THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE APPLICATION OF ART THERAPY IN THE PSYCHOCORRECTION OF THE EMOTIONAL STATES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Abstract

The article examines the theoretical foundations of the application of art therapy in the psychocorrection of the emotional states of internally displaced persons who have experienced psychological trauma as a result of forced displacement. The relevance of the study is determined by the need to identify scientifically grounded methods of psychological assistance for individuals experiencing the consequences of war, prolonged stress, and difficulties in socio-psychological adaptation.

Purpose. *The purpose of the study is to provide a theoretical substantiation of the possibilities of applying art therapy in the psychocorrection of the emotional states of internally displaced persons, to systematize contemporary scientific approaches to understanding its psychological mechanisms, and to summarize the psychocorrective potential of the main art therapy methods.*

Methodology. *The methodological framework of the study is based on theoretical methods, including the analysis, systematization, and synthesis of scholarly publications on the application of art therapy in the psychocorrection of the emotional states of internally displaced persons.*

Results. *The study systematizes contemporary scientific approaches to the application of art therapy, summarizes the psychological mechanisms underlying its therapeutic effects, and characterizes the psychocorrective potential of the principal art therapy modalities. The authors propose a conceptual model for selecting art therapy methods that takes into account the characteristics of traumatic experience, the individual's current emotional state, psychological resources, and the risk of retraumatization.*

Conclusions. *The theoretical analysis of scientific literature indicates that art therapy has considerable psychocorrective potential in work with internally displaced persons, as it facilitates the safe processing of traumatic experiences, reduces psycho-emotional distress, mobilizes internal psychological resources, and promotes psychological well-being. The practical significance of the study lies in the possibility of applying its findings to the development of psychological support and rehabilitation programmes for internally displaced persons. Prospective research should focus on the empirical verification of the effectiveness of individual art therapy methods.*

Keywords: *art therapy; emotional states; internally displaced persons; psychological assistance; psychological well-being.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.09.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 05.10.2026

DOI:
УДК 159.922.7:159.923.2

Тетяна САВИЧ
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» кафедри авіаційної психології та управління людським фактором, Національний університет «Київський авіаційний інститут», м. Київ.
ORCID: *https://orcid.org/0009-0002-9898-9795*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Резюме

Соціально-психологічна адаптація підлітків є важливою умовою їхнього психологічного благополуччя та успішного функціонування в освітньому середовищі. В умовах соціальної нестабільності, пов'язаної з тривалим впливом воєнних подій, зростає значення чинників, які визначають адаптаційні можливості особистості, серед яких особливе місце посідає особистісна тривожність.

Мета дослідження *- встановити особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності підлітків в умовах соціальної нестабільності.*

Методи. *У дослідженні взяли участь 71 учень 9-х класів віком 14-15 років. Використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та шкалу*

особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Для статистичної обробки результатів застосовано методи описової статистики, H-критерій Крускала–Уолліса, post-hoc порівняння за критерієм Данна та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати. *Встановлено, що підлітки характеризуються загалом відносно сформованим рівнем соціально-психологічної адаптації (59,9 %) та високою поширеністю особистісної тривожності: високий її рівень виявлено у 56,3 % досліджуваних. Найвищий середній показник адаптації зафіксовано у 9-Г класі (63,8 %), тоді як найнижчий – у 9-А класі (55,5 %).*

Статистично значущі міжкласові відмінності встановлено лише за показником емоційного комфорту (H(3) = 10,212; p = 0,017). Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого негативного взаємозв'язку між особистісною тривожністю та загальним показником соціально-психологічної адаптації (rs = –0,606; p < 0,001), самоприйняттям (rs = –0,552; p < 0,001), емоційним комфортом (rs = –0,536; p < 0,001) і прийняттям інших (rs = –0,286; p < 0,05).

Висновки. *Особистісна тривожність є важливим психологічним показником, пов'язаним із соціально-психологічною адаптацією підлітків. Вищий рівень тривожності пов'язаний із нижчими показниками загальної адаптації, емоційного комфорту, самоприйняття та прийняття інших. Отримані результати обґрунтовують доцільність упровадження програм психологічного супроводу, спрямованих на зниження тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення адаптаційних ресурсів підлітків в умовах соціальної нестабільності.*

Ключові слова: *соціально-психологічна адаптація, особистісна тривожність, підлітки, емоційний комфорт, самоприйняття, освітнє середовище, соціальна нестабільність.*

Вступ. Сучасні соціальні умови в Україні характеризуються тривалим впливом воєнних подій, порушенням звичних форм життєдіяльності, змінами освітнього середовища, невизначеністю майбутнього та зростанням психоемоційного навантаження на дітей і підлітків. За таких обставин важливо звернути увагу на проблему збереження психологічного благополуччя підростаючого покоління та забезпечення його здатності ефективно пристосовуватися до мінливих умов соціального середовища.

Масштабне дослідження психічного здоров'я українських підлітків було проведене міжнародною групою науковців під керівництвом R. Goto (Університет Токіо, Японія) за участю фахівців Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка (I. Pinchuk, O. Kolodezhny, N. Pimenova) та Норвезького університету науки і технологій (N. Skokauskas). Дослідження реалізовано в межах проєкту Adolescents of Ukraine During the Russian Invasion (AUDRI) та охопило 8096 українських підлітків, з яких 603 проживали за кордоном. За національною вибіркою (n = 7493) результати засвідчили значне поширення психологічних труднощів серед підлітків: близько 32,0 % мали ознаки помірної або тяжкої депресії, 17,9 % - помірної або тяжкої тривожності, а 35,0 % - клінічно значущі симптоми психологічної травматизації. Водночас досвід впливу війни був статистично пов'язаний із підвищеною поширеністю клінічно значущої психологічної травми, депресивних і тривожних проявів: після врахування інших чинників показники поширеності становили відповідно PR = 1,36, PR = 1,29 та PR = 1,44 (Goto et al., 2024).

Підлітковий вік є особливо чутливим періодом щодо впливу соціальних та емоційних стресорів. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, соціальної ідентичності, самооцінки та моделей взаємодії з іншими людьми. Водночас зростає значущість оцінки з боку однолітків, підвищуються вимоги до самостійності та відповідальності, що може посилювати емоційну вразливість особистості. Тому здатність підлітка приймати себе, встановлювати конструктивні взаємини з оточенням та підтримувати емоційну рівновагу є важливими передумовами його успішного функціонування в освітньому середовищі.

Одним із ключових показників психологічного функціонування підлітка є соціально-психологічна адаптація, яка характеризує здатність особистості узгоджувати власні потреби, можливості та очікування з вимогами соціального середовища. У структурі адаптації важливе місце посідають самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт. Позитивне ставлення до себе створює основу для більшої впевненості у власних можливостях, конструктивної соціальної взаємодії та ефективнішого подолання труднощів. Натомість порушення емоційної рівноваги та негативне самосприйняття можуть ускладнювати процес пристосування до вимог соціального й освітнього середовища.

Важливим психологічним чинником, пов'язаним із процесами адаптації, є особистісна тривожність. У концепції Ч. Спілбергера вона розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика, що визначає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі

та реагувати на них станами напруження, занепокоєння й внутрішнього дискомфорту (Spielberger, 1983). На відміну від ситуативної тривожності, яка є реакцією на конкретні обставини, особистісна тривожність характеризує більш стійку готовність до переживання тривоги.

Для підліткового віку високий рівень тривожності може мати особливе значення, оскільки він здатний впливати не лише на емоційний стан, а й на сприйняття власного «Я», характер міжособистісних взаємин та оцінку навколишнього середовища. Сучасні дослідження підтверджують взаємопов'язаність тривожності з характеристиками самосприйняття та самооцінки підлітків. Зокрема, встановлено, що нижчі показники самооцінки можуть бути пов'язані з вищим ризиком тривожних проявів у старшому шкільному віці (Pratama & Tjhin, 2024).

Особливої актуальності зазначена проблема набуває в умовах тривалого воєнного впливу. Дослідження серед українських підлітків показують, що травматичний досвід і щоденний стрес пов'язані з підвищенням ризику тривожності, депресивних проявів та посттравматичних симптомів. Водночас вплив війни не обмежується безпосередньою травматизацією, а може позначатися на соціальному функціонуванні підлітків, їхньому відчутті безпеки, міжособистісних взаєминах та адаптаційних можливостях (Osokina et al., 2023).

У цьому контексті особливо важливим є розгляд не лише рівня тривожності як окремого психологічного показника, а й її взаємозв'язку з компонентами соціально-психологічної адаптації. Висока тривожність потенційно може супроводжуватися зниженням позитивного ставлення до себе, погіршенням емоційного комфорту та ускладненням соціальної взаємодії. Водночас достатній рівень адаптованості, позитивне самоприйняття та наявність сприятливого соціального середовища можуть виконувати ресурсну функцію та сприяти ефективнішому подоланню стресових ситуацій.

Важливим є також те, що взаємозв'язок між тривожністю та адаптацією не обов'язково має однаковий характер у різних підліткових групах. На процес адаптації можуть впливати соціально-психологічний клімат класу, характер міжособистісних взаємин, соціальна підтримка, індивідуальний досвід переживання стресових подій та особистісні ресурси. Отже, дослідження взаємозв'язку тривожності й адаптації потребує врахування як загальних закономірностей, так і можливої неоднорідності окремих підліткових груп.

Попри значну кількість досліджень емоційного стану підлітків, актуальним залишається питання співвідношення особистісної тривожності з конкретними структурними компонентами соціально-психологічної адаптації, зокрема самоприйняттям, прийняттям інших та емоційним комфортом. Особливого значення це набуває для підлітків, які навчаються в умовах тривалої соціальної нестабільності та воєнних викликів. Вивчення таких взаємозв'язків дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації та визначити напрями психологічного супроводу учнів.

Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю емпіричного вивчення взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності підлітків, а також визначення ролі самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту в цьому взаємозв'язку.

Мета статті. Метою статті є емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності підлітків в умовах соціальної нестабільності.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання** дослідження: проаналізувати рівень соціально-психологічної адаптації учнів підліткового віку; дослідити особливості прояву особистісної тривожності; встановити характер взаємозв'язків між загальним показником адаптації та її структурними компонентами (самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом) і рівнем особистісної тривожності; визначити психологічні особливості адаптаційних процесів сучасних підлітків в умовах соціальної нестабільності.

Методи дослідження. Дослідження проводилося автором, на посаді практичного психолога цивільного ліцею м. Києва у березні 2026 року, відповідно плану роботи психологічної служби ліцею. У дослідженні взяли участь учні дев’ятих класів віком 14-15 років. загальний обсяг вибірки становив 74 особи. Після перевірки повноти заповнення психодіагностичних бланків та виключення протоколів із відсутніми даними до подальшого статистичного аналізу було включено 71 валідний протокол. Вибірка складалася з учнів чотирьох дев’ятих класів: 9-А, 9-Б, 9-В та 9-Г.

Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів організації психологічних досліджень за участю неповнолітніх. Участь учнів була добровільною. Батьки або законні представники учасників були попередньо поінформовані про мету, зміст та умови проведення дослідження та надали письмову згоду на участь дітей. Учасникам було забезпечено конфіденційність та анонімність отриманих результатів, а також повідомлено про право відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації використовувалася методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Опитувальник складається зі 101 твердження та дозволяє оцінити загальний рівень адаптації, а також окремі компоненти адаптаційного процесу, зокрема самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та ескапізм (Rogers & Dymond, 1954; Співак & Османова, 2023).

Для визначення рівня особистісної тривожності застосовувалася методика Ч. Спілбергера. Даний інструмент широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки стійкої індивідуальної схильності особистості до переживання тривоги як особистісної властивості (Spielberger, 1983).

Статистична обробка отриманих результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики та непараметричних методів аналізу даних. Для оцінки взаємозв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (rs), який є непараметричним показником сили та напряму зв'язку між змінними, представленими у вигляді рангів або таких, що не відповідають вимогам нормального розподілу. Значення коефіцієнта можуть варіювати від –1 до +1, де від'ємні значення свідчать про обернений зв'язок між досліджуваними показниками.

Вибір саме непараметричних методів статистичного аналізу зумовлений особливостями психологічних даних та характером отриманих показників. Використання коефіцієнта Спірмена є поширеною практикою в дослідженнях, присвячених вивченню взаємозв'язків між адаптацією та тривожністю у підлітковому віці.

Результати. *Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків.* Першим етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, що складається зі 101 твердження та дозволяє оцінити рівень адаптованості особистості до соціального середовища за низкою інтегральних показників (Співак & Османова, 2023).

Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес і результат активної взаємодії особистості із соціальним середовищем, що забезпечує ефективне функціонування, психологічне благополуччя та здатність до конструктивного подолання життєвих труднощів. Особливого значення даний процес набуває в підлітковому віці, коли відбувається формування особистісної ідентичності, системи міжособистісних відносин та механізмів саморегуляції.

Математична схема розрахунку показників Роджерса–Даймонда:

1. Розрахунок індивідуальних показників. Для кожного учасника за відповідним ключем методики К. Роджерса та Р. Даймонда змісту підрахунок балів за 101 підтвердженням. Відповіді учасника відповідно до ключа розподілялися за показниками адаптаційного профілю. Для кожного показника визначалися суми балів за підтвердженнями, що входять до відповідної шкали, та його відносне значення у відсотковому вираженні.

2. Розрахунок інтегральних показників. На отриманих основах за ключовим значенням для кожного учасника визначалися інтегральні показники соціально-психологічної адаптації та пов’язаних із нею характеристик відповідно до формульної методики. Таким чином, кожен учасник має індивідуальний профіль показників, виражених у відносних значеннях (%). Саме ці індивідуальні результати були первинними даними для подальшого аналізу.

3. Розрахунок середніх значень за класами. Для опису загальних тенденцій у кожному класі після отримання індивідуальних показників розраховувалося середнє арифметичне відповідного показника. Загальна формул розрахунку інтегральних показників методики Роджерса–Даймонда:

$Я = X/(X+Y) \times 100\%$, де:

- I – інтегральний показник відповідної шкали;
- X – позитивний (адаптивний) полюс шкали;
- Y – негативний (протилежний) полюс шкали;
- X + Y – загальна сума показників за обома полюсами шкали.

Отже, середній показник класу не розглядався як окремий діагностичний результат методики, а використовувався як описовий статистичний показник, отриманий шляхом узагальнення індивідуальних результатів учнів.

4. Порівняння класів. Отримані середні арифметичні значення використовувалися для первинного описового та порівняльного аналізу показників учнів 9-А, 9-Б, 9-В та 9-Г класів. При цій одиниці психологічної діагностики залишився окремий учень, а клас розглядався як група, для якої статистично узагальнювалися індивідуальні результати.

Для первинного порівняльного аналізу досліджуваних груп на основі індивідуальних результатів було розраховано середні арифметичні значення показників соціально-психологічної адаптації для кожного з чотирьох дев'ятих класів (табл. 1). У таблиці наведено середні значення показників (M) та стандартні показники середнього (SE), що характеризують варіативність оцінок середніх значень у межах кожного класу.

Таблиця 1

Середні арифметичні значення та похибки індивідуальних показників соціально-психологічної адаптації учнів 9-х класів, M ± SE, %

Клас	n	Адаптація, M ± SE, %	Самоприйняття, M ± SE, %	Прийняття інших, M ± SE, %	Емоційний комфорт, M ± SE, %
9-А	22	55,5 ± 2,40	69,7 ± 2,33	55,0 ± 2,74	50,6 ± 3,40
9-Б	17	59,2 ± 2,45	70,3 ± 2,71	56,5 ± 3,00	57,9 ± 3,67
9-В	18	62,8 ± 2,68	73,3 ± 3,91	53,3 ± 2,36	62,2 ± 4,48
9-Г	14	63,8 ± 2,64	78,9 ± 3,34	58,8 ± 2,92	63,6 ± 3,02
Разом	71	59,9 ± 1,31	72,6 ± 1,56	55,7 ± 1,38	57,9 ± 1,94

За результатами дослідження, представленими в таблиці 1, у загальній вибірці з 71 учня середній показник адаптації становив 59,9% , самоприйняття – 72,6% , відповідно до інших – 55,7% , емоційного комфорту – 57,9% .

Найвищий показник адаптації зафіксовано у 9-Г класі – 63,8 % , дещо нижчі значення отримано у 9-В – 62,8 % та 9-Б – 59,2 % . Найнижчий показник адаптації у 9-А – 55,5% . Таким чином, між класами простежується поступове підвищення загального рівня адаптації від 9-А до 9-Г.

Показник самоприйняття такж має тенденцію до зростання: від 69,7% у 9-А до 78,9% у 9-Г . Найвищий рівень самоприйняття саме в 9-Г, тоді як найнижчий – у 9-А. Це можна свідчити про більшу впевненість у собі, позитивне ставлення до власних особистісних характеристик та більше сформоване прийняття себе у старших підлітках 9-Г на фоні інших груп.

За показником прийому інших також є позитивна динаміка: 55,0% у 9-А, 56,5% у 9-Б, 53,3% у 9-В та 58,8% у 9-Г . Водночас показник 9-В є дещо нижчим, ніж у 9-А та 9-Б, що вказує на певну групу неоднорідності за характеристиками міжособистісного прийняття. Найвище значення зафіксовано у 9-Г.

Показник емоційного комфорту збільшився від 50,6% у 9-А до 63,6% у 9-Г . Найнижче значення виявлено у 9-А, що може вказувати на більшу емоційну напруженість та меншу суб'єктивну задоволеність власним емоційним станом. У 9-В та 9-Г показники емоційного комфорту є вищими – 62,2% та 63,6% відповідно.

Загалом результати демонструють, що 9-Г характеризується найбільш сприятливим профілем соціально-психологічної адаптації, тоді як 9-А – найменш сприятливим, особливо за показниками адаптації та емоційного комфорту. 9-Б займає проміжне положення, а 9-В демонструє достатньо високий загальний рівень адаптації, хоча показник прийнятих інших у цьому класі є найнижчим серед усіх груп.

Отримані результати свідчать про загалом сформований, але неоднорідний рівень соціально-психологічної адаптації учнів 9-х класів. У середньому по вибору найбільш вираженим показником є самоприйняття (72,6%), тоді як показники адаптації (59,9%) та емоційного комфорту (57,9%) є нижчими. Це можна свідчити про те, що позитивне ставлення підлітків до себе не завжди підтримує відповідний рівень душевного благополуччя та відчуття комфорту в шкільному середовищі.

Порівняння класів демонструє тенденцію до більш сприятливих показників у 9-Г класі, які мають найвищі значення для адаптації, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт. Найменш сприятливий профіль, визначений у 9-А класі, де зафіксовано найнижчі показники адаптації, самоприйняття та емоційного комфорту. 9-Б та 9-В займають проміжне положення, хоча профілі цих груп мають певні відмінності.

Особливої уваги потребує показник емоційного комфорту, після його значення у загальній вибірці (57,9%) є нижчим за показник самоприйняття. Це дозволяє припустити, що частина підлітків,

при достатньому позитивному ставленні до себе, може відчувати емоційне напруження або недостатню психологічну комфортність у процесі адаптації до освітнього середовища.

Таким чином, підтверджуються використання диференційованого соціально-психологічного супроводу учнів різних класів. Особливу увагу доцільно приділити розвитку емоційної саморегуляції, формуванню психологічного комфорту, підтримці позитивного самоставлення та оптимізації міжособистісної взаємодії. Водночас виявлені відмінності між класами доцільно розглядати як описові тенденції, а не як статистично доведені відмінності, якщо їх статистична значущість окремо не перевірялася.

Для визначення особливостей соціально-психологічної адаптації учнів різних класів було проведено комплексний статистичний аналіз, який включав описове порівняння показників, перевірку міжгрупових відмінностей за H-критерієм Крускала – Уолліса та, за наявності статистично значущого результату, post-hoc попарні порівняння за критерієм Данна з поправкою Холма на множинність.

Результати H-критерію Крускала–Уолліса показали, що за показником загальної соціально-психологічної адаптації статистично значущих відмінностей між чотирма класами не встановлено ($H(3) = 7{,}129$; $p = 0{,}068$). Отримане значення p перевищує прийнятий рівень статистичної значущості $\alpha = 0{,}05$, тому нульову гіпотезу не відхиляємо. Водночас отриманий результат може бути охарактеризований як тенденція до міжгрупових відмінностей, оскільки значення p є близьким до критичного рівня. Отже, виявлені на описовому рівні відмінності між середніми показниками загальної адаптації не отримали достатнього статистичного підтвердження.

Аналіз окремих компонентів соціально-психологічної адаптації також продемонстрував переважно відсутність статистично значущих міжкласових відмінностей. За показником «Прийняття себе» отримано $H(3) = 5{,}626$; $p = 0{,}131$, що свідчить про статистично подібний рівень цього компонента в учнів досліджуваних класів. За показником «Прийняття інших» міжгрупових відмінностей також не встановлено ($H(3) = 1{,}560$; $p = 0{,}668$). Таким чином, відмінності, які можуть спостерігатися між класами за середніми значеннями прийняття себе та прийняття інших, не є статистично значущими.

Водночас найбільш виражені міжкласові відмінності встановлено за показником «Емоційний комфорт». За результатами H-критерію Крускала – Уолліса отримано статистично значуще значення $H(3) = 10{,}212$ при $p = 0{,}017$. Отже, нульову гіпотезу про відсутність відмінностей між класами за цим показником відхилено. Це свідчить про те, що рівень емоційного комфорту учнів статистично відрізняється залежно від досліджуваної групи.

Для визначення конкретних міжкласових відмінностей проведено post-hoc попарні порівняння за критерієм Данна з поправкою Холма. Встановлено статистично значущі відмінності між 9-А та 9-В класами ($Z = -2{,}659$; $p = 0{,}039$) і між 9-А та 9-Г класами ($Z = -2{,}721$; $p = 0{,}039$). Водночас порівняння 9-А та 9-Б класів статистично значущої відмінності не виявило ($p = 0{,}361$), як і всі інші попарні порівняння між класами ($p > 0{,}05$).

Напрямок виявлених відмінностей узгоджується з описовими показниками емоційного комфорту. Найнижче середнє значення цього показника зафіксовано в учнів 9-А класу – 50,6 %, тоді як у 9-В класі воно становило 62,2 %, а у 9-Г – 63,6 %. Отже, результати post-hoc аналізу статистично підтверджують нижчий рівень емоційного комфорту в 9-А класі порівняно з 9-В та 9-Г класами. Водночас різниця між 9-А та 9-Б класами, де середній показник емоційного комфорту становив відповідно 50,6 % та 57,9 %, не досягла рівня статистичної значущості. Отримані результати свідчать, що найбільш виражені міжкласові відмінності в структурі соціально-психологічної адаптації пов’язані саме з особливостями емоційного благополуччя та суб’єктивного переживання психологічного комфорту учнями.

Таким чином, результати трирівневого аналізу – описового, міжгрупового та post-hoc – дають підстави зробити висновок, що досліджувані класи загалом характеризуються статистично подібними показниками соціально-психологічної адаптації, прийняття себе та прийняття інших. Водночас саме емоційний комфорт виявився компонентом, за яким наявні статистично значущі міжкласові відмінності. Найнижчий показник емоційного комфорту спостерігається у 9-А класі та статистично відрізняється від показників 9-В і 9-Г класів.

Отримані результати дозволяють уточнити характер міжкласових відмінностей: вони не мають системного характеру щодо всіх компонентів соціально-психологічної адаптації, а зосереджені передусім у сфері емоційного комфорту. Це дає підстави припустити, що за умов відносно подібного загального рівня адаптації окремі групи підлітків можуть відрізнятися за суб’єктивним переживанням психологічного благополуччя, емоційної стабільності та комфортності перебування в освітньому

середовищі. Водночас характер таких відмінностей не слід трактувати як причинний вплив належності до певного класу, оскільки проведений аналіз встановлює факт статистичних відмінностей між групами, але не визначає їх причин.

Особливості особистісної тривожності підлітків. Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей особистісної тривожності підлітків за допомогою шкали особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, яка відображає схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем емоційного напруження.

Таблиця 2

Розподіл учнів 9-х класів за рівнями особистісної тривожності та середні показники за методикою Спілбергера–Ханіна

Клас	n	M (бали)	Низький рівень, n (%)	Середній рівень, n (%)	Високий рівень, n (%)
9-А	22	49,95	2 (9,1)	5 (22,7)	15 (68,2)
9-Б	17	48,06	0 (0,0)	6 (35,3)	11 (64,7)
9-В	18	45,11	2 (11,1)	7 (38,9)	9 (50,0)
9-Г	14	43,79	1 (7,1)	8 (57,1)	5 (35,7)
Загалом	71	47,06	5 (7,0)	26 (36,6)	40 (56,3)

Примітка. *M – середній показник особистісної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна; низький рівень – до 30 балів, середній 31-45 балів, високий – 46 балів і більше.*

Проблема тривожності підлітків набула особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану. Сучасні дослідження українських науковців свідчать про зростання рівня особистісної тривожності серед підлітків, що пов'язано з дією тривалих стресогенних чинників, невизначеністю майбутнього, змінами освітнього середовища та порушенням звичного способу життя. Результати дослідження особистісної тривожності учнів 9-х класів представлені в таблиці 2.

Аналіз результатів дослідження особистісної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна засвідчив наявність певних відмінностей між класами. Найвищий середній показник тривожності виявлено в учнів 9-А класу (M = 49,95 бала), де також зафіксовано найбільшу частку підлітків із високим рівнем тривожності (68,2%). Дещо нижчі, але також достатньо високі показники спостерігаються в 9-Б класі (M = 48,06 бала; 64,7% учнів із високим рівнем тривожності). У 9-В класі середній показник становив 45,11 бала, а половина учнів (50,0%) продемонструвала високий рівень тривожності. Найнижчі значення зафіксовано в 9-Г класі, де середній показник тривожності становив 43,79 бала, а частка учнів із високим рівнем тривожності була найменшою серед досліджуваних груп (35,7%).

Загалом у вибірці середній показник особистісної тривожності становив 47,06 бала, при цьому високий рівень тривожності виявлено у 56,3% учнів. Лише 7,0% підлітків продемонстрували низький рівень тривожності, тоді як понад третина респондентів (36,6%) перебувала на середньому рівні. Отримані результати свідчать про значну поширеність підвищеної тривожності серед учнів 9-х класів, що може бути пов’язано з особливостями підліткового віку, високою емоційною чутливістю, навчальним навантаженням, невизначеністю життєвих перспектив та впливом тривалих стресогенних чинників соціального середовища. Водночас виявлені міжкласові відмінності дають підстави припускати існування специфічних особливостей соціально-психологічного клімату та адаптаційних ресурсів у кожному класному колективі, що потребує подальшого аналізу у взаємозв’язку з показниками соціально-психологічної адаптації.

Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності підлітків. Одним із важливих напрямів сучасних психологічних досліджень є вивчення взаємозв'язку між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного благополуччя особистості. У науковій літературі соціально-психологічна адаптація розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем,

прийняття себе та інших, підтримання емоційної рівноваги та конструктивної поведінки в різних життєвих ситуаціях (Rogers & Dymond, 1954).

Особистісна тривожність, відповідно до концепції Ч. Спілбергера, характеризує відносно стійку схильність особистості сприймати значну кількість життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них переживанням напруження, занепокоєння і внутрішнього дискомфорту. Підвищений рівень особистісної тривожності може ускладнювати процеси адаптації, негативно впливати на міжособистісну взаємодію та знижувати психологічне благополуччя підлітків (Spielberger, 1983).

В умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із воєнним станом, вимушеними змінами способу життя, освітніми труднощами та невизначеністю майбутнього, проблема взаємозв'язку адаптації та тривожності підлітків набуває особливої актуальності. Показники прийняття себе та інших, емоційного комфорту й загальної адаптованості відображають важливі аспекти психологічного функціонування підлітків та можуть бути пов'язані з рівнем їхньої особистісної тривожності.

Для перевірки припущення про наявність взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та особистісною тривожністю було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Аналіз здійснювався окремо для кожного класу та на об'єднаній вибірці. До аналізу були включені показники загальної адаптації, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту.

Для статистичного аналізу використано 71 валідний протокол учнів 9-х класів, які містили повні результати за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою особистісної тривожності Ч. Спілбергера.

Аналіз описових показників засвідчив певні відмінності між класами. Найнижчий середній показник загальної соціально-психологічної адаптації зафіксовано в 9-А класі – 55,5 ± 2,40%, тоді як найвищий – у 9-Г класі – 63,8 ± 2,64%. У 9-Б та 9-В класах середні значення становили відповідно 59,2 ± 2,45% та 62,8 ± 2,68%. Загалом по вибірці середній показник адаптації становив 59,9 ± 1,31%.

Подібна тенденція спостерігалася і за окремими компонентами адаптації. Найвищий рівень самоприйняття виявлено у 9-Г класі – 78,9 ± 3,34%, тоді як у 9-А, 9-Б та 9-В класах цей показник становив відповідно 69,7 ± 2,33%, 70,3 ± 2,71% та 73,3 ± 3,91%. Найвищий рівень емоційного комфорту також зафіксовано у 9-Г – 63,6 ± 3,02%, а найнижчий – у 9-А – 50,6 ± 3,40%. Середній показник прийняття інших коливався від 53,3 ± 2,36% у 9-В до 58,8 ± 2,92% у 9-Г.

Кореляційний аналіз продемонстрував неоднорідність взаємозв'язків між адаптацією та особистісною тривожністю в різних класах. У 9-А класі виявлено сильні негативні зв'язки між загальним показником адаптації та особистісною тривожністю ($r_s = –0,830$; $p < 0,001$), самоприйняттям ($r_s = –0,808$; $p < 0,001$) та емоційним комфортом ($r_s = –0,859$; $p < 0,001$). Зв'язок між прийняттям інших і тривожністю був помірним негативним та статистично значущим ($r_s = –0,464$; $p = 0,030$).

У 9-Б класі статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками адаптації та особистісною тривожністю не виявлено. Водночас у 9-В класі було встановлено статистично значущий негативний зв'язок між загальною адаптацією та особистісною тривожністю ($r_s = –0,680$; $p = 0,002$), а також між самоприйняттям і тривожністю ($r_s = –0,628$; $p = 0,005$) та емоційним комфортом і тривожністю ($r_s = –0,581$; $p = 0,011$). Водночас зв'язок між прийняттям інших та тривожністю виявився статистично незначущим.

У 9-Г класі також зафіксовано сильні негативні зв'язки між загальною адаптацією та особистісною тривожністю ($r_s = –0,840$; $p < 0,001$), самоприйняттям ($r_s = –0,685$; $p = 0,007$) та емоційним комфортом ($r_s = –0,860$; $p < 0,001$). Кореляція між прийняттям інших та тривожністю була слабкою негативною та статистично незначущою.

Таким чином, найбільш виражені взаємозв'язки між адаптаційними характеристиками та особистісною тривожністю спостерігалися у 9-А та 9-Г класах, тоді як у 9-В вони були дещо слабшими, але також статистично значущими за основними показниками адаптації. У 9-Б класі статистично значущих зв'язків не встановлено. Отримані результати свідчать, що зі зростанням особистісної тривожності у значної частини підлітків знижується загальний рівень соціально-психологічної адаптації, самоприйняття та емоційного комфорту.

Виявлені міжкласові відмінності свідчать про те, що взаємозв'язок адаптації та тривожності не є абсолютно однорідним і може залежати від особливостей соціально-психологічного середовища класу, характеру міжособистісної взаємодії, індивідуального досвіду переживання стресових подій та наявних особистісних ресурсів підлітків.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність аналізу взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності не лише на рівні окремих учнівських колективів, а й на рівні всієї вибірки. Узагальнений кореляційний аналіз дозволяє визначити загальну закономірність взаємодії досліджуваних психологічних характеристик та уточнити роль особистісної тривожності як одного з чинників соціально-психологічної адаптації підлітків.

Узагальнений аналіз взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності підлітків. Вивчення взаємозв'язку між показниками соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень. Підвищений рівень тривожності може бути пов'язаний зі зниженням суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя, труднощами соціальної взаємодії та менш сприятливим перебігом адаптаційних процесів особистості (Spielberger, 1983; Masten, 2021). Водночас характер такого взаємозв'язку доцільно розглядати саме як статистичну асоціацію, оскільки кореляційний аналіз не дає підстав для встановлення причинно-наслідкових залежностей.

Згідно з гуманістичною концепцією К. Роджерса, успішне функціонування особистості пов'язане з позитивним ставленням до себе, прийняттям власного досвіду, відкритістю до міжособистісної взаємодії та узгодженістю Я-концепції (Rogers & Dymond, 1954). У підлітковому віці ці характеристики набувають особливого значення, оскільки саме в цей період активно формуються самосвідомість, система цінностей, самооцінка та соціальна ідентичність.

За результатами дослідження 71 учня 9-х класів середній показник соціально-психологічної адаптації по всій вибірці становив 59,9 ± 1,31 %. Середні значення окремих компонентів становили: самоприйняття – 72,6 ± 1,56 %, прийняття інших – 55,7 ± 1,38 %, емоційний комфорт – 57,9 ± 1,94 %. Таким чином, найвищим серед досліджуваних компонентів виявився показник самоприйняття, тоді як показники прийняття інших та емоційного комфорту були нижчими.

Між класами спостерігалися певні відмінності за середніми показниками. Найвищий середній рівень загальної адаптації зафіксовано у 9-Г класі – 63,8 ± 2,64 %, де також виявлено найвищий показник самоприйняття – 78,9 ± 3,34 %, прийняття інших – 58,8 ± 2,92 % та емоційного комфорту – 63,6 ± 3,02 %. Найнижчий показник загальної адаптації спостерігався у 9-А класі – 55,5 ± 2,40 %, який також характеризувався найнижчим середнім показником емоційного комфорту – 50,6 ± 3,40 %. У 9-Б та 9-В класах загальний показник адаптації становив відповідно 59,2 ± 2,45 % та 62,8 ± 2,68 %.

Для визначення взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та особистісною тривожністю проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. На об'єднаній вибірці встановлено статистично значущий негативний зв'язок між загальним показником соціально-психологічної адаптації та особистісною тривожністю ($rs = –0,606$; $p < 0,001$). Отже, вищі показники особистісної тривожності пов'язані з нижчими показниками соціально-психологічної адаптації. Напрямок негативної кореляції означає, що зі зростанням одного показника інший має тенденцію до зниження. Статистично значущий негативний зв'язок встановлено також між самоприйняттям та особистісною тривожністю ($rs = –0,552$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вищий рівень особистісної тривожності статистично пов'язаний із нижчим рівнем позитивного ставлення до себе та прийняття власних особистісних характеристик (Таблиця 3).

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності підлітків (n = 71)

Показники	rs	p
Адаптація – особистісна тривожність	–0,606	< 0,001
Самоприйняття – особистісна тривожність	–0,552	< 0,001
Прийняття інших – особистісна тривожність	–0,286	< 0,05
Емоційний комфорт – особистісна тривожність	–0,536	< 0,001

Між емоційним комфортом та особистісною тривожністю також виявлено статистично значущий негативний зв'язок ($rs = –0,536$; $p < 0,001$). Отриманий результат вказує на тісний взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та суб'єктивним відчуттям емоційного благополуччя: вищі показники тривожності поєднуються з нижчими показниками емоційного комфорту.

Зв'язок між прийняттям інших та особистісною тривожністю виявився менш вираженим, проте також статистично значущим ($rs = –0,286$; $p < 0,05$). Таким чином, вищий рівень тривожності

пов'язаний і з нижчими показниками прийняття інших, однак цей зв'язок слабший порівняно зі зв'язками тривожності із загальною адаптацією, самоприйняттям та емоційним комфортом.

Порівняння величини отриманих коефіцієнтів свідчить, що найтісніший негативний зв'язок особистісної тривожності встановлено із загальним показником соціально-психологічної адаптації (rs = –0,606), дещо слабші, але також статистично значущі зв'язки – із самоприйняттям (rs = –0,552) та емоційним комфортом (rs = –0,536). Найменш вираженим виявився зв'язок із прийняттям інших (rs = –0,286). Отже, особистісна тривожність найбільш тісно пов'язана з інтегральними та внутрішньоособистісними характеристиками адаптації, тоді як її зв'язок із міжособистісним прийняттям є менш вираженим.

Таким чином, результати кореляційного аналізу на об'єднаній вибірці підтверджують наявність статистично значущих негативних взаємозв'язків між особистісною тривожністю та всіма досліджуваними показниками соціально-психологічної адаптації. Найбільш тісні зв'язки встановлено із загальною адаптацією, самоприйняттям та емоційним комфортом. Отримані результати дозволяють розглядати особистісну тривожність як важливий психологічний показник, пов'язаний із адаптаційними можливостями підлітків в умовах соціальної нестабільності, водночас не даючи підстав стверджувати про причинний вплив тривожності на адаптацію.

Дискусія. Важливим є й те, що між окремими компонентами соціально-психологічної адаптації виявлено різну силу взаємозв'язку з особистісною тривожністю. Найбільш виражені негативні кореляційні зв'язки встановлено між тривожністю та загальною адаптацією (rs = –0,606; p < 0,001), самоприйняттям (rs = –0,552; p < 0,001) та емоційним комфортом (rs = –0,536; p < 0,001). Водночас зв'язок між тривожністю та прийняттям інших був слабшим, хоча й статистично значущим (rs = –0,286; p < 0,05). Це може свідчити про те, що підвищений рівень особистісної тривожності більшою мірою пов'язаний із внутрішніми аспектами психологічного функціонування підлітка - ставленням до себе, емоційним комфортом та загальною адаптивністю, тоді як міжособистісне прийняття може додатково визначатися особливостями соціального середовища та досвідом взаємодії з однолітками.

Отримані результати узгоджуються з положеннями гуманістичної психології К. Роджерса та Р. Даймонда, відповідно до яких соціально-психологічна адаптація особистості пов'язана з рівнем самоприйняття, цілісністю Я-концепції та здатністю підтримувати конструктивні взаємини із соціальним оточенням (Rogers & Dymond, 1954). У межах цього підходу тривожність може розглядатися як прояв внутрішньої неузгодженості між реальним досвідом особистості та її уявленнями про себе. Виявлений у дослідженні статистично значущий негативний взаємозв'язок між особистісною тривожністю та загальною соціально-психологічною адаптацією (rs = –0,606; p < 0,001) узгоджується з припущенням про те, що вищий рівень тривожності пов'язаний із менш сприятливими адаптаційними характеристиками та нижчим суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя.

Встановлений статистично значущий негативний взаємозв'язок між самоприйняттям та особистісною тривожністю (rs = –0,552; p < 0,001) узгоджується з результатами сучасних досліджень, у яких самоприйняття розглядається як важливий ресурс психологічної стійкості підлітків (Cruz et al., 2023). У підлітковому віці активно формуються самооцінка, особистісна ідентичність та система соціальних відносин, що робить ставлення до себе важливою складовою психологічного функціонування. Переживання невпевненості, соціального неприйняття або власної неспроможності можуть бути пов'язані з підвищенням тривожності та менш позитивним ставленням до себе. У нашому дослідженні самоприйняття продемонструвало один із найсильніших негативних зв'язків із особистісною тривожністю (rs = –0,552; p < 0,001), поступаючись лише показнику загальної адаптації (rs = –0,606; p < 0,001). Це дає підстави розглядати самоприйняття як важливий компонент соціально-психологічної адаптації, пов'язаний із рівнем особистісної тривожності підлітків.

Особливий інтерес становлять результати порівняльного аналізу учнів різних класів. За показниками соціально-психологічної адаптації між класами спостерігалися певні відмінності: найнижчий середній показник адаптації зафіксовано в учнів 9-А класу (55,5 ± 2,40 %), тоді як найвищий – у 9-Г класі (63,8 ± 2,64 %). Водночас за показником особистісної тривожності найвище середнє значення виявлено в 9-А класі (49,95 бала), а найнижче – у 9-Г класі (43,79 бала). Таким чином, описовий розподіл показників на рівні класів загалом узгоджується з установленим на індивідуальному рівні негативним кореляційним зв'язком між особистісною тривожністю та соціально-психологічною адаптацією.

Отримані результати набувають особливої актуальності в умовах сучасної соціальної ситуації в Україні. Воєнні дії, тривалі повітряні тривоги, невизначеність майбутнього, порушення звичного

освітнього процесу та постійний вплив стресогенних чинників створюють додаткове емоційне навантаження на підлітків (Pinchuk et al., 2024). За таких умов підвищена тривожність може поєднуватися зі зниженням суб'єктивного відчуття психологічного комфорту та ускладненням адаптації до освітнього середовища. Водночас отримані в дослідженні кореляційні зв'язки не дають підстав безпосередньо встановлювати причинний вплив воєнних подій або окремих стресогенних чинників на показники адаптації.

Позиції українських дослідників також узгоджуються з отриманими результатами. Т. Титаренко (2018) наголошує, що тривале перебування в умовах соціальної нестабільності може супроводжуватися виснаженням особистісних ресурсів і підвищенням психологічної вразливості. Водночас О. Кокун (2022) підкреслює значення психологічної стійкості, саморегуляції та здатності підтримувати внутрішню рівновагу як важливих ресурсів успішної адаптації в умовах тривалого стресового навантаження. У цьому контексті виявлений негативний взаємозв'язок між тривожністю та показниками адаптації може розглядатися як один із проявів складної взаємодії емоційного стану та адаптаційних ресурсів підлітків.

Разом із тим отримані результати свідчать, що соціально-психологічна адаптація не може розглядатися виключно через призму рівня особистісної тривожності. Наявність статистично значущих кореляційних зв'язків не означає повної залежності адаптаційних можливостей підлітків від рівня тривожності. На характер адаптації можуть впливати й інші чинники, зокрема особистісні ресурси, соціальна підтримка, особливості сімейного та освітнього середовища, згуртованість класного колективу, а також індивідуальний досвід подолання складних життєвих ситуацій. Така інтерпретація узгоджується з концепцією резильєнтності А. Мастен (2021), відповідно до якої успішна адаптація можлива навіть за умов значного стресового навантаження за наявності достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки.

Таким чином, результати дослідження свідчать про статистично значущий негативний взаємозв'язок особистісної тривожності із соціально-психологічною адаптацією підлітків. Зі зростанням рівня тривожності спостерігається зниження показників загальної адаптації, самоприйняття, емоційного комфорту та прийняття інших, причому найбільш тісні зв'язки встановлено із загальною адаптацією, самоприйняттям та емоційним комфортом. Водночас характер адаптаційних процесів має багатофакторну природу, що зумовлює необхідність подальшого вивчення ролі психологічної стійкості, резильєнтності, соціальної підтримки та копінг-стратегій як можливих ресурсів, здатних пом'якшувати несприятливі прояви підвищеної тривожності в підлітковому віці.

Обмеження дослідження. Проведене дослідження має низку обмежень, які необхідно враховувати під час інтерпретації отриманих результатів. Насамперед дослідження має кореляційний характер, тому встановлені статистичні взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності не дають підстав для встановлення причинно-наслідкових зв'язків між досліджуваними явищами. Виявлені кореляції відображають характер і напрям взаємозв'язку показників, але не визначають, який із чинників є первинним.

Другим обмеженням є специфіка формування вибірки. Дослідження проводилося на базі одного цивільного ліцею м. Києва, що обмежує можливість безпосереднього узагальнення отриманих результатів на всіх підлітків відповідного віку. Крім того, чисельність окремих класів була відносно невеликою, що може впливати на статистичну стійкість отриманих показників та результати міжгрупових порівнянь.

З огляду на зазначені обмеження, отримані результати доцільно розглядати як такі, що характеризують особливості досліджуваної вибірки. Подальші дослідження потребують перевірки виявлених закономірностей на більших та різноманітніших вибірках підлітків, зокрема із залученням учнів різних закладів освіти та різних регіонів України. Перспективним також є проведення лонгітюдних досліджень, які дадуть змогу простежити динаміку взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності й більш обґрунтовано оцінити можливі напрямки їх взаємного впливу.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити особливості соціально-психологічної адаптації та особистісної тривожності підлітків, які навчаються в умовах соціальної нестабільності. Отримані результати свідчать, що загалом учні 9-х класів характеризуються відносно сформованим рівнем соціально-психологічної адаптації, проте окремі її компоненти виражені нерівномірно. Найвищий середній показник виявлено за шкалою самоприйняття (72,6 %), тоді як рівень емоційного комфорту є нижчим (57,9 %), що може свідчити про збереження емоційного напруження навіть за умови відносно позитивного ставлення підлітків до себе.

Порівняльний аналіз показав наявність певних міжкласових відмінностей у показниках адаптації. Водночас статистично значущі відмінності встановлено лише за показником емоційного комфорту ($H(3) = 10{,}212$; $p = 0{,}017$). Учні 9-А класу характеризувалися статистично значуще нижчим рівнем емоційного комфорту порівняно з учнями 9-В та 9-Г класів, що узгоджується з описовими даними та вказує на менш сприятливий емоційний профіль цієї групи.

Результати дослідження особистісної тривожності засвідчили її високу поширеність серед досліджуваних підлітків: 40 із 71 учня, тобто 56,3 %, продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Такий розподіл може бути пов'язаний із віковими особливостями підліткового періоду та впливом тривалих стресогенних чинників, характерних для сучасних умов соціальної нестабільності та воєнного часу, однак встановлення причин високого рівня тривожності не було безпосереднім завданням цього дослідження.

Основним результатом дослідження стало встановлення статистично значущого негативного взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та особистісною тривожністю. Вищий рівень особистісної тривожності пов'язаний із нижчими показниками загальної адаптації ($r_s = –0{,}606$; $p < 0{,}001$), самоприйняття ($r_s = –0{,}552$; $p < 0{,}001$), емоційного комфорту ($r_s = –0{,}536$; $p < 0{,}001$) та прийняття інших ($r_s = –0{,}286$; $p < 0{,}05$). Найтісніші негативні зв'язки встановлено між тривожністю та загальним рівнем адаптації, самоприйняттям і емоційним комфортом. Це свідчить про важливий взаємозв'язок емоційного стану та адаптаційних характеристик підлітків у процесі їх функціонування в соціальному й освітньому середовищі.

Отримані результати свідчать, що особистісна тривожність є важливим психологічним показником, пов'язаним із адаптаційними процесами в підлітковому віці. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для вдосконалення програм психологічного супроводу учнів, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення емоційного комфорту та зміцнення адаптаційних ресурсів особистості в умовах соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Кокун, О. М. (2022). *Психологія стійкості особистості в умовах війни*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Співак, Л. М., & Османова, А. М. (2023). *Психодіагностика в клінічній психології*. Київ: Університет «Україна».

Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: способи підтримки та відновлення*. Київ: Міленіум.

Федосюк, А., & Подкоритова, Л. (2024). Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*, (4), 293–301. https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-28

Cruz, S., Sousa, M., Marchante, M., & Coelho, V. A. (2023). Trajectories of social withdrawal and social anxiety and their relationship with self-esteem before, during, and after the school lockdowns. *Scientific Reports*, *13*, 16376. https://doi.org/10.1038/s41598-023-43497-w

Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., Kano, Y., & Skokauskas, N. (2024). Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. *JAMA Pediatrics*, *178*(5), 480–488. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, *17*, 521–549. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307

Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2023). Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *62*(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845

Pinchuk, I., Solonskyi, A., Yachnik, Y., Kopchak, O., Klasa, K., Sobański, J. A., & Odintsova, T. (2024). Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war. *Psychiatria Polska*, *58*(1), 121–151. https://doi.org/10.12740/PP/177073

Pratama, Y. R., & Tjhin, P. (2024). Self-esteem as a risk factor of anxiety in senior high school students. *Universa Medicina*, *43*(1), 69–75. https://doi.org/10.18051/UnivMed.2024.v43.69-75

Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.). (1954). *Psychotherapy and personality change: Coordinated research studies in the client-centered approach*. University of Chicago Press.

Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y): Self-evaluation questionnaire*. Consulting Psychologists Press.

Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.

REFERENCES

Kokun, O. M. (2022). *Psykholohiia stiikosti osobystosti v umovakh viiny*. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

Spivak, L. M., & Osmanova, A. M. (2023). *Psykhodiahnostyka v klinichnii psykholohii*. Universytet «Ukraina» [in Ukrainian].

Tytarenko, T. M. (2018). *Psykholohichne zdorovia osobystosti: sposoby pidtrymky ta vidnovlennia*. Milenium [in Ukrainian].

Fedosiuk, A., & Podkorytova, L. (2024). Empirical study of the peculiarities of anxiety manifestations in adolescents during the war. *Psychology Travelogs, (4),* 293–301. https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-28 [in Ukrainian].

Cruz, S., Sousa, M., Marchante, M., & Coelho, V. A. (2023). Trajectories of social withdrawal and social anxiety and their relationship with self-esteem before, during, and after the school lockdowns. *Scientific Reports, 13*, 16376. https://doi.org/10.1038/s41598-023-43497-w [in English].

Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., Kano, Y., & Skokauskas, N. (2024). Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics, 178*(5), 480–488. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295 [in English].

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology, 17*, 521–549. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307 [in English].

Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2023). Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *62*(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845 [in English].

Pinchuk, I., Solonskyi, A., Yachnik, Y., Kopchak, O., Klasa, K., Sobański, J. A., & Odintsova, T. (2024). Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war. *Psychiatria Polska*, *58*(1), 121–151. https://doi.org/10.12740/PP/177073 [in English].

Pratama, Y. R., & Tjhin, P. (2024). Self-esteem as a risk factor of anxiety in senior high school students. *Universa Medicina*, *43*(1), 69–75. https://doi.org/10.18051/UnivMed.2024.v43.69-75 [in English].

Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.). (1954). *Psychotherapy and personality change: Coordinated research studies in the client-centered approach*. University of Chicago Press [in English].

Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y): Self-evaluation questionnaire*. Consulting Psychologists Press [in English].

Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education [in English].

Tetiana SAVICH
PhD student in Specialty 053 "Psychology", Department of Aviation Psychology and Human Factors Management, National University "Kyiv Aviation Institute", Kyiv
ORCID: *https://orcid.org/0009-0002-9898-9795*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS UNDER CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY: THE RELATIONSHIP WITH TRAIT ANXIETY

Abstract

Socio-psychological adaptation of adolescents is an important condition for their psychological well-being and successful functioning in the educational environment. Under conditions of social instability associated with the prolonged impact of war-related events, the importance of factors determining an individual's adaptive capacities increases, among which personal anxiety occupies a special place.

***Purpose of the study** – to establish the characteristics of the relationship between socio-psychological adaptation and personal anxiety of adolescents under conditions of social instability.*

***Methods.** The study involved 71 ninth-grade students aged 14–15 years. The methodology for diagnosing socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Dymond and the personal anxiety scale by C. Spielberger were used. Descriptive statistics, the Kruskal–Wallis H test, post-hoc pairwise comparisons using Dunn's test, and Spearman's rank correlation coefficient were applied for statistical data processing.*

Results. *It was established that adolescents are generally characterized by a relatively formed level of socio-psychological adaptation (59.9%) and a high prevalence of personal anxiety: a high level was identified in 56.3% of the participants. The highest mean adaptation score was recorded in Class 9-G (63.8%), whereas the lowest was recorded in Class 9-A (55.5%).*

Statistically significant between-class differences were established only for the indicator of emotional comfort (H(3) = 10.212; p = 0.017). Correlation analysis revealed a statistically significant negative relationship between personal anxiety and the overall indicator of socio-psychological adaptation (rs = –0.606; p < 0.001), self-acceptance (rs = –0.552; p < 0.001), emotional comfort (rs = –0.536; p < 0.001), and acceptance of others (rs = –0.286; p < 0.05).

Conclusions. *Personal anxiety is an important psychological indicator associated with socio-psychological adaptation in adolescents. A higher level of anxiety is associated with lower indicators of overall adaptation, emotional comfort, self-acceptance, and acceptance of others. The results obtained substantiate the feasibility of implementing psychological support programs aimed at reducing anxiety, developing emotional self-regulation, and strengthening adolescents' adaptive resources under conditions of social instability.*

Keywords: *socio-psychological adaptation, personal anxiety, adolescents, emotional comfort, self-acceptance, educational environment, social instability.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 05.10.2026

DOI:
УДК 159.9.072:001.891

Валентина СЕМИЧЕНКО
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти, Національний університет «Київський авіаційний інститут», м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0000-0001-8357-3733*

ДОСВІД РОЗРОБКИ І АПРОБАЦІЇ МЕТОДИКИ «ВАШ ЖИТТЄВИЙ ОПТИМІЗМ» В ПОШУКОВОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ

Резюме

У статті ставиться питання про актуальність в сучасних умовах вивчення такої ***проблеми****, як життєвий оптимізм людини. Особливо підкреслюється важливість цього для виявлення ціннісних орієнтацій студентської молоді – тієї соціальної групи, від якої буде залежати наступний прогрес суспільства. Разом з тим проведений теоретичний аналіз доводить, що на сьогодні існує багато різних точок зору відносно сутності оптимізму, що призводить до недостатнього розвитку методичної бази досліджень цього і індивідуально соціально значущого явища. Тому* ***метою статті*** *є розкриття досвіду розробки і виявлення діагностичних можливостей методики «Ваш життєвий оптимізм» в пошуковому експерименті.*

В якості об'єкту дослідження виступив процес визначення модальності ціннісних орієнтацій студентської молоді, а предмету – процедури удосконалення діагностичної бази для емпіричного вивчення такої важливої складової ціннісної сфери, як життєвий оптимізм.

Методами дослідження *виступили: теоретичний аналіз стану вирішення проблеми діагностування життєвого оптимізму, теоретичне моделювання, що дозволило розробити системну модель життєвого оптимізму, пошуковий експеримент, в межах якого відбувалась апробація запропонованої методики шляхом анкетування студентів.*

За ***результатами*** *дослідження розроблено теоретичну модель життєвого оптимізму, який містить ряд шкал, що відображують оптимістичні тенденції в системі ціннісних орієнтацій респондентів в наступних сферах життєдіяльності: світ-людина, людина-суспільство, людина-людина, вихідні життєві принципи, життєва перспектива, оцінка поточних подій, модальність самосприйняття. Показано шляхи пошуку змісту і форми подання запитань в структурі методики. Розкрито напрямки можливих досліджень. Представлені результати польового дослідження, яке довело конструктивний характер запропонованої методики. Намічено перспективи роботи по її подальшій валідизації.*