

УДК 159.922.8 : 316.346.32-053.6(477)
DOI: 10.31499/2617-2100.14.2025.328874

Тетяна Дмитрівна Перепелюк,
кандидатка психологічних наук,
професорка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0001-6313-2279
tetiana.perepeliuk@udpu.edu.ua

Наталія Вячеславівна Гриньова,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0001-7261-9871
nataliia.hrynova@udpu.edu.ua

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Стаття присвячена дослідженню особливостей соціальної та психологічної адаптації української молоді в умовах сучасності, що характеризується кризовими ситуаціями та глобалізацією. Акцентовується увага на важливості цього процесу для формування особистості та її взаємодії з суспільством. Проведено емпіричне дослідження засвідчило рівень тривожності, адаптованості, самоприйняття та прийняття інших у здобувачів вищої освіти. Результати показали, що хоча більшість досліджуваних мають низький рівень реактивної тривожності та середній рівень особистісної тривожності, значна частина стикається з помірною особистісною тривогою та труднощами в адаптації. Дослідження підкреслює тісний зв'язок між соціально-психологічною адаптацією, психологічним здоров'ям та успішною самореалізацією.

Ключові слова: соціальна адаптація, молодь, соціалізація, психологічний супровід, психологічна адаптація, психологічне здоров'я.

Tetiana Perepeliuk,
PhD of Psychological, professor
of the Department of Psychology,
Pavlo Tychna Uman State
Pedagogical University
Ukraine, Uman
ORCID: 0000-0001-6313-2279
tetiana.perepeliuk@udpu.edu.ua

Nataliia Hrynova,
PhD of Psychological,
associate professor
of the Department of Psychology,
Pavlo Tychna Uman State
Pedagogical University
Ukraine, Uman
ORCID: 0000-0001-7261-9871
nataliia.hrynova@udpu.edu.ua

RESEARCH ON THE PECULIARITIES OF SOCIAL ADAPTATION OF UKRAINIAN YOUTH IN THE CURRENT CONTEXT

This article delves into the critical issue of social and psychological adaptation among Ukrainian youth in the present era, characterized by pervasive crisis phenomena and the overarching influence of globalization. The study underscores the paramount importance of this adaptive process for the holistic development of young individuals and their effective integration within the societal framework. Special attention is paid to the intricate mechanisms through which young people navigate the demands and challenges of modern life, shaping their identities and modes of interaction. To empirically investigate this complex phenomenon, the author conducted a study focusing on students in higher education. The research specifically examined key indicators of their psychological state and adaptive capacities, including levels of reactive and personal anxiety (measured using the Spielberger-Hanin scale), as well as broader aspects of social and psychological adaptation, self-acceptance, and acceptance of others (assessed via the Rogers-Dymond questionnaire).

The findings of the empirical investigation revealed a nuanced picture. While a significant proportion of the surveyed students exhibited low levels of reactive anxiety, suggesting a capacity for maintaining composure in immediate stressful situations, a considerable segment reported moderate levels of personal anxiety, indicating a potential predisposition to worry and unease even in the absence of direct stressors. Furthermore, the study identified adaptation challenges among a notable fraction of the participants, highlighting potential difficulties in their integration and adjustment within the social environment.

The research emphasizes the strong interconnectedness between successful socio-psychological adaptation, overall psychological health, and the individual's ability to achieve self-realization. The article posits that effective adaptation is a crucial prerequisite for maintaining psychological well-being and fostering the development of one's full potential. Looking ahead, the author identifies several promising avenues for future research. These include a deeper exploration into the prevalence and dynamics of addictive and antisocial behaviors as they intersect with the social adaptation processes of young people, as well as the development and implementation of targeted prevention and intervention strategies. Additionally, the study points to the need for further investigation into the evolution of psychological defense mechanisms across the lifespan, particularly in relation to accumulated life experience and its impact on adaptive behaviors. While age undoubtedly influences coping strategies, the article suggests that maturation alone may not be the primary determinant of adaptive success in navigating complex life situations. The concept of an individual's adaptive potential, encompassing qualities that facilitate behavioral flexibility and resilience, is highlighted as a key area for future inquiry.

Keywords: social adaptation, youth, socialization, psychological support, psychological adaptation, psychological health, anxiety, self-acceptance, acceptance of others, coping strategies, adaptive potential.

Актуальність проблеми соціальної адаптації молоді в умовах інформатизації, глобалізації, кризово/екстремальних ситуацій сьогодення є досить важливою та вимагає сучасних досліджень у зв'язку з формуванням нових ціннісних орієнтації молодих людей. Реалії сучасності ставлять перед молоддю та їхніми батьками складні вимоги до соціалізації у нових складних життєвих умов. Соціальна адаптація є надзвичайно важливим процесом не лише для суспільства, але і для окремо взятої особистості. Даний процес сприяє формуванню у людини якостей, які необхідні для життєдіяльності у суспільстві та для становлення соціального досвіду. Процес соціальної адаптації відбувається через складні механізми соціальної, соціально-психологічної та психологічної інтеграції. Від самого початку життя індивіда відбуваються процеси адаптації, які включають формування самосвідомості, самоконтролю, рольової поведінки, взаємодії з різними ланками суспільної структури, узгодженості індивідуальних цінностей і переконань з суспільними нормами, збереження і формування оптимального балансу між собою, власним внутрішнім світом та навколишнім середовищем тощо [1].

Соціально-психологічна адаптація та інтеграція молоді в сучасне суспільство є серйозним викликом. Необхідно терміново розробити науково обґрунтовану систему соціально-психологічної підтримки, особливо для молодих людей, які опинилися у важких життєвих ситуаціях. Розуміння того, як особистість адаптується до соціальних змін, які фактори на це впливають та які стратегії є найбільш дієвими, потребує глибокого вивчення. Результати таких досліджень допоможуть створити ефективні програми психологічної допомоги та навчання. В умовах нестабільної соціально-економічної ситуації саме успішна адаптація молоді є запорукою стабільного розвитку суспільства.

Низький рівень адаптивності може свідчити про проблеми з психічним здоров'ям та самореалізацією. Тому соціально-психологічна адаптація, її причини та механізми активно досліджуються з метою вирішення цієї важливої соціально-економічної проблеми. Попри наявні дослідження адаптації в різних умовах, різні психологічні концепції мають різні погляди на її чинники, проте сучасні дослідження переважно спираються на когнітивно-біхевіорально-феноменологічний підхід. [2].

Метою статті є дослідження особливостей соціальної та психологічної адаптації української молоді в сучасних кризових та глобалізаційних умовах шляхом вивчення рівнів тривожності, адаптованості, самоприйняття та прийняття інших, а також виявлення їхнього зв'язку з психологічним здоров'ям та самореалізацією.

Соціально-психологічна адаптація являє собою процес активного пристосування до вимог середовища. З точки зору системного аналізу, це явище є безперервним взаємообумовленим впливом індивіда та його соціального контексту, ефективність якого визначається як індивідуально-психологічними особливостями людини, так і характеристиками навколишнього середовища. Адаптація здійснюється шляхом комбінації несвідомого та свідомого конструювання власної поведінки як довгострокової стратегії та оперативної тактики для досягнення бажаного. На формування цілей та методів їх досягнення впливають зовнішні (соціальні норми, правила, очікування) та внутрішні (інтереси, потреби, ціннісні орієнтири) соціальні регулятори. Психологічними детермінантами соціальної адаптації виступають особистісні властивості, індивідуальні когнітивні стилі, стратегії копіngu та емоційно-поведінкові тенденції, що залежать від рівня соціальної адаптованості. Процес соціальної адаптації є послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які проявляються в поведінці, спрямованій на вирішення конкретного завдання [3].

Різні психологи зробили свій внесок у вивчення адаптації особистості. Е. Фромм зосередився на процесі пристосування до соціального середовища. К. Роджерс акцентував увагу на емоційному аспекті, вважаючи повноту переживань та емоційне задоволення ключем до успішної адаптації. Т. Парсонс розглядав соціальну адаптацію з соціологічної точки зору, аналізуючи вплив соціальних структур і норм, та відзначав її потенційну складність в умовах змін. А. Бандура, І. Павлов та А. Маслоу також розширили наше розуміння теорії адаптації особистості завдяки своїм дослідженням [9; 10].

Адаптація є складним інтегративним процесом, що залежить від взаємодії багатьох чинників у системі, яка перебуває в стані нестійкої рівноваги. Згідно з концепцією К. Левіна про адаптацію як напружену систему, особливу увагу слід приділяти індивідуальним психологічним властивостям, що впливають на соціальну адаптацію. Саме ці властивості, варіюючись за ступенем стабільності та гнучкості, визначають успішність адаптивних стратегій. Психологічне здоров'я є головною умовою ефективної соціальної адаптації. Воно являє собою психологічний стан, що відображає міру здатності людини до самореалізації та розвитку. Сфера психологічного здоров'я охоплює потреби, цінності, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенс життя, відчуття зв'язності, самоактуалізацію та Я-концепцію. Саме психологічне здоров'я визначає потенціал та наявні ресурси для соціальної адаптації, а центральним його елементом виступає ідентичність – система переконань людини про себе, світ і своє призначення [5].

Соціально прийнятна поведінка, характерна для підліткового та студентського віку (молоді), тісно пов'язана з успішнішою соціально-психологічною адаптацією, що виражається у таких аспектах, як позитивне сприйняття себе та оточуючих, відчуття емоційної стабільності, віра у власну здатність контролювати події (інтернальність) та активна позиція, спрямована на вплив на інших і ситуації (прагнення домінування). Асоціальна поведінка, у свою чергу, демонструє зворотну тенденцію, корелюючи з

нижчим рівнем адаптації до соціально-психологічного оточення та менш вираженими позитивними показниками у цих сферах [7].

Сучасні українські дослідники активно вивчають соціально-психологічну адаптацію в різних її аспектах. Так, Т. Алексеева, І. Бойко, А. Реан [1-8] та інші науковці розглядають її як активний процес входження в нове соціальне середовище, що супроводжується освоєнням нових ролей, пристосуванням до умов життя, набуттям досвіду, самостійності, соціальної зрілості та ініціативності. Д. Мамаєв зосереджує увагу на умовах, що сприяють успішній адаптації, підкреслюючи важливість розвивального креативного середовища, відкритого соціокультурного простору та активної участі молоді в різних видах діяльності. Окремо досліджуються такі питання, як адаптивність студентів у навчанні (Г. Варіна, Н. Гузь) та економічно-психологічна адаптація (Р. Олексенко, О. Царькова) [6].

На даний момент недостатньо досліджена проблема зміни захисних механізмів у зв'язку з накопиченням життєвого досвіду особистістю. Існують дві основні моделі, які мають однакову вагу, але потребують додаткового емпіричного підтвердження. Перша модель, розвиткова, припускає, що особистісний розвиток сприяє більш успішній копінг-поведінці. Друга модель, ситуаційна, наголошує, що копінг-стратегії не є апіорі «хорошими» чи «поганими», а їхню цінність слід визначати виключно в контексті конкретної стресової ситуації. Хоча вік впливає на сприйняття стресу та вибір способів його подолання, дорослішання саме по собі не є головним чинником адаптивної поведінки та ефективного розв'язання складних ситуацій. З огляду на це, адаптивний потенціал особистості (адаптивність) передбачає наявність у її структурі якостей, що забезпечують необхідну мінливість і пластичність поведінки індивіда [10].

Дослідження соціальної та психологічної адаптивності здобувачів вищої освіти було проведено на факультеті соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Вибірку склали 78 осіб, віком від 17 до 20 років. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна – це методика з високою валідністю, яка включають дві шкали для вимірювання реактивної (тривожності як стану) та особистісної тривожності як стабільної характеристики людини. Реактивна тривожність визначається за допомогою серії з 20 тверджень, 10 з яких відображають наявність напруги, тривоги або занепокоєння, а 10 характеризують відсутність тривоги. За допомогою цих 20 суджень досліджувані описують свій психологічний та емоційний стан «тут і зараз» і визначають його рівень за чотирьох бальною шкалою. Низькі бали за цією шкалою свідчать про те, що суб'єкт здатний зберігати спокій і самоконтроль у стресових ситуаціях.

Таблиця 1

Показники реактивної та особистісної тривоги здобувачів

№ п/п	Рівні тривоги	Діапазон	Реактивна тривожність (% досліджуваних) N=78	Особистісна тривожність (% досліджуваних) N=78
1	Низька тривога	≤30 балів	69,75	57,75
2	Помірна тривога	31-44 бали	28,25	43,25
3	Висока тривога	45≤	2	-

Аналіз показників тривожності (представлено в таблиці 1, отриманих за шкалою реактивної тривожності Ч.Д. Спілбергера–Ю.Л. Ханіна та шкалою особистісної тривожності, показав, у переважній більшості досліджуваних, низький рівень індексу

реактивної тривожності (69,75 %) та середній рівень особистісної тривожності (57,75 %). Під час тестування досліджувані перебували у відносно спокійному емоційному стані. Проте 43,25 % досліджуваних демонструють помірний рівень особистісної тривоги. Це може свідчити про те, що досліджувані мають помірну схильність відчувати тривогу і занепокоєння без достатніх на те підстав, низьку схильність сприймати стресові ситуації як небезпечні або загрозові, а також низьку схильність реагувати на них тривогою, нервозністю, занепокоєнням, заклопотаністю і напруженістю.

Для дослідження характеристик соціальної адаптації було застосовано методіку Роджерса й Даймонд, яка включає оцінку таких критеріїв, як рівень адаптованості, прийняття власної особистості, прийняття інших людей, емоційний комфорт, внутрішній локус контролю (інтернальність), прагнення впливати та домінувати, а також схильність до ескепізму. Опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» Р. Даймонда–К. Роджерса. «Соціально-психологічна адаптація» означає пристосування до гармонійного життя в суспільстві, співвіднесення вимог суспільства з власними потребами, мотивами та інтересами [10]. Соціально-психологічна адаптація характеризується усвідомленням індивідом необхідності поступової зміни своїх стосунків із соціальним оточенням шляхом засвоєння нових форм поведінки та вироблення нових адаптивних механізмів, спрямованих на гармонізацію взаємовідносин між особистістю та середовищем. Існує тісний взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та психологічними характеристиками й поведінковими особливостями особистості. Модель взаємовідносин між соціальним середовищем та особистістю, на якій базується цей інструмент, ґрунтується на концепції, що людина є суб'єктом власного розвитку і може брати на себе відповідальність за власну поведінку.

Адаптивність – це узгодженість диспозицій індивіда з вимогами соціального середовища. Йдеться про реалістичну оцінку себе та навколишньої дійсності, особисту активність, гнучкість і соціальну компетентність. Це означає самоповагу та здатність поважати інших, відкритість до реалістичного здійснення діяльності та стосунків, розуміння своїх проблем і готовність їх долати та справлятися з ними. На противагу цьому, критеріями дезадаптації є неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні власного життєвого досвіду, світогляд щодо вирішення проблем та негнучкість.

Опитувальник орієнтований на осіб віком від 14 років і старше. Містить 78 тверджень, оцінка яких полягає у присвоєнні балів (від 0 до 6). Опитувальник містить 14 шкал: «адаптації», «дезадаптації», «брехливості», «прийняття себе», «неприйняття себе», «прийняття інших», «неприйняття інших», «емоційний дискомфорт», «внутрішній контроль», «домінування», «підпорядкування», «ескапізм (відхід від проблем)». Найбільш репрезентативними рисами особистості, які найбільш чітко диференціюють вибірку, є основні показники «адаптивність», «самоприйняття» та «прийняття інших».

Результати дослідження життєстійкості та психологічної стабільності здобувачів за опитувальником Р. Даймонда-К. Роджерса «Соціально-психологічна адаптація» [10] відображають ступінь психологічної напруженості та тривожності, яку досліджуваний відчуває в даний момент, згідно з індексом адаптованості, що характеризує загальний рівень ефективності процесу адаптації до умов навчальної діяльності. Можна стверджувати, що в опитувальнику «Соціально-психологічна адаптація» індекс адаптації, який оцінює загальний успіх пристосування до навчального процесу, фактично відображає інтенсивність психологічної напруженості та тривожності, що відчуває респондент на момент дослідження. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що студенти більш адаптовані до соціального середовища та більш інтегровані з іншими членами колективу.

За показником «Самоприйняття-самонеприйняття», який відображає результат уявлень про себе, свої здібності та потреби, 22 % учасників отримали високий бал, 64 % – середній і 14 % – низький. Високий рівень самосприйняття є важливою умовою соціально-психологічної адаптації. Спотворені або нерозвинені уявлення про себе призводять до порушень адаптації.

Оцінка за шкалою «Прийняття інших – неприйняття інших» показує загальне уявлення респондента про мотивацію та потреби оточення, а також його ставлення до власної незалежності та унікальності. Результати розподілилися так: високий бал у 18 %, середній – у 72 %, низький – у 10 %. Чим краще розвинене та об'єктивніше сприйняття членів команди, тим ефективнішою буде взаємодія. У процесі комунікації людина може узгоджувати власні наміри та інтереси з намірами та інтересами інших. За шкалою «Прийняття інших – неприйняття інших» оцінюється, як людина сприймає наміри та потреби оточуючих і як вона ставиться до власної унікальності та незалежності. Більшість респондентів (72 %) показали середній рівень, 18 % – високий, а 10 % – низький. Розвинене та неупереджене сприйняття колег сприяє ефективнішій взаємодії, дозволяючи узгоджувати власні цілі з цілями інших.

Індекс «Емоційний комфорт – емоційний дискомфорт» відображає рівень задоволеності та пригніченості респондентів. Високий рівень показали 14 %, середній – 72 %, низький – 14 %. Вищий бал свідчить про нижчий рівень фрустрації. Низькі показники вказують на внутрішню напруженість, підвищену тривожність та незадоволеність відносинами з оточенням і своїм становищем у колективі. Рівень задоволеності та пригніченості, відображений індексом «Емоційний комфорт – емоційний дискомфорт», показав наступний розподіл: 14 % з високим рівнем, 72 % – з середнім та 14 % – з низьким. Високий бал за цією шкалою корелює з меншим відчуттям фрустрації, тоді як низький бал сигналізує про внутрішню напругу, тривожність та незадоволеність міжособистісними відносинами та своїм місцем у колективі.

За шкалою «Інтернальність», що відображає внутрішній локус контролю та відчуття відповідальності за результати діяльності, 25 % респондентів мають високий рівень, 54 % – середній, а 21 % – низький. Люди з високою інтернальністю менш схильні до впливу, чинять опір маніпуляціям, краще працюють самостійно та болісно реагують на обмеження особистої свободи. Екстернали (ті, хто вважає, що їхнє життя визначається зовнішніми силами) схильні приймати все, що відбувається. Екстраверти рідше досягають високих рівнів самореалізації, властивих інтровертам, відчувають себе менш значущими та уникають складних завдань. Водночас екстраверти краще пристосовуються до правил, легше піддаються тиску та ефективніше працюють у присутності інших, хоча їм важче самостійно організувати свою діяльність і вони часто орієнтуються на зовнішні потреби при плануванні.

Шкала «Інтернальність» вимірює внутрішній локус контролю та відчуття відповідальності за власні дії. Високий рівень інтернальності виявили 25 % опитаних, середній – 54 %, низький – 21 %. Інтернали менш піддатливі до впливу, протистоять маніпуляціям, більш ефективні в самостійній роботі та негативно реагують на обмеження свободи. Екстернали ж приписують події зовнішнім факторам і пасивно приймають те, що відбувається. На відміну від інтровертів, екстраверти рідше досягають висот у самореалізації, можуть відчувати меншу значущість і уникають складних завдань. Проте вони краще адаптуються до правил, легше піддаються зовнішньому тиску та ефективніше працюють у групі, хоча їм може бути складно самостійно організувати свою діяльність, і вони часто враховують зовнішні обставини при плануванні.

Локус контролю впливає на міжособистісні відносини. Учасники тренінгів зазвичай є більш впевненими, популярними та толерантними в групі порівняно з тими, хто в них не

бере участі. Стажери більш позитивно ставляться до власного благополуччя. На відміну від них, екстраверти асоціюються з пригніченим настроєм і занепокоєнням щодо стану здоров'я. За показником «потреба в контролі-підпорядкуванні», який виражає ступінь вираженості тенденцій до лідерства, власності, незалежності від думки інших та автономії, 18 % респондентів набрали високий бал, 64 % – середній і 18 % – низький.

Особи з високими показниками за шкалою «Прагнення домінування» схильні певною мірою ігнорувати соціальні норми та авторитети, діють сміливо та рішуче, керуються власними принципами, активно й агресивно відстоюють свою незалежність і вимагають того ж від інших. Низькі значення за цією шкалою вказують на конформність, нездатність обстоювати власні погляди, невпевненість у своїх силах, залежність від інших, пасивність та підлесливість.

Високі бали за шкалою «Прагнення домінування» характеризують досліджуваних, які схильні ігнорувати соціальні правила та авторитетні постаті, відрізняються сміливістю та рішучістю в діях, живуть за власними законами, активно та наполегливо захищають свою незалежність і очікують незалежності від оточуючих. Низькі показники за цією шкалою свідчать про конформну поведінку, нездатність відстоювати власну думку, брак впевненості, залежність від інших, пасивність та схильність до угоди.

За показником «Уникнення», що відображає схильність ігнорувати проблеми та уникати невизначеності, яка потребує прийняття рішень і застосування стратегій подолання, 32 % респондентів показали високий рівень, 46 % – середній, а 22 % – низький. Високі бали за шкалою «Уникнення» характерні для тих, хто сильно переживає щодо своєї здатності вирішувати проблеми, боїться труднощів або ситуацій, що можуть ускладнитися, а також схильний до фантазування як способу зменшення стресу. Показник «Уникнення», який відображає тенденцію ігнорувати проблеми та уникати невизначених ситуацій, що вимагають прийняття рішень і активних дій, виявив наступний розподіл: 32 % з високим рівнем, 46 % – з середнім та 22 % – з низьким. Високі бали за цією шкалою отримують ті досліджувані, які відчувають значне занепокоєння щодо своєї здатності справлятися зі складними ситуаціями, бояться труднощів та потенційних ускладнень, а також часто вдаються до фантазій, щоб зменшити вплив стресу.

Таблиця 2

Результати дослідження за опитувальником К. Роджерса-Р. Даймонда

№	Шкали	Кількість досліджуваних, які мають високий рівень (у %)	Кількість досліджуваних, які мають середній рівень (у %)	Кількість досліджуваних, які мають низький рівень (у %)
1	Адаптивність–дезадаптація	22	64	14
2	Прийняття себе	22	64	14
3	Прийняття інших– неприйняття інших	18	72	10
4	Емоційний комфорт– емоційний дискомфорт	14	72	14
5	Інтернальність (внутрішній контроль– зовнішній контроль)	25	54	21
6	Домінування–підпорядкування	18	64	18
7	Ескапізм	32	46	22

Досліджувані, які отримали низькі бали за шкалою «Уникнення», демонструють відсутність страху перед труднощами, незалежно від їхньої природи. Вони схильні до глибокого аналізу ситуацій, приймають обґрунтовані рішення, не піддаючись емоційному впливу можливих наслідків та не відчуваючи дискомфорту від необхідності діяти ефективно. Такі особи не уникають проблемних ситуацій, маючи тверду впевненість у своїй здатності самостійно знаходити вихід зі складних обставин.

Дослідження показало, що 14 % здобувачів вищої освіти мали погану адаптивність, відкидали себе та інших, відчували емоційні розлади; 18 % мали ознаки комплексу неповноцінності: невміння адаптуватися, невміння відстоювати свої ідеї, невіра у власні здібності та вміння, пасивність та манірність.

На основі проведеного аналізу за критерієм χ^2 -квадрат Пірсона, на рівні значущості $\alpha=0.05$, немає статистично значущої різниці між розподілом рівнів реактивної та особистісної тривожності у досліджуваній вибірці здобувачів вищої освіти. Це означає, що частота проявів різних рівнів тривожності (низького, помірного, високого) є подібною для реактивної та особистісної тривожності в цій групі студентів. Таким чином, соціально поведінка досліджуваних корелює з вищим рівнем їхньої соціально-психологічної адаптації та її показниками (прийняття себе й інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінування), тоді як асоціальна поведінка пов'язана з нижчим рівнем адаптованості.

Отже, соціально-психологічну адаптацію слід розуміти як активну інтеграцію особистості в нове соціальне середовище, яка передбачає оволодіння новими соціальними функціями, пристосування до нових життєвих обставин, збагачення життєвим досвідом, становлення самостійності, набуття соціальної зрілості та розвиток власної ініціативи. Ефективна соціально-психологічна адаптація є важливим фактором для формування цілісного, несуперечливого та позитивного образу Я, а також адекватної та стійкої самооцінки, що в свою чергу сприяє послідовності поведінки та вдосконаленню саморегуляції у молодого покоління. Науковці підкреслюють необхідність наукового обґрунтування, емпіричного дослідження та розробки системи соціального і психологічного супроводу молоді, особливо в складних життєвих умовах. Також наголошується на важливості створення креативного середовища, що розвиває, стимулює навчальну, наукову та соціально-культурну діяльність молоді, а також на залученні молоді до такої діяльності.

Подальшими перспективними напрямками дослідження вбачається діагностика рівня адиктивної та асоціальної поведінки в процесі соціальної адаптації молоді та впровадження ефективних методів її профілактики та корекції. Проблема зміни захисних механізмів у зв'язку з накопиченням життєвого досвіду все ще залишається недостатньо дослідженою. І хоча вікові особливості впливають на переважні копінг-стратегії, сам процес дорослішання не є головним визначальним чинником адаптивної поведінки особистості. Адаптивний потенціал особистості передбачає наявність якостей, що забезпечують необхідну мінливість і пластичність поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва Т. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації: монографія. Донецьк: Вебер, 2008. 230 с.
2. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. URL: <https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php> (дата звернення 24.02.2025).
3. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.

4. Гриньова Н.В. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти: історичний аспект. *Психологічні студії*. 2024, № 1. С. 42–49.
5. Мамаєв Д. Ю. Соціально-психологічна адаптація молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. 2009. № 1 (21). С. 1–3.
6. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2024. 79 (3). С. 108–114.
7. Шевченко С. В. Аналіз психологічних умов розвитку розумової працездатності першокурсників в адаптаційний період. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Інститут психології імені Г.С. Костюка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Том. X. Вип. 26. С. 918–931.
8. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків і студентів як передумови їх асоціальної поведінки. *Психологія: наука і навчання*. 2018. № 9–10. С. 92–97.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, 1997. 605 p.
10. Rogers C., Dymond R. Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. 447 p.

REFERENCES

1. Alekseieva, T. V. (2008). Sotsialno-psykholohichni aspekty adaptatsii: monohrafiia. Donetsk: Veber [in Ukrainian].
2. Haletska, I. Psykholohichni chynnyky sotsialnoi adaptatsii. [Psychological factors of social adaptation] URL: <https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php> [in Ukrainian].
3. Haletska, I. (2003). Samoefektyvnist u strukturi sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii. [Self-efficacy in the structure of socio-psychological adaptation]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Filosofski nauky, Vyp. 5*, 433–442 [in Ukrainian].
4. Hrynova, N. V. (2024). Sotsialna adaptatsiia zdobuvachiv vyshchoi osvity: istorychnyi aspekt. [Social adaptation of higher education applicants: a historical aspect]. *Psykhologichni studii, № 1*, 42–49 [in Ukrainian].
5. Mamaiev, D. Yu. (2009). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia molodi do umov navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. [Socio-psychological adaptation of young people to the conditions of study in a higher educational institution]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. Skhidnoukr. nats. un-t im. Volodymyra Dalia, № 1 (21)*, 1–3 [in Ukrainian].
6. Perepeliuk, T. & Kharchenko, N. (2024). Kopingh-stratehii yak chynnyk adaptatsii studentiv do umov navchannia pid chas viiny. [Coping strategies as a factor in students' adaptation to learning conditions during war]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 79 (3)*, 108–114 [in Ukrainian].
7. Shevchenko, S. V. (2014). Analiz psykholohichnykh umov rozvytku rozumovoi pratsezdadnosti pershokursnykiv v adaptatsiinyi period. [Analysis of the psychological conditions for the development of mental performance of first-year students during the adaptation period]. *Aktualni problemy psykholohii. Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia*. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuca. K.: DP «Інформатиіно-аналітичне аєнтство», Том. Kh. Vyp. 26, 918–93 [in Ukrainian].
8. Shevchenko, S. & Denysov, I. (2018). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii pidlitkiv i studentiv yak peredumovy yikh asotsialnoi povedinky. [Peculiarities of socio-psychological adaptation of adolescents and students as a prerequisite for their antisocial behavior]. *Psykhologhiia: nauka i navchannia. № 9-10*, 92–97 [in Ukrainian].

9. Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York.
10. Rogers, C. & Dymond, R. (1954). Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press.

Подано до редакції: 30.03.2025.