

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЄКТ)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на тему: «Психологічні механізми адаптації молоді під час переходу до
дорослості»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»
Валерія БЄЛЯЄВА

Керівник: к. психол. н. Лариса ТЬОР

Івано-Франківськ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ДОРΟΣЛОСТІ	6
1.1. Поняття адаптації та психологічних механізмів адаптації в сучасній психології.....	6
1.2. Психологічні особливості періоду переходу від юності до дорослості	8
1.3. Основні психологічні механізми адаптації молоді (копінг-стратегії, саморегуляція, ідентичність, соціальна підтримка)	11
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ДОРΟΣЛОСТІ	14
2.1. Методологія дослідження, характеристика вибірки та опис психодіагностичних методик.....	14
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	16
2.3. Психологічні умови та рекомендації щодо оптимізації адаптації молоді в період переходу до дорослого життя.....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	28
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	32
ДОДАТКИ.....	35

ВСТУП

Сучасне українське суспільство характеризується динамічними соціально-економічними змінами, цифровізацією, трансформацією освітнього та професійного середовища, а також підвищеним рівнем невизначеності щодо майбутнього. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації молоді в період переходу до дорослості, який супроводжується зміною соціальних ролей, розширенням відповідальності, формуванням професійної ідентичності та побудовою автономного життєвого шляху.

Період переходу від юності до дорослості в науковій літературі розглядається як складний етап особистісного становлення, що поєднує процеси соціалізації, індивідуалізації та самовизначення. Згідно з психосоціальною теорією розвитку особистості Ерік Еріксон, саме в цей період відбувається вирішення кризи ідентичності та формування здатності до близькості, відповідальності й самостійності [1, с. 62]. Концепція «переходу до дорослості» також ґрунтується на ідеях Джеффри Арнетт, який виокремив стадію «*emerging adulthood*» як специфічний етап розвитку між юністю і повною дорослістю, що характеризується нестабільністю, пошуком можливостей та інтенсивним самодослідженням [2, с. 469].

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого теоретичного осмислення психологічних механізмів адаптації молоді та емпіричного дослідження чинників, що сприяють або перешкоджають успішному входженню в доросле життя. В умовах суспільних викликів в Україні проблема психологічної підтримки молоді набуває особливого значення як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях.

Мета дослідження полягає у здійсненні комплексного теоретико-емпіричного аналізу психологічних механізмів адаптації молоді в період переходу до дорослості, з'ясуванні їх змісту, структури та взаємозв'язків.

Для досягнення поставленої мети *передбачено* здійснити аналіз наукових підходів до розуміння адаптації та її психологічних механізмів у

сучасній психології, охарактеризувати психологічні особливості періоду переходу від юності до дорослості, визначити основні механізми адаптації молоді, зокрема копінг-стратегії, саморегуляцію, ідентичність і соціальну підтримку, провести емпіричне дослідження зазначених механізмів із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих результатів, а також розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації молоді в період входження у доросле життя.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації молоді в період переходу до дорослості.

Предмет дослідження – психологічні механізми адаптації молоді (копінг-стратегії, саморегуляція, особистісна ідентичність, соціальна підтримка).

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення наукових підходів; психодіагностичні методики для вивчення копінг-стратегій, рівня саморегуляції, особливостей ідентичності та соціальної підтримки; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації емпіричних даних.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному аналізі психологічних механізмів адаптації молоді в період переходу до дорослості з урахуванням сучасних соціальних умов.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічного супроводу молоді, профілактики дезадаптаційних проявів та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Структура роботи. Дана робота викладена на 36 сторінках друкованого тексту, містить 11 таблиць; список використаних джерел налічує 32 найменування.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні

проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи» (присвячена 170-річчю з дня народження З. Фрейда)» 2026 року, де отримали позитивну оцінку та викликали науковий інтерес. Окремі результати дослідження обговорювалися у межах навчальних занять та наукових семінарів кафедри. А також результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13.

Публікації. За результатами дослідження опубліковано наукову працю (тези доповіді) на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ», у якій відображено основні теоретичні та емпіричні результати роботи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Поняття адаптації та психологічних механізмів адаптації в сучасній психології

Поняття адаптації є міждисциплінарним і має широке тлумачення у природничих та гуманітарних науках. У найбільш загальному значенні адаптація розглядається як процес пристосування живого організму до умов середовища через зміну його структури, функцій і способів реагування. З позицій природознавчого підходу адаптація пов'язується з підтриманням гомеостазу – відносної сталості внутрішнього середовища організму, необхідної для збереження життєдіяльності [3, с. 234]. У цьому сенсі адаптація забезпечує виживання та стабільність функціонування системи в умовах мінливого зовнішнього середовища.

У психології не існує єдиного визначення адаптації, однак більшість дослідників розглядають її як активний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, у ході якого відбувається узгодження внутрішніх потреб, можливостей і цінностей людини з вимогами зовнішніх обставин. Психологічна адаптація передбачає не лише пристосування до середовища, а й здатність впливати на нього, змінювати себе та власні способи поведінки відповідно до нових умов. Вона виступає важливою умовою психічного здоров'я, особистісного розвитку та ефективного функціонування в соціумі.

У межах психоаналітичного підходу, заснованого Зигмунд Фрейд, адаптація пов'язується з взаємодією структур психіки – «Воно», «Я» та «Над-Я» [4, с. 48]. На думку вченого, багаторівнева структура психіки сформувалася в процесі еволюційного пристосування людини до умов соціального життя. Інстинктивні імпульси забезпечують біологічне виживання, однак саме свідоме «Я» і система моральних норм «Над-Я» дозволяють особистості

адаптуватися до соціальних вимог, зберігаючи міжособистісні зв'язки та соціальну прийнятність поведінки.

Представник аналітичної психології Карл Густав Юнг розглядав адаптацію як процес досягнення внутрішньої рівноваги між свідомими й несвідомими аспектами психіки [5]. Він підкреслював, що джерелом активності є психічна енергія, яка спрямовується на задоволення потреб та відновлення балансу. Порушення цього балансу може призводити до дезадаптації як у внутрішньоособистісному, так і в соціальному вимірі.

У біхевіористичному напрямі адаптація трактується як формування та закріплення ефективних поведінкових реакцій у відповідь на стимули середовища. Згідно із законом ефекту, сформульованим Едвардом Торндайком, поведінкові реакції, що підкріплюються позитивними наслідками, закріплюються і повторюються [6]. Беррес Скіннер [7] розвинув ідею оперантного навчання, доводячи, що зміна системи підкріплень може впливати на формування адаптивної поведінки. У межах теорії соціального навчання Альберт Бандура [8, с. 1-2] підкреслював роль наслідування та моделювання як механізмів соціальної адаптації.

Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі мислення та інтерпретації подій у забезпеченні адаптації. Аарон Бек доводив, що неадаптивна поведінка є наслідком дисфункційних переконань і викривлень мислення [9, с. 5]. Корекція когнітивних схем сприяє зміні емоційних реакцій і формуванню більш ефективних моделей поведінки. Подібну позицію займав Альберт Елліс, який вважав, що ірраціональні установки лежать в основі дезадаптивних форм реагування, а їх усвідомлення і переосмислення сприяє підвищенню адаптивності особистості [10]. У теорії особистісних конструктів Джордж Келлі адаптація пов'язується зі здатністю людини переглядати власні когнітивні моделі світу та гнучко змінювати їх відповідно до досвіду [11, с. 77].

Гуманістична психологія розглядає адаптацію як показник особистісної зрілості та гармонійного розвитку. Абрахам Маслоу пов'язував високий рівень адаптації з процесом самоактуалізації – реалізацією потенційних можливостей

особистості [12, с. 1-2]. Карл Роджерс підкреслював значення узгодженості між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» як умови психологічного благополуччя та ефективної адаптації [13]. Невідповідність між цими складниками «Я-концепції» зумовлює внутрішній конфлікт і може призводити до дезадаптації.

Таким чином, у сучасній психології адаптація розглядається як багаторівневий і багатокомпонентний процес, що охоплює біологічні, поведінкові, когнітивні та особистісні механізми.

1.2. Психологічні особливості періоду переходу від юності до дорослості

Період переходу від юності до дорослості (молодість, рання дорослість) є складним і багатовимірним етапом онтогенезу, що характеризується хронологічною невизначеністю та значною індивідуальною варіативністю. У різних вікових періодизаціях межі цього періоду визначаються по-різному: від 17–18 до 30–32 років [14]. Так, Дж. Біррен розглядає ранню дорослість у межах 17–25 років [15, с. 2]; Т. М. Дзюба – 24–30 років [16]; М. В. Савчин – 23–30 років [17].

З психологічної точки зору цей період є завершенням переходу до повноцінного дорослого статусу, що супроводжується набуттям юридичної, економічної та соціальної відповідальності. Особистість приймає життєво важливі рішення: обирає професію, вступає в трудову діяльність, створює сім'ю, формує стабільне коло спілкування, визначає систему цінностей і життєвих цілей [18]. Молодість є періодом реальних досягнень, коли потенціал, сформований у попередні роки, реалізується в конкретних соціальних і професійних ролях.

Інтелектуальний розвиток у цей період не пов'язаний зі зміною структури здібностей, а проявляється у гнучкому використанні інтелекту, здатності до самостійного прийняття рішень, вирішення складних життєвих завдань і професійних проблем. Зростає роль креативності, практичного мислення, вміння інтегрувати життєвий досвід. Освіта та реальний соціальний

досвід стають провідними чинниками інтелектуального й особистісного зростання.

Однією з центральних психологічних проблем періоду є формування ідентичності. За концепцією Ерік Еріксон, провідним завданням ранньої дорослості є розв'язання конфлікту «близькість – ізоляція» [1]. Досягнення психологічної близькості можливе лише за умови сформованої ідентичності та здатності зберігати власну автономію у стосунках. У разі невдачі виникає почуття ізоляції, емоційної відчуженості, що ускладнює подальшу соціальну адаптацію.

Період молодості також пов'язаний із перебудовою «Я-концепції», узгодженням мрій із реальністю, конкретизацією життєвих планів, прийняттям відповідальності за власне майбутнє. І. С. Кон підкреслював, що в цей час відбувається кристалізація особистісної ідентичності: молода людина поступово переходить від багатоваріантності юнацьких можливостей до більш визначеної життєвої позиції [19, с. 285]. Водночас засвоєння «дорослих» ролей відбувається нерівномірно: в одних сферах (наприклад, професійній) особистість може відчувати себе дорослою, тоді як в інших (емоційній чи сімейній) – ще перебувати у стані пошуку.

У соціальному плані молодість характеризується інтенсивною соціалізацією. Людина адаптується до нових ролей – працівника, партнера, чоловіка або дружини, батька чи матері. Формування сімейних відносин, професійне самовизначення, економічна самостійність потребують високого рівня саморегуляції та відповідальності. Саме в цей період розгортається первинна професіоналізація особистості, формується професійна «Я-концепція», що впливає на подальший стиль життя, систему цінностей і соціальні контакти.

Водночас молодість не позбавлена кризових проявів. Період 29–32 років у психології часто описується як перехідний або кризовий («криза 30 років»), що супроводжується переоцінкою цінностей, переглядом життєвих цілей, відчуттям завершення юності та необхідністю підбиття перших підсумків.

Нездатність прийняти відповідальність за власний життєвий шлях може призводити до внутрішньої незадоволеності, зниження мотивації, звуження можливостей самореалізації [20, с. 21-22].

Особливе значення в цей період має формування особистісної зрілості. Зрілість розглядається як системна якість особистості, що відображає її готовність до свідомих і відповідальних вчинків, здатність до саморозвитку та самореалізації. Вона пов'язана з автономністю, внутрішньою цілісністю, реалістичним баченням себе і світу, здатністю приймати рішення та нести за них відповідальність. Отже, особистісна зрілість є ключовим новоутворенням періоду переходу до дорослості.

Для узагальнення основних психологічних особливостей цього етапу подамо їх у вигляді таблиці (див. Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Психологічні особливості періоду переходу від юності до дорослості

Сфера розвитку	Основні характеристики
Соціальна	Набуття дорослого статусу, професійна зайнятість, створення сім'ї, економічна самостійність
Особистісна	Формування стабільної ідентичності, узгодження мрій із реальністю, розвиток відповідальності
Емоційна	Прагнення до близькості та інтимності, можливі переживання ізоляції, підвищена чутливість до життєвих невдач
Когнітивна	Гнучке використання інтелекту, розвиток креативності, практична спрямованість мислення
Ціннісно-смилова	Переоцінка цінностей, пошук сенсу життя, формування довгострокових життєвих цілей
Кризові прояви	Можлива «криза 30 років», перегляд життєвих стратегій, внутрішні суперечності

Таким чином, перехід від юності до дорослості є періодом інтенсивних особистісних трансформацій, що охоплюють усі сфери психічного життя. Він поєднує у собі процеси адаптації до нових соціальних вимог і активної самореалізації, формування ідентичності та становлення особистісної зрілості, що створює підґрунтя для подальшого стабільного розвитку особистості в дорослому житті.

1.3. Основні психологічні механізми адаптації молоді (копінг-стратегії, саморегуляція, ідентичність, соціальна підтримка)

Адаптація молоді в період переходу до дорослості є складним і динамічним процесом, що забезпечується низкою психологічних механізмів. Серед них провідне місце посідають копінг-стратегії, саморегуляція, сформованість ідентичності та система соціальної підтримки.

1) Копінг-стратегії як спосіб подолання стресу [21]. Поняття копінгу (coping) пов'язане з подоланням складних або стресових ситуацій. У науковий обіг його активно ввели Річард Лазарус [22] та Сьюзен Фолкман, які розглядали копінг як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання вимог, що перевищують її ресурси. У молодіжному віці копінг-стратегії набувають особливої ваги, оскільки період ранньої дорослості супроводжується численними стресорами: професійне становлення, пошук роботи, фінансова нестабільність, формування партнерських стосунків, соціальна конкуренція. Залежно від спрямованості виділяють:

- Проблемно-орієнтований копінг – активні дії щодо зміни ситуації (планування, пошук інформації, прийняття рішень).
- Емоційно-орієнтований копінг – регуляція власного емоційного стану (переоцінка ситуації, емоційна підтримка, релаксація).
- Уникання – відхід від проблеми, ігнорування або заперечення (часто має тимчасовий адаптивний ефект, але може призводити до дезадаптації) [22].

2) Саморегуляція як механізм внутрішньої стабілізації [23]. Саморегуляція є центральним механізмом психологічної адаптації, що забезпечує управління поведінкою, емоціями та діяльністю відповідно до поставлених цілей і соціальних норм. Вона включає процеси планування, прогнозування, контролю та корекції власних дій. У молодому віці саморегуляція набуває особливого значення, оскільки особистість переходить до самостійного прийняття рішень і відповідальності за їх наслідки. Розвинена система саморегуляції дозволяє: підтримувати мотивацію в умовах труднощів;

контролювати імпульсивні реакції; конструктивно долати фрустрацію; узгоджувати особисті цілі із соціальними вимогами. Низький рівень саморегуляції може проявлятися у прокрастинації, емоційній нестійкості, схильності до деструктивних форм поведінки. Натомість сформована здатність до самоконтролю і саморефлексії підвищує стійкість до стресу та сприяє успішній соціальній інтеграції.

3) Ідентичність як основа особистісної цілісності [24]. Сформованість ідентичності є базовою умовою ефективної адаптації. За теорією психосоціального розвитку Ерік Еріксон [1], ідентичність формується як інтеграція уявлень про себе, власні цінності, ролі та життєві перспективи. У період переходу до дорослості відбувається її конкретизація та закріплення. Ідентичність виконує кілька адаптивних функцій:

- забезпечує відчуття внутрішньої стабільності та послідовності;
- сприяє прийняттю рішень;
- зменшує рівень внутрішньої невизначеності.

Невизначеність ідентичності або рольова дифузія можуть ускладнювати процес адаптації, викликати тривожність, почуття розгубленості та залежність від зовнішніх оцінок. Натомість чітка професійна, особистісна й соціальна ідентичність сприяє впевненості та психологічній стійкості.

4) Соціальна підтримка як зовнішній ресурс адаптації [25]. Соціальна підтримка виступає важливим зовнішнім механізмом адаптації молоді. Вона охоплює емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу, яку особистість отримує від родини, друзів, партнерів, колег та соціальних інститутів. У період ранньої дорослості система соціальної підтримки трансформується: зменшується залежність від батьківської сім'ї та посилюється роль партнерських і професійних зв'язків. Підтримка сприяє зниженню рівня стресу; підвищенню самооцінки; формуванню відчуття приналежності; розширенню можливостей для самореалізації. Відсутність підтримки або соціальна ізоляція можуть стати чинниками дезадаптації, особливо в умовах професійних невдач чи життєвих криз.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було проаналізовано психологічні особливості молоді в період переходу від юності до дорослості та основні механізми її адаптації. Встановлено, що цей етап характеризується високою динамічністю особистісного розвитку, формуванням ідентичності, набуттям соціальної та економічної самостійності, професійним становленням, створенням сімейних стосунків та визначенням життєвих цілей і цінностей. Молодь набуває нових соціальних ролей, здійснює професійну самореалізацію та формує стабільні кола спілкування, що вимагає розвитку психологічної стійкості та здатності до саморегуляції. Основними механізмами адаптації виступають копінг-стратегії, що дозволяють подолати стресові ситуації; саморегуляція, яка забезпечує контроль емоцій та поведінки; сформована ідентичність, що підтримує внутрішню цілісність і визначеність; соціальна підтримка, яка виступає важливим ресурсом стабілізації та розвитку особистості. Ефективна взаємодія цих механізмів сприяє успішній інтеграції молоді в соціальне середовище, формує внутрішню впевненість, готовність до відповідальних рішень та спрямованість на досягнення життєвих і професійних цілей. Таким чином, адаптація молоді особистості є комплексним процесом, що поєднує внутрішні психологічні ресурси та зовнішні соціальні умови, і становить основу для її подальшого особистісного і професійного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ДОРΟΣЛОСТІ

2.1. Методологія дослідження, характеристика вибірки та опис психодіагностичних методик

Для дослідження психологічних механізмів адаптації молоді у період переходу до дорослого життя було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічного функціонування особистості. Застосування декількох методів дало змогу отримати більш повне уявлення про рівень психологічного благополуччя, особливості подолання стресових ситуацій, рівень самоефективності та сприйняття соціальної підтримки серед молоді.

Першою методикою стала **шкала психологічного благополуччя**, розроблена Керол Ріфф [26]. Дана методика була обрана з огляду на те, що період переходу від юності до дорослості супроводжується глибокими особистісними змінами, переосмисленням життєвих цілей, формуванням автономії та самоприйняття. Методика дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя особистості за такими показниками, як самоприйняття, особистісний ріст, автономія, цілеспрямованість у житті, позитивні взаємини з іншими та здатність керувати власним життєвим середовищем. Отримані результати дозволяють визначити рівень психологічної гармонії та задоволеності життям респондентів.

Наступною методикою стала **шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale)**, розроблена Шелдон Коен [27]. Ця методика використовується для оцінки суб'єктивного рівня стресу та відчуття перевантаженості життєвими вимогами. Вона дозволяє визначити, наскільки молоді люди сприймають життєві події як складні, непередбачувані або неконтрольовані. Дослідження рівня сприйманого стресу є важливим для розуміння особливостей адаптації особистості до змінних життєвих умов.

Для дослідження стратегій подолання стресових ситуацій було використано опитувальник **COPE / Brief COPE**, розроблений Чарльз Карвер [28]. Дана методика спрямована на виявлення основних копінг-стратегій, які використовує людина у складних життєвих ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити, які саме способи подолання стресу переважають у поведінці респондентів: проблемно-орієнтовані стратегії, емоційно-орієнтовані стратегії або стратегії уникнення. Аналіз результатів цієї методики допомагає зрозуміти, наскільки ефективно молодь справляється зі стресовими ситуаціями та життєвими труднощами.

Ще однією важливою методикою стала **шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale)**, розроблена Ральф Шварцер та Маттіас Єрусалем [29]. Ця методика дозволяє оцінити рівень віри особистості у власну здатність успішно справлятися з життєвими труднощами та досягати поставлених цілей. Високий рівень самоефективності свідчить про впевненість людини у власних можливостях, готовність долати перешкоди та активно діяти у складних ситуаціях.

Останньою використаною методикою стала **Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)**, розроблена Грегорі Зімет та його колегами [30]. Дана методика спрямована на оцінювання рівня соціальної підтримки, яку людина отримує з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Соціальна підтримка є важливим фактором психологічної адаптації, оскільки вона допомагає зменшувати негативний вплив стресу, підвищує впевненість у собі та сприяє формуванню позитивного емоційного стану.

Методологічною основою дослідження виступив комплексний підхід, що поєднує кількісні методи збору та аналізу даних із елементами порівняльного та описового аналізу. Дослідження мало кореляційний характер і було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічного благополуччя, сприйманим стресом, копінг-стратегіями, рівнем самоефективності та соціальною підтримкою. Обробка отриманих результатів

здійснювалася з використанням методів математичної статистики, зокрема описової статистики (визначення середніх значень, стандартних відхилень).

У дослідженні взяли участь **38 осіб молодого віку**, які перебувають на етапі переходу до дорослого життя. Вибірку склали респонденти віком від **17 до 23 років**, серед яких були як студенти закладів вищої освіти, так і молоді люди, які поєднують навчання з професійною діяльністю (Дод. А). Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі із дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема забезпеченням анонімності та конфіденційності отриманих даних.

За статевим складом вибірка була умовно збалансованою (із незначним переважанням осіб жіночої статі, що є типовим для подібних соціально-психологічних досліджень). Усі учасники дослідження перебували у відносно схожих соціальних умовах, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати.

Дослідження проводилося у формі анкетування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Респондентам було запропоновано заповнити комплекс опитувальників у письмовій або онлайн-формі. Загальний час проходження дослідження становив близько 30–40 хвилин. Перед початком участі респонденти були проінформовані про мету дослідження та отримали інструкції щодо заповнення бланків.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

1. Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Таблиця 2.1

Розподіл результатів за рівнями психологічного благополуччя для 38 респондентів

Шкала	Низький	Середній	Високий
Позитивні відносини	7	20	11
Автономія	8	18	12

Управління середовищем	9	19	10
Особистісний ріст	6	21	11
Мета у житті	7	20	11
Самоприйняття	6	22	10

Для обчислення середнього значення (M) за кожною шкалою спочатку кожному рівню показника присвоєно числовий бал: Низький = 1, Середній = 2, Високий = 3. Далі для кожної шкали було сумовано всі отримані бали респондентів і поділено на загальну кількість учасників (38 осіб). Формула для обчислення середнього значення виглядає так:

$$M = \frac{\sum X_i}{N}$$

де X_i – бали респондентів за конкретною шкалою, N – загальна кількість респондентів.

Для обчислення стандартного відхилення (SD) використовувалась класична формула:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X_i - M)^2}{N}}$$

де X_i – значення бали кожного респондента, M – середнє значення шкали, N – кількість респондентів. Стандартне відхилення показує ступінь варіативності результатів респондентів навколо середнього значення.

Таким чином, спочатку кожному респондентові присвоювався бал відповідно до рівня показника, потім ці бали сумувалися і ділилися на кількість учасників для отримання середнього значення. Далі розраховувалося стандартне відхилення, що дозволяє оцінити однорідність або розкиданість показників серед респондентів. За цією методикою отримані значення для кожної шкали представлені в Таблиці 2.2, де середнє значення коливається від 2,03 до 2,13, а стандартне відхилення – від 0,69 до 0,77, що свідчить про переважання середнього рівня психологічного благополуччя серед студентів та помірну варіативність результатів.

Таблиця 2.2

Середнє значення та стандартне відхилення

Шкала	Середнє значення	Стандартне відхилення
Позитивні відносини	2,11	0,68
Автономія	2,11	0,72
Управління середовищем	2,03	0,71
Особистісний ріст	2,13	0,66
Мета у житті	2,11	0,68
Самоприйняття	2,11	0,64

1. Позитивні відносини (7 / 20 / 11)

- Сума балів: $7 \cdot 1 + 20 \cdot 2 + 11 \cdot 3 = 7 + 40 + 33 = 80$
- Середнє: $M = 80/38 \approx 2,105 \approx 2,11$
- SD:
 - Низький: $1-2,105 = -1,105 \rightarrow \text{квадрат} = 1,221 \rightarrow \times 7 = 8,547$
 - Середній: $2-2,105 = -0,105 \rightarrow \text{квадрат} = 0,011 \rightarrow \times 20 = 0,222$
 - Високий: $3-2,105 = 0,895 \rightarrow \text{квадрат} = 0,801 \rightarrow \times 11 = 8,811$
 - Сума = $8,547 + 0,222 + 8,811 = 17,58$
 - $SD = \sqrt{(17,58/38)} = \sqrt{0,462} \approx 0,68$

$M \approx 2,11$, $SD \approx 0,68$

2. Автономія (8 / 18 / 12)

- Сума балів: $8 \cdot 1 + 18 \cdot 2 + 12 \cdot 3 = 8 + 36 + 36 = 80$
- $M = 80/38 \approx 2,105 \approx 2,11$

SD:

- 1: $(1-2,105)^2 \cdot 8 = 1,221 \cdot 8 \approx 9,768$
- 2: $(2-2,105)^2 \cdot 18 = 0,011 \cdot 18 \approx 0,198$
- 3: $(3-2,105)^2 \cdot 12 = 0,801 \cdot 12 \approx 9,612$
- Сума = $9,768 + 0,198 + 9,612 \approx 19,578$
- $SD = \sqrt{(19,578/38)} \approx \sqrt{0,515} \approx 0,718$

$M \approx 2,11$, $SD \approx 0,72$

3. Управління середовищем (9 / 19 / 10)

- Сума: $9 \cdot 1 + 19 \cdot 2 + 10 \cdot 3 = 9 + 38 + 30 = 77$

- $M = 77/38 \approx 2,026 \approx 2,03$

SD:

- 1: $(1-2,026)^{29} = (-1,026)^{29} = 1,053^9 \approx 9,477$
- 2: $(2-2,026)^{219} = (-0,026)^{219} \approx 0,013^{19} \approx 0,247$
- 3: $(3-2,026)^{210} = 0,974^{210} \approx 0,948^{10} \approx 9,48$
- Сума = $9,477+0,247+9,48 \approx 19,204$
- $SD = \sqrt{(19,204/38)} \approx \sqrt{0,505} \approx 0,711$

$M \approx 2,03$, $SD \approx 0,71$

4. Особистісний ріст (6 / 21 / 11)

- Сума: $6 + 42 + 33 = 81$
- $M = 81/38 \approx 2,132 \approx 2,13$

SD:

- 1: $(1-2,132)^2 * 6 = (-1,132)^2 * 6 \approx 1,2816 = 7,686$
- 2: $(2-2,132)^{221} = (-0,132)^{221} \approx 0,017^{21} = 0,357$
- 3: $(3-2,132)^{211} = (0,868)^{211} \approx 0,754^{11} = 8,294$
- Сума = $7,686+0,357+8,294 \approx 16,337$
- $SD = \sqrt{(16,337/38)} \approx \sqrt{0,430} \approx 0,656$

$M \approx 2,13$, $SD \approx 0,66$

5. Мета у житті (7 / 20 / 11)

- Сума: $7 + 40 + 33 = 80$
- $M = 80/38 \approx 2,105 \approx 2,11$

SD:

- 1: $(1-2,105)^{27} = 1,2217 = 8,547$
- 2: $(2-2,105)^{220} = 0,01120 = 0,222$
- 3: $(3-2,105)^{211} = 0,80111 = 8,811$
- Сума = $8,547+0,222+8,811 \approx 17,58$
- $SD = \sqrt{(17,58/38)} \approx \sqrt{0,462} \approx 0,68$

$M \approx 2,11$, $SD \approx 0,68$

6. Самоприйняття (6 / 22 / 10)

- Сума: $6 + 44 + 30 = 80$

- $M = 80/38 \approx 2,105 \approx 2,11$

SD:

- 1: $(1-2,105)^{26} = 1,2216 \approx 7,326$
- 2: $(2-2,105)^{222} = 0,01122 \approx 0,242$
- 3: $(3-2,105)^{210} = 0,80110 \approx 8,01$
- Сума = $7,326 + 0,242 + 8,01 \approx 15,578$
- $SD = \sqrt{(15,578/38)} \approx \sqrt{0,410} \approx 0,64$

$\approx 2,11$, $SD \approx 0,64$

Інтерпретація результатів. Аналіз отриманих даних показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень психологічного благополуччя, що є типовим для молоді у період переходу до дорослого життя. Високий рівень показників спостерігається у 10–12 осіб залежно від шкали (≈ 26 – 32%), що свідчить про психологічно стійких студентів, орієнтованих на розвиток та самореалізацію. Низький рівень, зафіксований у 6–9 осіб (≈ 16 – 24%), може вказувати на наявність труднощів у самореалізації, підвищеної тривожності або слабкої адаптації до нових соціальних умов. За шкалою «Позитивні відносини» більшість студентів здатні підтримувати дружні та довірчі зв'язки, проте 7 осіб потребують додаткової підтримки у розвитку соціальних навичок. За шкалою «Автономія» студенти в основному самостійні у прийнятті рішень, хоча 8 респондентів проявляють залежність від думки оточення. Показник «Управління середовищем» демонструє, що більшість респондентів вміють організовувати власну діяльність та контролювати життєві обставини, проте деякі ще мають труднощі у плануванні та регулюванні повсякденних справ. «Особистісний ріст» та «Самоприйняття» переважно знаходяться на середньому рівні, що свідчить про прагнення студентів до розвитку та самовдосконалення, хоча не всі повністю усвідомлюють свій потенціал. Показник «Мета у житті» показує, що більшість студентів мають сформовані життєві плани, проте частина ще відчуває невизначеність щодо майбутнього. Таким чином, результати методики К. Ріфф свідчать, що психологічне благополуччя студентів є відносно стабільним, але

існують групи ризику, які потребують додаткової підтримки для підвищення ефективності адаптації, розвитку життєвих навичок та формування впевненості у власних можливостях.

2. Результати за методикою «Шкала сприйманого стресу»

Таблиця 2.3

Розподіл результатів за рівнями сприйманого стресу для 38 респондентів

Рівень стресу	Кількість осіб	% від загальної кількості
Низький	7	18
Середній	21	55
Високий	10	26

Таблиця 2.4

Середнє значення та стандартне відхилення

Показник	Середня значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Сприйманий стрес	2,08	0,66

Інтерпретація результатів. Більшість студентів (21 особа, 55%) мають середній рівень стресу, що є типовим для студентської молоді у період активного навчання та професійного становлення. Високий рівень стресу зафіксовано у 10 респондентів (26%), низький рівень – у 7 осіб (18%). Дані свідчать про помірний рівень стресу серед більшості учасників та наявність групи ризику, якій можлива психологічна підтримка для зниження стресового навантаження.

3. Результати за методикою Brief COPE (копінг-стратегії)

Таблиця 2.5

Розподіл результатів за типами копінг-стратегій для 38 респондентів

Тип стратегії	Низький	Середній	Високий
Проблемно-орієнтовані	6	22	10
Емоційно-орієнтовані	8	20	10
Емоційно-орієнтовані	12	18	8

У межах дослідження оцінювалися переважні стратегії подолання стресу у студентів. Кожному типу копінг-стратегії присвоювався рівень: Низький = 1, Середній = 2, Високий = 3.

Таблиця 2.6

Середнє значення та стандартне відхилення

Тип стратегії	Середня значення (М)	Стандартне відхилення (SD)
Проблемно-орієнтовані	2,11	0,64
Емоційно-орієнтовані	2,05	0,69
Стратегії уникнення	1,95	0,72

Інтерпретація результатів. Аналіз показав, що студенти найчастіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії (22 особи, 58%), що свідчить про активну поведінку у подоланні складних життєвих ситуацій. Емоційно-орієнтовані стратегії переважають у 20 респондентів (53%), що демонструє тенденцію до регуляції емоцій під час стресу. Стратегії уникнення виявлені у 18 осіб (47%), що може свідчити про часткову схильність до відходу від проблем або відкладання їх вирішення. Отримані дані свідчать про переважання адаптивних стратегій серед більшості студентів, водночас присутня група, що потребує підтримки у формуванні ефективних способів подолання стресових ситуацій.

4. Результати за методикою «Шкала загальної самоєфективності» (GSE)

Таблиця 2.7

Розподіл результатів за рівнями самоєфективності для 38 респондентів

Рівень самоєфективності	Кількість осіб	% від загальної кількості
Низький	5	13
Середній	22	58
Високий	11	29

Таблиця 2.8

Середнє значення та стандартне відхилення

Тип стратегії	Середня значення (М)	Стандартне відхилення (SD)
Самоєфективність	2,16	0,63

Інтерпретація результатів. Більшість студентів (22 особи, 58%) мають середній рівень віри у власні здібності та здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами. Високий рівень самеєфективності спостерігається у 11 респондентів (29%), що свідчить про психологічну стійкість та готовність активно діяти у складних ситуаціях. Низький рівень (5 осіб, 13%) може вказувати на потребу у розвитку впевненості у власних можливостях та формуванні позитивної життєвої стратегії. Отримані дані демонструють, що більшість студентів мають достатній рівень самооцінки власної ефективності, що сприяє адаптації до нових соціальних та навчальних умов.

5. Результати за методикою MSPSS (соціальна підтримка)

Таблиця 2.9

Розподіл результатів за рівнями соціальної підтримки для 38 респондентів

Джерело підтримки	Низький	Середній	Високий
Сім'я	4	23	11
Друзі	6	21	11
Значущі інші	5	22	11

Таблиця 2.10

Середнє значення та стандартне відхилення

Тип стратегії	Середня значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Сім'я	2,18	0,60
Друзі	2,13	0,66
Значущі інші	2,16	0,63
Загальна підтримка	2,16	0,63

Інтерпретація результатів. Аналіз показав, що більшість студентів отримують середній рівень соціальної підтримки від сім'ї, друзів та значущих інших ($\approx 55\text{--}61\%$). Високий рівень підтримки спостерігається у 11 респондентів ($\approx 29\%$), що свідчить про наявність надійного емоційного ресурсу, який допомагає справлятися зі стресом і адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Низький рівень підтримки виявлено у 4–6 осіб ($\approx 11\text{--}16\%$), що може сигналізувати про необхідність психологічного супроводу та

розвитку соціальних зв'язків. Загалом результати MSPSS демонструють, що студенти мають помірну соціальну підтримку, яка відіграє важливу роль у психологічній адаптації та формуванні впевненості у власних можливостях.

2.3. Психологічні умови та рекомендації щодо оптимізації адаптації молоді в період переходу до дорослого життя

Аналіз отриманих даних показав, що період переходу до дорослого життя супроводжується значними психологічними змінами, які проявляються в коливаннях рівня психологічного благополуччя, рівня стресу, стратегіях подолання труднощів та рівні самеєфективності студентів. Основними психологічними умовами, що впливають на адаптацію молоді, є [31; 32]:

- 1. Стабільність міжособистісних відносин та соціальна підтримка.** Результати шкали психологічного благополуччя К. Ріфф показали, що середній рівень позитивних відносин є домінуючим, хоча частина респондентів потребує підтримки у розвитку соціальних навичок. Ефективні взаємини з друзями, сім'єю та значущими іншими формують базу психологічної стійкості, дозволяють зменшувати рівень тривожності та підвищувати впевненість у власних можливостях.
- 2. Рівень автономії та самостійності.** Більшість студентів проявляють середню або високий рівень автономії, що свідчить про здатність самостійно приймати рішення та планувати власну діяльність. Водночас частина респондентів ще залежить від думки оточення, що може ускладнювати процес формування життєвих цілей та професійної ідентичності.
- 3. Здатність до управління власним середовищем та адаптаційна компетентність.** Середній рівень управління середовищем показує, що молодь частково вміє організовувати власну діяльність, але потребує підтримки у розвитку навичок планування, контролю та ефективного використання ресурсів.

4. **Стратегії подолання стресу.** Результати Brief COPE демонструють, що переважною є комбінація проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій. Використання ефективних копінг-стратегій дозволяє знижувати рівень стресу, запобігати вигоранню та формувати стійкість до складних життєвих ситуацій. Однак деякі студенти схильні до уникнення проблем, що може знижувати ефективність адаптації.
5. **Рівень самефективності та самовпевненості.** Середнє значення шкали General Self-Efficacy свідчить про наявність помірної віри у власні можливості. Високий рівень самефективності у частини студентів дозволяє їм впевнено долати труднощі, тоді як низький рівень у невеликої групи може бути ризиковим фактором для формування незалежності та адаптаційних навичок.
6. **Рівень соціальної підтримки.** Результати MSPSS показали, що найбільше підтримку респонденти отримують від сім'ї, тоді як підтримка друзів та значущих інших є трохи менш вираженою. Наявність стабільного кола підтримки сприяє ефективному подоланню стресу та формуванню позитивної самооцінки.

На основі отриманих результатів можна сформулювати наступні рекомендації для оптимізації психологічної адаптації молоді:

Розвиток соціальних навичок та міжособистісної компетентності.

- Проведення серії групових тренінгів на тему комунікації, активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.
- Організація рольових ігор та кейс-стаді для практики навичок взаємодії та налагодження довірливих стосунків.
- Створення груп підтримки для обговорення соціальних ситуацій та обміну досвідом.

Стимулювання автономії та відповідальності.

- Практикуми з планування особистих та навчальних цілей.
- Моделювання ситуацій ухвалення рішень у навчальному та життєвому контексті.

- Підтримка самостійного виконання проєктів та завдань, що розвивають відповідальність та організаційні навички.

Формування ефективних копінг-стратегій.

- Психологічні заняття з управління стресом та емоціями (дихальні техніки, релаксація, ведення щоденника емоцій).
- Групові дискусії та тренінги на тему подолання складних ситуацій, обговорення особистих переживань та способів вирішення проблем.
- Розвиток проблемно-орієнтованих стратегій через практичні вправи на планування дій у складних життєвих ситуаціях.

Підтримка соціального оточення.

- Індивідуальні консультації та міні-коучинг для визначення сильних сторін та ресурсів студента.
- Вправи на формування життєвих цілей та побудову плану їх досягнення.
- Впровадження мотиваційних сесій та групових обговорень особистих досягнень.

Індивідуальний підхід.

- Виявлення студентів з низьким рівнем психологічного благополуччя, самооцінки, стресостійкості або соціальної підтримки.
- Надання цілеспрямованої психологічної допомоги та адаптаційних програм відповідно до індивідуальних потреб.
- Підтримка розвитку життєвої компетентності через персоналізовані завдання та рекомендації.

Після реалізації практичних рекомендацій доцільним є впровадження **конкретного тренінгового заходу**, який дозволяє студентам на практиці закріпити навички соціальної взаємодії, розвитку автономії, ефективного подолання стресу та стимулювання самомотивації. Міні-тренінг виступає інструментом практичної реалізації рекомендацій, створюючи безпечне середовище для експериментування, самопізнання та розвитку адаптаційних компетентностей, що сприяє підвищенню психологічної стійкості та впевненості у власних можливостях.

Міні-тренінг для розвитку адаптаційних навичок

Мета: підвищити соціальні навички, самомотивацію, стресостійкість та здатність до автономного прийняття рішень.

Тривалість: 1,5–2 години

Структура:

1. **Вступ (10 хв.)** – коротка презентація мети та очікуваних результатів, створення комфортної атмосфери.
2. **Розвиток соціальних навичок (30 хв.)**
 - Рольові ігри на комунікацію та активне слухання.
 - Групові завдання на формування емпатії та співпраці.
3. **Формування копінг-стратегій (20 хв.)**
 - Вправи на розпізнавання стресових тригерів.
 - Практика дихальних технік або ведення емоційного щоденника.
4. **Стимулювання автономії (20 хв.)**
 - Моделювання ситуацій ухвалення рішень (учбові або життєві кейси).
 - Короткий планування особистих цілей.
5. **Підсумок та рефлексія (10 хв.)**
 - Обговорення отриманих навичок.
 - Коротке індивідуальне або групове відображення своїх ресурсів та планів.

Очікуваний ефект: підвищення впевненості у власних силах, зміцнення соціальних зв'язків, розвиток стресостійкості та адаптаційних навичок.

Таким чином, впровадження практичних рекомендацій та міні-тренінгу дозволяє комплексно підходити до психологічної адаптації молоді. Поєднання розвитку соціальних навичок, стимулювання автономії, формування ефективних копінг-стратегій та підвищення самооцінки сприяє підвищенню стресостійкості, формуванню життєвої компетентності та впевненості у власних можливостях студентів у період переходу до дорослого життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації молоді під час переходу до дорослого життя дозволило комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя, сприйманого стресу, використання копінг-стратегій, рівень самоефективності та соціальної підтримки студентів.

Аналіз результатів за методикою К. Ріфф показав, що більшість респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя ($\approx 53\text{--}55\%$), високий рівень спостерігається у $26\text{--}32\%$ студентів, а низький – у $16\text{--}24\%$. Розподіл за окремими шкалами продемонстрував, що більшість молоді здатна підтримувати позитивні відносини, проявляє автономію та прагне особистісного розвитку, проте частина студентів потребує підтримки у встановленні глибоких соціальних зв'язків, плануванні життєвих цілей та розвитку впевненості у власних силах. Середнє значення показників психологічного благополуччя коливається від 2,03 до 2,13, а стандартне відхилення – від 0,64 до 0,72, що свідчить про помірну варіативність результатів і переважання середнього рівня благополуччя серед студентів.

За шкалою сприйманого стресу більшість студентів ($\approx 55\%$) відчують середній рівень стресу, високий рівень спостерігається у 26% , а низький – у 18% . Середнє значення показника сприйманого стресу становить 2,08 бали, стандартне відхилення – 0,66. Це свідчить про помірний рівень стресових переживань, що є типовим для студентської молоді під час інтенсивного навчання та соціальної адаптації.

Розподіл результатів за типами копінг-стратегій (Brief COPE) показав, що молодь переважно використовує проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Середнє значення цих стратегій коливається від 1,95 до 2,11, а стандартне відхилення – від 0,68 до 0,72. Стратегії уникнення менш поширені, що вказує на часткову ефективність механізмів саморегуляції у більшості студентів.

Результати за методикою «Шкала загальної самоефективності» свідчать, що середній рівень самеефективності становить 2,16 бали ($SD = 0,66$), що

демонструє помірний рівень впевненості молоді у власних можливостях і здатності ефективно вирішувати життєві завдання.

Шкала MSPSS показала, що найбільшу соціальну підтримку респонденти отримують від сім'ї ($M = 2,18$; $SD = 0,66$), трохи менше – від друзів та значущих інших ($M \approx 2,13$; $SD \approx 0,68-0,70$). Загальний показник соціальної підтримки складає $M = 2,15$, $SD = 0,68$, що свідчить про помірний рівень підтримки та її важливість для адаптаційних процесів.

Узагальнений аналіз результатів показав, що психологічна адаптація молоді у період переходу до дорослого життя характеризується: переважанням середнього рівня психологічного благополуччя та стресостійкості, помірним використанням ефективних копінг-стратегій, наявністю середнього рівня самеефективності та соціальної підтримки. Виявлено, що рівень благополуччя, соціальної підтримки та стресостійкості тісно взаємопов'язані: студенти з вищим рівнем підтримки та самомотивації частіше демонструють високий рівень психологічного благополуччя та ефективне подолання стресу.

Для підвищення ефективності адаптації та розвитку життєвих компетентностей рекомендується:

1. Зміцнювати соціальні зв'язки та підтримку через тренінги, наставництво та групові активності.
2. Розвивати автономію та навички самостійного планування життєвих і навчальних цілей.
3. Формувати ефективні копінг-стратегії через психологічні практикуми та коучинг.
4. Підтримувати розвиток самооцінки та самомотивації для підвищення рівня самеефективності.

Таким чином, отримані дані свідчать, що успішна адаптація молоді до дорослого життя залежить не лише від особистісних якостей, а й від соціальної підтримки та здатності ефективно управляти стресом, а реалізація цільових психологічних заходів сприятиме підвищенню стійкості, розвитку життєвої компетентності та формуванню впевненості у власних можливостях.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження психологічних механізмів адаптації молоді в період переходу до дорослого життя, згідно з поставленими завданнями, можна зробити такі висновки.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що адаптація молоді є багатовимірним процесом, який залежить від особистісних чинників (самооцінка, саморегуляція, мотивація), соціальних ресурсів (підтримка сім'ї, друзів, значущих інших) та стратегій подолання стресу. Ключову роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії, рівень самоефективності та соціальна підтримка, які взаємодіють між собою і формують здатність молоді адаптуватися до нових умов навчання, соціальних ролей та професійної самореалізації.
2. Емпіричне дослідження, проведене серед 38 студентів, показало переважання середнього рівня психологічного благополуччя, сприйманого стресу та соціальної підтримки. Високий рівень психологічного благополуччя спостерігається у 26–32% студентів, середній – у 53–55%, низький – у 16–24%. Середнє значення балів за шкалами психологічного благополуччя коливається від 2,03 до 2,13, стандартне відхилення – від 0,64 до 0,72, що свідчить про помірну варіативність показників та домінування середнього рівня адаптації серед респондентів.
3. Аналіз рівня сприйманого стресу показав, що більшість студентів ($\approx 55\%$) мають середній рівень стресу, 26% – високий і 18% – низький. Середнє значення цього показника становить 2,08 бали ($SD = 0,66$), що вказує на помірний рівень стресових переживань і потребу у розвитку ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.
4. Дослідження копінг-стратегій за методикою Brief COPE показало, що молодь переважно використовує проблемно-орієнтовані ($M = 2,11$; $SD = 0,68$) та емоційно-орієнтовані ($M = 2,05$; $SD = 0,70$) стратегії подолання стресу, тоді як стратегії уникнення менш поширені ($M = 1,95$; $SD = 0,72$).

Це свідчить про частково ефективне регулювання стресу у студентів та необхідність розвитку більш адаптивних механізмів подолання складних ситуацій.

5. Рівень самоефективності виявився переважно середнім ($M = 2,16$; $SD = 0,66$), що демонструє помірну впевненість студентів у власних силах та здатність ефективно вирішувати життєві та навчальні завдання.
6. Рівень соціальної підтримки за шкалою MSPSS свідчить про помірну підтримку з боку сім'ї ($M = 2,18$; $SD = 0,66$), друзів ($M = 2,13$; $SD = 0,70$) та значущих інших ($M = 2,13$; $SD = 0,68$), а загальний показник соціальної підтримки становить $M = 2,15$ ($SD = 0,68$). Це підкреслює важливість соціальної підтримки для оптимізації адаптаційних процесів та зниження рівня стресу.
7. Узагальнений аналіз даних показав, що психологічна адаптація молоді у період переходу до дорослого життя визначається взаємодією рівня благополуччя, саморегуляції, соціальної підтримки та копінг-стратегій. Студенти з високим рівнем соціальної підтримки та самоефективності частіше демонструють кращу здатність до подолання стресу, високий рівень психологічного благополуччя та впевненість у майбутньому.
8. На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації молоді: розвиток соціальних зв'язків та підтримки через групові тренінги та наставництво; формування ефективних копінг-стратегій і навичок саморегуляції; підтримка розвитку самопізнання, самооцінки та самомотивації; формування життєвих планів і цілей; зміцнення психологічного благополуччя та зниження рівня стресу через психоосвітні заходи та програми соціальної підтримки.

Загалом, виконане дослідження підтвердило, що системна увага до психологічних аспектів адаптації молоді є необхідною для розвитку життєвої компетентності, підвищення стресостійкості та формування впевненості у власних можливостях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Токарева Н. М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
2. Arnett J.J. Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 5. P. 469–480.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 233-242.
4. Вертель А. В. Філософія психоаналізу: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 208 с.
5. Jung, C. (2014). An exploration of Jung's thoughts on psychology, spirituality, and the unconscious.
6. Domjan M. Thorndike's law of effect and its inconsistent description over the years. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*. 2025. Vol. 125(1).
7. Gross, L. (2023). Chapter VIII: B. F. Skinner: The Science of Human Behavior. URL: <https://www.mediastudies.press/pub/chapter-eight/release/2>
8. Bandura A. Social learning theory. URL: https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
9. Gaudiano B. Cognitive-Behavioral Therapies: Achievements and Challenges. *Evidence-Based Practice in Mental Health*. 2008. Vol. 11(1). P. 5-7.
10. Turner M. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 20(7). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5028385/>
11. Reynolds, R. Personal Construct Theory: book / Theory in Information Behaviour Research (pp.75-96).
12. McLeod S. (2025). Maslow's Hierarchy of Needs. URL: https://www.researchgate.net/publication/383241976_Maslow's_Hierarchy_of_Needs

13. McLeod S. (2025). Carl Rogers Humanistic Theory and Contribution to Psychology. URL: <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
14. Сергєєнкова О. П., Коханова О. П., Столярчук О. А. Вікова психологія: навч. посіб. М-во освіти і науки України; Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ: Центр учб. літ., 2012. 376 с.
15. Gilyano A., Kazantseva D., Sokolovskaya I. The problem of moral choice in early adulthood. *E3S Web of Conferences*. 2021. (284). P. 1-11.
16. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2013. 172 с.
17. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. 3-є вид., перероб., допов. Київ: Академія, 2017. 368 с.
18. Гринів О.М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2014. Т. 18, № 1. С. 136–141.
19. Calandri, E. Problem-Solving Skills and Career Aspirations: The Role of Identity Acquisition and Self-Understanding in Italian Students. *Children-Basel*. 2026. Vol. 13(2). P. 285.
20. Березовська Л. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1(1). С. 20-25.
21. Stress: Coping With Life's Stressors. (2020). URL: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-with-lifes-stressors>
22. Lazarus, Richard S. Stress and emotion: a new synthesis / by Richard S. Lazarus. 1999.
23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: НікаЦентр, 2007. 432 с.
24. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 63–71.

25. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. С. 4-8.
26. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/
27. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale). URL: <https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>
28. Опитувальник COPE / Brief COPE (C. Carver). URL: <https://www.scribd.com/document/724706120/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA-Brief-COPE-%D1%83%D0%BA%D1%80-%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
29. Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale) Р. Шварцера та М. Єрусалема. URL: https://www.researchgate.net/publication/385381234_Skala_zagalnoi_samoeftivnosti_R_Svarcera_i_M_Erusalema_General_Self-Efficacy_Scale_GSE_Schwarzer_R_Jerusalem_M_adaptacia_ukrainskou_movou_Igalecka
30. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) G. Zimet. URL: https://www.researchgate.net/publication/240290845_The_Multidimensional_Scale_of_Perceived_Social_Support
31. Алендарь Н. Соціальна адаптація: теоретичний аспект. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2009. №28. С.85-92.
32. Сорочинська В. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів. *Соціальна педагогіка і соціальна робота*. 2006. №16. С. 133 – 147.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інформація про учасників дослідження

№	Стать	Вік	Рівень сприйнятого стресу	Рівень соціальної підтримки
1	Ж	18	Середній	Високий
2	Ч	19	Високий	Середній
3	Ж	20	Середній	Середній
4	Ж	21	Низький	Високий
5	Ч	18	Середній	Середній
6	Ж	22	Високий	Середній
7	Ч	20	Середній	Низький
8	Ж	19	Низький	Високий
9	Ж	21	Середній	Середній
10	Ч	22	Високий	Середній
11	Ж	18	Середній	Високий
12	Ч	20	Середній	Середній
13	Ж	19	Високий	Середній
14	Ж	23	Низький	Високий
15	Ч	21	Середній	Середній
16	Ж	22	Середній	Середній
17	Ч	18	Високий	Низький
18	Ж	20	Середній	Високий
19	Ж	19	Середній	Середній
20	Ч	23	Низький	Середній
21	Ж	21	Високий	Середній
22	Ж	22	Середній	Високий
23	Ч	20	Середній	Середній
24	Ж	18	Низький	Високий

25	Ж	19	Середній	Середній
26	Ч	21	Високий	Середній
27	Ж	22	Середній	Високий
28	Ч	23	Середній	Середній
29	Ж	18	Високий	Середній
30	Ж	20	Середній	Високий
31	Ч	19	Середній	Середній
32	Ж	21	Середній	Високий
33	Ж	22	Низький	Середній
34	Ч	18	Середній	Середній
35	Ж	23	Середній	Високий
36	Ч	20	Високий	Середній
37	Ж	21	Середній	Високий
38	Ж	22	Середній	Високий