

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ  
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS  
OF INTERREGIONAL ACADEMY  
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 2 (67), 2025



Видавничий дім  
“Гельветика”  
2025

**Редакційна колегія**

**Грись А. М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

**Карпенко З. С.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

**Корсакевич С. С.**, доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Крупельницька Л. Ф.**, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**Павлюк М. М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Попович І. С.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

**Расвська Я. М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Хміляр О. Ф.**, доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом  
(протокол № 8 від 24.09.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, [iapm@iapm.edu.ua](mailto:iapm@iapm.edu.ua), тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

**Наукові праці МАУП. Психологія.** 2025. Вип. 2 (67). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 150 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

## ЗМІСТ

**Вікторія АБДУЛЛАЄВА**

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ  
В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ ..... 7

**Олександра ВАСИЛИК**

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ  
«М'ЯКА СИЛА» («SOFT POWER») В ПСИХОЛОГІЇ.....13

**Дарина ГУРІНЕНКО**

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ  
ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ.....20

**Оксана ДАНЬКО**

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ  
У СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ВІД БІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ.....25

**Всеволод ЗЕЛЕНІН**

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ  
В УМОВАХ ВИСОКОЇ КОНКУРЕНЦІЇ: РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....30

**Ольга КАЗАЧУК**

АРХЕТИПИ, ВЛАДА І ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ СУДДІВ  
У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЙ ЮНґА ТА НІЦШЕ.....38

**Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР**

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО  
СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....47

**Лілія КОНЯЄВА**

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ  
У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ..... 54

**Ростислав КОСТЕНКО, Аліса ЄРМАКОВА**

ПСИХОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ: РОЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПІСЕННОЇ ТРАДИЦІЇ  
У ФОРМУВАННІ ДУХОВНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....63

**Алла СТЕЦЕНКО, Василина КУКІЛЕВСЬКА**

ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» У СУЧАСНИХ ЖІНОК.....68

**Валентина ОЛІЙНИК, Леонід БІЛИЙ, Інна ШЕПЕЛЬ**

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:  
ВІКОВІ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....74

**Тетяна ПОНОМАРЕНКО, Олена ХОМЧУК, Ольга ПЕТРЕНКО**

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН  
В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ..... 81

**Денис ПРЕДКО**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ВІЗІЙ ВАСИЛЯ ЗЕНЬКОВСЬКОГО.....88

**Галина САЛІХОВА**

ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОЦЕСІ МІГРАЦІЇ У ЛЮДЕЙ  
З ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМ ДИТИНСТВА..... 96

|                                                                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Вікторія СВІР, Анастасія СИЧ</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ<br>У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....                                      | <b>102</b> |
| <b>Тетяна СМІРНОВА</b><br>ТРАВМО-ФОКУСОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ЗЦІЛЕННЯ.....                                                                | <b>108</b> |
| <b>Ганна ТЕРЕЩЕНКО</b><br>МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ<br>В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....                            | <b>114</b> |
| <b>Олена ТУРИНІНА</b><br>СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СПРИЙМАННЯ ЧАСУ<br>У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....                                                 | <b>119</b> |
| <b>Олена ТЮРІНА</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ<br>В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ПЕРІОД РАНЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ.....                           | <b>126</b> |
| <b>Оксана ФУРМАН, Тетяна НАДВИНИЧНА, Арсен ГОЛОТА</b><br>АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАДАЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ..... | <b>132</b> |
| <b>Тамара ЧОРНОШТАН, Микола ЛИЛА, Євгеній ЧОРНОШТАН</b><br>СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БОЙОВІ ДІЇ.....                                         | <b>138</b> |
| <b>Микола ШОПША, Світлана МАРЧЕНКО</b><br>АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....                                                    | <b>145</b> |

УДК 159.942-053.4:316.614

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.19>**Олена ТЮРИНА**

кандидат політичних наук, доцент кафедри міжнародних відносин,

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-0594-605X

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ПЕРІОД РАНЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ

Стаття присвячена питанням адаптації особистості в соціальному середовищі в період раннього дорослішання. У сучасному світі, що постійно змінюється під впливом соціально-економічних, політичних та культурних трансформацій, питання адаптації особистості в соціальному середовищі набуває великого значення. Період раннього дорослішання є критичним етапом у житті особистості, оскільки в цей час відбуваються суттєві зміни в психологічному, соціальному та професійному розвитку. Вивчення психологічних аспектів цього процесу є важливим для розуміння механізмів, які забезпечують успішну адаптацію до нових умов існування. Адаптація особистості до соціального середовища є фактором, який впливає на загальний добробут і психологічне здоров'я. Багато молодих людей стикаються з викликами, пов'язаними з вибором кар'єри, здобуттям освіти, формуванням соціальних зв'язків та пошуком власної ідентичності. Вказані аспекти стають джерелом стресу та емоційних труднощів, які можуть заважати ефективному функціонуванню в нових соціальних ролях.

Молодь, яка не отримує належної соціальної підтримки, має більші труднощі в адаптації. Тому важливо не лише розуміти психологічні аспекти, а й розробляти практичні рекомендації для фахівців, які працюють із молодими людьми. Системний підхід до дослідження адаптації особистості дозволяє виявити ключові фактори, що впливають на цей процес, і визначити ефективні стратегії підтримки. Дослідження адаптаційних механізмів є важливим не лише для академічного співтовариства, але й для практичних спеціалістів у психології, соціальній роботі та освіті.

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, соціально-емоційний розвиток, емоційний розвиток, соціальний розвиток; соціалізація.

## Olena Tyurina. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONALITY ADAPTATION IN THE SOCIAL ENVIRONMENT IN THE PERIOD OF EARLY ADOLESCENCE

The article is devoted to the issues of adaptation of the individual in the social environment during early adulthood. In today's world, which is constantly changing under the influence of socio-economic, political and cultural transformations, the issue of adaptation of the individual in the social environment is of great importance. The period of early adulthood is a critical stage in a person's life, as significant changes in psychological, social and professional development occur at this time. Studying the psychological aspects of this process is important for understanding the mechanisms that ensure successful adaptation to new conditions of existence. Adaptation of an individual to the social environment is a factor that affects overall well-being and psychological health. Many young people face challenges related to choosing a career, getting an education, forming social ties, and finding their own identity. These aspects become a source of stress and emotional difficulties that can interfere with effective functioning in new social roles.

Young people who do not receive adequate social support have greater difficulties in adapting. Therefore, it is important not only to understand the psychological aspects but also to develop practical recommendations for professionals working with young people. A systematic approach to the study of individual adaptation allows us to identify key factors that influence this process and to determine effective support strategies. The study of adaptation mechanisms is important not only for the academic community, but also for practitioners in psychology, social work, and education.

**Key words:** preschool children, socio-emotional development, emotional development, social development, socialization.

**Постановка проблеми.** Соціально-емоційний розвиток дитини має ключове значення, адже саме в дошкільному віці формуються основи особистості, мовлення, емоційної сфери, закладаються етичні та моральні принципи, а також визначаються підходи до ставлення до себе та оточення. Рівень емоційного розвитку суттєво впливає на успішність соціалізації дошкільника, оскільки емоції відіграють вирішальну роль у регуляції пізнавальних процесів, характеру дій тощо. Особлива актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що емоційний розвиток є невід'ємною частиною психічної діяльності дитини, визначаючи

її поведінку та всі види діяльності. Зважаючи на це, дослідження соціально-емоційного розвитку дітей дошкільного віку як наукової проблеми є вкрай необхідним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вагомий внесок в дослідження адаптації особистості в соціальному середовищі внесли видатні вчені, такі як К. Андросович, І. Андреева, Г. Асиркіна, М. Блажівський, О. Блинова, Н. Максимова, Г. Ільїна, О. Наконечна, С. Степаниця, Л. Ткаченко, В. Романюк, А. Устінов та інші. Їхні дослідження охоплюють різні аспекти соціальної та психологічної адаптації, підкреслюючи значення

соціальної підтримки, емоційного інтелекту та організаційних структур в процесах адаптації особистості. Роботи вказаних науковців сприяють формуванню комплексного розуміння адаптаційних механізмів, що допомагає виявити ключові фактори, які впливають на успішну інтеграцію особистості в нові соціальні умови. Однак, незважаючи на вагомий внесок цих вчених, залишається багато невирішених питань щодо адаптації особистості, які потребують подальшого дослідження.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування психологічних аспектів адаптації особистості в соціальному середовищі під час раннього дорослішання та розробка програм, що покращують адаптаційні процеси для успішної інтеграції особистості в нове соціальне середовище.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогоднішній день раннє дорослішання є одним із найбільш динамічних та трансформаційних етапів життєвого шляху, що характеризується значними змінами у фізичному, емоційному та соціальному розвитку особистості. Вказаний період охоплює приблизно вік від 18 до 25 років, коли молода людина переходить від залежності від батьків та оточення до більш самостійного життя. У даний час відбувається активний процес становлення особистості, визначення життєвих пріоритетів, формування цінностей, вибір професійного напрямку та розвиток стабільних соціальних зв'язків.

Раннє дорослішання також відзначається пошуком ідентичності, що часто супроводжується переживанням емоційних коливань, самопошуку та визначенням власної ролі в суспільстві. Молоді люди стикаються з необхідністю приймати важливі життєві рішення, такі як вибір професії, визначення соціальних орієнтирів та моральних цінностей, що формуватимуть їх майбутнє. У цьому віці вони також починають будувати довготривалі міжособистісні стосунки, що вимагає від них розвинених навичок соціальної взаємодії та комунікації, а також здатності до співпереживання та розуміння інших.

Дослідження показують, що раннє дорослішання є важливим етапом формування особистісної стійкості, коли людина вчиться долати життєві труднощі та знаходити конструктивні способи для подолання стресу. Даний процес тісно пов'язаний із розвитком саморегуляції та здатності керувати емоціями, що дозволяє молодим людям досягати гармонії між внутрішніми прагненнями та вимогами зовнішнього середовища [4, с. 15–17]. Психологічна адаптація в цей період є вирішальним чинником, що сприяє успішному

інтегруванню особистості в доросле життя та підготовці до майбутніх соціальних ролей.

Раннє дорослішання також є періодом експериментування з новими соціальними ролями та моделями поведінки, які допомагають особистості знайти власний шлях у суспільстві. Зростає потреба у незалежності, що стимулює молодих людей до самостійного прийняття рішень та відповідальності за власні вчинки. Це складний і багатогранний етап, який, попри всі труднощі, закладає фундамент для подальшого успішного розвитку, самореалізації та соціалізації, готуючи молодь до викликів зрілого життя.

Основні теоретичні підходи до адаптації (психодинамічний, когнітивно-біхевіористичний, гуманістичний, системний та психогігієнічний), кожен з яких надає різні перспективи для розуміння адаптаційного процесу особистості в період раннього дорослішання. Психодинамічний підхід дозволяє глибше зрозуміти роль внутрішніх конфліктів і захисних механізмів у регуляції емоційного стану, а когнітивно-біхевіористичний – зосереджується на ролі когнітивних схем і поведінкових реакцій у формуванні стійкості до стресів. Гуманістичний підхід підкреслює важливість самоприйняття та прагнення до самореалізації, що сприяє гармонійному розвитку особистості, а системний підхід розглядає адаптацію як багаторівневий процес, що залежить від взаємодії особистості з її соціальним середовищем [9]. Психогігієнічний підхід, орієнтований на профілактику стресу та збереження психічного здоров'я, підсилює здатність особистості до емоційного балансу. Інтегруючи вказані підходи у профілактичні програми, можна створити цілісну систему підтримки, яка допоможе молодій особистості легше долати життєві виклики, зберігати психологічну стійкість і досягати успішної соціальної інтеграції в період раннього дорослішання.

Щодо психологічних особливостей раннього дорослішання (18–25 років). Виявлено, що цей період є критичним для формування особистості, оскільки молоді люди активно шукають свою ідентичність, визначають життєві цінності та розвивають навички самостійності. Прагнення до автономії супроводжується бажанням приймати власні рішення і нести відповідальність за них, що часом призводить до конфліктів із близькими, але водночас сприяє зміцненню самоконтролю та психологічної стійкості. Раннє дорослішання також позначається на потребі в соціальних і романтичних стосунках, які стають важливою частиною життя і допомагають розвивати

емпатію, довіру та навички емоційної взаємодії. Здобутий у даний період досвід близьких стосунків, навіть з труднощами та втратами, сприяє формуванню емоційної стійкості, яка є необхідною для успішного подолання життєвих викликів. Крім того, професійне самовизначення, вибір кар'єри та перший досвід роботи стають важливими складовими раннього дорослішання, які допомагають молодій особі знайти своє місце в суспільстві та оцінити власні професійні прагнення. Вказані зміни є ключовими для подальшого розвитку особистості, що забезпечує міцну основу для майбутньої самореалізації та досягнення життєвої гармонії.

Щоб зробити якісне дослідження більшість вчених використовують метод анкетування. Процес збору даних розпочався з розробки анкети, що включала вісім запитань, спрямованих на виявлення ключових аспектів адаптації респондентів у нових соціальних умовах. Запитання були ретельно сформульовані для уникнення навідних формулювань, що дозволило респондентам більш відверто оцінити власні відчуття, рівень комфорту у соціальних взаємодіях та загальне задоволення контактами. Зокрема, анкета охоплювала такі важливі аспекти адаптації, як рівень стресу, суб'єктивне сприйняття підтримки від близьких, а також впевненість у спілкуванні. Завдяки цьому вдалося сформулювати багатовимірний погляд на адаптаційні процеси, що відбуваються у період раннього дорослішання [8].

Запитання анкети були спрямовані на конкретні аспекти соціальної адаптації, серед яких:

1. Як ви оцінюєте свій рівень стресу в нових соціальних ситуаціях?
2. Наскільки ви відчуваєте підтримку з боку близьких людей у процесі адаптації до нових умов?
3. Чи виникають у вас труднощі при спілкуванні з малознайомими людьми?
4. Як ви оцінюєте рівень свого залучення до соціального життя (участь у подіях, гуртках, громадських організаціях)?
5. Наскільки ви задоволені своїми соціальними контактами?
6. Як часто ви відчуваєте невпевненість у соціальних ситуаціях?
7. Чи важко вам адаптуватися до змін в оточенні?
8. Які чинники допомагають вам відчувати себе комфортніше в соціальному середовищі?

Вказані запитання створені з метою отримання всебічного уявлення про особистісні

характеристики респондентів та їхні адаптаційні стратегії.

Застосування комплексного підходу до збору даних, що включає анкетування, спостереження та напівструктуровані інтерв'ю, дозволило отримати багатовимірне розуміння адаптаційних процесів молоді в період раннього дорослішання. Використання анкетування сприяло систематизації суб'єктивних даних від респондентів різних соціальних категорій, зокрема студентів, молодих людей, які проживають окремо, та тих, хто активно соціалізується. Така комбінація методів забезпечила можливість оцінити як загальні тенденції, так і специфічні аспекти адаптаційних процесів, зберігаючи при цьому репрезентативність та надійність отриманих даних.

Проаналізовані дані дослідження адаптації особистості в період раннього дорослішання показали, що ключовими чинниками комфорту в новому соціальному середовищі є підтримка друзів, родини та власні соціальні навички. Найбільше значення підтримка друзів має для молодих людей, які активно залучені до соціальних взаємодій, що свідчить про важливість розширення соціальних зв'язків у процесі адаптації. У студентів, які стикаються з викликами академічного середовища, крім дружньої підтримки, значну роль відіграє підтримка родини, що сприяє емоційній стабільності та впевненості. Серед осіб, які проживають окремо від батьків, спостерігається баланс між соціальною підтримкою та індивідуальними стратегіями комфорту, такими як можливість уникати певних соціальних ситуацій. Вказане відображає прагнення до збереження психологічного комфорту у самотійному житті. Власні соціальні навички та позитивний настрій допомагають респондентам, особливо тим, хто активно соціалізується, почуватися впевненіше в нових умовах. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що успішна адаптація особистості в період раннього дорослішання значною мірою залежить від поєднання соціальної підтримки та особистісних ресурсів. Окреслене забезпечує молоді необхідний рівень комфорту і сприяє розвитку впевненості у нових соціальних умовах [7, с. 89–90].

Психологічна підтримка в період раннього дорослішання є ключовим елементом успішної адаптації особистості до нових соціальних та життєвих обставин. Однією з важливих стратегій є забезпечення емоційної підтримки, яка допомагає знизити рівень стресу та тривожності, пов'язаних з адаптаційними викликами. Реалізувати

вказану підтримку можна через створення підтримуючого соціального середовища, яке включає сім'ю, друзів та наставників, що можуть забезпечити молодій людині стабільну підтримку та можливість відкрито обговорювати свої переживання. Наприклад, батьки можуть надавати емоційну підтримку через активне слухання та створення простору для обміну думками, що допомагає молоді почуватися зрозумілою і прийнятою.

Крім того, професійна психологічна допомога може стати важливим компонентом емоційної підтримки. Психологічне консультування дає змогу молодій людині глибше усвідомити свої емоції, навчитися ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвивати стійкість. Наприклад, у навчальних закладах можна організувати регулярні сесії з психологом, які будуть доступні для студентів. Також можна створити гарячі лінії або онлайн-платформи підтримки, де молодь зможе звертатися до психологів конфіденційно та отримувати професійні поради та рекомендації.

На рівні громади важливо підтримувати ініціативи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я та важливості емоційної підтримки. Наприклад, соціальні проекти та програми можуть сприяти створенню груп підтримки, де молоді люди матимуть змогу обмінюватися досвідом, ділитися своїми викликами та досягненнями, а також отримувати підтримку від однолітків. Такі групи можуть бути організовані у вигляді тренінгів з емоційної грамотності, де молодь буде навчатися розпізнавати свої емоції, керувати ними та розуміти емоції інших. Реалізація даної стратегії також включає активне використання онлайн-ресурсів для забезпечення доступу до психологічної підтримки в зручний для молоді формат. Наприклад, у соціальних мережах можна створити спеціалізовані групи або сторінки, де молодь зможе отримати емоційну підтримку від професіоналів, а також брати участь в онлайн-зустрічах та вебінарах, що висвітлюють теми, пов'язані з управлінням емоціями, подоланням стресу та розвитком позитивного мислення [3].

В цілому, емоційна підтримка як стратегія психологічної адаптації може бути реалізована через багаторівневий підхід, який включає підтримку з боку близького соціального кола, надання доступу до професійних консультацій, створення програм для обміну досвідом серед молоді та використання онлайн-інструментів для підтримки емоційного благополуччя.

Наступним важливим підходом є розвиток когнітивних навичок, які допомагають

молодим людям усвідомлено керувати своїми реакціями на нові ситуації та формувати більш адаптивні установки. Реалізувати цей підхід можна через практики когнітивно-поведінкової терапії (далі – КПТ), що є ефективним інструментом для зміни мислення та усунення негативних установок [5, с. 40]. Наприклад, на тренінгах з когнітивних навичок молодь може навчитися розпізнавати автоматичні негативні думки, які виникають у складних ситуаціях, і замінювати їх на більш позитивні та раціональні переконання, що допомагає знижувати рівень тривожності та підвищувати стійкість.

Крім тренінгів, можна організовувати семінари або групові заняття, де учасники будуть знайомитися з основами когнітивної перебудови та техніками керування стресом. Наприклад, методи когнітивної перебудови можуть включати ведення щоденника думок, де учасники записують свої негативні переконання, аналізують їх причини та створюють нові, більш адаптивні установки. Вказане дозволяє зосередитися на конструктивних думках, розвиває самоусвідомлення та сприяє позитивному погляду на нові обставини.

Додатково, створення доступу до професійних психологів, які спеціалізуються на КПТ, є важливим кроком у розвитку когнітивних навичок. Індивідуальні або групові консультації дозволяють молоді отримати підтримку у відпрацюванні навичок самоконтролю, зокрема в управлінні емоційними реакціями на стресові ситуації [6]. Під час консультацій молоді люди можуть навчитися різним технікам релаксації, таким як дихальні вправи, що допомагають зменшити емоційне напруження та краще реагувати на життєві виклики. Також важливо інтегрувати принципи когнітивної терапії у навчальні заклади, створюючи програми, що допомагають студентам освоювати навички когнітивної гнучкості. Викладачі та психологи можуть залучати студентів до практик когнітивного осмислення ситуацій, вчити їх аналізувати ситуації під різними кутами, що формує здатність оцінювати обставини більш реалістично і спокійно. Такі програми можуть бути інтегровані як частина курсів з особистісного розвитку або в якості додаткових занять.

Загалом, розвиток когнітивних навичок через КПТ, практики усвідомлення думок і реакцій, доступ до професійних консультантів та інтеграцію когнітивних підходів у навчальні програми є ефективною стратегією для підвищення здатності молоді адаптуватися до

нових умов, знижуючи тривожність і формуючи впевненість у собі.

Також важливою стратегією є формування та розвиток соціальних навичок, які дозволяють молодій людині успішно взаємодіяти з оточенням і ефективно будувати нові стосунки. Реалізувати дану стратегію можна через соціальні тренінги, що фокусуються на розвитку комунікативних здібностей, зокрема вміння встановлювати контакти, підтримувати бесіду та адекватно розуміти емоційні реакції інших [1, с. 115]. Наприклад, тренінги з соціальних навичок можуть включати вправи на покращення невербальної комунікації, розвиток активного слухання, що є важливим для побудови довірчих відносин та налагодження успішної взаємодії з оточенням.

Симуляції соціальних ситуацій також є ефективним інструментом для формування соціальної впевненості. Учасники можуть брати участь у ролевих іграх, що відображають різноманітні реальні сценарії, такі як інтерв'ю, зустрічі чи презентації. Під час таких вправ молоді люди отримують можливість відпрацювати навички спілкування, реагуючи на різні соціальні виклики у безпечному середовищі. Вказане дозволяє їм розвивати емоційну стійкість, яка допомагає знижувати рівень дискомфорту при адаптації до нових колективів.

Крім того, ефективними є групові заняття, де учасники мають змогу працювати над взаємодією в малих групах, що сприяє формуванню вміння співпрацювати, обговорювати питання та вирішувати конфлікти. Такий формат занять розвиває здатність конструктивно висловлювати свої думки, розуміти потреби інших, а також формує почуття емпатії, що є важливим аспектом соціальної адаптації. Наприклад, через практичні завдання з вирішення конфліктних ситуацій учасники навчаються знаходити компроміси, зберігаючи при цьому позитивний емоційний фон [2, с. 139]. Для підтримки розвитку соціальних навичок можна використовувати програми менторства, де досвідчені наставники допомагають молодим людям у процесі адаптації до нових умов та надають практичні

рекомендації для успішної інтеграції в колектив. Наставники, які мають великий досвід спілкування та роботи в колективах, можуть допомогти молоді зрозуміти, як будувати позитивні стосунки, уникати конфліктів і зберігати впевненість у собі під час взаємодії з іншими.

Враховуючи вищевказане, можна констатувати, що розвиток соціальних навичок через тренінги, ролеві ігри, групові заняття та менторські програми є важливим компонентом психологічної адаптації, який дозволяє молодим людям почуватися більш впевнено в новому соціальному середовищі та знижує рівень тривожності під час соціальних взаємодій.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, соціальні стратегії підтримки адаптації є невід'ємною складовою успішної інтеграції особистості у нове соціальне середовище, надаючи можливості для розвитку стійких соціальних зв'язків і позитивного соціального досвіду. Спільноти за інтересами, групи самодопомоги, менторські програми та волонтерські проекти сприяють формуванню середовища, де кожен учасник може відчувати себе підтриманим і зрозумілим. Вказане особливо важливо в період раннього дорослішання, коли особистість активно шукає своє місце у соціумі, зіштовхуючись з новими викликами та необхідністю пристосуватися до різних життєвих обставин.

Соціальні стратегії підтримки допомагають не лише зміцнити соціальні зв'язки, але й розвинути навички комунікації, емоційної стійкості та соціальної відповідальності, що є важливими для успішної адаптації. Менторські програми забезпечують молодь необхідними знаннями та моральною підтримкою, а волонтерські проекти формують почуття значущості та соціальної активності. Завдяки зазначеним підходам особистість стає більш впевненою у собі, отримуючи цінний досвід взаємодії, що підвищує її здатність ефективно адаптуватися до нових соціальних умов і розвивати власний потенціал у складних ситуаціях.

### Література:

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*: зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. № 3, том 1. С. 111–117.
2. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 137–140.
3. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: "Золоті литаври", 2012. 252 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3088/%D0%9C%D0%9E%D0%9D%20>

%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%B0%20%20%20ostatochno%20K.A.V.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія 2-ге вид., перероб. і допов. Суми: Видавництво "Університетська книга", 2021. 408 с.

5. Лукашевич М. П., Шандор Ф. Ф., Червона Л. М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): Підручник. Ужгород: "АУТДОР-ШАРК", 2023. 208 с.

6. Ольховська С. Ф. Самооцінка як важлива складова адаптованості у підлітковому віці. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми. 2022. Ч. 2. Тези доповідей.

7. Паненкова Ю. В. Психолого-педагогічні чинники адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острозький Нац. ун-т "Острозька Акад.", 2014. 187 с.

8. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Прикладна психологія. *Професійна й організаційна психологія*. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Том 33 (72) № 2 2022 С. 73–77. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/12.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12.pdf)

9. Zizek B. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development*. 2017. No. 60. P. 203–232. DOI: 10.1159/000479082.

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025