Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**бакалавра**

на тему: «Соціально-психологічні чинники адаптації підлітків в умовах війни»

Студентки 4 курсу, групи  ПС-41

Спеціальності 053 «Психологія»

Лісевич І. А.

Керівник: кандидат психологічних наук,

Доцент Федоришин Г.М.

Рецензент: кандидат психологічних наук,

Доцент Яремчук В.В.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

[**ВСТУП 2**](#_Toc167885426)

[**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ 6**](#_Toc167885427)

[1.1.Поняття та психологічні підходи до розуміння феномена соціально-психологічної адаптації 7](#_Toc167885428)

[1.2.Соціально-психологічні чинники впливу на адаптацію підлітків 19](#_Toc167885429)

[1.3. Війна, як соціально-психологічний чинник впливу на адаптацію 25](#_Toc167885430)

[**Висновки до розділу І 29**](#_Toc167885431)

[**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 30**](#_Toc167885432)

[2.1. Організація та проведення дослідження 30](#_Toc167885433)

[2.2. Аналіз результатів дослідження 32](#_Toc167885434)

[2.3.Рекомендації, спрямовані на успішну адаптацію підлітків в умовах війни 54](#_Toc167885436)

[**Висновки до розділу ІІ 58**](#_Toc167885437)

[**ВИСНОВКИ 59**](#_Toc167885438)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63**](#_Toc167885439)

[**ДОДАТКИ 67**](#_Toc167885440)

# ВСТУП

В Україні, як і в багатьох інших країнах, конфлікт і війна викликали серйозні соціально-психологічні виклики, особливо для підлітків. Соціально-психологічна адаптація в умовах війни стає надзвичайно важливою, оскільки вона впливає на психічне здоров'я, стабільність та добробут молоді.

Військовий конфлікт на сході України, початий в 2014 році, став складним випробуванням для всього суспільства. Підлітки, що переживають цей конфлікт, зазнають значних стресових впливів, які можуть суттєво вплинути на їх соціально-психологічну адаптацію. Збройний конфлікт породжує різні проблеми, такі як травми, втрати близьких, розлука з родинами, економічні труднощі та загроза безпеки. Всі ці фактори важко переживаються молодістю, яка перебуває в критичному періоді свого розвитку та самоідентифікації.

Дослідження соціально-психологічних чинників адаптації підлітків представлені різноманітними науковими дослідженнями, проведеними вченими, такими як Мостова. Т. А., Щербакова О.О., К. Роджерс, Д.Б. Роттер, Е. Талмер, Г. Келлі, Г. Мід та інші.

Одним з ключових соціально-психологічних чинників адаптації є сімейне середовище. Умови війни можуть призвести до розриву сімейних зв'язків, переїзду, або навіть втрати рідних. Підтримка та розуміння з боку батьків та родичів грає важливу роль у забезпеченні стабільності та психологічної підтримки для підлітків під час війни.

Крім того, шкільне середовище також має значний вплив на адаптацію підлітків. Війна може призвести до перерв у навчанні, змін у педагогічних підходах та навчальному процесі. Педагоги та шкільна адміністрація мають важливе завдання забезпечити підтримку та безпеку для учнів у таких умовах.

Крім того, важливо враховувати соціальне середовище, в якому знаходяться підлітки. Війна може призвести до зміни ставлення до інших людей, виникнення міжетнічних конфліктів та відчуття відокремленості від суспільства. Тому важливо створювати умови для позитивної соціальної інтеграції та сприяти формуванню толерантного та відкритого суспільства.

Соціально-психологічна адаптація підлітків в умовах війни є надзвичайно складним завданням, що вимагає уваги та підтримки з боку суспільства та держави. Розуміння та врахування соціально-психологічних потреб молоді, яка переживає війну, є ключовим для створення умов для їх успішної адаптації та подальшого розвитку. Розробка та впровадження програм психосоціальної підтримки та реабілітації може допомогти зменшити негативні наслідки війни на підлітків та сприяти їхньому психічному благополуччю та соціальній інтеграції.

**Об'єкт дослідження:** феномен соціально-психологічної адаптації.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники адаптації підлітків в умовах війни.

**Мета:** виявити соціально-психологічні чинники адаптації підлітків в умовах війни.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену соціально-психологічної адаптації підлітків в умовах війни.
2. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків в умовах війни.
3. Розробити рекомендації, спрямовані на успішну адаптацію підлітків в умовах війни.

**Стан наукової розробки.** Стан наукової розробки з питань соціально-психологічних чинників адаптації підлітків є досить широким і динамічно розвивається багатьма вченими ( К. Роджерс, Д.Б. Роттер, Е. Талмер, Г. Келлі, Г. Мід та інші). Перед нами стоїть завдання краще зрозуміти, як підлітки пристосовуються до різних соціальних та психологічних викликів, з якими вони стикаються під час свого життя.

Одним із ключових аспектів досліджень у цій області є вивчення взаємозв'язку між соціальним середовищем та психологічними процесами в підлітковому віці. Наприклад, дослідження показують, що якість взаємин з рідними, друзями та іншими членами суспільства значно впливає на самопочуття та поведінку підлітків. Важливо розуміти, як ці взаємини формуються та впливають на розвиток особистості в цьому періоді життя.

Інший аспект, який привертає увагу дослідників, - це емоційна та психологічна стійкість підлітків у змінних умовах сучасного світу. Сприйняття та реакції на стресові ситуації, які можуть включати конфлікти в сім'ї, проблеми у школі чи соціальну ізоляцію, визначаються не лише особистісними характеристиками, але й соціальними умовами, в яких знаходиться підліток.

Загалом, наукова розробка у галузі соціально-психологічних чинників адаптації підлітків є важливою складовою для покращення якості життя молоді та підтримки їхнього психічного благополуччя. Вивчення цих аспектів дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки та розвитку молоді, які можуть мати вирішальне значення для їхнього подальшого життєвого шляху.

**Методи:**

1. Аналізу, синтезу та узагальнення.
2. Тестування.

**Практичне значення одержаних результатів.** Практичне значення отриманих результатів дослідження соціально-психологічних чинників адаптації підлітків в умовах війни є вкрай важливим для розробки та впровадження програм та стратегій психологічної підтримки та реабілітації молоді, яка пережила або живе у воєнних конфліктах.

Знання про соціально-психологічні чинники адаптації дозволяє розробляти імплементовані стратегії взаємодії з молоддю в умовах війни. Наприклад, програми психологічної підтримки можуть включати в себе групові сесії з медіації конфліктів, тренінги зі стрес-менеджменту та психологічні консультації, спрямовані на покращення розуміння своїх емоцій та пошук позитивних способів впорядкування зі стресом.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки психосоціальних програм, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків та підтримку молоді у військових конфліктах. Такі програми можуть включати в себе розвиток навичок співпраці та комунікації, підтримку міжособистісних відносин та розвиток внутрішньої міцності.

Отже, отримані результати є важливим внеском у практичне забезпечення психологічної підтримки та реабілітації підлітків, які пережили воєнні події. Їх впровадження сприяє поліпшенню психічного благополуччя та адаптації цієї уразливої групи населення в умовах складної соціальної та політичної ситуації.

**Апробація результатів дослідження** проводилася 24.05.2024 року у ліцеї №10 м. Івано-Франківськ під час виховної години із класним керівником.

**Структура бакалаврської роботи.** До роботи входить вступ, два розділи, підрозділи, висновки до кожного із розділів, загальний висновок, список літератури та додатки.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

## 1.1.Поняття та психологічні підходи до розуміння феномена соціально-психологічної адаптації

У сучасному світі, де зміни відбуваються швидкими темпами, соціально-психологічна адаптація стає однією з найбільш актуальних і важливих проблем. Це поняття відображає здатність індивіда змиритися з новими умовами та змінити свої психологічні, емоційні та соціальні вміння та навички, щоб успішно функціонувати в новому середовищі.

Перш слід визначити основні аспекти цього поняття. Вона включає в себе не лише адаптацію до нового оточення або культурного середовища, а й зміни в особистісному відношенні, стосунках з іншими людьми та внутрішніх переконаннях та цінностях.

Існує безліч факторів, які впливають на соціально-психологічну адаптацію. Одним з найважливіших є соціокультурне середовище, в якому знаходиться людина. Це включає етнічну приналежність, мову, релігійні переконання та культурні звичаї. Крім того, важливо враховувати психологічні чинники, такі як особистісні особливості, стійкість до стресу, самооцінка та самоповага.

Однак, соціально-психологічна адаптація не завжди проста та безпроблемна. Багато людей стикаються з труднощами при адаптації до нового середовища. Наприклад, невпевненість, страх перед невідомим, конфлікти взаємодії з іншими особами, а також втрата стабільності та підтримки можуть ускладнити процес адаптації.

Крім того, в сучасному світі зростає кількість міжкультурних взаємодій, що вимагає від людей більшої гнучкості та відкритості до інших культур. Такі взаємодії можуть призводити до конфліктів, непорозумінь та стресу, що ускладнює процес адаптації.

Проте, не дивлячись на всі ці складнощі, соціально-психологічна адаптація є ключовим елементом успіху та благополуччя в сучасному суспільстві. Здатність адаптуватися до нових умов та навички взаємодії з іншими людьми стає важливою складовою успішного функціонування в сучасному світі.

Отже, соціально-психологічна адаптація - це складний та багатогранний процес, який вимагає від людини гнучкості, відкритості та вміння пристосовуватися до нових умов. Розуміння цього процесу є важливим для забезпечення успіху та благополуччя в сучасному світі [31].

Розуміння феномена соціально-психологічної адаптації включає в себе різноманітні підходи та теорії, кожен з яких намагається розкрити ключові аспекти цього процесу з власного погляду. Вивчення соціальної адаптації відбувається на перетині різних наукових дисциплін, таких як психологія, соціологія, антропологія та інші.

Представники таких напрямів, як біхевіоризм, соціальний біхевіоризм, когнітивізм і біологічна теорія Ч. Дарвіна, особливу увагу приділяють процесу соціально-психологічної адаптації, а саме механізмам його роботи.

Так, наприклад, представники соціального біхевіоризму визначають соціально-психологічну адаптацію, як досягнення стану гармонії між потребами особистості, з одного боку, та вимогами соціального середовища, з іншого боку, через їхню взаємодію за допомогою когнітивних процесів.

Згідно з Е. Толменом, освоєння нового оточення також можливе шляхом побудови "когнітивних" карт, звуження яких може бути спричинене такими факторами, як надто велике число повторень первісно вивченого матеріалу і наявність надмірної мотивуючої сили або умов, які надалі можуть призвести особистість до надмірно сильної фрустрації [31].

Д.Б. Роттер ввів таке поняття як очікування, тобто впевненість (або суб'єктивна вірогідність) людини в тому, що певна поведінка людей у даній психологічній ситуації матиме підкріплення. Людей, які вважають, що вони здатні впливати на одержувані підкріплення - Роттер відніс до людей з інтернальним (внутрішнім) локусом контролю. Людей же, які твердо впевнені, що підкріплення - це всього лише справа випадку або долі, він відніс до людей з екстернальним локусом контролю. Роботи Роттера показали, що люди з внутрішнім локусом контролю не тільки успішніші, а й здоровіші як душевно, так і фізично, а відповідно, і рівень соціально-психічної адаптації в цієї категорії людей буде значно вищим [31].

Поширеною є думка про те, що люди можуть навчатися не тільки на своєму, але ще й на чужому досвіді. Цей феномен можна назвати як непряме підкріплення*,* засноване на спостереженні за поведінкою інших людей і наслідками цієї поведінки.

Поведінка людини може бути вмотивованою й регулюватися не тільки певними внутрішніми стандартами, а й відчуттям своєї адекватності (або неадекватності) їм. Люди, які високо оцінюють свою власну ефективність, здатні легше контролювати не тільки свою поведінку, а й дії оточуючих, а також є успішнішими в кар'єрі та спілкуванні. Люди ж, які низько оцінюють свою особистісну ефективність, навпаки, виявляють пасивність і, відповідно, не можуть долати перешкоди та впливати на оточуючих.

Концепція феномена соціально-психологічної адаптації у представників інтеракціоністського підходу до певної міри схожа з концепцією необіхевіористів. Вони розглядають соціально-психологічну адаптацію як безпосередню взаємодію із середовищем, шляхом задоволення як своїх потреб, так і потреб навколишнього соціального середовища, тобто "обміну".

Г. Келлі і Д. Тібо у своїй теорії взаємодії результатів визначають результат як різницю між винагородами і витратами, іншими словами, у таких відносинах кожен може забезпечити іншого тим, чого потребує цей інший, але сам забезпечити цього не може [31].

Дж. Гоманс у своїй теорії елементарної соціальної поведінки розглядає два положення:

Що частіше одна людина в межах певного періоду часу своєю діяльністю винагороджуватиме діяльність іншої людини, то частіше ця друга ініціюватиме таку діяльність першої.

Правило розподіленої справедливості: кожен учасник винагороди очікує справедливого співвідношення витрат і винагороди. Якщо людина оцінюватиме винагороду як надто маленьку, то проявлятиме емоційну поведінку, пов'язану з гнівом. Якщо ж їй здаватиметься, що винагорода, навпаки, занадто висока, то в неї виникатиме почуття провини [31].

Дж. Г. Мід на відміну від розробників теорії обміну у своїй теорії символічного інтеракціонізму вважає, що люди реагують якраз таки не на вчинки людей, а на їхні наміри. Його точка зору полягала в тому, що люди інтерпретують жести одне одного, ситуацію спілкування, а потім будують процес взаємодії зі своїм партнером на основі отриманих значень [33;34;35;36].

Так само він намагався довести, що особистість людини формується під час її взаємодії з іншими людьми, будучи моделлю тих міжособистісних стосунків, які найчастіше повторюються в її житті. Оскільки в процесі спілкування з різними людьми індивід свого роду грає різні соціальні "ролі", його особистість являє собою набір різних ролей, які він постійно на себе приймає. Відповідно відсутність будь-якої ролі, що відповідає даній ситуації, може ускладнювати її нормальну адаптацію з навколишнім середовищем, знову ж таки заганяючи особистість у стан фрустрації.

Е. Гоффман у своїй теорії управління враженнями ("Соціальна драмматургія") вважав, що люди не тільки намагаються розшифровувати символічні дії своїх партнерів у процесі спілкування, а й самі створюють такі ситуації, які дають їм змогу виражати певне символічне значення. Процес соціальної взаємодії Гоффман пояснює як процес пристосування особистості до певної ситуації, а також самомаскування [33].

Розуміння соціально-психологічної адаптації особистості містить ідею активності особистості, творчого і цілеспрямованого, перетворювального характеру її соціальної активності. Особистість, яка використовує безпосередньо цю форму адаптації, не уникає проблемних ситуацій, а використовує ці проблемні ситуації для реалізації своїх прагнень, цілей, основних домагань. Такі особистості в даному випадку можна охарактеризувати, як особистості, які самі планують і здійснюють своє майбутнє і не схильні пасивно чекати допомоги і вказівок з боку інших.

Цей підхід у принципі визначає відмінність між пристосуванням і адаптацією. Представники поведінкової психології у своїй основі використовують термін пристосування, що характеризує їхній підхід як біологічний.

Згідно з теорією Дж. Келлі, головним джерелом розвитку особистості виступає середовище, тобто її соціальне оточення. У цьому напрямі головним поняттям є "конструкт" – будувати [33].

За допомогою цих конструктів людина не тільки пізнає світ, а й вибудовує міжособистісні стосунки. Конструкти, що становлять основу цих стосунків, називаються особистісними конструктами. Особистісний конструкт, з погляду Дж. Келлі, - це певна думка або ідея, використовувана людиною для її усвідомлення або інтерпретації, щоб пояснити або передбачити свій досвід.

На думку Дж. Келлі, кожна людина, використовуючи певні конструкти, будує і перевіряє свої гіпотези. Усі конструкти мають два полюси, тобто мають "дихотомію". Під час побудови конструктів людина схиляється до вибору того полюса дихотомічного конструкта, який найкращим чином описуватиме подію, тобто матиме кращу прогностичну цінність.

Так само Дж.Г. Келлі вважає, що люди різняться між собою не тільки кількістю цих конструктів, а й також їхнім місцем розташування. Конструкти, що актуалізуються у свідомості швидше, називаються суперординатними, конструкти, що актуалізуються повільніше – субординатними [33].

Однак система конструктів схильна постійно змінюватися, тому що перебуває під прямим впливом особистого досвіду кожної людини, тобто формування і розвиток особистості відбувається протягом усього її життя. Модель сприйняття реальної дійсності кожним із нас сприймається завдяки набору власних конструктів, які необхідні для створення несуперечливої картини світу.

У кожної людини є своя власна система особистісних конструктів, яка складається з двох рівнів (блоків):

Блок "ядерних" конструктів - які перебувають на вершині конструктної системи, тобто в постійному фокусі оперативної свідомості. Це ті конструкти, які людина використовує найчастіше під час взаємодії з іншими людьми.

Блок периферичних конструктів - це всі інші конструкти.

Цілісність особистості є результатом спільного функціонування обох блоків усіх конструктів.

Виділяють два типи цілісної особистості: когнітивно складна особистість (особистість, що має у своєму "арсеналі" велику кількість конструктів) і когнітивно проста особистість (особистість з обмеженим, невеликим набором конструктів).

Когнітивно складна особистість, на відміну від когнітивно простої, відрізняється такими характеристиками:

* вирізняється вищим психічним здоров'ям;
* має тенденцію краще справлятися зі стресом;
* переважає вищий рівень самооцінки;
* володіє більш високими адаптивними здібностями при знаходженні в новій ситуації.

Розкриття системи своїх особистісних конструктів можливе тільки під час порівняння людиною себе та інших людей [1;3;4;6;8].

Представники біхевіористського підходу розглядають соціально- психологічну адаптацію як процес задоволення своїх потреб через відповідь на реакцію з боку соціального середовища, пробуючи, помиляючись і в результаті формуючи свою подальшу поведінку, відштовхуючись від свого минулого й унікального досвіду научіння, спонуковану позитивним підкріпленням.

Скіннер у своїх роботах визначав "особистість" тільки як набір форм поведінки, які характерні для кожної людини. Надалі ці форми поведінки можуть бути редуковані до специфічних реакцій - усіх, що набуті за допомогою навчення. Звідси випливає, що з одного боку особистість індивіда складається зі складних, але з іншого боку незалежно набутих один від одного специфічних елементів (оперантних реакцій). Скіннер стверджував: "Щоб зрозуміти поведінку людини, нам достатньо зрозуміти досвід її минулого навчання" [3].

Адаптація як процес являє собою форму зміни як середовища, так і змін в організмі індивіда на підставі дій (реакцій, відповідей), які відповідають даній ситуації. Ці зміни мають біологічну основу.

Під час проведених дослідів Трондайком, його "Крива навчення" дала підставу стверджувати, що тварина діє методом "спроб і помилок", тобто абсолютно випадково приходить до правильного рішення. Цей факт спростовував твердження про те, що тварина розуміє сенс завдання і діє розумно.

Насправді ж Торндайк стверджував, що поведінка тварини є ніщо інше, як результат сліпого пошуку і випадкової удачі. Про це свідчили й ті обставини, що навіть після того, як тварина виконувала правильну дію, надалі вона знову могла продовжувати робити багато помилок. Трондайк розглядав це як загальну закономірність у поведінці. У тварин ця закономірність виступає в більш наочному вигляді, але і людина, як вважає Торндайк, вирішує завдання в "проблемному ящику" свого життя аналогічним чином, тобто постійно пробуючи, помиляючись і досягаючи успіху випадково.

Намагаючись пояснити відмінності людей між собою, Скіннер проігнорував роль конституційних змін. Наслідуючи приклад Вотсона, він вважав, що основною причиною індивідуальних відмінностей є відмінність середовища, а не конституційні зміни. Люди, на його думку, різняться не завдяки своїм унікальним генетичним особливостям, а, в основному, через різне оточення, в якому вони перебувають. Якщо, приміром, змінити оточення в людини при народженні, то її особистість у більш дорослому віці так само зміниться.

У системі Скіннера дитина має незліченну кількість можливостей для засвоєння поведінки. І саме на батьків припадає роль першими підкріплювати й у такий спосіб формувати розвиток дитини в певних напрямках, поведінка якої відповідатиме їхнім заохоченням. Не міцною ж буде така поведінка дитини, в якій буде відсутнє стійке підкріплення. Згодом, у міру розвитку дитини, її поведінка напряму залежатиме від постійного досвіду навчення. У більш традиційних, "нескіннерівських" термінах - виникає "особистість" дитини [3].

Стаючи дорослішою, людина починає поводитися відповідно до свого минулого унікального навчення, і найімовірніше, що її поведінка може змінитися тільки в тому разі, якщо застосувати відповідне даній зміні підкріплення. У процесі розвитку індивіда, поведінка, яку підкріплювали раніше, може випасти з його "репертуару" в разі, якщо воно перестає підкріплюватися, або може випасти через покарання, що виходить із соціального оточення. Іншими словами, ніхто не має свободи власної поведінки, а навпаки, поведінка формується безпосередньо зовнішніми підкріпленнями.

Експерименти Вотсона, спрямовані на дослідження мовлення і мислення, так само доводили правильність розуміння інтелектуальних операцій як інтеріоризованих дій, сформованих через спроби і помилки, про які писав Торндайк [1].

Вотсон експериментально показав, що можна сформувати реакцію страху на нейтральний стимул, таким чином намагаючись довести, що наші емоції - це результат наших звичок, які можуть кардинально змінюватися залежно від обставин [1].

Схожий погляд на соціально-психологічну адаптацію як і в біхевіористів показує і Ч. Дарвін. У своїй теорії еволюції Ч. Дарвін основну увагу приділяв поняттю адаптації як пристосування організмів до того середовища, в якому вони живуть [1].

Причому, якщо розглядати адаптацію тварин, то продовжують свій рід тільки ті індивіди (а через них і наступні види), які найкращим чином змогли пристосуватися до того чи іншого середовища існування. У теорії Ч. Дарвіна адаптація відштовхується від двох процесів: поява розмаїття організмів та їхній природний добір (селекцію).

Сам процес адаптації організму в біологічному сенсі приводить його до адаптованості, що характеризує його як організм (рослини або тварини) найкращим чином пристосований до умов того середовища існування, в якому він постійно перебуває.

Процес адаптації організмів у широкому сенсі відбувається через адаптацію (і за рахунок адаптації) окремого індивіда.

На відміну ж від тварин, стверджував Ч. Дарвін, біологічна адаптація людини в тому середовищі, в якому вона перебуває, є водночас і психологічною адаптацією в тому розумінні, що процес її адаптації відбувається насамперед за допомогою психологічних механізмів (пізнавальних) і який одночасно сприяє розвитку та вдосконаленню цих механізмів [3].

Людина володіє найрозвиненішими соціальними інстинктами, такими як: мислення, мовлення, здатність запам'ятовувати минуле і свої навички та передбачати майбутнє. Ці здібності більшою мірою сприяють пристосуванню людей до різноманітніших умов їхнього середовища існування.

Представники гуманістичного напряму та Его-психології основний наголос роблять на особистісних особливостях, що сприяють успішній адаптації, тобто розглядають адаптацію як здатність особистості.

У концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона, основним носієм адаптивних функцій виступає Его.

Е. Еріксон розуміє під адаптацією, як прагнення особистості до розвитку своєї Его-ідентичності, тобто інтеграції всіх наявних знань про самих себе та образів в одне ціле, що міститиме в собі 3 ступені, через які має пройти особистість, щоб вважатися повністю сформованою:

* має створитися (у процесі інтеграції) образ себе;
* цей образ має бути прийнятий іншими людьми;
* отримання зворотного зв'язку від суспільства з метою сприйняття своєї "нової" особистості [3];

Від того, як впливатиме на структуру особистості соціальне середовище і як проявлятиметься особистісна індивідуальність кожного індивіда, залежатиме успішність подолання особистістю криз розвитку, а отже, ефективність перебігу психосоціальної адаптації особистості [14;15;33;35;36].

Згідно з Еріксоном, Его-ідентичність - це боротьба "на все життя".

Представники гуманістичного підходу головною ідеєю вважають ступінь конгруентності особистості по відношенню до навколишнього середовища, а також прагнення до особистісного зростання і самоактуалізації.

К. Роджерс визначає унікальність сприйняття особистістю навколишньої дійсності як результат поведінки особистості в соціальному середовищі. Кожна людина сприймає навколишню реальність відповідно до свого суб'єктивного сприйняття, і його внутрішній світ повною мірою доступний тільки йому [15].

Він вважав, що від того, якою мірою особистість виявлятиме конґруентність стосовно довкілля, і залежатиме ефективність адаптації до цього середовища. Порушення конгруентності може бути наслідком того, що індивід або перестає усвідомлювати реальність такою, якою вона є, або не висловлює того, що він реально хоче зробити або про що він думає. Цей стан зрештою почне призводити до зростання напруженості, тривожності та в кінцевому підсумку - до невротизації особистості.

А. Маслоу у своїй теорії дотримується думки про те, що поведінка людини та її соціально-психологічна адаптація будуються відносно піраміди ієрархій потреб [15].

Так само він висуває тезу про те, що метою будь-якої особистості є прагнення до особистісного зростання - самоактуалізація, де зупинка особистісного зростання - це смерть для особистості. Але, як стверджував А. Маслоу, самоактуалізація - це не одномоментний акт, а процес, який не має кінця.

Так само А. Маслоу спростовував думку про те, що людина прагне рівноваги з навколишнім середовищем. Він говорив, що людина навпаки хоче підірвати цю рівновагу, тому що вона призводить особистість до зупинки особистісного зростання, знищення самоактуалізації, яка і робить людину особистістю [33].

Так само як і А. Маслоу, Г. Олпорт був проти постулату, що розвиток

це адаптація (пристосування). Він не хотів рівнятися на два ці поняття. Розвиток він усвідомлював як щось, чим можна "підірвати" суспільство. Він доводив, що людина насамперед соціальна істота і не може розвиватися без контактів із суспільством, але розвиток Г. Олпорт розумів як потребу в постійному вдосконаленні своєї особистості, а не зупинка на певному рівні свого розвитку, задовольнивши свої потреби та потреби суспільства [36].

Основою для мотивації представники гуманістичного підходу визначають не лише постійний контакт із суспільством з метою сприйняття своєї "нової" Его-ідентичності, а й також постійний пошук індивідом можливості для особистісного зростання та самореалізації.

Схоже розуміння соціально-психологічної адаптації простежується й у представників психоаналітичного та генетичного підходів. Головним у їхніх концепціях є те, що адаптацію до навколишнього середовища вони сприймають як особливість організму.

Формування адекватної схеми ситуації в процесі адаптації відбувається поступово. Суб'єктивним чинником адаптації у своїй теорії Ж. Піаже вважає інтелект, а основними його механізмами - процеси акомодації (засвоєння правил середовища, "уподібнення" до нього) та асиміляції ("уподібнення" собі, перетворення середовища). Звідси випливає, що інтелект прагне до встановлення рівноваги між асиміляцією та акомодацією, усунення невідповідностей або розбіжностей між реальністю та її відображенням, створеним в розумі.

Як стверджує Ж. Піаже, необхідною умовою розвитку особистості виступає активність, активність у ліквідації невідповідностей між реальністю та її сприйняттям, тому що схеми, яку він описує як прагнення інтелекту до встановлення рівноваги між асиміляцією та акомодацією, немає в готовому вигляді, вона виробляється безпосередньо в процесі активної взаємодії людини і середовища. Іншими словами вона є результатом активної взаємодії суб'єкта з об'єктом [36].

Основна увага представників психоаналітичного підходу спрямована на дослідження розвитку захисних механізмів особистості. З. Фройд, хоча й не використовуючи у своїх роботах такий феномен як "адаптація", по суті, описує цей процес, характеризуючи його особливістю взаємодії особистісних підструктур Ід, Его і Супер Его. *Id* включає у свою структуру інстинкти, *Super-Ego* являє собою систему інтерналізованої моралі, а *в Ego,* своєю чергою, включено здебільшого раціональні пізнавальні процеси особистості. *Id* керується принципом задоволення. *Ego* - принципом реальності і постійно "веде війну" проти *Id*, проти *Super-Ego* і проти зовнішньої реальності.

У процесі розвитку людини, їй дедалі більше доводиться пригнічувати закладені в ній тваринні інстинкти. Згідно з теорією Фрейда, пригнічені пристрасті не зникають повністю, а перетворюються на різні види діяльності. Наприклад, агресивність виникає через прагнення до влади, пізнання - через пристрасть до підглядання, а будь-яка інша діяльність викликана незадоволеністю статевого почуття. Невроз, згідно з теорією Фрейда, виникає від конфлікту між інстинктом та інтелектом, між людиною та суспільством. Усі ці прагнення в деяких осіб можуть бути настільки сильними, що надалі сприяють визначенню їхньої поведінки [31].

Процес адаптації, який протікає за допомогою різноманітних захисних механізмів, дає змогу встановлювати рівновагу між цими особистісними підструктурами і тим самим уникати виникнення неврозів.

У процесі адаптації активно змінюються не тільки особистість, а й середовище, внаслідок чого між ними встановлюється психологічна рівновага*.*

Психоаналітики наголошують на тому факті, що необхідність людини адаптуватися до інших людей нависає перед нею від дня її появи на планеті. Її адаптація відбувається до того соціального середовища, яке частково є результатом активності попередніх поколінь і її самої. Людина не тільки бере участь у житті суспільства, а й активно створює ті умови, до яких має пристосовуватися і сама. Своє середовище існування людина здебільшого створює сама. Структура суспільства і місце людини в суспільстві є визначальними ланками в її адаптації, а також деякою мірою беруть участь і в розвитку її "Я".

Ще однією окремою групою можна виокремити розуміння соціально- психологічної адаптації з погляду представників екзистенціального підходу, хоча цей напрям і належить до гуманістичного. Однак, на відміну від представників гуманістичного напряму, адаптацію екзистенціалісти розглядають і як процес, і як результат.

Теорія В. Франкла ґрунтується на прагненні людини до набуття сенсу життя. Ця теорія ґрунтується на:

* вченні про прагнення до сенсу;
* вченні про сенс життя;
* вченні про свободу волі.

Прагнення людини до усвідомлення сенсу життя В. Франкл вважав вродженим, а сам мотив, що спонукає до цього процесу - провідною силою розвитку особистості. Сам феномен сенсу В. Франкл вважав універсальною одиницею і унікальною для кожної людини [31].

Сенс життя близький до поняття самоактуалізації А. Маслоу. Маслоу в плані прагнення реалізації людиною своїх можливостей.

Головною особливістю смислу в житті є ідея про те, що набуття і реалізація смислу завжди пов'язані із зовнішнім світом, із творчою активністю людини та її продуктивними досягненнями. При цьому В. Франкл вказував на те, що в процесі свого життя кожна людина проходить через етап втрати сенсу життя, відчуття нікчемності свого існування, який він назвав "екзистенціальним вакуумом".

Сутністю соціально-психологічної адаптації в даному випадку буде пошук і знаходження конструктивного життєвого сенсу і цінностей, які будуть найбільш значущими для особистості та за допомогою яких особистість зможе долати проблемні ситуації та фрустрації, що супроводжуватимуть особистість на всьому її життєвому шляху [20;21;22;35;36].

## 1.2.Соціально-психологічні чинники впливу на адаптацію підлітків

Підлітковий вік є одним з найбільш складних і важливих етапів в житті людини, що охоплює період з 10 до 19 років. Цей період відзначається інтенсивним фізичним, емоційним і психічним розвитком, що часто супроводжується пошуком власного місця у світі, формуванням особистої ідентичності та встановленням взаємин з оточуючими.

На фоні фізіологічних змін, таких як стрімкий ріст і зміна гормонального фону, підлітки зазнають значних емоційних коливань. Вони часто переживають конфлікти з батьками і навколишніми через бажання самостійності та потребу визначитися у своїх цінностях і поглядах. Підлітки також активно експериментують зі своїм соціальним оточенням, формуючи нові дружби і стосунки. Вони навчаються розуміти і відчувати емоції, але часто мають обмежені засоби для ефективного вираження своїх почуттів, що може призводити до конфліктів або внутрішньої напруги.

Психологічна характеристика підліткового віку також включає формування когнітивних інтересів і спроможностей. Підлітки активно навчаються вирішувати складні завдання і розв'язувати проблеми, розвиваючи критичне мислення і аналітичні здібності.

Крім того, важливим аспектом є розвиток моральних цінностей і етичного мислення. Підлітки поступово усвідомлюють соціальні норми і відповідальність за свої вчинки, що сприяє формуванню стійкої особистісної моральної основи.

Соціально-психологічна адаптація у підлітковому віці є складним процесом, який включає адаптацію до нових соціальних ролей, взаємин та вимог оточуючого середовища. Особливо це стає актуальним в контексті переходу з дитинства до дорослості, коли молодь зазнає значних змін у фізіології, емоційному стані і соціальних умовах [14].

Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є формування соціальних навичок і вмінь. Підлітки вивчають, як взаємодіяти з різними людьми, вирішувати конфлікти, розвивати співпрацю та підтримувати дружні стосунки. Цей процес може супроводжуватися експериментами з різними ролями і ідентичністю, що дозволяє молодим людям краще зрозуміти себе та інших.

Крім того, адаптація включає в себе розвиток самооцінки та самоповаги. Підлітки повинні навчитися впевнено ставитися до своїх сильних і слабких сторін, приймати власні рішення і відповідати за них.

Підлітковий вік може бути періодом підвищеного ризику для розвитку проблем здоров'я, таких як депресія, тривожність, поведінкові розлади або вживання наркотиків. Ефективна адаптація вимагає уваги до цих ризиків і підтримки з боку близьких людей та фахівців [17].

Враховуючи всі ці аспекти, адаптація підлітків є складним процессом і варто перейти до розгляду чинників впливу на адаптацію.

Соціально-психологічні чинники впливу на адаптацію є ключовими елементами, які визначають, як людина успішно або неуспішно пристосовується до змін у своєму оточенні. Ці чинники включають широкий спектр соціальних і психологічних аспектів, що взаємодіють один з одним та впливають на процес адаптації.

Соціальні чинники впливу на адаптацію підлітків охоплюють широкий спектр аспектів їхнього оточення та взаємодії з соціальним середовищем.

Культурні норми є ключовим фактором, який впливає на адаптацію підлітків у суспільстві. Вони визначають прийняті у даному суспільстві або групі способи поведінки, цінності, переконання та очікування. Культурні норми створюють рамки для соціальної взаємодії та визначають, які стандарти вважаються прийнятними та неприйнятними.

У сучасному світі підлітки зазнають впливу культурних норм через різноманітні канали, такі як виховання в сім'ї, освіта в школі, засвоєння цінностей через масову культуру та соціальні медіа. Виховання в сім'ї відіграє важливу роль у формуванні системи цінностей та переконань підлітків. Це може включати в себе навчання моральних принципів, релігійних переконань, традицій та звичаїв.

Освіта також має великий вплив на сприйняття культурних норм. У школі підлітки вчаться не лише академічним знанням, а й навичкам соціальної взаємодії та адаптації до соціальних очікувань. Вони також викладаються історії, культурі та традиціям свого народу, що формує їхнє розуміння світу.

Масова культура, така як кіно, телебачення, музика та інтернет, також впливає на культурні норми, які прийняті в суспільстві. Підлітки сприймають та адаптують ці норми через споживання масової культури, що може включати в себе ідеали краси, способи спілкування, моду тощо.

Культурні норми визначають, як підлітки сприймають себе та інших у своєму оточенні, як розуміють світ навколо себе і які цілі вони ставлять перед собою. Вони формують ідентичність та самоусвідомлення підлітків і впливають на їхню поведінку та вибори.

Соціальні структури є ще одним із важливих аспектів, які впливають на адаптацію підлітків у суспільстві. Ці структури включають у себе різноманітні організаційні форми суспільства, такі як сім'я, школа, релігійні установи, громадські організації та інші.

Сім'я виступає як перша соціальна структура, з якою зустрічається підліток. Вона визначає основні цінності, норми поведінки та підтримку, що є важливим для формування ідентичності та самооцінки підлітка. Відносини в родині впливають на соціальну адаптацію підлітка, визначаючи його соціальні навички, сприйняття себе та інших, а також розуміння взаємодії в суспільстві.

Школа є іншою важливою соціальною структурою, де підліток проводить значну частину свого часу. Вона надає можливості для соціальної взаємодії, встановлення соціальних контактів та формування нових дружб. Шкільне середовище визначає ролі та відповідальності, а також може впливати на самооцінку та успіх у навчанні підлітків.

Релігійні установи та громадські організації також відіграють свою роль у соціалізації підлітків та їхній адаптації до суспільства. Вони надають можливості для взаємодії з однолітками, отримання підтримки та здобуття нових навичок.

Соціальні структури надають підліткам рамки для їхнього соціального життя, визначають їхні ролі та відповідальності, а також впливають на їхні можливості та можливості досягнення успіху.

Міжособистісні відносини відіграють не менш важливу роль у житті підлітків, впливаючи на їхнє емоційне становище, самопочуття та здатність до адаптації. Ці відносини включають взаємодію з різними категоріями людей, такими як родина, друзі, вчителі, однолітки та інші члени суспільства.

Взаємодія з родиною є основою для формування психологічного та емоційного благополуччя підлітка. Якість відносин з батьками, братами та сестрами впливає на самооцінку, відчуття безпеки та підтримки. Здатність відчувати емоційну підтримку та знаходити підтримку у родині є ключовою для успішної адаптації підлітка.

Взаємодія з друзями відображається на соціальній інтеграції та формуванні особистості. Дружба надає підліткам можливість розвивати навички спілкування, встановлювати взаємні зв'язки та вчиться вирішувати конфлікти. Підтримка та позитивне ставлення друзів може допомогти підліткам подолати стрес та негаразди, що сприяє їхній адаптації до різних життєвих ситуацій [17;18;21;24].

Взаємодія з вчителями та іншими авторитетними дорослими також має велике значення для підлітків. Підтримка та мотивація з боку вчителів може стимулювати навчальні досягнення та підвищувати самооцінку. Крім того, наявність позитивних міжособистісних відносин з дорослими може надати підліткам впевненості та підтримки у важких життєвих ситуаціях.

Усі ці взаємодії визначаються якістю та стабільністю міжособистісних відносин, які грають ключову роль у формуванні соціальної адаптації підлітків.

Рольові очікування визначають, які поведінкові та соціальні функції очікують від підлітків у суспільстві. У підлітковому віці ці очікування можуть бути дуже різноманітними і включати у себе такі аспекти, як навчання, розвиток особистості, формування власної ідентичності та соціальної інтеграції.

Перш за все, підліткам очікується активна участь у навчальному процесі та досягнення успіхів у школі. Це включає в себе відвідування уроків, виконання домашніх завдань, підготовку до іспитів та здобуття знань. Недоліки у навчанні можуть викликати не тільки стрес, але й негативно вплинути на самооцінку та віру у власні здібності підлітка.

Крім того, у підлітковому віці очікується відповідальність за власні дії та рішення. Підліткам часто доводиться приймати важливі життєві рішення, пов'язані з навчанням, кар'єрними перспективами, вибором друзів тощо. Невміння впоратися з цим може призвести до конфліктів з батьками та іншими авторитетними фігурами.

Крім того, у підлітковому віці особливо гостро відчувається потреба у формуванні соціальних відносин та підтримці з боку ровесників. Недостатність соціальної взаємодії або відчуття відкинутості можуть призвести до відчуття самотності та невпевненості.

Отже, рольові очікування важливі для формування ідентичності та самооцінки підлітка, а також визначають його соціальну адаптацію. Чітке розуміння цих очікувань може допомогти створити сприятливі умови для адаптації та психологічного благополуччя у підлітковому віці.

Соціальна підтримка відіграє також дуже важливу роль у житті підлітків, особливо у періоди змін і адаптації. Вона включає в себе різні аспекти, які сприяють психологічному благополуччю та успішній соціальній адаптації.

По-перше, родина є однією з основних джерел соціальної підтримки для підлітків. Підтримка з боку батьків, старших родичів або опікунів може виявлятися у формі розмов, порад, емоційної підтримки та практичної допомоги. Це дозволяє підліткам відчуватися захищеними та впевненими у собі, що сприяє їхньому емоційному здоров'ю та відчуттю безпеки.

Далі, друзі та ровесники також можуть надати значну підтримку підліткам. Соціальна взаємодія з друзями сприяє формуванню позитивної самооцінки, розвитку комунікативних навичок та відчуттю приналежності до групи. Можливість спілкуватися, ділитися досвідом та отримувати підтримку від рівних сприяє психологічному самопочуттю підлітків.

Крім того, вчителі та інші авторитетні особи можуть відігравати важливу роль у наданні підтримки підліткам. Це може бути проявлено як у вигляді академічної підтримки (наприклад, допомога з навчанням), так і у формі емоційної підтримки та визнання зусиль.

Загалом, соціальна підтримка з боку родини, друзів, вчителів та інших членів суспільства є важливим чинником для успішної адаптації підлітків. Вона допомагає їм впоратися зі стресом, встановити позитивні відносини та розвивати впевненість у собі, що відіграє ключову роль у їхньому психологічному та соціальному розвитку.

Вплив цих чинників на адаптацію підлітків особливо значний через особливості їхнього розвитку та формування особистості. Підлітки переживають інтенсивний процес соціального та емоційного зростання, і їхні реакції на зовнішні подразники можуть бути особливо вразливими. Таким чином, розуміння соціально-психологічних чинників адаптації дозволяє нам краще розуміти та підтримувати підлітків у їхньому процесі росту та розвитку [15;19;22;23].

## 1.3. Війна, як соціально-психологічний чинник впливу на адаптацію

Війна в Україні, що розпочалася у 2014 році, стала однією з найбільш важких та складних військових конфліктів в Європі після закінчення Другої світової війни. Початок конфлікту в Україні пов'язаний з анексією Росією Криму та початком війни на сході України, де протистояння між українськими силами та бойовиками, які підтримуються Росією, призвело до тисяч загиблих, мільйонів переселенців та значних руйнувань.

З 2014 по 2021 рік військові дії продовжувалися з різною інтенсивністю на сході України. У 2022 році відбулися значні зміни в ході конфлікту, відбулося повномасштабне вторгнення. За останні два роки, з 2022 по 2024 рік, війна в Україні продовжувала мати серйозний вплив на країну та її народ. Після невеликого періоду затишшя, конфлікт знову набрав обертів через збільшення активності з боку бойовиків та втручання Росії [5].

Війна в Україні, починаючи з 2014 року, стала не лише викликом для країни в цілому, але й серйозним фактором, що впливає на життя підлітків. Цей період для молодого покоління України став часом великих випробувань, які суттєво вплинули на їхній фізичний, емоційний, соціальний та психологічний стан.

Починаючи з впливу війни на психічний стан підлітків, слід зауважити, що це не просто фізичне середовище, в якому вони знаходяться, але й складний емоційний ландшафт, де кожен день принесе нові випробування. Страх перед невизначеністю майбутнього, постійний напружений стан та загроза для власного життя - усі ці елементи війни відіграють свою роль у формуванні психічного стану підлітків [7].

Посттравматичний стресовий розлад стає однією з основних проблем, з якими стикаються підлітки, які пережили війну. Від нічних кошмарів до панічних атак, відчуття безпорадності та втрати контролю - всі ці симптоми можуть стати невід'ємною частиною їхнього життя на протязі довгого часу після війни.

Однак, варто також зазначити, що війна може мати різноманітний вплив на психологічний стан підлітків. Деякі можуть проявляти надзвичайну мужність та витривалість у найважчі моменти, стаючи сильними та незалежними особистостями. Інші можуть шукати підтримку у родини та друзів, розвивати стратегії саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій.

Війна, як чинник впливу на адаптацію підлітків, несе за собою безліч викликів, серед яких одним із найсуттєвіших є зниження доступу до освіти та здоров'я. Цей аспект впливу війни прямо відображається на житті молодих людей, порушуючи звичну рутину навчання та загрожуючи їхньому фізичному та психічному благополуччю [5;7;9;10;11;29].

Спостерігаючи знищення шкіл, лікарень та інфраструктури у зоні конфлікту, ми розуміємо, що підлітки опиняються в серйозній ситуації. Школи, які є не лише місцем навчання, але й соціальною платформою для розвитку та стабільності, стають об'єктом нападів і руйнування. Це перериває процес навчання, обмежує доступ до знань та може призвести до зростання безграмотності серед молоді.

Причина нестачі доступу до медичної допомоги також є серйозною. Лікарні та медичні заклади, які мають бути безпечними місцями для лікування та охорони здоров'я, часто стають мішенями для обстрілів і бомбардувань. Це призводить до обмеженого доступу підлітків до медичної допомоги та лікування, що може погіршити їхній стан здоров'я та призвести до загрози для їхнього життя.

Зрозуміло, що обмежений доступ до освіти та здоров'я не лише ставить підлітків у вразливе положення, але й загрожує їхньому майбутньому. Без можливості отримання освіти вони можуть залишитися відстороненими від можливостей для розвитку та самореалізації. А обмежений доступ до медичної допомоги може призвести до загрози для їхнього здоров'я та навіть життя.

Війна, беззаперечно, впливає на підлітків не лише як чинник стресу та негативних наслідків, але й як стимул для саморозвитку та самореалізації. Саме у цих найтемніших періодах деякі молоді люди проявляють надзвичайну силу духу та витривалість, які сприяють їхньому особистісному зростанню та розвитку.

На перший погляд, може здатися, що війна є лише тяжким випробуванням, але для деяких підлітків вона стає каталізатором для саморозвитку. Вони навчаються приймати важкі рішення, розвивають нові навички та вміння, а також виростають у сильних та незалежних особистостей.

Такі підлітки можуть знайти в собі внутрішню силу для подолання викликів війни та навіть знаходять у цьому можливість для розвитку своїх талантів та здібностей. Наприклад, деякі можуть зосередитися на навчанні нових навичок, таких як виживання у складних умовах, володіння військовою тактикою чи медичною допомогою.

Однак, для більшої частини підлітків війна стає перешкодою на шляху до нормального розвитку. Вона обмежує їхні можливості для соціальної інтеграції та розвитку стабільних міжособистісних відносин. Підлітки можуть почуватися ізольованими та вразливими у таких умовах, що може негативно впливати на їхнє емоційне та психологічне становище.

Війна вносить непоправні зміни в сімейне життя, руйнуючи звичні структури та відносини між батьками та дітьми. В цей період, коли країна знаходиться в стані війни, багато сімей змушені стикатися з непередбачуваними обставинами, що призводять до розриву та віддалення.

Перше, що може відбутися, - це фізична віддаленість між членами сім'ї через переміщення або евакуацію. Батьки та діти можуть бути вимушені розділитися через необхідність у тимчасовому притулку або пошуку безпечного місця для життя. Це розриває звичні сімейні зв'язки та призводить до почуття віддаленості та розлуки.

Друге, що може відбутися, - це втрата членів родини через смерть або травми війни. Військові дії призводять до тисяч смертей та поранень, залишаючи за собою пустоту та скорботу в сім'ях. Для підлітків втрата батьків або близьких родичів може бути вражаючим та важким переживанням, що може призвести до глибокого почуття втрати та самотності [11].

Нарешті, навіть якщо сім'я залишається разом під час війни, психологічний вплив конфлікту може призвести до розладу взаємин. Стрес, страх та тривога можуть вести до конфліктів та напружених сімейних відносин, ослаблюючи підтримку та захист, які зазвичай забезпечують сімейні структури.

Загалом, війна має надзвичайно складений та негативний вплив на адаптацію підлітків. Це сильно травмує їхню психіку, обмежує їх можливості для нормального розвитку та соціальної інтеграції. Щоб зробити життя цих молодих людей кращим, потрібні не лише гуманітарна допомога та підтримка, але й глибокі зміни в політиці, які спрямовані на запобігання війні та вирішення конфліктів мирними шляхами [12;13;25;26;27;30].

# Висновки до розділу І

У світі, де соціальне середовище непередбачуване та часом складне, соціально-психологічна адаптація стає важливим викликом для кожної особистості, особливо для підлітків, які переживають стадію інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку. Цей процес вимагає взаємодії індивіда зі світом навколо нього, здатності приймати рішення, вирішувати конфлікти та знаходити способи адаптуватися до нових умов.

Розуміння соціально-психологічної адаптації відображає важливість балансу між внутрішніми та зовнішніми факторами, які впливають на особистість. Соціальні чинники, такі як культурні норми та міжособистісні відносини, тісно пов'язані з психологічними аспектами, такими як емоційний стан та стресові реакції. Розуміння цієї взаємодії дозволяє краще розуміти та підтримувати підлітків у їхньому процесі росту та розвитку.

Враховуючи важливість соціально-психологічної адаптації, не можна оминути вплив війни на життя підлітків. Війна, як сильний чинник, змінює їхнє оточення, викликаючи стрес, тривогу та складні емоційні реакції. Вона обмежує можливості для соціальної інтеграції та освіти, створюючи значні труднощі в адаптації підлітків до нових умов.

Однак, не слід забувати, що війна може також викликати в людей надзвичайну силу духу та розвивати їхні внутрішні ресурси для саморозвитку та самореалізації. Відповідне розуміння цього процесу дозволяє нам краще підтримувати підлітків у їхньому життєвому шляху, допомагаючи їм подолати виклики, з якими вони стикаються.

Отже, соціально-психологічна адаптація є важливим елементом розвитку кожної особистості, особливо в умовах складного соціального середовища або війни. Щоб підтримати молоде покоління у цьому процесі, потрібно розуміти та враховувати різноманітні аспекти адаптації, забезпечуючи їм необхідну підтримку та ресурси для успішного подолання викликів, з якими вони зіштовхуються.

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 2.1. Організація та проведення дослідження

Дослідження спрямоване на розкриття факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптацію підлітків в умовах війни. Результати такого дослідження можуть служити основою для розробки програм та інтервенцій з метою підтримки психосоціального благополуччя підлітків, які переживають воєнний конфлікт.

База емпіричного дослідження: Ліцей №10 Івано-Франківської міської ради.

Випробовувані: у дослідженні взяли участь підлітки віком від 13 до 15 років, кількістю 40 осіб.

Методики:

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом (додатко А), призначена для оцінки рівня адаптації особистості до умов життя. Метою застосування даної методики є дослідження рівня соціально-психологічної адаптації підлітка в умовах війни.Ця методика передбачає аналіз таких показників адаптації, як загальна адаптивність, прийняття себе та інших, відчуття емоційного комфорту, внутрішній та зовнішній контроль, схильність до домінування чи підкорення, а також тенденція до ескапізму - втечі від проблем та уникнення невдач.

Учаснику дослідження пропонується анкета, що містить 101 твердження, разом з інструкцією, яка закликає респондента оцінити, наскільки ці твердження відповідають його звичкам та способу життя. Відповіді можуть бути вибрані за шкалою від "0" до "6", де "0" означає "це зовсім не відноситься до мене", а "6" - "це точно про мене".

Отримані результати обробляються за певним ключем методики, що базується на рівнях показників адаптації. Показники, які опиняються в зоні невизначеності, розглядаються як надзвичайно низькі чи надзвичайно високі в залежності від їхнього положення. Успішна соціально-психологічна адаптація особистості характеризується високими рівнями адаптивності, прийняття себе та інших, внутрішнього контролю, а також низькими рівнями ескапізму.

Анкета «Соціально-психологічні чинники адаптації підлітків в умовах війни» (додаток Б). Мета анкети "Соціально-психологічні чинники адаптації підлітків в умовах війни" полягає у зборі інформації щодо впливу соціально-психологічних аспектів на адаптацію підлітків до ситуацій воєнного конфлікту. Ця анкета спрямована на виявлення різних аспектів адаптації, таких як стресові події, емоційний стан, вплив воєнних умов на щоденну рутину та взаємини з родиною та друзями.

Призначення анкети - зібрати дані щодо переживань підлітків, пов'язаних із військовим конфліктом, їхнього емоційного стану та рівня адаптації до нових умов. Це дозволить отримати уявлення про те, як воєнні умови впливають на психологічний стан та життєву ситуацію підлітків, та які аспекти адаптації виявляються найбільш важливими в таких умовах.

Щодо інтерпретації результатів, вони будуть представлятися у відсотковому співвідношенні для кожного аспекту, наприклад: відсоток підлітків, які відчувають страх через війну, відсоток тих, кого війна змусила змінити щоденну рутину тощо. Аналіз цих даних може дати уявлення про те, які аспекти адаптації потребують особливої уваги та підтримки у молодіжному середовищі під час воєнного конфлікту.

Тест "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка (додаток В) представляє собою інструмент для систематичної оцінки психічних станів і властивостей особистості, зокрема тривоги, фрустрації, агресії і ригідності. Цей тест дозволяє не лише ідентифікувати ці стани, але й визначити їхній рівень вираженості в індивідуальному психічному портреті респондента.

У нашому дослідженні використання методики Г. Айзенка є важливим з точки зору розуміння психологічного стану та адаптаційних можливостей підлітків. Тест дозволяє виявити, наскільки інтенсивно особистість реагує на стресові ситуації, які є невід'ємною частиною умов військових конфліктів.

Результати тестування оцінюються на основі суми балів, яку респондент отримує за відповіді на запитання. Ці бали вказують на ступінь вираженості психічних станів у особистості. Відповідно до отриманої суми, стан психіки оцінюється як:

Низький рівень: коли сума балів становить від 0 до 7;

Середній рівень: коли сума балів знаходиться в діапазоні від 8 до 14;

Високий рівень: коли сума балів становить від 15 до 20.

Цей підхід дозволяє чітко класифікувати психічні стани залежно від їхньої інтенсивності та вираженості у респондентів.

Аналіз отриманих результатів тестування дозволяє встановити рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності у підлітків, що знаходяться в умовах війни. Це важливо для розроблення індивідуальних психологічних стратегій підтримки, адаптації та реабілітації молоді, які переживають воєнні події.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Представимо результати опитування підлітків, проведеного за допомогою психодіагностичних методик. Перш за все, ми аналізували їхню адаптацію за допомогою "Методики діагностики соціально-психологічної адаптації" К. Роджерса та Р. Даймонда (див. рис. 2.1.).

Рис. 2. 1. Рівень адаптації підлітків

Аналізуючи дані результати щодо рівня адаптації підлітків протягом третього року війни, ми можемо зробити наступні спостереження:

Високий рівень адаптації (40%). Це досить обнадійливий показник, що свідчить про те, що значна кількість підлітків успішно адаптується до умов війни. Їхні стратегії адаптації, можливо, включають в себе використання різних ресурсів, таких як соціальна підтримка, психологічна стійкість та ефективне вирішення проблем.

Середній рівень адаптації (32%). Цей показник свідчить про те, що деякі підлітки можуть відчувати певний ступінь стресу та труднощів у процесі адаптації до умов війни. Їм може бути складніше знаходити стратегії подолання стресу та забезпечення власного психологічного благополуччя.

Низький рівень адаптації (28%). Ця категорія вказує на те, що певна частина підлітків виявляє значний рівень незгоди або труднощів у пристосуванні до умов війни. Їм може бути важко знаходити позитивні способи подолання стресу та встановлення стабільних соціальних зв'язків.

Проаналізуємо детальніше отримані дані щодо характеристик соціально- психологічної адаптації підлітків (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристики соціально-психологічної адаптації підлітків за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Рівні | Підлітки | |
| осіб | % |
| Адаптивність (загальна шкала) | Високий рівень | 16 | 40% |
| Середній рівень | 13 | 32% |
| Низький рівень, дезадаптивність | 11 | 28% |
| Прийняття себе | Високий рівень | 16 | 40% |
| Середній рівень | 16 | 40% |
| Низький рівень, не прийняття себе | 8 | 20% |
| Прийняття інших | Високий рівень | 13 | 32% |
| Середній рівень | 17 | 43% |
| Низький рівень, не прийняття інших | 10 | 25% |
| Емоційний комфорт | Високий рівень | 13 | 32% |
| Середній рівень | 16 | 40% |
| Низький рівень, емоційний дискомфорт | 11 | 27% |
| Внутрішній контроль | Високий рівень | 20 | 50% |
| Середній рівень | 11 | 27% |
| Низький рівень, зовнішній контроль | 9 | 23% |
| Домінування | Високий рівень | 20 | 50% |
| Середній рівень | 10 | 25% |
| Низький рівень, відомість | 10 | 25% |
| Екскапізм (зворотна шкала) | Високий рівень, уникнення проблем | 10 | 25% |
| Середній рівень | 14 | 35% |
| Низький рівень, вирішення проблем | 16 | 40% |

За результатами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, бачимо, що щодо шкали "Прийняття себе":

Високий рівень прийняття себе спостерігається у 16 підлітків, що становить 40% від усього обсягу вибірки.

Середній рівень прийняття себе також спостерігається у 16 підлітків, що також становить 40% від усього обсягу вибірки.

Низький рівень прийняття себе, або неприйняття себе, відзначений у 8 підлітків, що становить 20% від усього обсягу вибірки.

Загалом, маємо різноманітні рівні прийняття себе серед підлітків, проте відносно більшість з них (80%) виявили середній або високий рівень прийняття себе, що може вказувати на стабільну психологічну самосвідомість і задоволеність особою собою у цій групі. Однак, 20% підлітків виявили низький рівень прийняття себе, що може сигналізувати про потребу у психологічній підтримці та розвитку позитивного самовідчуття.

Щодо шкали "Прийняття інших", ми спостерігаємо таке:

Високий рівень прийняття інших відзначений у 13 підлітків, що становить 32% від усього обсягу вибірки.

Середній рівень прийняття інших відзначений у 17 підлітків, що становить 43% від усього обсягу вибірки.

Низький рівень прийняття інших, або неприйняття інших, відзначений у 10 підлітків, що становить 25% від усього обсягу вибірки.

Ці результати вказують на те, що більшість підлітків (75%) виявили середній або високий рівень прийняття інших, що може свідчити про їх здатність до емпатії, співпереживання та конструктивних взаємин з оточуючими. Однак, 25% підлітків виявили низький рівень прийняття інших, що може вказувати на можливі проблеми у встановленні соціальних зв'язків та необхідність додаткової підтримки у цьому напрямку.

Щодо шкали "Емоційний комфорт", можна виділити наступне:

Високий рівень емоційного комфорту виявлений у 13 підлітків, що складає 32% від загальної кількості учасників.

Середній рівень емоційного комфорту виявлений у 16 підлітків, що складає 40% від загальної кількості учасників.

Низький рівень емоційного комфорту, або емоційний дискомфорт, виявлений у 11 підлітків, що складає 27% від загальної кількості учасників.

Ці результати свідчать про те, що більшість підлітків (72%) виявили середній або високий рівень емоційного комфорту, що може свідчити про їх здатність ефективно впоратися з емоційними викликами війни та підтримувати психологічний баланс. Однак, 27% підлітків демонструють низький рівень емоційного комфорту, що може вказувати на наявність емоційного дискомфорту та потребу у психологічній підтримці та інтервенції.

Щодо шкали "Внутрішній контроль", можна виділити наступне:

Високий рівень внутрішнього контролю виявлений у 20 підлітків, що складає 50% від загальної кількості учасників.

Середній рівень внутрішнього контролю виявлений у 11 підлітків, що складає 27% від загальної кількості учасників.

Низький рівень внутрішнього контролю, або зовнішній контроль, виявлений у 9 підлітків, що складає 23% від загальної кількості учасників.

Ці результати свідчать про те, що половина учасників (50%) проявляють високий рівень внутрішнього контролю, що означає, що вони мають схильність до самоконтролю та саморегуляції у вирішенні проблем. Однак, 27% підлітків демонструють середній рівень внутрішнього контролю, а 23% - низький рівень, що може свідчити про їхню схильність до зовнішнього контролю та відчуття невпевненості у власних здібностях.

Щодо шкали "Домінування", можна виділити наступне:

Високий рівень домінування виявлений у 20 підлітків, що складає 50% від загальної кількості учасників.

Середній рівень домінування виявлений у 10 підлітків, що складає 25% від загальної кількості учасників.

Низький рівень домінування, або відомість, виявлений у 10 підлітків, що також складає 25% від загальної кількості учасників.

Ці результати свідчать про те, що половина учасників (50%) виявили високий рівень домінування, що може означати їхню схильність до активного впливу на оточуючих та бажання відстоювати свої погляди. У 25% підлітків середній рівень домінування, що може вказувати на баланс між прагненням до лідерства та спроможністю прислухатися до інших. Інші 25% виявили низький рівень домінування, що може свідчити про їхню схильність до підкорення та бажання уникати конфліктів.

Щодо шкали "Екскапізм", можна виділити наступне:

Високий рівень екскапізму, який виражається у виборі уникнення проблем, виявлений у 10 підлітків, що складає 25% від загальної кількості учасників.

Середній рівень екскапізму виявлений у 14 підлітків, що становить 35% від загальної кількості учасників.

Низький рівень екскапізму, коли вирішення проблем є пріоритетом, виявлений у 16 підлітків, що складає 40% від загальної кількості учасників.

Ці результати вказують на те, що найбільша частина учасників (40%) виявили низький рівень екскапізму, що свідчить про їхню схильність до вирішення проблем та впорядкування складних ситуацій. У 35% учасників спостерігається середній рівень екскапізму, що може вказувати на бажання уникнути проблем, але при цьому не відмовлятися від них. Тільки 25% підлітків мають високий рівень екскапізму, що означає їхню схильність уникати проблем та намагатися знайти втечу від них.

Загальний аналіз показує, що хоча багато підлітків успішно адаптуються до умов війни, все ж існують ті, хто відчуває труднощі у цьому процесі. Це важливий сигнал для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на полегшення адаптації та підтримку підлітків у період війни.

Надалі перейдемо до інтерпретації результатів за авторською анкетою (див. рис. 2.2.-2.9.).

Першим питанням у нашій анкеті не дарма є місце проживання. Адже особи, котрі переїхали безпосередньо з зони конфлікту, у будь-якому випадку важче адаптувалися до тутешніх умов проживання у м. Івано-Франківськ.

Рис. 2.2. Відповіді респондентів на питання щодо місця проживання

Ці дані свідчать про те, що більшість підлітків, які брали участь у дослідженні, мешкають у міському середовищі. Також варто відзначити, що певна частина підлітків (13%) переїхала з міста в зоні конфлікту, що може вказувати на складність їхньої ситуації та вплив конфлікту на їхнє життя та адаптацію.

Рис. 2.3. Відповіді респондентів на питання щодо сімейного стану

Результати аналізу авторської анкети, проведеної серед підлітків на третьому році війни, вказують на наступне стосовно їхнього сімейного стану:

Живу з батьками. У групі опитаних підлітків 13 осіб (32%) проживають з обома батьками. Це свідчить про те, що деякі підлітки зберегли сімейне оточення та отримують підтримку та захист від обох батьків навіть у період війни.

Живу з одним з батьків. Найбільша кількість опитаних, а саме 25 осіб (61%), проживають з одним із батьків. Це може бути зумовлено різними обставинами, такими як загибель одного з батьків під час війни,розлучення батьків, виїзд одного із батьків з-за кордон, безвісти пропавший, що призвело до зміни сімейного статусу.

Живу сам/сама. Незначна кількість опитаних, всього 2 особи (5%), проживають самостійно, без батьківського піклування та підтримки. Це може свідчити про складну ситуацію цих підлітків, які внаслідок втрати батьків залишилися без опіки та підтримки.

Рис. 2.4. Відповіді респондентів на питання щодо найбільш стресових подій

Атаки на місто/село. Загалом, 40 осіб з усіх 40 опитаних (100%) визначили атаки на місто або село як одну з найбільш стресових подій війни для них. Це свідчить про те, що напади, обстріли їхніх міст або сіл мають значний вплив на їхні емоційний стан і добробут.

Втрата родичів/друзів. 21 особа з усіх 40 опитаних (52,5%) вказали втрату родичів або друзів як одну з найбільш стресових подій війни. Це вказує на те, що втрата близьких людей має значний емоційний вплив на підлітків і може призвести до серйозних емоційних та психологічних труднощів.

Втрата дому. 5 осіб (переселенці зі Сходу) з усіх 40 опитаних (12,5%) вказали втрату дому як стресову подію війни. Це може свідчити про те, що для більшості підлітків втрата родинного житла не є найбільш важливою або стресовою подією, тому що вони її не зазнавали, а для даних 5 осіб дана ситуація є стресовою подією, адже відображає конкретні обставини їхньої ситуації.

Евакуація. Загалом, 31 особа з усіх 40 опитаних (78%) визначили евакуацію як одну з найбільш стресових подій війни для них. Це свідчить про те, що вимушена евакуація з місця проживання є серйозним джерелом стресу для багатьох підлітків і може викликати емоційні та психологічні труднощі, адже майже усі з початком повномасштабного вторгнення переїхали на деякий час у села, за кордон.

Рис. 2.5. Відповіді респондентів на питання щодо емоційного стану

Стосовно емоційного стану, який підлітки відчувають в умовах війни:

Страх. Практично усі опитані підлітки, а саме 82,5% вибірки, відчувають страх. Це свідчить про те, що війна викликає серйозний ступінь тривоги та нестабільності серед молоді, і вони постійно переживають загрозу для свого життя та безпеки.

Смуток. 95% підлітків вибірки відчувають смуток в умовах війни. Це свідчить про те, що вони переживають глибоке переживання та пригніченість через втрати, страждання та загальну негативну ситуацію, що виникає внаслідок конфлікту.

Розчарування. 90% підлітків вибірки відчувають розчарування. Це може бути пов'язане з руйнуванням надій та очікувань, а також з реальністю жорсткої ситуації, з якою вони стикаються, і відсутністю можливості змінити її.

Злість. 97,5% підлітків вибірки відчувають злість. Це може бути спровоковане безпосередніми наслідками війни, такими як втрати, травми або несправедливість, або відчуттям безпорадності та образи перед ситуацією, що перевищує їх контроль.

Рис. 2.6. Відповіді респондентів на питання щодо впливу війни на адаптацію

87% підлітків відповіли, що війна суттєво вплинула на їх адаптацію у новому соціумі. Це може свідчити про те, що вони стикаються з різними складнощами, включаючи проблеми із взаємодією з новим середовищем, змінами в соціальних структурах, та психологічними труднощами, пов'язаними з війною та її наслідками.

Тільки 13% підлітків відповіли, що війна не вплинула на їх адаптацію у новому соціумі. Це може свідчити про те, що для деяких підлітків або їхніх умов недостатньо серйозний вплив війни на їхнє життя або вони можуть мати додаткові ресурси або стратегії для успішної адаптації, до прикладу, підтримку батьків, вчителів, друзів.

Рис. 2.7. Відповіді респондентів на питання щодо зміни у щоденній рутині через війну

Результати аналізу авторської анкети, проведеної серед підлітків на третьому році війни, вказують на значні зміни в щоденній рутині, спричинені війною. Зокрема:

Зміна графіка навчання/роботи. 100% підлітків відзначили, що війна призвела до зміни їхнього графіка навчання або роботи. Це може бути пов'язано зі змінами у режимі роботи навчальних закладів або підприємств через обставини війни, такі як евакуація, обмеження на роботу чи навчання тощо. Перший рік навчання було дистанційним, надалі у змішаному форматі під час повітряних тривог.

Відсутність можливості виходити на вулицю. 82,5% підлітків відчувають обмеження у виході на вулицю через війну. Це може бути наслідком обмежень на вільний рух або збільшенням ризику для безпеки через активні бойові дії або інші небезпеки, особливо у перший рік війни.

Обмежений доступ до основних послуг. 92,5 % підлітків відзначили, що війна призвела до обмеженого доступу до основних послуг, таких як електрика, вода тощо. Це включає перерви у постачанні енергії, води або інших життєво важливих ресурсів через руйнування інфраструктури, особливо під час 2023 року.

Рис. 2.8. Відповіді респондентів на питання щодо впливу війни на взаємини з родиною/друзями

Зміцнення взаємин. 85% відповідей вказують на зміцнення взаємин з родиною та друзями під впливом війни. Це може бути спричинене спільними переживаннями, потребою в підтримці та прагненням допомагати один одному у складних ситуаціях.

Конфлікти. Тільки 7,5% відповідей свідчать про виникнення конфліктів у взаєминах. Це може бути пов'язане зі стресом та напругою, що виникають у результаті війни, а також з різними поглядами та підходами до управління складною ситуацією.

Підтримка та згуртованість. 92,5% відповідей свідчать про підтримку та згуртованість в сім'ї та серед друзів. Це свідчить про важливість підтримки та взаємопідтримки у складних умовах війни, коли люди шукають підтримку та опору в своїх близьких та оточуючих.

Рис. 2.9. Відповіді респондентів на питання щодо отримання підтримки від родини/друзів, що полегшує загальний психологічний стан

Результати аналізу авторської анкети, проведеної серед підлітків, свідчать про значний вплив отримання підтримки від родини та друзів на загальний психологічний стан учасників дослідження:

Отримання підтримки. 39 учасників, що складає 97,5% вибірки, заявили, що отримують підтримку від родини та друзів. Це може включати емоційну, моральну та практичну підтримку, яка допомагає їм впоратися зі стресом та труднощами, пов'язаними з війною.

Відсутність підтримки. Лише 1 учасник заявив про відсутність підтримки, що становить лише 2,5% вибірки. Це може бути винятковим випадком або свідчити про ізольованість цієї особи або її нещасливі обставини, які ускладнюють отримання підтримки.

Війна має комплексний і глибокий вплив на адаптацію підлітків, викликаючи значний стрес, емоційні труднощі та змінюючи їхнє повсякденне життя. Отже, загальний аналіз показує, що підтримка від родини та друзів відіграє значну роль у психологічному благополуччі та адаптації підлітків під час війни, надаючи їм необхідну опору та підтримку у складних умовах.

Надалі перейдемо до аналізу результатів за методикою "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком) (див. рис. 2.10.).

Рис. 2.10. Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком

Щодо тривожності, 30% учасників дослідження демонструють низький рівень, що може свідчити про те, що частина підлітків успішно адаптується до стресових умов, пов'язаних з воєнним конфліктом. Однак 60% виявили середній рівень тривожності, що може вказувати на наявність деяких психічних навантажень та неспокій у групі підлітків. Лише 10% мають високий рівень тривожності, що може свідчити про наявність серйозних проблем з адаптацією до стресу, що може бути спричинене військовими обставинами.

Результати щодо фрустрації показують, що більшість учасників (55%) відчувають низький рівень фрустрації, що може свідчити про те, що вони ефективно вирішують конфліктні ситуації. Однак 37,5% мають середній рівень фрустрації, що вказує на можливість наявності труднощів у розв'язанні проблем. Лише 7,5% показують високий рівень фрустрації, що може свідчити про наявність серйозних труднощів у вирішенні конфліктів та проблем.

Стосовно агресивності, більшість учасників (85%) мають низький рівень, що свідчить про загалом спокійну або невиразну реакцію на стресові ситуації. Лише 15% виявили середній рівень агресивності, що може вказувати на наявність деякої напруженості та роздратування серед підлітків. Проте високий рівень агресивності не виявлений в учасників, що може свідчити про відсутність серйозних проявів агресії серед підліткової групи.

Нарешті, щодо ригідності, результати показують, що 25% мають низький рівень, 60% - середній, і 15% - високий. Це може вказувати на наявність деякої гнучкості та відкритості до змін у підлітків, проте також може свідчити про наявність стійких уявлень та стереотипів у інших.

Отже, аналіз результатів вказує на те, що підлітки у військовому середовищі можуть відчувати психічне напруження та досить ефективно впоратися зі стресом, проте існують індивідуальні та групові варіації у реакціях на стресові ситуації, які можуть бути важливими для розробки програм психологічної підтримки та адаптації для цієї категорії молоді.

Також, варто дослідити взаємозв’язок між рівнем адаптації та станами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (див. рис. 2.11-2.14).

Рис. 2.11. Співвідношення рівня адаптації та рівня тривожності

Підлітки з високим рівнем адаптації в основному мають низький рівень тривожності (30%). Це може вказувати на їхню здатність ефективно управляти стресом і не відчувати значної тривожності у військовому середовищі.

Підлітки з середнім рівнем адаптації мають в основному середній рівень тривожності (32%). Це може свідчити про те, що ці підлітки досвіджують певний рівень тривожності, який відображає їхні адаптаційні стратегії і емоційний стан у військових умовах.

Підлітки з низьким рівнем адаптації можуть мати як середній (18%), так і високий (10%) рівні тривожності. Це вказує на те, що ці підлітки можуть мати складнощі у впорядкуванні з військовими стресами і психологічними викликами.

Рис. 2.12. Співвідношення рівня адаптації та рівня фрустрації

Підлітки з високим рівнем адаптації виявились більш схильними до середнього (35%) та високого (5%) рівнів фрустрації. Це може свідчити про те, що підлітки, які добре адаптувалися до військових умов, все ж можуть досвідчувати певний рівень стресу і фрустрації, але вони здатні керувати цими емоціями на більш конструктивний спосіб.

Середній рівень адаптації та фрустрації.У цій групі більшість підлітків (27%) мають низький рівень фрустрації, але є і ті, хто демонструє середній рівень фрустрації (5%). Це може вказувати на те, що деякі з них можуть мати складнощі у впорядкуванні з емоційними викликами військових умов.

Підлітки з низьким рівнем адаптації мають значну частку з низьким рівнем фрустрації (28%). Це може свідчити про те, що ці підлітки можуть мати великі труднощі у впорядкуванні з військовими стресами і можуть відчувати менше адаптаційних стратегій для їх подолання.

Рис. 2.13. Співвідношення рівня адаптації та рівня агресивності

Високий рівень адаптації та агресивності. Підлітки з високим рівнем адаптації виявились більш схильними до проявів агресивності, особливо в тому випадку, коли рівень агресивності середній (15%). Це може вказувати на те, що підлітки, які успішно адаптувалися до умов війни, можуть здатися на агресивні способи взаємодії у стресових ситуаціях.

Середній рівень адаптації та агресивності. У цій групі бачимо, що підлітки з середнім рівнем адаптації не мають вираженого рівня агресивності, що може свідчити про те, що ці підлітки знаходять інші способи впорядкування зі стресом та конфліктами.

Низький рівень адаптації та агресивності. Підлітки з низьким рівнем адаптації також показали високий рівень агресивності (28%). Це може вказувати на те, що ці підлітки можуть мати складнощі у впорядкуванні зі стресом і негативними емоціями, що можуть виражатися у формі агресії.

Рис. 2.14. Співвідношення рівня адаптації та рівня ригідності

Підлітки з високим рівнем адаптації в основному мають середній (45%) або високий (15%) рівні ригідності. Це може свідчити про їхню схильність до структурованого підходу і відчуття необхідності в чітких правилах і режимі у військовому середовищі.

Підлітки з середнім рівнем адаптації мають як середній (15%), так і високий (17%) рівні ригідності. Це може свідчити про те, що ці підлітки можуть виявляти певну готовність до структурованих умов, але не на такому високому рівні, як у групи з високим рівнем адаптації.

Підлітки з низьким рівнем адаптації мають низький рівень ригідності (8%). Це може означати, що вони можуть мати проблеми з прийняттям строгих структур і правил, що можуть бути характерними для військового середовища.

За допомогою даного дослідження ми виявили, що війна впливає на адаптацію підлітків, проте чинником, що полегшує адаптацію є підтримка батьків та друзів.

## 2.3.Рекомендації, спрямовані на успішну адаптацію підлітків в умовах війни

Умови війни можуть створювати значні труднощі для підлітків у процесі адаптації, але наявність певних стратегій та ресурсів може сприяти їхньому успішному пристосуванню до цих небезпечних умов. З цією метою нами було розроблено рекомендації, спрямовані на підтримку підлітків у таких складних ситуаціях:

1.Відкриті розмови є важливим аспектом забезпечення психологічного благополуччя підлітків в умовах війни. Коли вони мають можливість відверто висловлювати свої думки, почуття та емоції, це допомагає їм знизити рівень тривоги та стресу, а також знайти шляхи подолання викликів, з якими вони стикаються.

Важливість відкритих розмов про те, що відбувається навколо, полягає в тому, що це допомагає підліткам краще розібратися у складних ситуаціях, зрозуміти їхні наслідки та знайти способи впоратися з ними. Частіше за все, вони можуть відчувати себе менш самотніми та вразливими, знаходячи спільну мову з дорослими, які можуть надати їм підтримку та розуміння.

Крім того, через розмови з іншими людьми підлітки можуть дізнатися про різні точки зору, думки та досвід інших, що може розширити їхній світогляд та допомогти їм знайти ефективні шляхи вирішення проблем.

Нарешті, відкриті розмови сприяють побудові довіри між підлітками та дорослими, що є важливим для психологічного та емоційного розвитку підлітків. Вони можуть відчувати себе підтриманими та захищеними, знаючи, що можуть розраховувати на підтримку та розуміння своїх близьких та довірених осіб.

2.Розуміння відповідальності є ще одним ключовим аспектом психологічної стійкості підлітків в умовах війни. Підліткам необхідно усвідомити, що вони не є причиною або винуватцями війни або конфлікту, що відбувається в їхній країні чи регіоні. Вони не мають контролю над політичними чи військовими рішеннями, які призвели до конфлікту, і несуть мінімальну або жодної відповідальності за події, що відбуваються [29].

Важливо підкреслити, що покладання вини на себе за війну або внутрішні конфлікти може важко позначитися на психічному стані підлітків. Це може спричинити збільшення стресу, відчуття провини, низьку самооцінку та навіть розвиток психологічних проблем, таких як депресія чи тривожні розлади. Тому важливо допомогти підліткам зрозуміти, що вони не несуть відповідальності за ці події, і допомогти їм прийняти цю ідею.

Щоб сприяти розумінню цієї концепції, можна використовувати різні підходи, такі як групові дискусії, індивідуальні розмови, психологічну підтримку чи навіть терапевтичні сесії. Важливо створити безпечну та сприятливу атмосферу, в якій підлітки можуть відчувати себе комфортно та відкрито ділитися своїми почуттями та думками.

Крім того, важливо підкреслити, що покладання вини на себе за події, на які вони не мають впливу, може бути шкідливим для їхнього емоційного та психологічного здоров'я. Замість цього, їм слід навчитися дбати про себе, відповідально ставитися до своїх дій та взаємодіяти зі своїм оточенням у конструктивний спосіб.

3.Самопідтримка. Життя в середовищі конфлікту може призвести до значного стресу та тривоги, і здатність знаходити засоби самопідтримки може значно полегшити цей процес.

Одним зі засобів самопідтримки є медитація. Медитація допомагає знизити рівень стресу, заспокоїти розум та зосередитися на теперішньому моменті. Вона може бути особливо корисною для підлітків, які відчувають тривогу або невизначеність у зв'язку з війною. Прості медитаційні техніки, такі як усвідомлення дихання або візуалізація, можуть допомогти підліткам зосередитися та знайти внутрішній спокій [30].

Ще одним засобом самопідтримки є зайняття фізичною активністю, такою як йога або спорт. Фізичні вправи допомагають звільнити накопичений стрес та напругу в організмі, підвищують рівень ендорфінів - гормонів щастя, і сприяють загальному психічному та емоційному благополуччю. Зайняття спортом або йогою також може стати часом для підлітків відволіктися від проблем та стресу та зосередитися на своєму фізичному самопочутті.

Крім того, творчість може бути ефективним засобом самопідтримки для підлітків. Зайняття музикою, малюванням, письмом або будь-якими іншими творчими заняттями допомагає виразити емоції, відпочити від повсякденних проблем та знайти внутрішню гармонію.

Важливо, щоб підлітки знаходили саме ті методи самопідтримки, які найбільше відповідають їхнім потребам та інтересам. Кожна особистість унікальна, тому важливо дозволити їм експериментувати та знаходити власний шлях до психічного благополуччя. Це може включати будь-яку комбінацію зазначених засобів або інші техніки, які вони вважатимуть ефективними для себе.

4.Звернення за допомогою важливе для підтримки підлітків у складних умовах війни. Це може бути ключовим фактором у їхньому успішному переборенні стресу та емоційних труднощів, які виникають в результаті конфлікту [7].

У світлі сучасних технологій та інтернет-платформ, підліткам доступні різноманітні ресурси, які можуть надати їм необхідну психологічну підтримку. Один з таких ресурсів - інтернет-платформа "Розкажи мені", яка пропонує безкоштовні психологічні консультації. Команда цієї платформи надає допомогу всім, хто відчуває емоційну напругу та потребує підтримки у зв'язку зі швидкими змінами, що відбуваються в соціумі.

Крім того, Національна психологічна асоціація створила центр психологічної підтримки "Як ти?", який надає психологічну допомогу через веб-сайт у будь-який час доби. Цей центр може стати надійним джерелом підтримки для підлітків, які відчувають постійний стрес, хвилювання та тривогу у зв'язку зі складними життєвими обставинами.

Також існують інші ресурси, доступні для підлітків, які шукають психологічну підтримку. Наприклад, Міжнародний Комітет Червоного Хреста відкрив гарячу лінію, дзвінки на яку є безкоштовними, а також інтернет-сайт "УкрЄдність", де підлітки можуть знайти безкоштовну психологічну підтримку від професійних психотерапевтів.

Крім цього, існують чатботи в месенджері Telegram, такі як "Друг. Перша допомога" і "Слова допомагають", які надають поради та рекомендації для самопідтримки в умовах стресу та емоційного напруження.

Загалом, звернення за допомогою є важливим кроком для підтримки підлітків у складних життєвих ситуаціях, таких як війна. Професійна психологічна підтримка може допомогти їм знайти способи управління емоціями та подолати труднощі, з якими вони зіштовхуються.

Незважаючи на війну, підтримка підлітків у їхньому процесі адаптації може сприяти їхньому психологічному та соціальному благополуччю, а також сприяти створенню майбутнього, яке вони заслуговують.

# Висновки до розділу ІІ

У світлі результатів проведених досліджень, виявлено серйозний вплив війни на соціально-психологічну адаптацію підлітків. Цей вплив виявився багатогранним і відображається у різних аспектах їхнього життя та емоційного стану. Підлітки проявляють різний рівень адаптації до умов війни, деякі з них виявляють високий рівень прийняття себе та інших, тоді як інші мають низький. Спектр емоцій, які вони відчувають, включає страх, смуток, розчарування та злість, що вказує на складність їхнього психологічного стану.

Отримані результати дослідження вказують на різноманітність психічних реакцій підлітків на стресові умови, пов'язані з військовим конфліктом. Більшість учасників демонструють низький рівень тривожності та агресивності, що свідчить про загальну спокійну адаптацію до негативних впливів. Проте середній рівень тривожності та фрустрації показує наявність певних психічних навантажень серед деякої частини учасників.

Вплив війни на адаптацію став суттєвим фактором у їхньому житті, що відобразилося у змінах у щоденній рутині та взаєминах з родиною та друзями.

Засновано на цих висновках, розроблено рекомендації для підлітків, спрямовані на успішну адаптацію в умовах війни. Зокрема, важливо практикувати відкриті розмови, усвідомлювати відсутність вини у війні та навчатися самопідтримці. Звернення за підтримкою також може стати важливим елементом у процесі адаптації.

У цілому, результати дослідження підкреслюють необхідність уваги до психологічного благополуччя та адаптації підлітків у військовий час. Це може стати основою для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на полегшення їхньої адаптації та підтримки.

# ВИСНОВКИ

По-перше, теоретичний аналіз показав, що соціально-психологічна адаптація підлітків є складним і багатогранним процесом, який відображає взаємодію особистості з соціальним оточенням та умовами, в яких вона функціонує. Це поняття охоплює широкий спектр аспектів, від сприйняття соціальних норм і цінностей до розвитку міжособистісних відносин та успішної інтеграції в соціум.

У розумінні феномена соціально-психологічної адаптації існують різні підходи, які дають різні акценти та відображають різні аспекти цього процесу.  
Соціально-психологічні чинники впливу на адаптацію є ключовими елементами, які визначають, як людина успішно або неуспішно пристосовується до змін у своєму оточенні. Ці чинники включають широкий спектр соціальних і психологічних аспектів, що взаємодіють один з одним та впливають на процес адаптації.

Соціальні чинники включають у себе культурні норми, соціальні структури, міжособистісні відносини, рольові очікування та соціальну підтримку. Наприклад, соціальна підтримка з боку родини, друзів, колег або спільноти може сприяти позитивній адаптації, тоді як соціальна ізоляція або конфлікти можуть ускладнити процес адаптації.

Психологічні чинники охоплюють емоційний стан, особистісні риси, когнітивні здібності та стресові реакції. Наприклад, відчуття впевненості, оптимізм та резилієнтність можуть сприяти успішній адаптації, тоді як депресія, тривога або низька самооцінка можуть ускладнити адаптацію.

Вплив цих чинників на адаптацію підлітків особливо значний через особливості їхнього розвитку та формування особистості. Підлітки переживають інтенсивний процес соціального та емоційного зростання, і їхні реакції на зовнішні подразники можуть бути особливо вразливими. Таким чином, розуміння соціально-психологічних чинників адаптації дозволяє нам краще розуміти та підтримувати підлітків у їхньому процесі росту та розвитку.

Війна, безсумнівно, є одним з найсильніших чинників, що впливають на адаптацію підлітків. Вона вносить глибокі зміни в їхнє життя, відбивається на їхній психологічній та емоційній стабільності, формує їхню ідентичність та світогляд. Дозвольте мені розглянути цю тему через призму різних аспектів, щоб краще розібратися в її складності.

Почнемо з впливу війни на психічний стан підлітків. Коли вони опиняються в середовищі конфлікту, страх, тривога та постійний стрес стають неодмінною частиною їхнього життя. Підлітки, які пережили війну, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який може супроводжувати їх на протязі багатьох років. Це може призвести до різних психічних проблем, включаючи депресію, тривожні розлади та ізоляцію.

Поміж іншими аспектами впливу війни на підлітків є і зниження доступу до освіти та здоров'я. Військові конфлікти часто призводять до знищення шкіл, лікарень та інфраструктури, що ускладнює отримання підлітками необхідних знань та медичної допомоги. Це може призвести до зростання безграмотності та загрози для їхнього фізичного здоров'я.

Однак, важливо зазначити, що війна також може впливати на підлітків як стимул для саморозвитку та самореалізації. Деякі молоді люди виявляють надзвичайну силу духу та витривалість під час найважчих часів. Вони можуть розвивати нові навички, вчаться приймати важкі рішення та виростають у сильних та незалежних особистостей.

Для більшої частини підлітків, втім, війна лише обмежує можливості для нормального розвитку. Вона може перешкоджати їхній соціальній інтеграції, заважати формуванню стабільних міжособистісних відносин та обмежувати їхні можливості для майбутнього.

Крім того, війна може викликати руйнування сімейних структур, коли батьки вимушені відокремлюватися від своїх дітей через переміщення або смерть. Це може призвести до почуття втрати, самотності та відчуття відсутності підтримки та захисту.

Загалом, війна має надзвичайно складений та негативний вплив на адаптацію підлітків. Це сильно травмує їхню психіку, обмежує їх можливості для нормального розвитку та соціальної інтеграції. Щоб зробити життя цих молодих людей кращим, потрібні не лише гуманітарна допомога та підтримка, але й глибокі зміни в політиці, які спрямовані на запобігання війні та вирішення конфліктів мирними шляхами.

По-друге, аналіз емпіричного дослідження вказує на те, що соціально-психологічні чинники є ключовими елементами, які визначають, як успішно або неуспішно підлітки пристосовуються до змін у своєму оточенні, особливо в умовах війни. Дослідження, проведене серед підлітків на третьому році війни за допомогою авторської анкети, методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка покликане визначити фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах війни. Опитування проводилося в Ліцеї №10 Івано-Франківської міської ради серед 40 підлітків у віці від 13 до 15 років. За результатами дослідження виявлено, що багато підлітків демонструють високий та середній рівень соціально-психологічної адаптації, однак також є ті, хто виявляє низький рівень адаптації. За результатами дослідження виявлено, що багато підлітків демонструють високий та середній рівень соціально-психологічної адаптації, однак також є ті, хто виявляє низький рівень адаптації.

Також важливою частиною дослідження є виявлення стресових подій, які найбільше впливають на підлітків у військових умовах. Втрата родичів або друзів, атаки на місто або село, евакуація та втрата дому визначені як найбільш стресові події.

З урахуванням емоційного стану, більшість підлітків відчувають страх, смуток, розчарування та злість через війну. Однак дослідження також показує, що більшість підлітків отримують підтримку від родини та друзів, що полегшує їхній загальний психологічний стан.

Загальною тенденцією є те, що війна суттєво впливає на рутину та щоденне життя підлітків, обмежуючи їх доступ до послуг та можливість виходити на вулицю. Проте, виявлено також позитивний вплив війни на взаємини з родиною та друзями, що сприяє згуртованості та підтримці серед учасників і саме це є основним чинником впливу на адаптацію.

Результати дослідження показують, що підлітки у військовому середовищі демонструють різні рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Деякі підлітки успішно адаптуються до стресових умов, тоді як інші мають певні психічні навантаження. Більшість підлітків демонструють низький рівень агресивності, що свідчить про їхню спокійну реакцію на стрес. Рівні ригідності варіюються, показуючи як гнучкість, так і стійкість до змін.

По третє, умови війни створюють складні випробування для підлітків, які змушені адаптуватися до надзвичайних обставин. Результати дослідження вказують на те, що успішна адаптація в умовах конфлікту вимагає систематичного підходу та підтримки. На основі цього було розроблено рекомендації, спрямовані на полегшення адаптації підлітків в умовах війни.

Перш за все, важливо сприяти відкритим розмовам, де підлітки можуть поділитися своїми емоціями та переживаннями з дорослими, що може допомогти знизити рівень тривоги та невизначеності. Далі, їм потрібно усвідомити, що вони не несуть відповідальності за війну, і важливо уникати покладання зайвого вини на себе.

Крім того, впровадження практик самопідтримки, таких як медитація, йога чи творчість, може допомогти знизити рівень стресу та зберегти психічне благополуччя. Нарешті, якщо підлітки відчувають, що не можуть самостійно впоратися зі своїми емоціями, важливо звернутися за допомогою до дорослих або професійних консультантів.

Узагальнюючи, важливо надавати підтримку підліткам у формуванні здорового розуміння ситуації та відчуття відповідальності, щоб допомогти їм успішно адаптуватися до викликів, що виникають в умовах війни.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2013. Вип. 3 (19). С. 78–83.
2. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2020. С. 110–128.
3. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка». 2009. Вип. 25. Ч. 2. С. 207-215.
4. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.
5. Ковтун О. В. Діагностика стану, рівнів та особливостей адаптації і гнучкості усіх учасників освітнього процесу в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання. Вища освіта в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання: монографія / С. П. Гринюк, М. О. Желуденко, І. В. Зайцева, А. А. Заслужена, О. В. Ковтун, Л. Ю. Султанова. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. С. 49–57.
6. Палько Т.В., Рошко В.І. Комунікабельність як чинник соціально-психологічної адаптації підлітків . «Перспективи та інновації науки» Серія «Психологія» (Категорія Б). Випуск № 13(31) 2023. Київ. С.534-547.
7. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров’я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: https://espreso.tv/psikhoterapevtka (дата звернення: 25.04.2024).
8. Психологічні особливості підліткового віку. Модульне середовище для навчання. Вікова психологія. URL: https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view. php?id=122528 (дата звернення: 30.03.2024).
9. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/ artiсle/view/1272 (дата звернення: 27.04.2024).
10. Вплив війни на психічне здоров’я дітей / War Сhildhood Museum Ukraine. URL: https://warсhildhood.org/ua/impaсt-of-war-on-сhildrens-mental-health/ (дата звернення: 23.04.2024).
11. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
12. Збройна агресія Росії проти України. URL: https://gur.gov.ua/сontent/rosiia-znyshсhuienatsionalnu-identyсhnist-ukraintsiv-na-tymсhasovookupovanykh-terytoriiakh-agression.html (дата звернення: 25.03.2024).
13. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
14. Особливості підліткового віку / Коломийська філія № 6 імені Героя України Тараса Сенюка Коломийського ліцею № 9. URL: https://kolosсhool6.esсhools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku (дата звернення: 30.03.2024).
15. Психологія переживання війни: досвід України / Київський національний університет культури і мистецтв. URL: http://knukim.edu.ua/psyhologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/ (дата звернення: 30.03.2024).
16. Столярчук О.А.,  Сергєєнкова О.П. Проблема адаптації сучасних підлітків до умов шкільного навчання Габітус (48). 2023. с. 92-98.
17. Бочаріна Наталія. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. Humanitarium. 2020. Vol. 44, Iss. 1. С. 15–25.
18. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2020. С. 188–189.
19. Чаусова Т.В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник післядипломної освіти. Випуск 6 (35). Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2018. С. 121–134.
20. Гранде К., Ніколаєв Л. Психологічна та соціокультурна адаптація підлітків в інокультурному середовищі. Humanitarium. 2020. № 44(1). С. 42–51.
21. Дзюбенко О.А. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 209 с.
22. Дубчак Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у закладах інтернатного типу. Збірник наукових праць: психологія. 2016. № 21. С. 45–50.
23. Підчасов Є.В. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 245 с.
24. Татьянчиков А.О. Формування розумових операцій як засіб адаптації підлітків до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Слов’янськ, 2013. 252 с.
25. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 76–82.
26. Пашко Т. А. Психологічні особливості змін в самосвідомості мирних жителів зони АТО. Проблеми політичної психології. 2016. № 4(18). С. 15-20.
27. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підруч. для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : НАОУ, 2006. 570 с.
28. Маркова М. В., Козира П. В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. Медична психологія. 2015. № 1(37). С. 8–13.
29. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
30. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
31. Лукашевич М.П., Шандор Ф.Ф., Червона Л.М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): Підручник. Ужгород: «АУТДОР-ШАРК», 2023. 208 с.
32. Алендарь Н. І. Соціальна адаптація учнів 9–11 класів у навчально–виховному середовищі загальноосвітніх шкіл сільської місцевості : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.05 – соціальна педагогіка. Київ, 2012. 22 с.
33. Alexander, D. E. Resilience and disaster risk reduction. An etymological journey. Natural Hazards and Earth System Sciences. 2013. 13 (11), P. 2707–2716.
34. Jones, L. Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become. New York: Bellevue Literary Press, 2013. 352 р.
35. Khanlou, N., Wray, R. A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. International Journal of Mental Health and Addiction, 2014. 12 (1), Р. 64–79.
36. Punjani N. S., Mevawala, A.S. Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses’ Role. I-manager's Journal on Nursing. 2019. 9 (1). Р. 32–38.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда**

Інструкція. У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про його спосіб життя - переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:  
«0» - це до мене абсолютно не відноситься;  
«1» - мені це не властиво в більшості випадків;  
«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;  
«3» - не наважуюся віднести це до себе;  
«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;  
«5» - це на мене схоже;  
«6» - це точно про мене.

1.  
Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.  
2.  
Немає бажання розкриватися перед іншими.  
3.  
У всьому любить змагання, змагання, боротьбу,  
4.  
Пред'являє до себе високі вимоги.  
5.  
Часто лає себе за зроблене.  
6.  
Часто відчуває себе приниженим.  
7.  
Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.  
8.  
Свої обіцянки виконує завжди.  
9.  
Теплі, добрі стосунки з оточуючими.  
10.  
Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.  
11.  
У своїх невдачах звинувачує себе.  
12.  
Людина відповідальна; на нього можна покластися.  
13.  
Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.  
14.  
На багато дивиться очима однолітків.  
15.  
Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.  
16.  
Власних переконань і правил не вистачає.  
17.  
Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.  
18.  
Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.  
19.  
Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.  
20.  
Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.  
21.  
Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.  
22.  
Люди, як правило, йому подобаються.  
23.  
Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.  
24.  
Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.  
25.  
Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.  
26.  
З оточуючими зазвичай ладнає.  
27.  
Всього важче боротися з самим собою.  
28.  
Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.  
29.  
У душі - оптиміст, вірить у краще.  
30.  
Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.  
31.  
До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.  
32.  
Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.  
33.  
Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.  
34.  
Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.  
35.  
Людина з привабливою зовнішністю.  
36.  
Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.  
37.  
Прийнявши рішення, слід йому.  
38.  
Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.  
39.  
Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.  
40.  
Відчуває неприязнь до того, що його оточує.  
41.  
Всім задоволений.  
42.  
Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.  
43.  
Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.  
44.  
Урівноважений, спокійний.  
45.  
Розлютившись, нерідко виходить з себе.  
46.  
Часто відчуває себе скривдженим.  
47.  
Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.  
48.  
Буває, що пліткує.  
49.  
Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.  
50.  
Досить важко бути самим собою.  
51.  
На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.  
52.  
Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом - не від світу цього.  
53.  
Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, який він є.  
54.  
Намагається не думати про свої проблеми.  
55.  
Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.  
56.  
Людина сором'язлива, легко тушується.  
57.  
Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.  
58.  
У душі відчуває перевагу над іншими.  
59.  
Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.  
60.  
Боїться того, що подумають про нього інші.  
61.  
Честолюбний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.  
62.  
Людина, у якої зараз багато гідно презирства.  
63.  
Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.  
64.  
Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.  
65.  
Себе просто недостатньо цінує.  
66.  
За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.  
67.  
Відноситься до себе в цілому добре.  
68.  
Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.  
69.  
Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.  
70.  
Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.  
71.  
Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалося у нього.  
72.  
Задоволений собою.  
73.  
Невдачливий.  
74.  
Людина приємний, що розташовує до себе.  
75.  
Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.  
76.  
Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.  
77.  
Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.  
78.  
Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.  
79.  
Вміє наполегливо працювати.  
80.  
Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.  
81.  
Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.  
82.  
Завжди говорить тільки правду.  
83.  
Стривожений, стурбований, напружений.  
84.  
Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.  
85.  
Відчуває невпевненість у собі.  
86.  
Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.  
87.  
Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.  
88.  
Людина тлумачний, любить міркувати.  
89.  
Інший раз любить похвалитися.  
90.  
Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.  
91.  
Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.  
92.  
Ніколи не спізнюється.  
93.  
Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.  
94.  
Виділяється серед інших.  
95.  
Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.  
96.  
У собі все ясно, себе добре розуміє.  
97.  
Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.  
98.  
Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.  
99.  
Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.  
100.  
Турбується, що особи протилежної статі думають.  
101.  
Всі свої звички вважає хорошими.

**Додаток Б**

**Анкета «Соціально-психологічні чинники адаптації підлітків в умовах війни»**

**Ім’я та вік.**

**Місце проживання:**

1. Місто
2. Село
3. Переїхав/-ла з міста в зоні конфлікту

**Сімейний стан:**

1. Живу з батьками
2. Живу з одним з батьків
3. Живу сам/сама

**Найбільші стресові події війни для мене:**

1. Атаки на місто/село
2. Втрата родичів/друзів
3. Втрата дому
4. Евакуація

**Які емоції я відчуваю через війну:**

1. Страх
2. Смуток
3. Розчарування
4. Злість

**Чи вплинула війна на вашу адаптацію у новому соціумі?**

1. Так
2. Ні

**Зміни в щоденній рутині через війну:**

1. Зміна графіка навчання/роботи
2. Відсутність можливості виходити на вулицю
3. Обмежений доступ до основних послуг (електрика, вода тощо)

**Вплив війни на взаємини з родиною/друзями:**

1. Зміцнення взаємин
2. Конфлікти
3. Підтримка та згуртованість

**Отримання підтримки від родини/друзів, що полегшує загальний психологічний стан:**

1. Так
2. Ні

Додаток В

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Психічні стани | | Підходить | Не дуже підходить | Не підходить |
|  |  | | 2 | 1 | 0 |
| 1 | Не відчуваю у собі впевненості | |  |  |  |
| 2 | Часто червонію без причини | |  |  |  |
| 3 | Мій сон мене непокоїть | |  |  |  |
| 4 | Легко починаю нудьгувати | |  |  |  |
| 5 | Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві | |  |  |  |
| 6 | Мене лякають труднощі | |  |  |  |
| 7 | Люблю аналізувати свої недоліки | |  |  |  |
| 8 | Мене легко переконати | |  |  |  |
| 9 | Я підозріливий | |  |  |  |
| 10 | Важко переношу час очікування | |  |  |  |
| 11 | Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід | |  |  |  |
| 12 | Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом | |  |  |  |
| 13 | У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе | |  |  |  |
| 14 | Нещастя та невдачі нічому мене не вчать | |  |  |  |
| 15 | Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною | |  |  |  |
| 16 | Я часто почуваю себе беззахисним | |  |  |  |
| 17 | | Іноді у мене буває стан відчаю |  |  |  |
| 18 | | Відчуваю розгубленість перед труднощами |  |  |  |
| 19 | | У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли |  |  |  |
| 20 | | Вважаю недоліки свого характеру невиправними |  |  |  |
| 21 | | Залишаю за собою право вирішального голосу |  |  |  |
| 22 | | Часто при розмові перебиваю співрозмовника |  |  |  |
| 23 | | Мене легко розсердити |  |  |  |
| 24 | | Люблю робити зауваження іншим |  |  |  |
| 25 | | Хочу бути авторитетом для оточуючих |  |  |  |
| 26 | | Не задовольняюсь малим, хочу більшого |  |  |  |
| 27 | | Коли розгніваюсь, погано себе стримую |  |  |  |
| 28 | | Більше люблю керувати, ніж підкорятися |  |  |  |
| 29 | | У мене різка, грубувата жестикуляція |  |  |  |
| 30 | | Я злопам'ятний |  |  |  |
| 31 | | Мені важко змінювати звички |  |  |  |
| 32 | | Нелегко переключати увагу |  |  |  |
| 33 | | 3 обережністю ставлюся до всього нового |  |  |  |
| 34 | | Мене важко переконати |  |  |  |
| 35 | | Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися |  |  |  |
| 36 | | Нелегко зближуюся з людьми |  |  |  |
| 37 | | Мене розчаровує навіть незначні зміни плану |  |  |  |
| 38 | | Я проявляю впертість |  |  |  |
| 39 | | Неохоче йду на ризик |  |  |  |
| 40 | | Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму |  |  |  |

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

1. - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);
2. - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх  
стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труд­нощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Начало формы