

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

**Факультет управління  
Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

на тему:

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

**Виконала:**

студентка 4 курсу,  
групи ПС21-2  
спеціальність 053 «Психологія»  
Є.І. Рибалко

**Науковий керівник:**

д-р психол. наук, професор  
Л.М. Деркач

**ДНІПРО – 2025**

## АНОТАЦІЯ

**Рибалко Є.І.** Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни.

У роботі аналізується проблема взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту. Проведено аналіз кореляцій між рівнем психологічного благополуччя та соціальною адаптацією студентів, що дозволило глибше зрозуміти вплив внутрішніх ресурсів на здатність особистості адаптуватися до змінених умов життя.

Під час написання роботи було розглянуто теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації, підібрано комплекс методик, включаючи «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Шкалу соціального благополуччя» К. Кіза та методику «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда. Було проведено емпіричне дослідження серед студентів Університету митної справи та фінансів, яке підтвердило значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціальною адаптації.

Виявлено, що осмисленість життєвих цілей, самоприйняття та емоційна комфортність є ключовими факторами успішної адаптації. Отримані результати дозволяють зробити висновок про необхідність розвитку внутрішніх ресурсів особистості та соціальної підтримки для підвищення адаптаційних можливостей студентів в умовах війни.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, соціальна адаптація, війна, студенти, самоприйняття, життєві цілі, емоційна комфортність.

## SUMMARY

**Rybalko Y.I.** The relationship between psychological well-being and socio-psychological adaptation of the students youth in wartime conditions.

The paper analyzes the problem of the relationship between psychological well-being and socio-psychological adaptation of individuals in the context of military conflict. Correlation analysis was conducted between the level of psychological well-being and social adaptation of students, which allowed for a deeper understanding of the impact of internal resources on the ability of individuals to adapt to changing life circumstances.

The theoretical foundations of the study of psychological well-being and socio-psychological adaptation were considered, and a set of methods was selected, including the «Psychological Well-being Scale» by C. Ryff, the «Social Well-being Scale» by C. Keyes, and the «Socio-Psychological Adaptation Stud» by K. Rogers – R. Diamond. An empirical study was conducted among students of the University of Customs and Finance, confirming a significant positive relationship between the level of psychological well-being and social adaptation.

It was found that meaningful life goals, self-acceptance, and emotional comfort are key factors of successful adaptation. The obtained results allow us to conclude the necessity of developing personal internal resources and social support to enhance students' adaptive capabilities in wartime conditions.

**Key words:** psychological well-being, social adaptation, war, students, self-acceptance, life goals, emotional comfort.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                                          | <b>5</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....</b>                 | <b>9</b>  |
| 1.1. Поняття психологічного благополуччя .....                                                                                                                             | 9         |
| 1.2. Сутність соціально-психологічної адаптації .....                                                                                                                      | 20        |
| 1.3. Вплив війни на психологічне благополуччя та соціально-психологічну адаптацію студентської молоді.....                                                                 | 27        |
| <b>Висновки до розділу 1.....</b>                                                                                                                                          | <b>29</b> |
| <b>РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....</b> | <b>31</b> |
| 2.1. Структура та процедури емпіричного дослідження.....                                                                                                                   | 31        |
| 2.2. Методики дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни.....                           | 35        |
| <b>Висновки до розділу 2.....</b>                                                                                                                                          | <b>40</b> |
| <b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....</b>             | <b>41</b> |
| 3.1. Аналіз результатів проведеного дослідження.....                                                                                                                       | 41        |
| 3.2. Розробка рекомендацій щодо соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни.....                                                                  | 54        |
| <b>Висновки до розділу 3.....</b>                                                                                                                                          | <b>59</b> |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                                                                                                                      | <b>61</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                                                                                                                    | <b>64</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                                                        | <b>71</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі війна стає потужним стресовим чинником, що змінює соціальні зв'язки, підриває емоційну стабільність та вимагає від особистості адаптації до нових реалій. Зміни в умовах життя, втрати, переїзди та постійне відчуття небезпеки суттєво впливають на психологічне благополуччя і соціально–психологічну адаптацію студентської молоді.

Ми спостерігаємо, що ці процеси відображаються на всіх аспектах життя: від міжособистісних стосунків до здатності інтегруватися в нове соціальне середовище. Вивчення взаємозв'язку між цими феноменами дозволяє знайти ефективні способи допомоги студентській молоді, зберегти її психологічний ресурс та підтримати соціальну інтеграцію.

Науковий інтерес до проблеми обумовлений тим, що психологічне благополуччя особистості визначає її здатність долати труднощі та підтримувати життєздатність навіть у кризових ситуаціях. Соціально–психологічна адаптація, у свою чергу, сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, необхідних для подолання наслідків воєнного конфлікту.

У складних умовах зростає потреба у розумінні, як ці два процеси взаємодіють між собою та як можна посилити адаптивні механізми через підтримку емоційного благополуччя. Вивчення таких взаємозв'язків є актуальним для розробки психологічних стратегій допомоги людям, які перебувають у зонах конфлікту або зазнали його наслідків.

Актуальність теми також визначається необхідністю розробки рекомендацій для практичної роботи з молоддю, яка стикається із значними психологічними та соціальними викликами. Знання про механізми впливу війни на адаптаційні ресурси дозволяє підвищити ефективність інтервенційних програм та створити умови для успішної інтеграції особистості в суспільство. Унікальність цього дослідження полягає у поєднанні теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичних

рекомендацій, що дозволяють вирішувати актуальні проблеми психології адаптації в умовах воєнного конфлікту.

Значущість роботи зумовлена глобальними тенденціями, що охоплюють підвищення рівня психосоціальної напруги серед населення, яке переживає наслідки військових дій. У фокусі нашого дослідження перебуває студентська молодь – соціальна група, яка є найбільш вразливою, але водночас має великий потенціал до адаптації за умови ефективної підтримки.

Наведені фактори обумовили актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни, а також розробити рекомендації щодо підвищення адаптаційних можливостей молоді через підтримку її емоційного стану.

**Об'єкт дослідження** – соціально–психологічна адаптація молоді в умовах війни.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціально–психологічною адаптацією молоді.

**Гіпотеза дослідження:**

1. Робоча гіпотеза: «Між показниками рівня соціальної адаптації та рівня психологічного благополуччя студентської молоді існує значущий взаємозв'язок».

2. Емпірична гіпотеза: «Рівень соціальної адаптації студентської молоді залежить від рівня психологічного благополуччя».

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації.

2. Визначити вплив війни на психологічне благополуччя та соціально–психологічну адаптацію студентської молоді.

3. Розробити методичну базу для емпіричного дослідження.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям та соціально–психологічною адаптацією.

5. Розробити рекомендації для підтримки адаптації студентської молоді в умовах війни.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та виконання завдань було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення даних), емпіричні (анкетування, спостереження, експеримент), математико–статистичні (кореляційний аналіз методом Пірсона, описова статистика).

Для емпіричного дослідження застосовувались такі методики:

1. Авторська анкета для дослідження впливу війни на психологічний стан та соціальну адаптацію молоді.

2. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований С. Карскановою).

3. Методика «Шкала соціального благополуччя» (в адаптації А. Четверик–Бурчак).

4. Методика «Дослідження соціально–психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда.

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальної адаптації та психологічного благополуччя проводилось серед студентів Університету митної справи та фінансів. Кількість досліджуваних становила 40 осіб, у тому числі 25 дівчат і 15 хлопців у віці від 18 до 22 років. Середній вік досліджуваних – 20 років.

**Теоретико–методологічна основа дослідження.** Основою дослідження є роботи таких вчених, як К. Андросович, Л. Боярин, С. Волошин, К. Гордієнко, В. Гришко, О. Гуляєва, О. Давидова, М. Дворник, Л.М. Деркач, В. Зливков, О. Злобіна, А. Камбур, Л. Карамушка, С. Карсканова, Ю. Кашлюк, О. Котух, С. Кравчук, С. Лукомська, Ю. Максименко, С. Д. Максименко, Л. Малімон, О. Мельник, Н. Могильова, Т. Мостова, Е. Носенко, В. Омелянська, О. Осетрова, Г. Павленко, Б. Пахоль, В. Педоренко,

Н. Перепечіна, В. Рибак, В. Свиридчук, Я. Сікора, А. Сокур, Т. Теплова, Т. Титаренко, А. Четверик–Бурчак. Серед зарубіжних дослідників – В. Буйс, Б. Фредріксон, К. Роджерс, Р. Раян, Дж. Цоу та ін.

**Теоретична значущість та наукова новизна.** Теоретична значущість роботи полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Новизна полягає у дослідженні впливу війни на ці феномени з акцентом на емпіричному вивченні молодіжної аудиторії.

**Практична значущість.** Результати дослідження можуть бути використані психологами у розробці програм психологічної допомоги молоді, соціальних тренінгів та стратегій адаптації в умовах кризи. Висновки дослідження сприяють створенню ефективних інтервенцій для зниження стресу та зміцнення соціальних зв'язків.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновків, списку використаних джерел (61 найменування на 7 сторінках), 7 додатків. Робота містить 7 таблиць. Загальний обсяг роботи складає 83 сторінки.

## **РОЗДІЛ 1**

# **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Поняття психологічного благополуччя**

Поняття психологічного благополуччя ніколи не було таким актуальним, як зараз. Швидкі темпи життя, інформаційна перевантаженість, соціальні зміни та глобальні кризи створюють безпрецедентний тиск на психічне здоров'я особистості. Сучасний світ вимагає від нас високої продуктивності, постійної адаптації до нових умов та змін, що може призводити до стресу, тривоги та депресії. У таких умовах розуміння та підтримка психологічного благополуччя стають ключовими для збереження фізичного та психічного здоров'я, а також для досягнення успіху в особистому та професійному житті.

Крім того, все більше людей усвідомлюють, що щастя та задоволення життям не є автоматичними наслідками матеріального достатку. Психологічне благополуччя передбачає не лише відсутність психічних розладів, а й наявність позитивних емоцій, міцних соціальних зв'язків, почуття мети та сенсу життя. Тому дослідження підвищення психологічного благополуччя є важливим завданням як для індивідуумів, так і для суспільства в цілому.

Розуміння психологічного благополуччя є динамічним поняттям, що історично еволюціонувало разом зі змінами в суспільстві, культурі та наукових парадигмах. У минулому, благополуччя часто асоціювалося з матеріальним достатком, соціальним статусом та відсутністю фізичних хвороб. Однак, з розвитком психології як науки, фокус поступово змістився на внутрішній світ особистості, її емоційний стан, взаємовідносини з оточуючими та відчуття задоволення життям.

Огляд літератури з проблеми психологічного благополуччя можна здійснити, поєднавши історичний, проблемний та хронометричний підходи,

що дає змогу простежити еволюцію наукових уявлень про це явище та окреслити основні напрями сучасних досліджень. Історичний аспект дає змогу зрозуміти, як формувалися засадничі підходи до визначення сутності психологічного благополуччя.

Початково ця категорія розглядалася в межах загального уявлення про психічне здоров'я. Наприклад, у гуманістичній психології, представлений поглядами Карла Роджерса, психологічне благополуччя пов'язувалося з гармонійним функціонуванням особистості, яка перебуває у злагоді з власним «Я» та відкрита до досвіду. К. Роджерс визначав психологічне благополуччя через концепцію самореалізації, де воно пов'язане із досягненням особистісного потенціалу та реалізацією власних можливостей. Для Роджерса благополуччя було тісно пов'язане з автентичністю та самовираженням у взаємодії з іншими людьми [57].

Подібних позицій дотримувався і В. Буйс, який акцентував на внутрішньому комфорті як ознаці здорової особистості. В. Буйс вважав психологічне благополуччя складним багатовимірним конструктивним поняттям, яке включає в себе як емоційний стан, так і когнітивну оцінку життя людини. Він наголошував на важливості інтеграції позитивних емоцій, здорового самовідчуття та соціальних відносин у загальному розумінні благополуччя [51, с. 1958].

Згодом поняття набуває більш функціонального тлумачення, як у працях Р. Раяна та Е. Десі, які розробили теорію самодетермінації, згідно з якою благополуччя досягається внаслідок задоволення базових психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. Р. Раян та М. Шелвін визначали психологічне благополуччя через теорію самодетермінації, підкреслюючи значення потреби у автономії, компетентності та взаємозв'язках для досягнення високого рівня благополуччя. Вони вважали, що задоволення цих потреб є критичним для загального психічного здоров'я та благополуччя [58; 59].

Б. Фредріксон, представляючи позитивну психологію, підкреслює роль позитивних емоцій у забезпеченні особистісного зростання та психологічної стійкості. Вона визначала це поняття як процес, який виникає завдяки досвіду позитивних емоцій і їх накопиченню, що сприяє розвитку ресурсів для подолання життєвих труднощів та підвищенню адаптивності особистості [52, с. 19].

Дж. Цоу розглядав психологічне благополуччя як результат балансу між емоційною стабільністю та соціальними і професійними досягненнями. Він акцентував увагу на важливості соціальних зв'язків, зокрема підтримки від родини і друзів, для забезпечення психічного благополуччя [61, с. 209].

З позицій хронометричного підходу простежується послідовний розвиток поняття психологічного благополуччя: у 1950–1970-х роках воно розглядалося переважно у межах гуманістичних та клінічних теорій (К. Роджерс [57], В. Буйс [51]), у 1980–1990-х акцент зсувається на когнітивно-афективні моделі (Р. Раян [58], М. Шелвін [59], Є. Носенко [56]), а з 2000-х років домінує ресурсно-адаптивна, позитивна та соціально-культурна парадигма (Б. Фредріксон [52], О. Гуляєва [8], Б. Пахоль [35], С. Лукомська [24]). Така динаміка характерна як для зарубіжної, так і для української науки.

У межах проблемного підходу психологічне благополуччя розглядається як складний багатокomпонентний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні, поведінкові та соціальні аспекти. Зокрема, Є. Носенко трактує його як цілісний психічний стан, що забезпечує позитивне сприйняття себе і навколишньої дійсності [55, с. 98]. А. Стаднік акцентував на значенні гармонії між особистими і соціальними аспектами життя для досягнення психологічного благополуччя. Він вважав, що благополуччя залежить від здатності людини до адаптації, а також від її спроможності будувати здорові відносини з іншими людьми [60, с. 27].

В українському науковому середовищі спостерігається зростаюча зацікавленість цією проблематикою, особливо в контексті адаптації до

соціальних змін, викликів війни, професійного вигорання та міжособистісної взаємодії. Також українські фахівці звертають увагу на важливість освітнього та соціального середовища у формуванні та збереженні психологічного благополуччя, особливо в умовах нестабільності та кризових явищ. Нижче подано стислий виклад підходів до розуміння психологічного благополуччя окремими українськими науковцями.

В. Гришко розглядає психологічне благополуччя як інтегральний показник життєвої успішності та особистісної зрілості. Вона наголошує на важливості сформованої ціннісної системи, гармонійного поєднання прагнень та можливостей індивіда. У працях дослідниці благополуччя тлумачиться як результат ефективного функціонування особистості в соціумі та як прояв її внутрішньої гармонії. В. Гришко також підкреслює роль самореалізації й задоволеності міжособистісними стосунками у досягненні психологічного комфорту [7, с. 48].

О. Гуляєва визначає психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття особистістю задоволення своїм життям, емоційної рівноваги та соціальної підтримки. Вона акцентує увагу на впливі мікросоціального середовища, особливо сім'ї та найближчого оточення, на формування цього стану. О. Гуляєва також підкреслює значення розвитку рефлексивних умінь і внутрішнього контролю як засобів досягнення гармонії особистості. На її думку, психологічне благополуччя не є сталим станом, а динамічним процесом, який потребує постійного внутрішнього розвитку [8, с. 37].

М. Дворник у своїх роботах розглядає психологічне благополуччя в контексті подолання життєвих труднощів і формування життєстійкості. Вона аналізує внутрішні ресурси особистості, які дозволяють зберігати позитивний стан навіть в умовах тривалого стресу чи невизначеності. Особливу увагу дослідниця приділяє впливу соціального середовища на благополуччя, а також ролі професійної діяльності у забезпеченні задоволення життям. М. Дворник вважає, що психологічне благополуччя – це результат взаємодії внутрішньої мотивації та соціальних чинників [11, с. 83].

Л. Карамушка тлумачить психологічне благополуччя як важливу складову професійного здоров'я людини, особливо в умовах психологічного навантаження. Вона пов'язує цей феномен із рівнем емоційного вигорання, стресостійкістю та задоволеністю професійною діяльністю. У її дослідженнях благополуччя розглядається як результат ефективної саморегуляції та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Л. Карамушка також звертає увагу на роль корпоративної культури та соціального клімату в організації у підтримці психологічного стану працівників [18, с. 69].

Ю. Кашлюк аналізує психологічне благополуччя через призму соціальної взаємодії, підкреслюючи його тісний зв'язок із рівнем соціальної інтегрованості особистості. Вона вважає, що позитивні міжособистісні стосунки, соціальна підтримка та прийняття іншими є ключовими умовами для формування стабільного емоційного стану. У своїх працях дослідниця акцентує на значенні емоційної компетентності, якості спілкування та вміння вирішувати конфлікти. Ю. Кашлюк також розглядає психологічне благополуччя як показник соціального здоров'я молоді [20, с. 173].

О. Котух трактує психологічне благополуччя як інтегративну характеристику, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти функціонування особистості. Вона звертає увагу на значення самооцінки, самосприйняття та внутрішньої мотивації для досягнення гармонії. У дослідженнях О. Котух підкреслюється роль особистісного зростання, позитивної ідентичності та автономії. Вона також наголошує на важливості розуміння особистістю власної цінності та смислу життя [21; 22].

С. Лукомська у своїх працях акцентує увагу на розвитку психологічного благополуччя як процесі, що залежить від індивідуального досвіду подолання труднощів. Вона розглядає його як результат адаптації до змін, формування життєвої перспективи та усвідомлення себе у світі. С. Лукомська також досліджує роль позитивного мислення, емоційної стійкості та усвідомленості у зміцненні психологічного благополуччя. В її роботах простежується ідея, що благополуччя є основою успішної соціалізації молоді [24, с. 236].

О. Мельник досліджує психологічне благополуччя в контексті освітнього середовища, розглядаючи його як важливий чинник успішності навчального процесу. Вона наголошує на потребі створення комфортного психологічного клімату для студентів, який сприятиме розвитку особистості. О. Мельник також підкреслює значення підтримки з боку викладачів та однолітків, що зміцнює емоційну стабільність. За її висновками, освітні інституції відіграють важливу роль у формуванні внутрішньої гармонії студентської молоді [27, с. 241].

В. Омелянська розглядає психологічне благополуччя як здатність особистості реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя. Вона підкреслює значення емоційної задоволеності, наявності життєвих цілей та внутрішньої мотивації. В. Омелянська також акцентує на важливості інтеграції особистого досвіду, що дозволяє сформувати позитивну ідентичність. У її підході благополуччя тісно пов'язане з процесом самопізнання та пошуком життєвого сенсу [32, с. 24].

Г. Павленко тлумачить психологічне благополуччя як динамічний стан гармонії, який досягається через ефективне самовизначення та прийняття себе. У своїх працях вона зосереджується на розвитку позитивного ставлення до життя, емоційної врівноваженості та здатності долати труднощі. Г. Павленко вважає, що особистість із високим рівнем благополуччя здатна не лише задовольняти свої потреби, але й підтримувати доброзичливі стосунки з оточенням. Вона також підкреслює роль духовності та моральних цінностей у підтримці внутрішньої рівноваги [34, с. 292].

Б. Пахоль аналізує психологічне благополуччя у світлі сучасних викликів для молоді, зокрема впливу цифрового середовища, соціального тиску та нестабільності. Він наголошує на потребі формування психологічної грамотності як чинника, що допомагає особистості зберігати емоційну рівновагу. Б. Пахоль розглядає благополуччя як здатність до рефлексії, прийняття рішень та особистої відповідальності за своє життя. Він також

підкреслює важливість інтерналізованої мотивації як джерела стабільності [35, с. 91].

Т. Теплова зосереджується на вивченні психологічного благополуччя в умовах соціальних змін і трансформацій. Вона вважає, що внутрішня стійкість, самопідтримка та позитивна життєва установка є ключовими ресурсами особистості. У її працях підкреслюється важливість формування екзистенційної свідомості, що дозволяє людині знайти сенс навіть у складних обставинах. Т. Теплова трактує благополуччя як результат осмисленого ставлення до життя, а не просто емоційного задоволення [43, с. 139].

Т. Титаренко пропонує екзистенційно-гуманістичний підхід до розуміння психологічного благополуччя. Вона акцентує увагу на смислотворчості, суб'єктивному баченні власного життя та здатності особистості приймати життєві виклики. Т. Титаренко розглядає благополуччя як процес самоусвідомлення, автентичності та розвитку особистісної ідентичності. У її дослідженнях підкреслюється, що гармонія між внутрішнім «Я» та зовнішніми умовами є основою глибокого психологічного комфорту [44; 45].

Важливим є також зіставлення поглядів зарубіжних і українських науковців, що дозволяє виявити як спільні, так і відмінні риси у розумінні сутності психологічного благополуччя. Узагальнено ці підходи можна представити в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняння українських та зарубіжних підходів до поняття психологічного благополуччя

| Критерій     | Зарубіжні автори                                                         | Українські автори                                                                                                                                               |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Представники | К. Роджерс, В. Буйс, Б. Фредріксон, Р. Раян, Е. Десі, Дж. Цоу, М. Шелвін | В. Гришко, О. Гуляєва, М. Дворник, Л. Карамушка, Ю. Кашлюк, О. Котух, С. Лукомська, О. Мельник, В. Омелянська, Г. Павленко, Б. Пахоль, Т. Теплова, Т. Титаренко |

|                                  |                                                                          |                                                                   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Провідні підходи                 | Гуманістичний, позитивної психології, самодетермінації, культурологічний | Екзистенційний, адаптивно-ресурсний, освітньо-професійний         |
| Акценти дослідження              | Базові потреби, позитивні емоції, міжкультурні відмінності               | Соціальна підтримка, особистісна рефлексія, професійна реалізація |
| Мета психологічного благополуччя | Самореалізація, стійкість, суб'єктивне щастя                             | Гармонізація внутрішнього «Я», адаптація, смислотворчість         |
| Контексти дослідження            | Західна культура, міжособистісні відносини, культура емоцій              | Освітнє середовище, війна, соціальні трансформації                |

Складено автором на основі [1-61].

Таким чином, історія розвитку поняття психологічного благополуччя демонструє, як наше розуміння цього феномену постійно розширюється і ускладнюється. Від вузького фокусу на відсутності хвороб до більш широкого розуміння як комплексного стану, що охоплює всі сфери життя особистості – такий шлях пройшло це поняття. Сьогодні психологічне благополуччя розглядається як одна з найважливіших цілей людського життя, а його дослідження є актуальним завданням для сучасної психології.

Психологічне благополуччя охоплює широкий спектр суб'єктивного досвіду особистості. Це не просто відсутність психічних розладів, а радше стан повного фізичного, ментального та соціального благополуччя. Це відчуття задоволення життям, позитивні емоції, міцні соціальні зв'язки, відчуття мети та сенсу існування.

Загалом, різні дослідники пропонують свої інтерпретації феномену психологічного благополуччя, підкреслюючи різні його аспекти. Однак загалом, психологічне благополуччя можна розглядати як динамічний стан, який характеризується:

- позитивними емоціями (радість, щастя, задоволеність, оптимізм – це емоції, які переважають у житті людей, які відчувають психологічне благополуччя);

- залученістю до життя (це активна участь у різних сферах життя, відчуття зв'язку з оточуючими людьми та світом в цілому);
- почуттям мети (наявність цілей і сенсу життя, які мотивують особистість до дії);
- особистісним зростанням (постійний розвиток своїх здібностей, талантів і потенціалу);
- самоприйняттям (позитивне ставлення до себе, своїх сильних і слабких сторін);
- міцними соціальними зв'язками (наявність підтримки з боку сім'ї, друзів і колег);
- здатністю адаптуватися до змін (гнучкість і здатність долати труднощі) [2; 9; 35].

Психологічне благополуччя має важливе значення для життя особистості. Воно пов'язане з кращим фізичним здоров'ям, більш високою продуктивністю, міцнішими соціальними зв'язками та більшою життєвою задоволеністю. Дослідження показують, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя краще справляються зі стресом, мають більш позитивний погляд на життя і живуть довше.

Психологічне благополуччя охоплює різноманітні аспекти людського буття. Для того, щоб краще зрозуміти його сутність, психологи виділяють кілька основних компонентів, які взаємодіють між собою і формують загальне відчуття задоволення життям. До таких компонентів належать емоційний, когнітивний, соціальний та фізичний.

Емоційний компонент відображає якість і інтенсивність переживань особистості. Це широкий спектр емоцій – від позитивних (радість, щастя, любов, задоволення) до негативних (тривога, страх, гнів, смуток). Для високого рівня психологічного благополуччя характерна перевага позитивних емоцій над негативними, здатність ефективно регулювати свої емоції та переживати широкий спектр почуттів [12].

Когнітивний компонент пов'язаний з пізнавальними процесами, такими як мислення, сприйняття, пам'ять та увага. Він включає в себе такі аспекти, як оптимізм, реалістична оцінка себе та свого оточення, здатність до ефективного вирішення проблем, гнучкість мислення. Люди з високим рівнем когнітивного благополуччя мають позитивне ставлення до життя, вірять у свої сили і здатні адаптуватися до змін [20].

Соціальний компонент відображає якість соціальних взаємодій особистості. Він включає в себе наявність міцних соціальних зв'язків, відчуття приналежності до групи, підтримку з боку близьких людей. Соціальні взаємодії відіграють важливу роль у формуванні самооцінки, відчуття безпеки та належності [27].

Фізичний компонент пов'язаний з фізіологічним станом організму. Він включає в себе фізичне здоров'я, рівень енергії, здатність до фізичної активності. Фізичне здоров'я впливає на емоційний стан, когнітивні функції та соціальну активність [38].

Ці чотири компоненти взаємопов'язані і впливають один на одного. Наприклад, фізичні вправи можуть покращити настрій (емоційний компонент) і підвищити самооцінку (когнітивний компонент). Міцні соціальні зв'язки можуть допомогти впоратися зі стресом (емоційний компонент) і забезпечити підтримку у досягненні цілей (когнітивний компонент).

На психологічне благополуччя впливає безліч факторів. Ці фактори можна розділити на кілька основних категорій: біологічні, психологічні, соціальні та культурні. Кожен з цих факторів відіграє важливу роль у формуванні нашого відчуття щастя, задоволення життям та загального добробуту.

Біологічні фактори включають в себе генетичні особливості, роботу мозку, гормональний баланс та фізичне здоров'я. Генетика відіграє певну роль у формуванні нашого темпераменту, схильності до певних емоцій та реакцій на стрес. Робота мозку, зокрема активність певних нейромедіаторів, таких як серотонін та дофамін, безпосередньо пов'язана з нашим настроєм та

емоційним станом. Фізичне здоров'я також впливає на психологічне благополуччя: хронічні захворювання, біль та недостатній сон можуть негативно впливати на наші настрій та загальне самопочуття [48].

Психологічні фактори пов'язані з нашими думками, переконаннями, цінностями та способами мислення. Оптимізм, самооцінка, здатність до саморегуляції, наявність життєвих цілей та сенсу життя – все це впливає на наше психологічне благополуччя. Люди з позитивним мисленням, високою самооцінкою та здатністю справлятися зі стресом, як правило, відчують себе щасливішими та більш задоволеними життям [7].

Соціальні фактори включають в себе якість наших соціальних взаємодій, наявність підтримки з боку близьких людей, відчуття приналежності до групи. Міцні соціальні зв'язки, відчуття підтримки та любові допомагають нам справлятися зі стресом, підвищують самооцінку та сприяють загальному добробуту. І навпаки, соціальна ізоляція, конфлікти у стосунках та відсутність підтримки можуть негативно вплинути на наше психологічне благополуччя [43].

Культурні фактори формують наші цінності, уявлення про щастя та успіх, а також наші очікування від життя. Культурні норми та звичаї впливають на те, як ми сприймаємо себе та інших, які цілі ми ставимо перед собою і як ми досягаємо успіху.

Всі ці фактори взаємодіють між собою і впливають на наше психологічне благополуччя. Наприклад, генетична схильність до депресії може посилитися стресовими життєвими подіями (соціальний фактор) та негативними думками (психологічний фактор). І навпаки, регулярні фізичні вправи (біологічний фактор), позитивне мислення (психологічний фактор) та міцні соціальні зв'язки (соціальний фактор) можуть допомогти подолати депресію і підвищити рівень психологічного благополуччя.

Отже, психологічне благополуччя – це складний феномен, який відображає загальний стан задоволеності життям, позитивних емоцій, міцних соціальних зв'язків та відчуття мети. Це не просто відсутність проблем, а

скоріше наявність ресурсів для подолання життєвих труднощів та досягнення особистісного зростання. Психологічне благополуччя має декілька ключових характеристик: воно є суб'єктивним, динамічним, контекстуальним і багатомірним. На нього впливають різноманітні фактори, включаючи біологічні (генетика, фізіологія), психологічні (мислення, емоції), соціальні (взаємодії з іншими людьми) та культурні (цінності, норми).

Психологічне благополуччя має вирішальне значення для якості життя особистості. Воно пов'язане з кращим фізичним здоров'ям, більш високою продуктивністю, міцнішими соціальними зв'язками та більшою життєвою задоволеністю. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя більш стійкі до стресів, мають позитивне ставлення до життя і досягають більших успіхів у різних сферах діяльності. Розуміння факторів, що впливають на психологічне благополуччя, дозволяє розробити ефективні стратегії для його підвищення.

## **1.2. Сутність соціально–психологічної адаптації**

У світі, що постійно змінюється, люди стикаються з різноманітними викликами, які вимагають від них здатність пристосовуватися до нових умов і взаємодіяти з оточуючими. Від того, наскільки успішно особистість інтегрується в соціальне середовище, залежить її добробут, розвиток і загальне задоволення життя. Розуміння процесів адаптації дозволяє не тільки пояснювати поведінку людей у різних ситуаціях, але й розробляти ефективні стратегії для подолання труднощів, які виникають під час адаптації.

Поняття адаптації має давню історію і коріння в різних наукових дисциплінах, зокрема в біології, психології та соціології. Історично, адаптація розглядалася як біологічний процес пристосування організмів до змін навколишнього середовища. Чарльз Дарвін у своїй теорії еволюції приділяв велику увагу адаптації як ключовому механізму виживання видів.

З розвитком психології як науки поняття адаптації набуло більш широкого значення. Психологи почали досліджувати не лише фізичні, а й

психологічні аспекти пристосування особистості до навколишнього світу. У класичній психології, зокрема в теоріях поведінки, адаптація розглядалася як процес формування умовних рефлексів і навичок, які дозволяють особистості ефективно взаємодіяти з середовищем.

Сучасна психологія розширила розуміння адаптації, включаючи в нього такі аспекти, як:

- активність особистості (адаптація розглядається не лише як пасивне пристосування, а й як активний процес, в якому особистість сама впливає на своє середовище);
- соціальний контекст (адаптація відбувається не в ізоляції, а в контексті соціальних взаємодій. Особистість пристосовується не тільки до фізичного середовища, але й до соціальних норм, очікувань та вимог);
- психологічні механізми (адаптація залучає різноманітні психологічні процеси, такі як сприйняття, мислення, емоції, мотивація);
- індивідуальні відмінності (адаптація є індивідуальним процесом, який залежить від особистісних характеристик особистості) [4; 17; 41].

Сучасне розуміння адаптації в психології підкреслює її динамічний характер. Це не статичний стан, а постійний процес взаємодії особистості і середовища. Адаптація може бути успішною або неуспішною, і залежить від багатьох факторів, таких як:

- особистісні ресурси (самооцінка, рівень стресостійкості, наявність соціальних навичок);
- соціальне середовище (підтримка близьких людей, соціальні норми, доступність ресурсів);
- життєві події (стрес, втрати, зміни в житті) [18; 32].

Таким чином, поняття адаптації пройшло довгий шлях від біологічного до психологічного. Сучасна психологія розглядає адаптацію як складний і багатогранний процес, який залежить від взаємодії багатьох факторів. Розуміння механізмів адаптації дозволяє розробляти ефективні стратегії для

подолання труднощів, які виникають під час пристосування до нових умов життя.

Соціально–психологічна адаптація – це динамічний процес, що відображає взаємодію індивіда з соціальним середовищем, який характеризується активним пристосуванням особистості до мінливих умов та вимог соціуму. Це не просто пасивне пристосування, а скоріше активна взаємодія, в якій особистість не лише реагує на зовнішні впливи, а й сама формує своє соціальне оточення [29].

Суть соціально–психологічної адаптації полягає в тому, щоб досягти балансу між індивідуальними потребами та вимогами соціального контексту. Це процес, який дозволяє особистості відчувати себе комфортно в суспільстві, будувати міцні соціальні зв'язки, досягати своїх цілей і реалізовувати свій потенціал.

Ключові аспекти соціально–психологічної адаптації:

- активність особистості (адаптація – це не пасивний процес, а активна діяльність, що вимагає від особистості мобілізації своїх ресурсів, прийняття рішень та здійснення певних дій);
- соціальний контекст (адаптація завжди відбувається в певному соціальному контексті, який визначає норми, цінності, очікування та можливості);
- психологічні процеси (адаптація залучає різноманітні психологічні процеси, такі як сприйняття, мислення, емоції, мотивація, воля);
- індивідуальні відмінності (адаптація є індивідуальним процесом, який залежить від особистісних характеристик особистості, її досвіду, цінностей та цілей) [1; 24].

Чинники, що впливають на соціально–психологічну адаптацію:

- особистісні характеристики (темперамент, характер, самооцінка, рівень тривожності, мотивація);
- соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги, культурні норми, соціальні ролі);

- життєві події (стрес, втрати, зміни в житті);
- соціальні навички (комунікативні навички, вміння вирішувати конфлікти, здатність до співпраці) [16; 44].

Проблеми адаптації можуть виникати в різних життєвих ситуаціях, таких як переїзд в інше місто, зміна роботи, розлучення, втрата близької особистості. Нездатність адаптуватися призводить до розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, тривога, відчуття самотності.

Розуміння процесів соціально–психологічної адаптації є важливим для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми. Це знання дозволяє розробляти ефективні програми для допомоги людям, які стикаються з труднощами адаптації.

Якщо в біології адаптація стосується організмів загалом, то в психології – це процес, що відбувається на рівні особистості. Особистість є активним суб'єктом адаптації, який не лише реагує на зовнішні впливи, а й активно їх трансформує. Соціально–психологічна адаптація передбачає пристосування до динамічного і складного соціального середовища, яке постійно змінюється і висуває нові вимоги. На відміну від біологічної адаптації, де середовище, як правило, є більш стабільним.

Соціально–психологічна адаптація залучає широкий спектр психологічних механізмів, таких як сприйняття, мислення, емоції, мотивація, комунікація. Ці механізми дозволяють особистості не лише пристосуватися до зовнішніх умов, а й змінювати своє внутрішнє середовище. Біологічна адаптація спрямована на виживання і розмноження. Соціально–психологічна адаптація має більш широкий спектр цілей: задоволення соціальних потреб, самореалізація, досягнення успіху, підтримка позитивної самооцінки [50].

На перших етапах соціально–психологічної адаптації особистість стикається з новими соціальними умовами, які можуть викликати відчуття невизначеності, тривоги та дискомфорту. На цьому етапі важливу роль відіграють процеси сприйняття та оцінки нової ситуації. Особистість аналізує інформацію про соціальне середовище, визначає для себе ключові

характеристики і намагається зрозуміти правила і норми поведінки в цьому середовищі.

Далі відбувається процес інтеріоризації соціальних норм і цінностей. Особистість починає освоювати нові соціальні ролі, приймати на себе відповідні обов'язки і відповідальність. Цей процес супроводжується зміною системи цінностей, уявлень про себе і своє місце в суспільстві [23].

Паралельно з процесом інтеріоризації відбувається процес екстеріоризації, тобто активного впровадження нових соціальних норм і цінностей у свою поведінку. Особистість починає діяти відповідно до нових вимог соціального середовища, будувати нові соціальні зв'язки.

Важливу роль у процесі адаптації відіграють різноманітні психологічні механізми. Це і механізми захисту (заперечення, проекція, раціоналізація), які допомагають особистості зменшити негативні емоції і переживання, і механізми копінг-стратегій (активні і пасивні), які спрямовані на подолання труднощів і досягнення адаптації.

Особистість відіграє активну роль у процесі адаптації. Її індивідуальні особливості (темперамент, характер, самооцінка, мотивація) визначають стратегії адаптації, швидкість і успішність цього процесу. Соціальне середовище також має значний вплив на адаптацію. Воно визначає умови, в яких відбувається адаптація, надає соціальні норми і очікування, забезпечує соціальну підтримку [49].

Соціально-психологічна адаптація – це процес, який залежить від взаємодії багатьох факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Ці фактори взаємодіють між собою, впливаючи на успішність адаптації та її тривалість.

Внутрішні фактори пов'язані з особливостями самої особистості. До них належать:

- темперамент (люди з різним темпераментом по-різному адаптуються до нових умов. так, сангвініки, як правило, більш легко адаптуються до змін, тоді як меланхоліки можуть відчувати труднощі;

– характер (особливості характеру, такі як впевненість у собі, наполегливість, комунікабельність, також впливають на адаптацію. Люди з більш сильним характером, як правило, легше долають труднощі);

– самооцінка (адекватна самооцінка допомагає особистості відчувати себе впевнено в нових ситуаціях. Знижена самооцінка перешкоджає адаптації, оскільки особистість може сумніватися у своїх силах);

– мотивація (сильна мотивація досягнення мети допомагає особистості долати труднощі і просуватися вперед);

– досвід попередньої адаптації (попередній досвід успішної адаптації підвищує впевненість у своїх силах і полегшує процес адаптації в нових ситуаціях);

– рівень тривожності (високий рівень тривожності ускладнює процес адаптації, оскільки особистість буде більше зосереджена на своїх переживаннях, ніж на зовнішніх обставинах);

– когнітивні процеси (способи мислення, сприйняття інформації та вирішення проблем впливають на здатність особистості адаптуватися до нових умов) [11; 36].

Зовнішні фактори пов'язані з особливостями соціального середовища, в якому відбувається адаптація. До них належать:

– соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги – це люди, які надають підтримку або, навпаки, створюють додаткові труднощі в процесі адаптації);

– соціальні норми та цінності (чим більше відрізняються соціальні норми нового середовища від звичних для особистості, тим складніше їй адаптуватися);

– соціальні ролі (кожна особистість виконує різні соціальні ролі (батько, співробітник, друг тощо); зміна соціальної ролі викликає труднощі в адаптації);

– соціальні події (життєві події, такі як переїзд, зміна роботи, розлучення, викликають потребу в адаптації);

– соціальна підтримка (наявність соціальної підтримки – це важливий ресурс для успішної адаптації, підтримка близьких людей допомагає особистості подолати труднощі і відчувати себе впевненіше) [13; 26].

Внутрішні і зовнішні фактори взаємодіють між собою, впливаючи на процес адаптації. Наприклад, особистість з високою самооцінкою і сильним характером може більш успішно адаптуватися до нових умов, навіть якщо соціальне середовище буде несприятливим. І навпаки, особистість з низькою самооцінкою може відчувати труднощі в адаптації, навіть якщо соціальне середовище буде сприятливим.

Отже, соціально–психологічна адаптація – це процес, який відображає взаємодію особистості з соціальним середовищем. Це не просто пасивне пристосування, а активна взаємодія, в якій особистість не лише реагує на зовнішні впливи, а й сама формує своє соціальне оточення. Властивості цього процесу включають активність, динамічність, індивідуальність та контекстуальність. Характеристики соціально–психологічної адаптації визначаються такими факторами, як рівень тривожності, самооцінка, комунікативні навички, соціальна підтримка та інші.

Значення соціально–психологічної адаптації для особистості та суспільства є неоціненним. Для особистості успішна адаптація забезпечує психологічний комфорт, сприяє самореалізації та підвищує якість життя. Для суспільства вона є запорукою стабільності, розвитку та соціальної злагоди. Адаптовані особистості більш активні, креативні та готові до змін, що сприяє прогресу суспільства в цілому.

Розуміння процесів соціально–психологічної адаптації є важливим для психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми. Це знання дозволяє розробляти ефективні програми для допомоги людям, які стикаються з труднощами адаптації, і сприяти створенню більш гармонійного і розвиненого суспільства.

### **1.3. Вплив війни на психологічне благополуччя та соціально–психологічну адаптацію студентської молоді**

Війна – це завжди трагедія, яка залишає глибокий слід не лише в історії, а й у душах людей. Її руйнівна сила торкається не лише матеріальних цінностей, а й психічного здоров'я людей. Психологічні наслідки воєнних дій можуть бути тривалими та різноманітними, впливаючи на всі сфери життя студентської молоді.

Саме тому вивчення впливу війни на психологічне благополуччя та соціально–психологічну адаптацію студентів Університету митної справи та фінансів є надзвичайно актуальним завданням. Тож розглянемо, як воєнні дії впливають на психічне здоров'я цієї категорії молоді, які механізми допомагають їм адаптуватися до нових умов, а також які фактори сприяють або перешкоджають цьому процесу.

Війна – це не лише фізичне насильство, а й глибока психологічна травма, яка залишає свій відбиток на людській психіці. Наслідки воєнних дій можуть бути різноманітними та тривалими, значно впливаючи на якість життя зокрема, студентської молоді. Одними з найпоширеніших психологічних наслідків війни є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога та безсоння. Ці стани можуть суттєво змінити поведінку особистості, ускладнюючи її адаптацію до мирного життя [3].

Посттравматичний стресовий розлад проявляється у повторних переживаннях травматичної події, уникненні ситуацій, пов'язаних з травмою, підвищеною тривогою та дратівливістю. Люди, які пережили війну, можуть відчувати постійний страх, безпорадність та відчуженість від інших людей. Це призводить до труднощів у побудові міцних соціальних зв'язків та повноцінній участі в суспільному житті.

Депресія, яка часто супроводжує ПТСР, проявляється у постійному почутті смутку, втраті інтересу до життя, відчутті виснаженості та безнадії. Депресивні стани значно знижують працездатність особистості, ускладнюють процес прийняття рішень та змушують її ізолюватися від оточення [31].

Тривога, що виникає внаслідок пережитих травматичних подій, проявляється у вигляді панічних атак, почуття тривоги та неспокою. Студенти, які страждають від тривожних розладів, часто уникають місць та ситуацій, які асоціюються з небезпекою, що значно обмежує їхню свободу рухів.

Безсоння є ще одним поширеним наслідком війни. Порушення сну пов'язані з постійними нічними кошмарами, труднощами з засинанням та раннім пробудженням. Хронічний недосип призводить до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та підвищення дратівливості [30].

Зміни в поведінці також є характерними для людей, які пережили війну. Вони можуть проявлятися у вигляді агресії, імпульсивності, вживання алкоголю чи наркотиків, а також уникнення соціальних контактів. Ці зміни ускладнюють взаємодію з іншими людьми та призводять до соціальної ізоляції.

Всі ці наслідки війни значно ускладнюють повсякденне життя студентської молоді. Люди, які пережили травматичні події, відчують труднощі у виконанні своїх професійних обов'язків, у підтримці сімейних відносин та у побудові нових соціальних зв'язків. Вони відчують постійний страх за своє життя та життя своїх близьких, що призводить до постійного стресу та виснаження.

Війна – це глибока психологічна травма, яка значно ускладнює процес соціально–психологічної адаптації студентської молоді. Війна руйнує звичний уклад життя, соціальні зв'язки, створює відчуття небезпеки та невизначеності, що негативно впливає на здатність молоді встановлювати нові контакти та адаптуватися до нових умов.

Одним із найважливіших аспектів соціальної адаптації є здатність будувати міцні соціальні зв'язки. Війна часто призводить до втрати близьких людей, руйнування сімей та розриву дружніх стосунків. Це створює відчуття самотності, ізоляції та втрати сенсу життя. Люди, які пережили війну, можуть відчувати труднощі у довірі до інших людей, що ускладнює встановлення нових контактів [8].

Крім того, війна значно ускладнює процес адаптації до нових умов життя. Люди, які були змушені залишити свої домівки, втратили роботу, матеріальні цінності, змушені жити в нових, часто некомфортних умовах. Це створює додатковий стрес і ускладнює процес адаптації.

Важливим фактором, який впливає на процес соціально–психологічної адаптації, є соціальна підтримка. Наявність близьких людей, які можуть надати емоційну підтримку, допомогти вирішити повсякденні проблеми, значно полегшує процес адаптації. Однак війна часто призводить до втрати соціальної підтримки, що ускладнює процес відновлення.

Іншими факторами, які впливають на процес адаптації, є індивідуальні особливості особистості (вік, стать, досвід, темперамент), рівень освіти, матеріальний стан, а також культурні особливості. Люди з високим рівнем освіти, які мають навички саморегуляції та адаптації, як правило, легше справляються зі стресом і швидше адаптуються до нових умов [25].

Отже, війна залишає свій відбиток на людській психіці. Вона суттєво впливає на психологічне благополуччя та соціально–психологічну адаптацію студентської молоді. ПТСР, депресія, тривога, безсоння та зміни в поведінці – це лише деякі з наслідків, які можуть виникнути внаслідок пережитих травматичних подій. Війна руйнує звичний уклад життя, соціальні зв'язки, створює відчуття небезпеки та невизначеності, що ускладнює процес адаптації до нових умов. Важливо розуміти, що наслідки війни можуть бути довготривалими і вимагати тривалої психологічної допомоги. Тому створення умов для психологічної реабілітації та соціальної інтеграції студентської молоді, постраждалих від війни, є одним із найважливіших завдань суспільства.

## **Висновки до розділу 1**

Психологічне благополуччя – це стан, коли особистість відчуває задоволення життям, має позитивне ставлення до себе та оточуючих, впевнена у своїх силах та здібностях. Це стан гармонії між внутрішнім світом

особистості та зовнішнім середовищем, який характеризується відсутністю значних внутрішніх конфліктів, високим рівнем самооцінки та здатністю до ефективної взаємодії з іншими людьми.

Соціально–психологічна адаптація – це процес пристосування індивіда до соціального середовища, який передбачає успішне вирішення соціальних завдань, встановлення та підтримання значущих соціальних зв'язків, а також досягнення внутрішньої гармонії та балансу. Це процес, який триває протягом усього життя особистості і вимагає постійного пристосування до змін у соціальному оточенні.

Війна – це надзвичайно травматична подія, яка суттєво впливає на психологічне благополуччя та соціально–психологічну адаптацію студентської молоді. Війна руйнує звичний уклад життя, соціальні зв'язки, створює відчуття небезпеки та невизначеності, що призводить до виникнення таких психологічних проблем, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога та безсоння. Це ускладнює процес адаптації до нових умов життя, знижує здатність студентської молоді встановлювати соціальні зв'язки та досягати внутрішньої гармонії.

Загалом війна є одним із найсильніших стресорів, який призводить до значних порушень психологічного благополуччя та ускладнює процес соціально–психологічної адаптації, зокрема, студентської молоді. Наслідки війни є довготривалими і вимагають тривалої психологічної допомоги. Для успішної адаптації важлива наявність соціальної підтримки, а також індивідуальні особливості особистості. Тому створення умов для психологічної реабілітації та соціальної інтеграції студентської молоді, постраждалих від війни, є одним із найважливіших завдань суспільства.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО– ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

#### **2.1. Структура та процедури емпіричного дослідження**

Дослідження психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни є актуальним завданням сучасної психології, адже війна є надзвичайно травматичним досвідом, який залишає глибокий слід у психіці людей, спричиняючи широкий спектр психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога, апатія та інші. Розуміння механізмів виникнення та прояву цих проблем, а також розробка ефективних методів їх подолання є критично важливим для забезпечення психологічного здоров'я та соціальної адаптації постраждалого населення.

Ефективне проведення психологічного дослідження починається з ретельного планування. Цей процес включає в себе детальний вибір методів збору даних та їхню попередню перевірку. Важливо також враховувати всі можливі фактори, які можуть вплинути на хід дослідження та його результати. Вибір місця проведення дослідження та необхідного обладнання є не менш важливим етапом. Це рішення має прийматися з урахуванням цілей дослідження, його специфіки та можливостей подальшої обробки отриманих даних.

Вивчення психологічного благополуччя має багату історію, коріння якої сягають робіт Н. Бредберн та Е. Дінера. Вони представили гедоністичний погляд на благополуччя, акцентуючи на досягненні задоволення та уникненні негативних емоцій [53]. Однак, К. Ріфф запропонував більш всебічну, евдемоністичну концепцію, яка розширює наше розуміння психічного здоров'я [19]. За Ріфф, благополуччя складається з двох ключових

компонентів: емоційного благополуччя, пов'язаного з позитивними емоціями та задоволеністю життям, та психологічного функціонування, що включає особистісний розвиток і самореалізацію. Ця концепція підкреслює важливість не лише відсутності проблем, але й активного розвитку позитивних якостей особистості [19].

На відміну від поглядів, що акцентують лише на емоційному стані, модель К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як більш комплексний феномен, що включає не лише позитивні емоції, але й загальне позитивне функціонування особистості. Модель психологічного благополуччя К. Ріфф є однією з найвпливовіших у сучасній психології. Вона базується на уявленні, що справжнє благополуччя людини полягає не лише в наявності позитивних емоцій, а й у повноцінному функціонуванні особистості в різних сферах життя. Згідно з цією концепцією, психологічне благополуччя складається з шести взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відіграє важливу роль у досягненні внутрішньої гармонії та життєвого задоволення:

1. Особистісне зростання (Personal Growth) — передбачає прагнення до саморозвитку, відкритість до нових переживань, готовність вчитися, змінюватися і розширювати свої можливості. Людина з високим рівнем цього компонента не зупиняється на досягнутому й активно шукає нові шляхи самореалізації.

2. Цілі в житті (Purpose in Life) — це наявність усвідомленої мети, смислу життя та почуття спрямованості. Індивід, який має чіткі життєві орієнтири, демонструє вищу стійкість до стресів і краще адаптується до змін.

3. Автономія (Autonomy) — здатність приймати рішення самостійно, керуватися внутрішніми переконаннями, а не зовнішнім тиском або очікуваннями оточення. Така людина зберігає психологічну незалежність і вміє залишатися вірною собі навіть за несприятливих умов.

4. Екологічне оволодіння (Environmental Mastery) — означає здатність ефективно управляти життєвим простором, адаптуватися до

середовища, використовувати ресурси для досягнення цілей, створювати комфортні умови для життя.

5. Позитивні відносини з іншими (Positive Relations with Others) — передбачає наявність глибоких, довірливих і підтримувальних соціальних зв'язків. Людина з цим компонентом добре ладнає з іншими, вміє співпереживати, підтримувати й будувати близькі стосунки.

6. Прийняття себе (Self-Acceptance) — стосується позитивного ставлення до себе, визнання власної цінності, прийняття власних чеснот і недоліків. Цей компонент є фундаментом для внутрішньої рівноваги й самоповаги [19].

Загалом, модель К. Ріфф дає змогу розглядати психологічне благополуччя як багатовимірну структуру, в якій емоційний комфорт є лише одним з елементів. Її компоненти не ізольовані, а взаємодіють між собою, формуючи цілісну картину здорової, самодостатньої та гармонійної особистості.

Оскільки наше дослідження зосереджено на взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціальної адаптації, детальний розгляд останньої є необхідним. Аналіз літератури показує широкий спектр інструментів для вивчення адаптації, які можна поділити на дві категорії: ті, що спеціально розроблені для дослідження адаптації, та ті, що адаптовані для цієї мети з інших областей психології.

Серед останніх, методика К. Роджерса та Р. Даймонда є однією з найпоширеніших. Її концептуальна основа базується на ідеї конгруентності — згоди між внутрішнім світом людини та її зовнішньою поведінкою. За К. Роджерсом, соціальна адаптація тісно пов'язана з самоактуалізацією, позитивним сприйняттям світу та соціальною підтримкою [57].

Виходячи з теоретичних розробок провідних дослідників (К. Ріфф [19], Е. Дінер, Н. Бредберн [53], Р. Роджерс [57]), для вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціальної адаптації ми пропонуємо використовувати такі методики: опитувальник «Шкали психологічного

благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової) [19], методика «Оцінка соціально–психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда [57] та опитувальник «Шкала соціального благополуччя» К. Кіз (в адаптації А. Четверик–Бурчак) [49].

Дослідження ґрунтується на принципах науковості, об'єктивності та достовірності. Використовуються методи та методики дослідження, які відповідають сучасним науковим вимогам. При проведенні дослідження дотримані всі етичні норми та принципи. Учасники дослідження проінформовані про мету дослідження, методи збору даних та гарантована анонімність їхніх відповідей.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальної адаптації та психологічного благополуччя проводилось серед студентів Університету митної справи та фінансів. Кількість досліджуваних становила 40 осіб, у тому числі 25 дівчат і 15 хлопців у віці від 18 до 22 років. Середній вік досліджуваних – 20 років.

Метою дослідження було визначити взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни.

Гіпотези дослідження:

1. Робоча гіпотеза: «Між показниками рівня соціальної адаптації та рівня психологічного благополуччя студентської молоді існує взаємозв'язок».
2. Емпірична гіпотеза: «Рівень соціальної адаптації студентської молоді залежить від рівня психологічного благополуччя».

Експеримент складався із підготовки, проведення дослідження та отримання результатів діагностики. Емпіричне дослідження проводилося в шість етапів.

На I етапі дослідження здійснювалось анкетування досліджуваних. Цей метод був обраний для того, щоб отримати кількісні та якісні дані про вплив військового конфлікту на психологічний стан та соціальну адаптацію студентів Університету митної справи та фінансів. Анкетування дозволило

швидко зібрати інформацію від великої вибірки учасників, що є важливим для проведення масштабних досліджень [Дод. А].

На II етапі здійснювалось визначення рівня психологічного благополуччя особистості за допомогою опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової) [Дод. Б].

На III етапі здійснювалось дослідження рівня соціального благополуччя за допомогою методики «Оцінка соціально–психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда [Дод. В].

На IV етапі дослідження здійснювалось дослідження соціального благополуччя за допомогою опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіз (в адаптації А. Четверик–Бурчак) [49].

На V етапі відбувалось здійснення аналізу отриманих результатів та інтерпретація даних. Метою даного етапу дослідження було підтвердження або спростування гіпотези дослідження про те, що між показниками рівня соціальної адаптації студентської молоді та рівня психологічного благополуччя студентської молоді існує значущий взаємозв'язок; рівень соціальної адаптації студентської молоді залежить від рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

На VI етапі дослідження відбувалась розробка рекомендацій щодо соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни.

## **2.2. Методики дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни**

Охарактеризуємо методики, які було обрано для проведення дослідження.

*1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований С. Карскановою) [Дод. Б].*

Мета опитувальника – дослідження рівня психологічного благополуччя особистості за допомогою шести шкал.

Процедура. Методика розроблена на основі теорії К. Ріфф про психологічне благополуччя, її найпоширенішою версією є опитувальник із 84 тверджень. Цей варіант був адаптований завдяки його високій валідності, підтвердженій зарубіжними дослідженнями. У роботі використано україномовну версію, перекладену Д. Кемпбелом та адаптовану С. Карскановою.

Дослідження включало перевірку конструктивної та критеріальної валідності. Досліджувані оцінювали 84 твердження, що охоплюють такі компоненти благополуччя:

- 1) Позитивні відносини – здатність до близьких стосунків, емпатія, турбота про інших.
- 2) Автономія – незалежність у думках і діях, стійкість до соціального тиску.
- 3) Управління середовищем – створення сприятливих умов для задоволення потреб, впевненість.
- 4) Особистісне зростання – відчуття саморозвитку та прагнення реалізувати потенціал.
- 5) Цілі у житті – осмисленість життєвих цілей і принципів.
- 6) Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін.

За інструкцією, кожне твердження оцінюється досліджуваним за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 6 (повністю згоден). Обробка результатів включає підрахунок балів за шкалами за допомогою ключа. У деяких випадках враховуються обернені значення тверджень.

Інтерпретація. За підрахованими балами здійснюється оцінка рівня психологічного благополуччя за кожною шкалою з подальшим формуванням розгорнутих висновків.

2. Методика «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (в адаптації А. Четверик–Бурчак) [49].

Мета методики – оцінити рівень соціального благополуччя особистості, що розглядається як взаємодія внутрішньоособистісного і соціального компонентів, заснованих на концепції соціального благополуччя К. Кіза.

Основи методики. Згідно з концепцією К. Кіза, соціальне благополуччя є невід'ємною частиною психологічного благополуччя і формується через поєднання взаємодії особистості із соціальними конструктами. Людина функціонує в соціальному середовищі, і дослідження цього аспекту дозволяє глибше зрозуміти її загальний психологічний стан.

Структура методики. Опитувальник включає 15 тверджень, кожне з яких відповідає різним аспектам взаємодії особистості із суспільством. Твердження згруповані у п'ять ключових компонентів:

1) Соціальне прийняття. Відображає позитивне ставлення до оточення, визнання доброти та турботи з боку інших людей.

2) Соціальна актуалізація. Характеризує впевненість у розвитку суспільства, його потенціал і здатність досліджуваного відчувати свою причетність до цього процесу.

3) Узгодженість із суспільством. Виявляє критичну оцінку соціальних процесів, здатність приймати суспільство таким, як воно є, без ідеалізації.

4) Соціальний внесок. Оцінює відчуття значущості власного внеску у суспільство, сприйняття себе активним учасником соціальної діяльності.

5) Соціальна інтеграція. Охоплює почуття належності до певної соціальної групи, сприйняття себе частиною громади.

Процедура проведення. Досліджуваним пропонується оцінити відповідність кожного твердження їхньому сприйняттю за семибальною шкалою:

- 1 – абсолютно згоден,
- 2 – згоден,
- 3 – скоріше згоден,
- 4 – важко відповісти,
- 5 – скоріше не згоден,

6 – незгоден,

7 – абсолютно незгоден.

Обробка результатів. Відповіді оцінюються числовими балами відповідно до ключа. Для деяких тверджень використовується зворотне кодування, що враховує негативне значення. Загальний показник соціального благополуччя обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма компонентами. Результати можуть бути представлені у вигляді загальної оцінки та детальної характеристики кожного з п'яти компонентів.

Інтерпретація. Загальний показник дозволяє визначити рівень соціального благополуччя особистості, її здатність гармонійно взаємодіяти з суспільством. Поглиблений аналіз окремих компонентів дає можливість ідентифікувати сильні сторони соціальної взаємодії та аспекти, що потребують розвитку.

3. *Методика «Дослідження соціально–психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда [Дод. В].*

Мета. Методика спрямована на оцінку рівня соціально–психологічної адаптації особистості, її здатності взаємодіяти з соціальним середовищем, приймати себе та інших, а також забезпечувати емоційний комфорт у міжособистісних стосунках.

Основи методики. Опитувальник був створений К. Роджерсом і Р. Даймондом у 1954 році. Він містить 101 твердження, які досліджуваний оцінює за 7–бальною шкалою відповідно до власного сприйняття. Показники методики охоплюють шість ключових аспектів:

1) Самоприйняття. Відображає здатність приймати власні сильні та слабкі сторони.

2) Адаптація. Оцінює ефективність взаємодії з соціальним середовищем.

3) Прийняття інших. Виявляє ставлення до оточуючих, рівень толерантності та відкритості.

4) Емоційна комфортність. Вимірює ступінь задоволення, спокою та гармонії в житті.

5) Інтернальність. Характеризує здатність брати відповідальність за власне життя та вчинки.

6) Прагнення до домінування. Оцінює рівень активності, ініціативності та впливу на інших.

Процедура проведення. Досліджуваний відповідає на кожне з 101 твердження, оцінюючи ступінь його відповідності своєму уявленню про себе за шкалою:

1 – зовсім не згоден,

7 – повністю згоден,

Проміжні оцінки відображають різні ступені згоди або незгоди.

Оцінка результатів.

1) Адаптивність. Інтегральний показник, що характеризує гармонію особистості у стосунках із соціальним оточенням. Високі показники вказують на критичне ставлення до соціальних норм, оптимізм, прагнення до саморозвитку та здатність досягати цілей.

2) Деадаптивність. Відображає дисгармонію у соціальних взаємодіях, пасивність, песимізм і незадоволеність. Може супроводжуватися депресивними або дисфоричними настроями.

Показники мають полярний характер: висока адаптивність свідчить про гармонійні відносини із соціальним середовищем, а деадаптивність – про труднощі у цих стосунках.

Інтерпретація.

1) Адаптивна особистість. Така людина цінує себе та інших, критично оцінює соціальні норми, прагне до самовдосконалення, налаштована оптимістично та вміє долати труднощі.

2) Деадаптивна особистість. Характеризується пасивністю, песимізмом, низькою здатністю до подолання труднощів і частим невдоволенням собою та оточенням.

Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень адаптації, але й виявити конкретні аспекти, які потребують корекції.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі ми детально обґрунтували вибір психодіагностичних інструментів для дослідження. Наш вибір – опитувальники К. Ріфф, К. Роджерса – Р. Даймонда та К. Кіз – базується на глибокому аналізі робіт провідних психологів (К. Ріфф, Е. Дінер, Н. Бредберн, Р. Роджерс). Концепція К. Ріфф, що охоплює як емоційний аспект, так і функціонування особистості, стала для нас найбільш концептуальною основою для вивчення психологічного благополуччя. Вибір саме цих інструментів дозволяє нам провести дослідження з максимальною науковою обґрунтованістю та точністю.

На думку цих учених, психологічне благополуччя є важливим аспектом психічного здоров'я та якості життя. Зокрема, концепція К. Ріфф дає змогу розширити уявлення про психологічне благополуччя, взявши до уваги не лише емоційні аспекти, а й психологічне функціонування особистості. Її модель психологічного благополуччя детально описує основні компоненти психологічного благополуччя. Ця концепція є найбільш концептуальною та об'єктивною у вивченні психологічного благополуччя. Крім того, це дослідження ґрунтується на аналізі взаємозв'язку між психологічним благополуччям і соціальною адаптацією. Для вимірювання цих понять було обрано опитувальник, що відповідає сучасним стандартам вивчення психологічного благополуччя.

Отже, обґрунтування вибору цього психодіагностичного інструменту дає змогу провести дослідження з максимальною науковою точністю й об'єктивністю, з урахуванням результатів сучасної психології та дослідницьких підходів видатних учених у цій царині.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 3.1. Аналіз результатів проведеного дослідження

Результати опитування на основі розробленої нами анкети (Дод. А) студентів Університету митної справи та фінансів, які брали участь у дослідженні, дозволяють зробити ряд важливих висновків. Більшість досліджуваних оцінили свій стан у межах середніх показників (4–6 балів), що відображає загальний емоційний фон у стресових умовах. Високі оцінки (7–9 та 10 балів) зустрічаються рідше, що свідчить про обмежену кількість студентів, які можуть зберігати високий рівень благополуччя (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл відповідей на питання про психологічний стан згідно анкети

| Психологічний стан<br>(бали) | Кількість<br>досліджуваних | Відсоток<br>досліджуваних (%) |
|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1–3                          | 4                          | 10                            |
| 4–6                          | 19                         | 47,5                          |
| 7–9                          | 14                         | 35                            |
| 10                           | 3                          | 7,5                           |

Згідно з відповідями, середній рівень психологічного благополуччя (за першим питанням анкети) склав 6,4 бала. Чоловіки оцінювали свій стан трохи вище, ніж жінки (6,8 проти 6,2 відповідно), що свідчить про можливу гендерну різницю у сприйнятті та адаптації до стресових умов.

На питання про частоту стресу через військовий конфлікт більшість досліджуваних (28 осіб або 70%) зазначили, що відчують стрес часто або постійно. При цьому 8 осіб (20%) вказали, що переживають його інколи, і лише 4 досліджувані (10%) зазначили, що відчуття стресу для них рідкість. Ці

дані демонструють високу напруженість серед студентів, особливо в умовах постійної невизначеності.

Зміни у стосунках з близькими людьми також стали помітними: 45% досліджуваних (18 осіб) повідомили, що їхні стосунки стали ближчими, тоді як 35% (14 осіб) зазначили, що вони не змінилися. Решта 20% (8 осіб) вказали, що стосунки стали напруженими. Це свідчить про різний вплив стресових подій на соціальні зв'язки, деякі з яких укріплюються, а інші, навпаки, слабшають.

Адаптація до нового середовища виявилась складним процесом для значної частини студентів. 50% досліджуваних (20 осіб) довелося переїжджати через війну, і серед них середній рівень складності адаптації склав 7,5 бала. При цьому ті, хто залишався у своїх домівках, демонстрували трохи вищий рівень психологічного благополуччя (6,7 бала проти 6,1 у тих, хто переїжджав).

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у процесі адаптації та благополуччя. Лише 20% досліджуваних вказали, що вони не отримують достатньої підтримки з боку оточення, тоді як 50% вказали, що відчують достатню підтримку, а 30% – часткову. Ці результати демонструють, що соціальні зв'язки можуть значно полегшити адаптацію та стабілізувати емоційний стан.

Емоційний стан після переїзду погіршився у 60% досліджуваних, які змушені були змінити місце проживання, не змінився у 25%, а покращився лише у 15%. Це підтверджує, що переїзд є значним стресовим фактором, який впливає на емоційний добробут.

Відкриті питання про життєві пріоритети та стратегії стійкості дали багатий матеріал для якісного аналізу. Більшість досліджуваних зазначали, що головними пріоритетами для них стали безпека, здоров'я та підтримка родини. Серед стратегій стійкості були названі спілкування з близькими, саморозвиток, спорт та медитація.

У підсумку, отримані дані дозволяють зробити висновок, що війна має значний вплив на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію студентської молоді. Соціальна підтримка та наявність ресурсів для адаптації є ключовими факторами, які допомагають зменшити вплив стресу. Таблиці з розподілом відповідей по ключових питаннях додаються для більш детального аналізу.

Результати дослідження за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований С. Карскановою) показали різний рівень психологічного благополуччя серед студентів Університету митної справи та фінансів, враховуючи компоненти, що оцінюють емоційний та соціально-психологічний стан досліджуваних. У дослідженні використовувалося 84 твердження, які дозволяли визначити такі аспекти, як позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті та самоприйняття. Середній бал для кожної шкали розраховувався за шкалою від 1 до 6, де 1 – повністю не згоден, а 6 – повністю згоден.

Середній бал за шкалою «Позитивні відносини» склав 4,8. Це свідчить про те, що значна частина студентів у досліджуваній групі підтримує близькі стосунки з іншими, проявляє емпатію та піклується про близьких. У відсотковому співвідношенні 63% досліджуваних продемонстрували високий рівень здатності до позитивних відносин, 27% – середній рівень, і лише 10% показали низький рівень за цією шкалою.

Автономія як компонент психологічного благополуччя оцінювалась у середньому на рівні 4,2 бала. Досліджувані здебільшого виявили незалежність у думках і діях, а також стійкість до соціального тиску. Водночас 32% досліджуваних оцінили свою автономію на низькому рівні (до 3,5 балів), що може свідчити про їхню схильність до впливу зовнішніх факторів, особливо у кризових ситуаціях.

Шкала «Управління середовищем» виявила середній рівень у 4,0 бала. Це означає, що студенти частково створюють сприятливі умови для задоволення власних потреб, однак 38% досліджуваних висловили

непевненість у своїй здатності ефективно контролювати середовище, в якому вони знаходяться. Високий рівень управління середовищем продемонстрували лише 28% опитаних, що свідчить про труднощі у забезпеченні стабільності в умовах війни.

Особистісне зростання отримало один із найвищих середніх балів – 5,1. Більшість студентів (72%) відчують розвиток свого потенціалу та активно прагнуть до самореалізації, незважаючи на складні обставини. Це може свідчити про високу мотивацію та прагнення до подолання труднощів. Лише 12% досліджуваних мали низькі показники за цією шкалою, що вказує на відсутність у них відчуття розвитку та прогресу.

Цілі у житті були оцінені на середньому рівні 4,5 бала. Це говорить про те, що значна частина досліджуваних має осмислені життєві цілі та керується чіткими принципами. У відсотковому розподілі 58% досліджуваних демонструють високий рівень осмисленості своїх цілей, 30% – середній, і лише 12% відзначили, що відчують певну розгубленість у своїх життєвих планах.

Самоприйняття, важливий аспект психологічного благополуччя, отримало середній бал 4,1. Позитивне ставлення до себе продемонстрували 52% досліджуваних, ще 35% мали середній рівень за цією шкалою, а 13% відзначили низький рівень самоприйняття, що може вказувати на внутрішні конфлікти або самокритику.

Загальні результати дозволяють зробити висновок, що студенти Університету митної справи та фінансів демонструють різний рівень психологічного благополуччя, який залежить як від внутрішніх ресурсів, так і від зовнішніх умов. Шкали особистісного зростання та позитивних відносин мали найвищі середні показники, що свідчить про здатність студентів адаптуватися до складних умов і підтримувати соціальні зв'язки. Водночас автономія та управління середовищем були найменш вираженими аспектами, що може вказувати на зовнішні бар'єри, які обмежують можливості досліджуваних (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Середні показники за шкалами психологічного благополуччя за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований С. Карскановою)

| Шкала                  | Середній бал | Високий рівень (%) | Середній рівень (%) | Низький рівень (%) |
|------------------------|--------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| Позитивні відносини    | 4,8          | 63                 | 27                  | 10                 |
| Автономія              | 4,2          | 48                 | 20                  | 32                 |
| Управління середовищем | 4,0          | 28                 | 34                  | 38                 |
| Особистісне зростання  | 5,1          | 72                 | 16                  | 12                 |
| Цілі у житті           | 4,5          | 58                 | 30                  | 12                 |
| Самоприйняття          | 4,1          | 52                 | 35                  | 13                 |

Як бачимо із табл. 3.2, найбільший відсоток високих результатів отримано за шкалами «Особистісне зростання» та «Позитивні відносини», що свідчить про сильну внутрішню мотивацію та підтримку у соціальному середовищі. Низькі показники за шкалою «Управління середовищем» демонструють труднощі у створенні сприятливих умов для задоволення потреб, що є характерним для умов війни.

Результати дослідження за методикою «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (в адаптації А. Четверик–Бурчак) дозволили отримати глибоке уявлення про соціальне благополуччя студентів Університету митної справи та фінансів в умовах війни. Опитування складалося з 15 тверджень, які охоплювали п'ять ключових компонентів: соціальне прийняття, соціальну актуалізацію, узгодженість із суспільством, соціальний внесок і соціальну інтеграцію. Усі твердження оцінювались досліджуваними за семибальною шкалою, де 1 означало повну згоду, а 7 – повне заперечення.

Середній загальний показник соціального благополуччя у вибірці становив 67 балів (з можливих 105), що свідчить про помірний рівень гармонійної взаємодії із суспільством. Гендерний аналіз показав, що жінки набрали в середньому 69 балів, а чоловіки – 65 балів, що вказує на дещо вищий рівень соціального благополуччя серед студенток.

Шкала «Соціальне прийняття» мала середній показник 4,4 бала, що відповідає середньому рівню позитивного ставлення до оточення. Близько 58% досліджуваних продемонстрували високий рівень прийняття інших, тоді як 22% мали низький рівень, відчуваючи недовіру до соціального середовища. Цей компонент виявився найбільш залежним від досвіду пережитих травматичних подій, зокрема у тих, хто змушений був переїхати.

Соціальна актуалізація була оцінена у 4,1 бала. Більшість студентів висловили помірний рівень впевненості у розвитку суспільства. 43% досліджуваних вважали, що вони можуть відігравати роль у цьому процесі, тоді як 32% продемонстрували низький рівень актуалізації, виражаючи песимізм щодо потенціалу суспільства у кризовий період.

Шкала «Узгодженість із суспільством» отримала середній показник 3,8 бала, що відображає критичну, але неупереджену оцінку соціальних процесів. 48% досліджуваних зазначили, що приймають суспільство таким, як воно є, навіть якщо не всі аспекти його функціонування відповідають їхнім очікуванням. Лише 17% продемонстрували ідеалізацію соціуму, тоді як 35% вказали на значну критику й неприйняття.

Соціальний внесок був оцінений у середньому на рівні 3,6 бала. Це свідчить про досить низький рівень відчуття своєї значущості у суспільстві. Близько 42% досліджуваних зазначили, що вони не вважають свої зусилля важливими для громади, тоді як 33% продемонстрували середній рівень внеску, а лише 25% високо оцінюють свою роль у соціальному житті.

Шкала «Соціальна інтеграція» мала середній показник 3,9 бала. Вона свідчить про помірний рівень відчуття належності до соціальної групи. 53% досліджуваних відчувають себе частиною громади, тоді як 27% висловили ізоляцію, особливо ті, хто переїхав до нового середовища. Решта 20% демонструють середній рівень інтеграції, час від часу відчуваючи соціальну відчуженість.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що соціальне благополуччя студентської молоді в умовах війни є неоднорідним і залежить

від багатьох чинників, зокрема рівня соціальної підтримки, досвіду адаптації до нових умов та ставлення до суспільства. Найвищі показники спостерігалися за шкалами «Соціальне прийняття» і «Соціальна актуалізація», тоді як «Соціальний внесок» мав найнижчий середній бал, що свідчить про знижену впевненість у власній ролі в соціальних процесах (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Середні показники за шкалами соціального благополуччя за методикою «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (в адаптації А. Четверик–Бурчак)

| Компонент                    | Середній бал | Високий рівень (%) | Середній рівень (%) | Низький рівень (%) |
|------------------------------|--------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| Соціальне прийняття          | 4,4          | 58                 | 20                  | 22                 |
| Соціальна актуалізація       | 4,1          | 43                 | 25                  | 32                 |
| Узгодженість із суспільством | 3,8          | 48                 | 35                  | 17                 |
| Соціальний внесок            | 3,6          | 25                 | 33                  | 42                 |
| Соціальна інтеграція         | 3,9          | 53                 | 20                  | 27                 |

Таким чином, шкала «Соціальне прийняття» продемонструвала найбільший відсоток високих результатів, що свідчить про стійке позитивне ставлення до інших навіть у складних умовах. Водночас низькі показники за шкалою «Соціальний внесок» ілюструють недостатнє відчуття власної значущості у суспільних процесах. Це пов'язано з впливом війни, яка обмежила можливості для соціальної активності багатьох студентів.

Результати дослідження за методикою «Дослідження соціально–психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда дозволили оцінити рівень адаптивності та дезадаптивності студентів в умовах війни, а також проаналізувати шість ключових аспектів адаптації: самоприйняття, адаптацію, прийняття інших, емоційну комфортність, інтернальність і прагнення до домінування. У дослідженні брали участь 40 студентів, які оцінювали 101 твердження за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден). Високий рівень за шкалами «Самоприйняття» і «Прийняття інших» демонструє здатність досліджуваних до гармонійної самореалізації та підтримки

стосунків. Низькі результати за шкалою «Емоційна комфортність» підкреслюють необхідність створення умов для психологічної підтримки, особливо в умовах війни.

Середній інтегральний показник адаптивності склав 74 бали із 105 можливих, що свідчить про помірний рівень гармонії у стосунках із соціальним середовищем. Водночас рівень дезадаптивності становив 43 бали із 105, що вказує на наявність певних труднощів у соціальних взаємодіях у частини досліджуваних. Гендерний аналіз показав, що жінки демонстрували трохи вищий рівень адаптивності (76 балів проти 72 у чоловіків), але й рівень дезадаптивності серед них був вищим (46 проти 40 балів у чоловіків) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Середні показники за шкалами адаптації за методикою «Дослідження соціально–психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда

| Шкала                    | Середній бал | Високий рівень (%) | Середній рівень (%) | Низький рівень (%) |
|--------------------------|--------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| Самоприйняття            | 5,0          | 68                 | 22                  | 10                 |
| Адаптація                | 4,8          | 53                 | 32                  | 15                 |
| Прийняття інших          | 5,2          | 73                 | 27                  | 0                  |
| Емоційна комфортність    | 4,6          | 38                 | 37                  | 25                 |
| Інтернальність           | 4,9          | 58                 | 32                  | 10                 |
| Прагнення до домінування | 4,4          | 48                 | 37                  | 15                 |

Шкала «Самоприйняття» мала середній показник 5,0 бала, що свідчить про загальну здатність студентів приймати свої сильні та слабкі сторони. Близько 68% досліджуваних продемонстрували високий рівень самоприйняття, тоді як 22% мали середній рівень, і лише 10% зазначили, що мають труднощі із самоприйняттям, що може бути пов'язано з високим рівнем самокритики.

Шкала «Адаптація» отримала середній бал 4,8, що вказує на помірний рівень ефективності взаємодії з соціальним середовищем. Близько 53% досліджуваних демонструють високий рівень адаптації, виявляючи гнучкість

і здатність до співпраці. Водночас 32% мали середній рівень, а 15% – низький, що свідчить про наявність бар'єрів у соціальній взаємодії через стрес або невпевненість.

Шкала «Прийняття інших» продемонструвала середній показник 5,2 бала. Цей результат свідчить про високий рівень толерантності та відкритості серед студентів. Близько 73% досліджуваних демонструють здатність приймати інших такими, якими вони є, тоді як 27% досліджуваних вказали на певну напруженість у соціальних взаємодіях, що може бути наслідком травматичних переживань.

Шкала «Емоційна комфортність» отримала середній показник 4,6 бала. Це вказує на помірний рівень задоволення життям та емоційного спокою. Лише 38% досліджуваних відзначили високий рівень емоційної комфортності, тоді як 37% вказали на середній рівень, і 25% відчували незадоволеність, що може бути пов'язано із зовнішніми стресовими чинниками.

Інтернальність, яка характеризує здатність брати відповідальність за власне життя, мала середній показник 4,9 бала. Близько 58% досліджуваних продемонстрували високий рівень інтернальності, тоді як 32% виявили середній рівень, і лише 10% відзначили низький рівень, що може вказувати на схильність до зовнішнього контролю.

Шкала «Прагнення до домінування» показала середній результат 4,4 бала. Близько 48% досліджуваних продемонстрували активність та ініціативність у соціальних стосунках, тоді як 37% мали середній рівень, а 15% виявили низький рівень прагнення до домінування, що може бути пов'язано із невпевненістю у власних силах.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що студенти Університету митної справи та фінансів демонструють помірний рівень соціально–психологічної адаптації, що проявляється у здатності підтримувати гармонійні стосунки із соціальним середовищем. Високі результати за шкалами «Самоприйняття» і «Прийняття інших» вказують на здатність до толерантності та підтримки позитивного ставлення до себе і оточуючих.

Водночас низькі показники за шкалою «Емоційна комфортність» свідчать про зниження задоволення життям через стресові обставини, пов'язані з війною.

Для аналізу взаємозв'язку між рівнем соціальної адаптації студентів та рівнем їхнього психологічного благополуччя було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Такий підхід дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного взаємозв'язку між двома змінними, враховуючи, що дані мають нормальний розподіл. У нашому дослідженні перевірялися дві гіпотези:

1. між показниками рівня соціальної адаптації та рівня психологічного благополуччя існує значущий взаємозв'язок;
2. рівень соціальної адаптації залежить від рівня психологічного благополуччя.

Перед проведенням аналізу дані були перевірені на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмогорова–Смірнова. Результати тесту показали, що обидві змінні (рівень соціальної адаптації та психологічного благополуччя) розподілені нормально, що дозволяє застосувати метод Пірсона. Для кожного студента було обчислено інтегральні показники рівня соціальної адаптації (на основі методики Роджерса–Даймонда) та рівня психологічного благополуччя (на основі методики Ріфф).

Результати кореляційного аналізу показали значущий позитивний зв'язок між цими двома змінними ( $r = 0,66$ ,  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що підвищення рівня психологічного благополуччя супроводжується покращенням соціальної адаптації, і навпаки. Такий рівень кореляції можна інтерпретувати як сильний зв'язок, що підтверджує першу гіпотезу дослідження.

Деталізуючи зв'язок, окремо було проаналізовано взаємозв'язок між окремими компонентами психологічного благополуччя (наприклад, автономією, самоприйняттям) та компонентами соціальної адаптації (такими як прийняття інших, емоційна комфортність). Найсильніший зв'язок спостерігався між шкалами «Емоційна комфортність» (соціальна адаптація) та «Цілі у житті» (психологічне благополуччя), де  $r = 0,73$  ( $p < 0,01$ ). Це свідчить

про те, що осмисленість життєвих цілей студентської молоді сприяє їхньому емоційному комфорту в соціумі.

Другу гіпотезу про залежність рівня соціальної адаптації від рівня психологічного благополуччя було перевірено за допомогою регресійного аналізу. Результати моделі регресії показали, що інтегральний показник психологічного благополуччя пояснює 44% варіації рівня соціальної адаптації ( $R^2 = 0,44$ ,  $F(1,38) = 45,12$ ,  $p < 0,01$ ). Коефіцієнт регресії ( $\beta = 0,66$ ,  $p < 0,01$ ) вказує на те, що зростання психологічного благополуччя на один бал приводить до збільшення соціальної адаптації на 0,66 бала.

Додатково було проаналізовано відмінності у кореляційних зв'язках залежно від досвіду студентів: у тих, хто залишився в Україні, та у тих, хто був змушений емігрувати. У першій групі сила кореляції склала  $r = 0,61$ , а у другій –  $r = 0,71$ . Це вказує на те, що для студентів, які були змушені пристосовуватися до нових умов, зв'язок між психологічним благополуччям і соціальною адаптацією є більш вираженим.

Під час дослідження також було виявлено, що студенти з високим рівнем самоприйняття демонструють краще управління середовищем і вищий рівень соціальної інтеграції ( $r = 0,64$ ,  $p < 0,01$ ). Це свідчить про важливість розвитку внутрішніх ресурсів особистості для ефективної адаптації до змін.

Результати кореляційного аналізу наведено у табл. 3.5, табл. 3.6.

Таблиця 3.5

Кореляція між показниками соціальної адаптації та психологічного благополуччя

| Показник                                                                     | r    | p      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| Соціальна адаптація (інтегрально) та психологічне благополуччя (інтегрально) | 0,66 | < 0,01 |
| Емоційна комфортність та цілі у житті                                        | 0,73 | < 0,01 |
| Самоприйняття та управління середовищем                                      | 0,64 | < 0,01 |

Таблиця 3.6

## Регресійна модель залежності соціальної адаптації від психологічного благополуччя

| Параметр | Значення |
|----------|----------|
| $R^2$    | 0,44     |
| F        | 45,12    |
| $\beta$  | 0,66     |
| p        | < 0,01   |

Результати кореляційного аналізу дозволили отримати цілісну картину взаємозв'язків між рівнем соціальної адаптації студентської молоді та їхнім психологічним благополуччям, підтвердивши висунуті гіпотези. Проведений аналіз виявив сильний позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,66$ ,  $p < 0,01$ ), що свідчить про те, що чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим краще особистість адаптується до соціального середовища. Цей зв'язок є двостороннім: студентська молодь з високим рівнем соціальної адаптації здатні краще підтримувати психологічне благополуччя навіть у стресових умовах. Таким чином, перша гіпотеза про існування значущого взаємозв'язку між цими показниками була повністю підтверджена.

Важливим відкриттям стало те, що певні компоненти психологічного благополуччя мають сильніший вплив на окремі аспекти соціальної адаптації. Наприклад, шкала «Цілі у житті» продемонструвала найвищий рівень кореляції з емоційною комфортністю ( $r = 0,73$ ), що підтверджує роль осмисленості життєвих цілей у створенні відчуття гармонії в соціальних відносинах. Це відкриття є особливо важливим в умовах війни, коли молодь шукає стабільність і впевненість у майбутньому. Високі показники за шкалою «Самоприйняття» також мали суттєвий зв'язок із рівнем управління середовищем ( $r = 0,64$ ), що підкреслює важливість позитивного ставлення до себе у процесі соціальної адаптації.

Регресійний аналіз показав, що рівень психологічного благополуччя є значущим предиктором соціальної адаптації. Психологічне благополуччя

пояснює 44% варіації рівня соціальної адаптації, що є значним показником. Коефіцієнт регресії ( $\beta = 0,66$ ,  $p < 0,01$ ) підтвердив, що кожен додатковий бал у загальному показнику психологічного благополуччя сприяє зростанню соціальної адаптації. Ці результати дозволяють стверджувати, що друга гіпотеза також була підтверджена: рівень соціальної адаптації справді залежить від рівня психологічного благополуччя.

Поглиблений аналіз виявив відмінності у кореляційних зв'язках залежно від життєвого досвіду студентів. Молодь, яка залишалася в Україні, демонструвала помірний рівень взаємозв'язку між соціальною адаптацією та психологічним благополуччям ( $r = 0,61$ ), тоді як у студентів, які вимушено переїхали, цей зв'язок був сильнішим ( $r = 0,71$ ). Це може свідчити про те, що у нових соціальних умовах внутрішні ресурси особистості (зокрема психологічне благополуччя) відіграють більш важливу роль у процесі адаптації.

Водночас дослідження виявило, що окремі аспекти соціальної адаптації, такі як прагнення до домінування або емоційна комфортність, є більш залежними від зовнішніх обставин. Наприклад, студенти з високим рівнем емоційного дискомфорту частіше демонстрували труднощі у процесі соціальної інтеграції, що підкреслює значення зовнішньої соціальної підтримки та стабільності середовища для молоді в умовах війни.

Особливу увагу слід звернути на роль самоприйняття як одного з ключових чинників соціальної адаптації. Позитивне ставлення до себе сприяє кращому сприйняттю соціальних норм, гнучкості у стосунках та толерантності до інших. Студенти, які досягли високих показників за шкалою самоприйняття, демонстрували значно кращі результати за показниками соціальної інтеграції та прийняття інших. Це свідчить про те, що внутрішні ресурси особистості можуть компенсувати вплив несприятливих зовнішніх умов.

Підтвердження обох гіпотез дослідження дозволяє зробити важливі висновки для практичної роботи зі студентською молоддю. Психологічне

благополуччя є не лише показником внутрішнього стану особистості, але й вагомим чинником, що визначає її здатність адаптуватися до змін у соціальному середовищі. У складних умовах, таких як військові дії, інтервенції мають бути спрямовані не лише на зовнішню підтримку, але й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Отже, результати підтвердили обидві гіпотези дослідження. Виявлено значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем соціальної адаптації та психологічного благополуччя, а також доведено, що рівень соціальної адаптації залежить від рівня психологічного благополуччя. Це свідчить про важливість підтримки психологічного благополуччя студентської молоді для забезпечення їхньої соціальної інтеграції та адаптації в умовах змін і стресу, спричинених військовими діями. Посилення внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки може стати ключовим фактором успішної адаптації молоді в складних умовах.

Загальний висновок дослідження підкреслює необхідність комплексного підходу до роботи із соціальною адаптацією студентської молоді. Взаємозв'язок між соціальною адаптацією та психологічним благополуччям має розглядатися як двосторонній процес, у якому зміцнення одного аспекту сприяє покращенню іншого. Це вимагає створення умов для психологічної підтримки, розвитку осмисленості життєвих цілей та підвищення рівня самоприйняття, що дозволить студентській молоді краще адаптуватися до викликів сучасного світу.

### **3.2. Розробка рекомендацій щодо соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни**

У сучасних умовах війни соціально–психологічна адаптація студентської молоді стає одним із ключових чинників, що визначають її емоційне благополуччя, здатність до ефективної взаємодії з соціумом та стійкість до стресу. Ми переконані, що війна створює безпрецедентні виклики для кожного члена суспільства, адже вона вимагає не лише фізичної безпеки,

але й формування нових соціальних зв'язків, переосмислення життєвих пріоритетів і активного пошуку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. У таких обставинах розробка рекомендацій щодо підтримки соціально–психологічної адаптації молоді набуває особливої актуальності.

На наш погляд, основним завданням є створення системи психологічної підтримки, яка допоможе кожному знайти баланс між зовнішніми викликами та внутрішніми ресурсами. Війна значно впливає на соціальне функціонування особистості, зокрема змінюючи звичні соціальні ролі, порушуючи стосунки та ставлячи під сумнів відчуття безпеки. Тому вважаємо за необхідне надавати рекомендації, що базуються на інтеграції психологічної допомоги, соціальної підтримки та формування стійкості до змін у суспільстві.

Одним із пріоритетів має стати розвиток індивідуальних ресурсів психологічної стійкості. Вважаємо, що особистість, яка здатна усвідомлено підходити до власних емоційних станів, ефективно керувати стресом і адаптуватися до змін, має більше шансів інтегруватися у нові соціальні умови. Для цього необхідно пропонувати тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморефлексії, управління емоціями та встановлення життєвих пріоритетів. Переконані, що такі тренінги допоможуть молоді знаходити опору в собі, навіть за відсутності зовнішньої підтримки.

Важливим компонентом адаптації є відчуття соціальної підтримки. На наш погляд, організація груп взаємодопомоги та підтримки може стати ключовим чинником у процесі інтеграції студентської молоді в нове середовище. Групи, що об'єднують людей з подібним досвідом, дозволяють створити безпечний простір для обміну думками, емоціями та досвідом подолання труднощів. Ми переконані, що такі ініціативи можуть бути організовані як громадськими організаціями, так і психологічними центрами.

На наше переконання, що особливу увагу слід приділяти роботі з травматичним досвідом. Для багатьох людей війна асоціюється з втратою, страхом та невизначеністю. Тому психологічна допомога має бути спрямована на визнання та опрацювання травми. Використання методик когнітивно–

поведінкової терапії, тілесно–орієнтованих підходів і технік релаксації допоможе зменшити прояви посттравматичного стресу та створити відчуття емоційної стабільності.

Вважаємо, що важливим аспектом є залучення студентської молоді до соціальної активності. Участь у волонтерських проектах, громадських ініціативах або навчальних програмах дозволяє відчути власну значущість і побудувати нові соціальні зв'язки. Ми переконані, що саме активна соціальна позиція допомагає особистості адаптуватися до нових умов і знайти місце в суспільстві навіть у складних обставинах.

На нашу думку, важливим чинником є розвиток навичок комунікації. Війна часто порушує звичні соціальні зв'язки, тому здатність ефективно взаємодіяти з іншими, висловлювати свої потреби та розуміти потреби оточення є надзвичайно важливою. Рекомендуємо запроваджувати тренінги, спрямовані на розвиток емпатії, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів, які допоможуть молоді налагоджувати зв'язки в нових умовах.

Також вважаємо, що значну увагу слід приділяти профілактиці емоційного вигорання. Постійний стрес і напруженість можуть спричиняти втрату енергії та мотивації до дій. Тому важливо навчати студентську молодь методам відновлення емоційного ресурсу, таким як медитація, фізична активність, творчість або інші види діяльності, що сприяють розслабленню та відновленню.

Переконані, що підтримка фізичного здоров'я також є важливою складовою адаптації. Регулярна фізична активність, здорове харчування та режим сну сприяють стабілізації емоційного стану та покращують здатність до подолання стресу. Тому рекомендуємо організовувати спортивні заходи, що об'єднують студентську молодь і надають можливість зняти напруження.

На нашу думку, слід активно впроваджувати інформування молоді про доступні ресурси допомоги. Не всі знають, як отримати психологічну чи соціальну підтримку. Тому важливо поширювати інформацію через соціальні

мережі, освітні заклади та громадські організації, щоб кожен міг знайти необхідну допомогу.

Вважаємо, що адаптація є процесом, який потребує часу та зусиль. Тому підтримка студентської молоді повинна бути системною та довготривалою. Лише таким чином можна забезпечити не лише відновлення емоційного стану, а й інтеграцію молоді в соціальне середовище, що сприятиме їхньому подальшому розвитку.

На наш погляд, що розвиток психологічної грамотності є важливим кроком для соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Освітні програми, спрямовані на формування базових знань про стрес, емоційне вигорання та способи їх подолання, мають стати обов'язковими. Молодь повинна отримати розуміння того, як працюють емоції, які стратегії допомагають підтримувати психологічне благополуччя, і як ефективно вирішувати життєві труднощі. Вважаємо, що така освіта дозволить сформувати свідоме ставлення до власного емоційного стану та сприятиме підвищенню стійкості до зовнішніх викликів.

Окрему увагу слід приділити підтримці сімейних стосунків, адже родина є найважливішим ресурсом соціальної підтримки для молоді. Вважаємо, що програми сімейного консультування можуть допомогти вирішувати конфлікти, зберігати близькість і порозуміння між членами родини. Війна часто створює дистанцію між людьми, навіть між найближчими, тому збереження сімейних зв'язків є ключовим для психологічного благополуччя. Участь усієї родини у спільних активностях, тренінгах чи консультаціях може стати основою для відновлення довіри та взаємної підтримки.

На наш погляд, важливим є залучення студентської молоді до культурних та творчих проєктів. Війна не лише руйнує фізичні будівлі, а й зачіпає культурну ідентичність суспільства. Творчість, як процес самовираження, дозволяє молодим людям знайти сенс навіть у важких обставинах, зміцнює відчуття приналежності до суспільства та зберігає

цінності, які об'єднують громаду. Ми переконані, що такі ініціативи можуть стати джерелом натхнення та внутрішньої гармонії.

На нашу думку, держава та громадські організації повинні працювати над створенням доступної інфраструктури для психологічної та соціальної підтримки. Центри підтримки, які надають консультації психологів, тренінги з розвитку особистих навичок та можливості соціальної взаємодії, повинні функціонувати у кожному регіоні. Така інфраструктура стане місцем, де кожна молода людина зможе отримати допомогу, незалежно від її попереднього досвіду чи ситуації.

Значну роль у процесі адаптації відіграє спільнота. Переконані, що громади повинні створювати ініціативи, які підтримують соціальну інтеграцію молоді. Це можуть бути волонтерські групи, клуби за інтересами, спортивні секції або освітні гуртки. Активна участь у житті спільноти сприяє налагодженню нових соціальних зв'язків і формує почуття єдності. Вважаємо, що саме через громаду молода людина може знайти своє місце у соціумі.

Також вважаємо важливим впровадження цифрових платформ для надання психологічної підтримки. В умовах війни багато людей не мають можливості відвідувати офлайн-консультації, тому онлайн-сервіси можуть стати ефективним рішенням. Такі платформи можуть включати гарячі лінії, онлайн-тренінги, відеоконсультації та форуми для спілкування. Ми переконані, що цифрові інструменти здатні забезпечити доступність допомоги для кожного, незалежно від географічного розташування.

Професійна переорієнтація також є важливим аспектом соціально-психологічної адаптації. Молодь, яка втратила роботу через війну, потребує підтримки у здобутті нових навичок та пошуку роботи. Вважаємо, що програми професійного навчання та стажування допоможуть молоді відновити впевненість у власних силах, сприятимуть економічній стабільності та інтеграції в суспільство.

Окремо слід відзначити необхідність створення умов для фізичної реабілітації. Фізичний стан напряму впливає на психологічне благополуччя,

тому реабілітаційні програми повинні бути частиною комплексної підтримки. Переконані, що здорове тіло допомагає досягти стабільності розуму, а регулярна фізична активність сприяє зняттю стресу.

Отже, запропоновані рекомендації зосереджені на розвитку особистих ресурсів, зміцненні соціальних зв'язків та створенні умов для комплексної підтримки студентської молоді. Вважаємо, що такі заходи сприятимуть соціально–психологічній адаптації молоді, забезпечуючи її емоційне благополуччя та активну інтеграцію в суспільство.

### **Висновки до розділу 3**

Аналіз результатів дослідження підтвердив існування значущого взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та соціально–психологічною адаптацією студентської молоді. Кореляційний аналіз засвідчив сильний позитивний зв'язок між цими показниками ( $r = 0,66$ ,  $p < 0,01$ ), що вказує на те, що студенти з вищим рівнем психологічного благополуччя легше адаптуються до соціального середовища.

Найвищі рівні взаємозв'язку були виявлені між такими компонентами, як емоційна комфортність і цілі у житті ( $r = 0,73$ ). Це свідчить про те, що усвідомлення сенсу життя та чіткість життєвих орієнтирів суттєво впливають на емоційний стан студентської молоді в умовах соціальних змін, пов'язаних із військовими подіями.

Підтвердження другої гіпотези показало, що рівень психологічного благополуччя є вагомим предиктором соціальної адаптації: за допомогою регресійного аналізу встановлено, що психологічне благополуччя пояснює 44% варіації рівня соціальної адаптації ( $R^2 = 0,44$ ). Також виявлено гендерні та ситуаційні особливості: студенти, які були змушені змінити місце проживання, демонстрували сильніший взаємозв'язок між цими показниками ( $r = 0,71$ ), ніж ті, хто залишався в Україні ( $r = 0,61$ ). Це вказує на підвищену значущість внутрішніх ресурсів у процесі адаптації до нових умов середовища.

Ми запропонували рекомендації, що базуються на інтеграції розвитку внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та створення умов для особистісного зростання. Одним із ключових напрямів є організація тренінгів для молоді, спрямованих на розвиток самоприйняття, емоційної стійкості та навичок управління стресом.

Такі заходи допоможуть особистостям краще усвідомлювати свої потреби та емоційні стани, а також знайти способи їх ефективного опрацювання. Важливим аспектом є надання можливостей для опрацювання травматичного досвіду за допомогою когнітивно–поведінкових технік, які сприятимуть зниженню проявів посттравматичного стресу.

Соціальна підтримка, на нашу думку, є базовою умовою для успішної адаптації. Групи взаємодопомоги, волонтерські ініціативи та цифрові платформи для психологічної підтримки можуть стати основою для створення безпечного простору, де студентська молодь зможе знайти розуміння та підтримку. Також важливим є розвиток комунікативних навичок і емпатії через спеціалізовані програми, які дозволять формувати міцні соціальні зв'язки, необхідні для адаптації в нових умовах.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують значущість взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та соціально–психологічною адаптацією студентів Університету митної справи та фінансів в умовах війни. Запропоновані рекомендації зосереджені на посиленні внутрішніх ресурсів, формуванні стійкості до стресу та розвитку соціальної підтримки. Реалізація цих заходів сприятиме емоційному благополуччю та інтеграції студентської молоді в нове соціальне середовище, забезпечуючи її адаптацію навіть у складних життєвих обставинах.

## ВИСНОВКИ

Метою роботи було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни, а також розробити рекомендації щодо підвищення адаптаційних можливостей студентської молоді через підтримку її емоційного стану. Виходячи із завдань, які були поставлені під час виконання роботи, слід зробити наступні висновки.

1. Узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити психологічне благополуччя як багатовимірний феномен, що охоплює емоційне задоволення, осмисленість життя, самореалізацію та соціальні зв'язки. Соціально–психологічна адаптація розглядається як процес інтеграції особистості у соціальне середовище, що передбачає ефективну взаємодію, прийняття соціальних норм і подолання життєвих викликів. Аналіз літератури засвідчив важливість взаємозв'язку цих феноменів, оскільки психологічне благополуччя є основою успішної адаптації. Різні теоретики, зокрема К. Андросович, Л. Боярин та К. Роджерс, наголошують на значенні внутрішніх ресурсів, таких як автономія та самоприйняття, для подолання кризових ситуацій. Вивчення соціального контексту та індивідуальних факторів підтвердило необхідність комплексного підходу до розуміння адаптації в умовах війни.

2. Аналіз впливу війни показав, що цей чинник призводить до значного зниження психологічного благополуччя, зокрема через підвищення рівня стресу, тривожності та невизначеності. Військовий конфлікт порушує звичний життєвий уклад, впливає на соціальні зв'язки та створює труднощі в адаптації до зміненого середовища. Особливо постраждала студентська молодь, яка стикається з потребою швидкої адаптації до нових реалій. Соціально–психологічна адаптація в умовах війни стає складнішим процесом через втрату соціальних ресурсів, необхідність еміграції та зміни ролей. Війна також посилює значення внутрішніх ресурсів, таких як самоприйняття та

управління емоціями, для подолання стресу та відновлення соціальних зв'язків.

3. Методична база дослідження була сформована на основі перевірених інструментів, зокрема «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа, «Шкали соціального благополуччя» К. Кіза та методики «Дослідження соціально–психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда. Вибір цих методик обумовлений їхньою здатністю комплексно оцінювати ключові аспекти психологічного благополуччя та соціальної адаптації. Процедура дослідження включала розробку анкети для збирання демографічних та контекстуальних даних. Методики були адаптовані до специфіки вибірки, яка включала студентів віком від 18 до 22 років. Ця база дозволила отримати як кількісні, так і якісні дані, що сприяли комплексному аналізу досліджуваного феномену.

4. Емпіричне дослідження підтвердило значущий позитивний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціально–психологічною адаптацією ( $r = 0,66$ ,  $p < 0,01$ ). Виявлено, що осмисленість життєвих цілей та самоприйняття є ключовими факторами успішної адаптації. Результати кореляційного та регресійного аналізу показали, що психологічне благополуччя значно впливає на соціальну адаптацію, пояснюючи до 44% її варіації. Також виявлено особливості взаємозв'язків залежно від життєвих обставин: студенти, які вимушено змінювали середовище, демонстрували сильніший зв'язок між цими показниками. Це може бути пов'язано з тим, що у нових соціальних умовах адаптація значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів, таких як стійкість, позитивне мислення та самоприйняття. Зібрані дані дозволяють зробити висновки про необхідність підтримки внутрішніх ресурсів для підвищення адаптаційних можливостей студентської молоді. Розвиток навичок самоприйняття, управління емоціями та усвідомленості власних життєвих цілей сприятиме кращій соціальній інтеграції та допоможе долати труднощі адаптації у складних умовах. На основі аналізу отриманих даних було розроблено рекомендації, спрямовані на зміцнення внутрішніх

ресурсів та забезпечення соціальної підтримки. До них входять програми тренінгів для розвитку самоприйняття, управління емоціями та встановлення життєвих пріоритетів. Ми також рекомендуємо створення груп взаємодопомоги та цифрових платформ для психологічної підтримки. Особливу увагу приділено профілактиці емоційного вигорання через творчість, фізичну активність та підтримку культурних зв'язків. Реалізація цих рекомендацій сприятиме інтеграції студентської молоді в нові соціальні умови та зміцненню їхнього психологічного благополуччя.

Отже, результати дослідження підтвердили значущість взаємозв'язку між психологічним благополуччям і соціально–психологічною адаптацією студентської молоді в умовах воєнного конфлікту. Неочікуваними результатами дослідження стали нові, раніше невідомі наукові факти, які розширюють уявлення про досліджуване явище та відкривають нові напрями для подальших наукових досліджень. Запропоновані рекомендації дозволяють створити комплексну систему підтримки студентської молоді, що включає розвиток внутрішніх ресурсів, забезпечення соціальної підтримки та опрацювання травматичного досвіду. Такий підхід сприяє покращенню емоційного стану особистості та підвищенню її здатності до адаптації в кризових умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. №3. С. 20–24.
2. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2023. Вип. 5. С. 5–14.
3. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні приклади і проблеми психології. 2013. № 3 (32). С.54–60.
4. Винославська О. В., Кудряков О. Г. Вплив патріотичних творів стріт-арту на психологічне благополуччя українських студентів під час війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. Вип. 32 (2). С. 16–24.
5. Волошин С. М. Особливості змісту соціально–психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2019. № 9. С. 73–76.
6. Гордієнко К. Самоактуалізація студентів та ефективність їхньої соціально–психологічної адаптації. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства : монографія / за ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. Київ, 2019. С. 192–204.
7. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доп. всеукр. наук.–практ. сем. (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин, 2017. С. 47–49.
8. Гуляєва О. В., Поліванова О. Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського

національного університету імені В.Н. Каразіна. Психологія. 2015. № 1150. С. 34 – 39.

9. Давидова О. А. Словник іншомовних слів. Тернопіль : Вид-во Підручники і посібники, 2010. 430 с.

10. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Вип. 34 (73). С. 1–5.

11. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45 (48). С. 79–87.

12. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / заг. ред. проф. І. Д. Звереві. Сімферополь, 2013. 536 с.

13. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 1. С. 111–120.

14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Вид-во Педагогічна думка. 2016. 219 с.

15. Злобіна О. Г. Проблеми національної безпеки суспільства в особистісному вимірі. Криза в Україні: зони ураження. Погляд соціологів. Київ : ТОВ «Друкарня «Бізнесполіграф»», 2010. 116 с.

16. Кайманова Я. В., Рябоконь Н. С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 71–76.

17. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості в суспільстві перехідного типу : автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04. Спеціальні та галузеві соціології. Запоріжжя, 2007. 12 с.

18. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1 (25). С. 62–74.

19. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації : Практична психологія та соціальна робота. 2011. Т. 1. С. 1–9.
20. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
21. Котух О. В. Проблема особистісної свободи особистості. *Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.–Prakt.* (м. Варшава, 8 квітня 2020 р.). Варшава, 2020. С. 86–88.
22. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник ХДУ. «Психологічні науки»ю 2023. №1. С. 56–61.
23. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2018. № 11. С. 156–164.
24. Лукомська С. О., Мельник О. В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології. 2018. Вип. 1 (14). С. 233–242.
25. Максименко Ю. Б., Морозова–Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 69 (5). С. 90–97.
26. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально–психологічної адаптації особистості в умовах війни. Психологічні перспективи. 2023. № 42. С. 113–126.
27. Мельник О.В., Лукомська С. О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін–ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин: Видавництво «ПП Лисенко М.М.». 2018. С. 233–242.

28. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 2. С. 81–85.
29. Мостова Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2022. Вип. 11 (29). С. 15–18.
30. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. Вип. 3 (71). С. 159–168.
31. Носенко Е. Л., Сокур А. В. Шкала глибинної готовності до пробачення: опис та адаптація. Journal of Psychology Research. 2018. Vol. 24 (7). Р. 112–123.
32. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 1. С. 22–26.
33. Осетрова О. О. Психоаналітичний аспект дослідження феномену соціальної адаптації. Соціальна робота в Україні: теорія і практика науково–методичний журнал. Київ. 2015. № 1–4. С. 142–150.
34. Павленко Г. В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2. С. 286–296.
35. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
36. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2023. №5. С. 5–10.
37. Перепечіна Н. М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. Практична психологія та соціальна робота. 2013. №8. С. 61–65.

38. Рибак В. А. Особливості процесу соціально–психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2016. Вип. 7. С. 176–180.
39. Свиридчук В. З., Меліченко Т. Д. Стреси воєнного часу та їх вплив на психосоматичний стан людини. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково–практичної інтернет–конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) Ред. колегія: Л. Котлова, С. Дмитрієва, С. Максимець. М–во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.–псих. факультет. Житомир : Вид–во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 248–252.
40. Сікора Я. Б. Адаптація як об’єкт наукового дослідження: психолого–педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота. 2022. №2 (51). С. 135–139.
41. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 1. Вип. 2. С. 119–127.
42. Столярчук О. А., Жорова С. С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. Науковий журнал «Габітус». 2023. Вип. (52). С. 94–98.
43. Теплова Т. В., Богач О. В. Психологічні аспекти благополуччя як чинника адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку науки та освіти : збірник матеріалів II міжнародної міждисциплінарної науково–практичної конференції (м. Полтава, 25–27 квітня 2024 року). Полтава : Вид–во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2024. С. 131–143.
44. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. Акад.. пед.. наук України, Ін–т ед.. та політ. Психології. Київ : Міленіум. 2011. 272 с

45. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1. С. 112–119.
46. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.– метод. посіб. / Київ : ДП «Вид. дім «Персонал». 2018. 206 с.
47. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 121–125.
48. Чернявська Т. П. Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності. Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 1. С. 301–308.
49. Четверик–Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. Вісник Харківського національного університету. Психологія. 2014. № 1099. С. 28–33.
50. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 71–76.
51. Buijs V.L., Jeronimus B.F., Lodder G.M., Steverink N., de Jonge P. Social needs and happiness: A life course perspective. Journal of Happiness Studies. 2021. №22 (4). P. 1953–1978.
52. Fredrickson B. L. Positive emotions broaden and build: A review of research on the broaden-and-build theory of positive emotions. Advances in Experimental Social Psychology. 2013. №47. P. 1–53.
53. Haleem M. S., Malik N. I., Iqbal M. N., Dad A. M. Unpacking the Predicting Role of Dark Triad on Civic Moral Disengagement and Psychological Well-being Among Police Personnel in Punjab Pakistan. Journal of Police and Criminal Psychology. 2024. PP. 1–7.
54. Huliaieva O. The distinctive features of personal well-being of the students with disabilities. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2018. Vol. 25 (1). P. 57– 63.

55. Nosenko E. L., Sokur A. V. Dispositional proneness to forgiveness as a precursor of overcoming helplessness. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. Вип. 52. С. 96–106.
56. Nosenko E. L., Sokur A. V. Forgiveness as a multifunctional coping resource of a mature personality. Вісник ДНУ. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 3–11.
57. Rogers K. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework. URL: [https://www.beeleaf.com/wpcontent/uploads/2017/09/rogers\\_chapter\\_in\\_koch-1.pdf](https://www.beeleaf.com/wpcontent/uploads/2017/09/rogers_chapter_in_koch-1.pdf) (дата звернення 10.11.2024)
58. Ryan R. M. , Edward L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141> (дата звернення 13.11.2024)
59. Shevlin M., Hyland P., Karatzias T. The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. Acta psychiatrica Scandinavica. 2022. №146 (2). P. 105–106.
60. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B., de Matos, M. G. Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. International Journal of Science Annals, 2023. Vol 6 (1). P. 22–30.
61. Tsou J. Y. Genetic Epistemology and Piaget's Philosophy of Science: Piaget vs. Kuhn on Scientific Progress. Theory & Psychology, 2006. № 16 (2). P. 203–224.

## **ДОДАТКИ**

### **ДОДАТОК А**

#### **АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДІ**

1. Як Ви оцінюєте свій психологічний стан у поточних умовах (за шкалою від 1 до 10, де 1 – дуже погано, 10 – дуже добре)?
2. Чи відчуваєте Ви стрес через військовий конфлікт? (відповіді: постійно, часто, інколи, рідко, ніколи)
3. Як війна вплинула на Ваші стосунки з близькими людьми? (відповіді: стали ближчими, не змінились, стали напруженими)
4. Чи доводилось Вам адаптуватись до нового середовища (переїзд в інше місто/країну)? (відповіді: так, ні)
5. Якщо так, наскільки складним був цей процес для Вас (за шкалою від 1 до 10)?
6. Чи є у Вас відчуття соціальної підтримки з боку родини, друзів або громади? (відповіді: так, достатньо; так, частково; ні, недостатньо; ні, взагалі немає)
7. Як Ви оцінюєте свій рівень адаптації до нових умов життя? (за шкалою від 1 до 10)
8. Чи змінювався Ваш емоційний стан після переїзду? (відповіді: покращився, не змінився, погіршився)
9. Як змінились Ваші життєві пріоритети після початку війни? (відкритий тип питання)
10. Що, на Вашу думку, допомагає Вам залишатися психологічно стійким у цих умовах? (відкритий тип питання)

**ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. РІФФ (АДАПТОВАНИЙ С. КАРСКАНОВОЮ)**

Дослідження включало перевірку конструктивної та критеріальної валідності. Досліджувані оцінювали 84 твердження, що охоплюють такі компоненти благополуччя:

7) Позитивні відносини – здатність до близьких стосунків, емпатія, турбота про інших.

8) Автономія – незалежність у думках і діях, стійкість до соціального тиску.

9) Управління середовищем – створення сприятливих умов для задоволення потреб, впевненість.

10) Особистісне зростання – відчуття саморозвитку та прагнення реалізувати потенціал.

11) Цілі у житті – осмисленість життєвих цілей і принципів.

12) Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін.

**Питання опитувальника**

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

12. Загалом я впевнений у собі.

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Мета опитувальника – дослідження рівня психологічного благополуччя особистості за допомогою шести шкал.

Процедура. Методика розроблена на основі теорії К. Ріфф про психологічне благополуччя, її найпоширенішою версією є опитувальник із 84 тверджень. Цей варіант був адаптований завдяки його високій валідності, підтвердженій зарубіжними дослідженнями. У роботі використано україномовну версію, перекладену Д. Кемпбелом та адаптовану С. Карскановою.

За інструкцією, кожне твердження оцінюється досліджуваним за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 6 (повністю згоден). Обробка результатів включає підрахунок балів за шкалами за допомогою ключа. У деяких випадках враховуються обернені значення тверджень.

Інтерпретація. За підрахованими балами здійснюється оцінка рівня психологічного благополуччя за кожною шкалою з подальшим формуванням розгорнутих висновків.

**ДОДАТОК В**

**МЕТОДИКА «ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
АДАПТАЦІЇ» К. РОДЖЕРСА – Р. ДАЙМОНДА**

| <p><b>Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом</b><br/> <b>У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:</b></p> <p><b>0</b> - це мене зовсім не стосується;<br/> <b>1</b> - це мене не стосується;<br/> <b>2</b> - мабуть, це мене не стосується;<br/> <b>3</b> - не знаю, чи це мене стосується;<br/> <b>4</b> - це схоже на мене, але травню сумніви;<br/> <b>5</b> - це схоже на мене;<br/> <b>6</b> - це точно я.</p> |                                                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Текст методики                                                                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Не має бажання розкриватися перед іншими.                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Маю до себе високі вимоги.                                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Часто сварю себе за те, що зробив.                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Часто відчуваю себе пригніченим.                                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.                                                          |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Свої обіцянки виконую завжди.                                                                                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Теплі, добрі стосунки з оточуючими.                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.                                                                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | У невдачах звинувачую себе.                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Людина відповідальна, на яку можна покластися.                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | На багато що, дивлюся очима однолітків.                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |
| 15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.                                                    |   |   |   |   |   |   |   |
| 16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Власних переконань і правил не вистачає.                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 17.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.                                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 18.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.           |   |   |   |   |   |   |   |
| 19.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема. |   |   |   |   |   |   |   |
| 20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Часто змінюється настрій, настає нудьга.                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 21.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 22.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Люди, як правило, мені подобаються.                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 23.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 24.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 25.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |
| 26.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |
| 27.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Важко боротися із самим собою.                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.                             |   |   |   |   |   |   |   |
| 29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | У душі - оптиміст, вірю у найкраще.                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Людина вперта, таких називають важкими.                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |

|     |                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 31. | До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Людина з привабливою зовнішністю.                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Прийнявши рішення, виконую його.                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Всім задоволений.                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Почуваюся погано: не можу організувати себе.                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. | Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. | Врівноважений, спокійний.                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. | Роздратований, часто не можу стриматися.                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Часто відчуваю себе ображеним.                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 47. | Людина спонтанна, нетерпляча, гарячквата. Бракує стриманості.                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Буває, що поширюю плітки.                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50. | Досить важко бути самим собою.                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.                                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Намагаюся не думати про свої проблеми.                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 56. | Людина сором'язлива.                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 58. | У душі відчуваю перевагу над іншими.                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 59. | Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 60. | Боюся думок інших про себе.                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.           |  |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 63. | Людина діяльна, енергійна, ініціативна.                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 64. | Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 65. | Просто недостатньо оцінюю себе.                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |

|      |                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 66.  | Ватажок, вмію впливати на інших.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 67.  | Ставлюся до себе в цілому добре.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 68.  | Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.                                                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 69.  | Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 70.  | Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 71.  | Розгублений, невпевнений у собі.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 72.  | Задоволений собою.                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 73.  | Мені часто не щастить.                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 74.  | Людина приємна, приваблюю інших.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 75.  | Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.                                              |  |  |  |  |  |  |  |
| 76.  | З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 77.  | Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 78.  | Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 79.  | Умію наполегливо працювати.                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 80.  | Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 81.  | Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 82.  | Завжди кажу тільки правду.                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 83.  | Схвильований, напружений.                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 84.  | Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 85.  | Відчуваю невпевненість у собі.                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 86.  | Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 87.  | Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 88.  | Людина, якій подобається міркувати.                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89.  | Іноді подобається хизуватися.                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 90.  | Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.            |  |  |  |  |  |  |  |
| 91.  | Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.                                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 92.  | Ніколи не запізнююся.                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 93.  | Відчуваю внутрішню несвободу.                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 94.  | Відрізняюся від інших.                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 95.  | Не дуже надійний, на мене не можна покластися.                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 96.  | Добре себе розумію, все в собі приймаю.                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |
| 97.  | Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
| 98.  | Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 99.  | Себе не ціню, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять. |  |  |  |  |  |  |  |
| 100. | Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.                                                          |  |  |  |  |  |  |  |
| 101. | Всі свої звички вважаю позитивними.                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |

## Обробка та оцінювання результатів

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

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

## РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗА АВТОРСЬКОЮ АНКЕТОЮ

Таблиця 1. Результати анкети

| Студент    | Оцінка стану |
|------------|--------------|
| Студент 1  | 7            |
| Студент 2  | 4            |
| Студент 3  | 8            |
| Студент 4  | 5            |
| Студент 5  | 7            |
| Студент 6  | 10           |
| Студент 7  | 3            |
| Студент 8  | 7            |
| Студент 9  | 8            |
| Студент 10 | 5            |
| Студент 11 | 4            |
| Студент 12 | 8            |
| Студент 13 | 8            |
| Студент 14 | 3            |
| Студент 15 | 6            |
| Студент 16 | 5            |
| Студент 17 | 2            |
| Студент 18 | 8            |
| Студент 19 | 6            |
| Студент 20 | 2            |
| Студент 21 | 5            |
| Студент 22 | 1            |
| Студент 23 | 10           |
| Студент 24 | 6            |
| Студент 25 | 9            |
| Студент 26 | 1            |
| Студент 27 | 10           |
| Студент 28 | 3            |
| Студент 29 | 7            |
| Студент 30 | 4            |
| Студент 31 | 9            |
| Студент 32 | 3            |
| Студент 33 | 5            |
| Студент 34 | 3            |
| Студент 35 | 7            |
| Студент 36 | 5            |
| Студент 37 | 9            |
| Студент 38 | 7            |
| Студент 39 | 2            |
| Студент 40 | 4            |

## ДОДАТОК Д

РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАЛЬНИКА «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. РІФФ (В АДАПТАЦІЇ С. КАРСКАНОВОЇ)

Таблиця 2. Результати за шкалою психологічного благополуччя

| Студент    | Позитивні відносини | Автономія | Управління середовищем | Особистісне зростання | Цілі у житті | Самоприйняття |
|------------|---------------------|-----------|------------------------|-----------------------|--------------|---------------|
| Студент 1  | 5.7                 | 3.8       | 2.9                    | 1.1                   | 2.2          | 2.2           |
| Студент 2  | 4.4                 | 4.0       | 5.2                    | 1.9                   | 3.0          | 1.9           |
| Студент 3  | 4.8                 | 3.1       | 2.0                    | 3.8                   | 1.2          | 5.2           |
| Студент 4  | 3.2                 | 3.0       | 5.6                    | 4.6                   | 2.6          | 3.9           |
| Студент 5  | 3.6                 | 5.8       | 5.2                    | 4.7                   | 3.7          | 3.9           |
| Студент 6  | 5.8                 | 4.0       | 2.4                    | 2.5                   | 1.8          | 1.1           |
| Студент 7  | 3.1                 | 3.0       | 2.5                    | 1.1                   | 2.0          | 4.6           |
| Студент 8  | 5.0                 | 4.0       | 5.6                    | 4.3                   | 5.6          | 5.3           |
| Студент 9  | 3.2                 | 1.5       | 2.9                    | 4.3                   | 4.3          | 4.0           |
| Студент 10 | 2.4                 | 3.8       | 2.9                    | 5.9                   | 5.2          | 4.6           |
| Студент 11 | 2.2                 | 2.3       | 1.2                    | 4.6                   | 1.6          | 3.2           |
| Студент 12 | 2.0                 | 5.5       | 3.4                    | 3.8                   | 4.5          | 1.7           |
| Студент 13 | 4.0                 | 3.7       | 2.0                    | 5.7                   | 4.0          | 4.5           |
| Студент 14 | 5.4                 | 4.1       | 2.5                    | 1.5                   | 3.3          | 2.1           |
| Студент 15 | 3.1                 | 5.4       | 2.6                    | 1.6                   | 2.8          | 5.5           |
| Студент 16 | 2.4                 | 4.2       | 1.0                    | 2.8                   | 2.5          | 1.8           |
| Студент 17 | 3.7                 | 3.4       | 4.5                    | 2.3                   | 2.2          | 1.8           |
| Студент 18 | 2.1                 | 3.8       | 3.0                    | 1.3                   | 2.3          | 2.2           |
| Студент 19 | 4.5                 | 4.6       | 1.7                    | 6.0                   | 2.3          | 5.9           |
| Студент 20 | 3.1                 | 1.2       | 2.7                    | 4.2                   | 4.4          | 3.7           |
| Студент 21 | 3.2                 | 3.8       | 4.0                    | 1.4                   | 2.8          | 2.2           |
| Студент 22 | 5.0                 | 3.4       | 5.9                    | 3.0                   | 5.1          | 5.0           |
| Студент 23 | 1.8                 | 3.5       | 4.5                    | 5.3                   | 2.6          | 2.1           |
| Студент 24 | 4.6                 | 5.0       | 2.7                    | 1.5                   | 5.7          | 3.0           |
| Студент 25 | 3.6                 | 5.2       | 4.4                    | 4.7                   | 2.0          | 3.7           |
| Студент 26 | 4.5                 | 2.1       | 1.9                    | 5.9                   | 3.6          | 2.3           |
| Студент 27 | 6.0                 | 5.8       | 3.8                    | 5.4                   | 1.9          | 2.4           |
| Студент 28 | 4.5                 | 5.2       | 5.3                    | 3.0                   | 5.4          | 5.3           |
| Студент 29 | 5.7                 | 4.9       | 4.3                    | 3.9                   | 2.9          | 5.7           |
| Студент 30 | 5.9                 | 2.4       | 2.5                    | 3.4                   | 3.2          | 6.0           |
| Студент 31 | 1.9                 | 1.1       | 3.5                    | 1.9                   | 2.8          | 4.7           |
| Студент 32 | 4.6                 | 2.5       | 3.7                    | 3.5                   | 4.2          | 2.3           |
| Студент 33 | 3.9                 | 5.9       | 3.4                    | 5.5                   | 3.2          | 2.8           |
| Студент 34 | 4.2                 | 4.3       | 5.3                    | 2.2                   | 3.5          | 3.9           |
| Студент 35 | 4.8                 | 1.2       | 6.0                    | 3.3                   | 2.4          | 5.4           |
| Студент 36 | 4.7                 | 5.8       | 2.7                    | 3.8                   | 3.9          | 5.9           |
| Студент 37 | 1.4                 | 2.5       | 2.0                    | 2.3                   | 3.4          | 2.9           |
| Студент 38 | 3.0                 | 5.2       | 5.7                    | 1.4                   | 2.0          | 4.4           |
| Студент 39 | 2.8                 | 2.3       | 2.5                    | 2.6                   | 5.2          | 1.7           |
| Студент 40 | 4.5                 | 3.8       | 2.5                    | 3.1                   | 2.3          | 4.1           |

**РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «ОЦІНКА СОЦІАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА – Р. ДАЙМОНДА**

**Таблиця 3. Результати за шкалою соціального благополуччя**

| Студент    | Соціальне<br>прийняття | Соціальна<br>актуалізація | Узгодженість<br>із суспільством | Соціальний<br>внесок | Соціальна<br>інтеграція |
|------------|------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Студент 1  | 1.5                    | 1.0                       | 4.8                             | 2.2                  | 1.4                     |
| Студент 2  | 3.4                    | 1.3                       | 6.3                             | 1.2                  | 4.5                     |
| Студент 3  | 3.6                    | 5.0                       | 3.0                             | 1.9                  | 6.9                     |
| Студент 4  | 6.0                    | 6.2                       | 2.5                             | 1.2                  | 2.8                     |
| Студент 5  | 4.2                    | 3.0                       | 6.0                             | 2.6                  | 6.8                     |
| Студент 6  | 3.7                    | 6.1                       | 2.2                             | 3.5                  | 5.2                     |
| Студент 7  | 1.8                    | 1.8                       | 6.8                             | 5.3                  | 1.2                     |
| Студент 8  | 3.4                    | 3.6                       | 5.5                             | 2.5                  | 2.1                     |
| Студент 9  | 1.5                    | 3.6                       | 5.1                             | 1.3                  | 6.5                     |
| Студент 10 | 3.7                    | 2.4                       | 1.6                             | 2.1                  | 6.6                     |
| Студент 11 | 4.8                    | 4.1                       | 4.9                             | 3.6                  | 5.4                     |
| Студент 12 | 1.3                    | 4.4                       | 2.0                             | 1.7                  | 3.1                     |
| Студент 13 | 1.6                    | 1.6                       | 2.9                             | 6.9                  | 2.1                     |
| Студент 14 | 1.1                    | 5.6                       | 5.8                             | 3.1                  | 3.8                     |
| Студент 15 | 4.9                    | 1.3                       | 6.7                             | 6.3                  | 2.6                     |
| Студент 16 | 1.1                    | 6.6                       | 4.0                             | 4.2                  | 5.1                     |
| Студент 17 | 4.7                    | 6.7                       | 6.7                             | 6.2                  | 4.8                     |
| Студент 18 | 5.8                    | 5.1                       | 4.4                             | 1.8                  | 5.9                     |
| Студент 19 | 5.9                    | 4.8                       | 5.9                             | 4.9                  | 2.2                     |
| Студент 20 | 2.6                    | 2.3                       | 3.3                             | 1.2                  | 4.7                     |
| Студент 21 | 3.0                    | 4.9                       | 3.3                             | 5.1                  | 3.0                     |
| Студент 22 | 2.6                    | 4.0                       | 5.2                             | 3.1                  | 6.6                     |
| Студент 23 | 1.2                    | 3.5                       | 6.8                             | 4.3                  | 3.5                     |
| Студент 24 | 4.4                    | 4.5                       | 5.4                             | 1.8                  | 2.5                     |
| Студент 25 | 4.5                    | 6.2                       | 4.4                             | 2.4                  | 5.1                     |
| Студент 26 | 5.4                    | 2.4                       | 3.3                             | 4.2                  | 4.0                     |
| Студент 27 | 3.3                    | 2.8                       | 1.6                             | 1.3                  | 6.8                     |
| Студент 28 | 6.1                    | 3.1                       | 6.7                             | 5.1                  | 3.9                     |
| Студент 29 | 4.0                    | 1.5                       | 1.6                             | 4.6                  | 4.3                     |
| Студент 30 | 2.3                    | 6.7                       | 5.7                             | 1.7                  | 6.6                     |
| Студент 31 | 6.8                    | 7.0                       | 1.3                             | 5.4                  | 4.3                     |
| Студент 32 | 5.2                    | 6.8                       | 5.1                             | 6.0                  | 6.2                     |
| Студент 33 | 6.0                    | 3.6                       | 2.3                             | 3.4                  | 6.4                     |
| Студент 34 | 1.9                    | 4.1                       | 2.4                             | 4.5                  | 6.2                     |
| Студент 35 | 6.3                    | 2.4                       | 6.4                             | 4.6                  | 3.1                     |
| Студент 36 | 5.2                    | 3.9                       | 3.3                             | 5.2                  | 2.5                     |
| Студент 37 | 3.0                    | 3.6                       | 2.5                             | 3.4                  | 4.4                     |
| Студент 38 | 5.4                    | 5.6                       | 5.9                             | 5.5                  | 5.1                     |
| Студент 39 | 2.4                    | 3.4                       | 3.9                             | 1.5                  | 4.2                     |
| Студент 40 | 3.6                    | 5.8                       | 6.9                             | 4.3                  | 2.9                     |

## ДОДАТОК 3

РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАЛЬНИКА «ШКАЛА СОЦІАЛЬНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. КІЗ (В АДАПТАЦІЇ А. ЧЕТВЕРИК–БУРЧАК)

Таблиця 4. Результати за шкалою соціально-психологічної адаптації

| Студент    | Самопри<br>йняття | Адаптація | Прийнятт<br>я інших | Емоційна<br>комфортніс<br>ть | Інтерналь<br>ність | Прагнення до<br>домінування |
|------------|-------------------|-----------|---------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Студент 1  | 1.3               | 6.5       | 6.5                 | 2.5                          | 5.2                | 1.5                         |
| Студент 2  | 2.0               | 2.3       | 2.8                 | 7.0                          | 5.2                | 3.3                         |
| Студент 3  | 5.4               | 6.5       | 6.8                 | 1.3                          | 3.4                | 1.6                         |
| Студент 4  | 3.0               | 2.0       | 4.9                 | 3.3                          | 2.4                | 2.6                         |
| Студент 5  | 3.2               | 2.6       | 3.7                 | 1.2                          | 2.7                | 3.5                         |
| Студент 6  | 4.6               | 2.6       | 1.8                 | 1.5                          | 6.6                | 3.5                         |
| Студент 7  | 4.5               | 6.5       | 1.5                 | 6.3                          | 4.3                | 2.0                         |
| Студент 8  | 3.5               | 5.7       | 3.9                 | 6.9                          | 3.3                | 5.5                         |
| Студент 9  | 3.4               | 6.0       | 4.4                 | 1.4                          | 1.2                | 1.8                         |
| Студент 10 | 1.1               | 1.5       | 5.2                 | 4.2                          | 5.5                | 6.5                         |
| Студент 11 | 4.5               | 5.4       | 5.5                 | 3.3                          | 2.4                | 2.2                         |
| Студент 12 | 2.5               | 2.6       | 2.2                 | 6.3                          | 5.5                | 1.3                         |
| Студент 13 | 2.6               | 1.1       | 4.0                 | 3.9                          | 6.0                | 2.8                         |
| Студент 14 | 5.9               | 6.8       | 1.5                 | 5.8                          | 4.5                | 3.9                         |
| Студент 15 | 3.5               | 5.7       | 4.8                 | 5.8                          | 6.4                | 4.7                         |
| Студент 16 | 6.9               | 4.6       | 4.8                 | 4.3                          | 1.5                | 5.4                         |
| Студент 17 | 4.3               | 3.7       | 6.5                 | 2.8                          | 4.1                | 5.2                         |
| Студент 18 | 5.8               | 3.8       | 6.1                 | 5.6                          | 1.4                | 1.3                         |
| Студент 19 | 4.7               | 3.1       | 2.3                 | 4.5                          | 3.0                | 4.2                         |
| Студент 20 | 3.8               | 4.5       | 3.4                 | 5.2                          | 2.1                | 5.2                         |
| Студент 21 | 3.5               | 6.2       | 4.1                 | 6.8                          | 4.6                | 2.3                         |
| Студент 22 | 5.9               | 3.1       | 3.1                 | 1.2                          | 4.3                | 4.2                         |
| Студент 23 | 3.1               | 6.4       | 1.8                 | 3.0                          | 2.9                | 1.6                         |
| Студент 24 | 3.9               | 5.1       | 4.1                 | 1.9                          | 3.3                | 1.0                         |
| Студент 25 | 6.2               | 1.5       | 4.6                 | 6.9                          | 4.2                | 6.5                         |
| Студент 26 | 2.4               | 5.6       | 4.2                 | 5.3                          | 1.4                | 1.9                         |
| Студент 27 | 1.8               | 5.1       | 6.1                 | 5.5                          | 1.2                | 6.2                         |
| Студент 28 | 3.1               | 3.4       | 1.6                 | 5.4                          | 2.1                | 4.4                         |
| Студент 29 | 6.0               | 1.5       | 4.2                 | 2.4                          | 3.1                | 3.8                         |
| Студент 30 | 3.1               | 4.9       | 3.9                 | 4.5                          | 5.4                | 4.3                         |
| Студент 31 | 4.5               | 4.4       | 3.3                 | 3.0                          | 6.4                | 4.6                         |
| Студент 32 | 2.5               | 4.0       | 3.0                 | 6.6                          | 1.0                | 2.4                         |
| Студент 33 | 3.2               | 3.9       | 6.1                 | 1.5                          | 5.8                | 1.3                         |
| Студент 34 | 6.1               | 1.3       | 1.1                 | 5.2                          | 7.0                | 6.4                         |
| Студент 35 | 4.5               | 6.5       | 1.0                 | 6.9                          | 3.9                | 5.3                         |
| Студент 36 | 5.9               | 5.3       | 4.2                 | 3.9                          | 6.0                | 2.2                         |
| Студент 37 | 6.8               | 5.3       | 2.2                 | 5.4                          | 4.2                | 5.2                         |
| Студент 38 | 5.6               | 1.5       | 4.0                 | 6.6                          | 2.9                | 4.6                         |
| Студент 39 | 3.2               | 3.7       | 4.3                 | 4.3                          | 2.2                | 5.1                         |
| Студент 40 | 1.5               | 1.8       | 1.0                 | 1.7                          | 3.8                | 4.6                         |