**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДІ В ПОСТКРИЗОВІ ПЕРІОДИ**

**1.1. Психосоціальна реабілітація: сутність, структура та значення для молоді**

Психосоціальна реабілітація є важливим напрямом роботи з особами, які пережили кризові ситуації, що негативно вплинули на їхній емоційний стан, соціальні зв’язки та загальну якість життя. Особливо актуальною вона є для молоді, яка стикається з різними викликами у перехідні періоди життя, такими як адаптація до дорослого життя, професійне самовизначення, соціальні та особистісні кризи.

Поняття «психосоціальна реабілітація» охоплює систему заходів, спрямованих на відновлення психологічного стану людини, її інтеграцію в суспільство та формування стійких адаптивних механізмів. Вона передбачає роботу з емоційним станом особистості, підтримку соціальних навичок, розвиток стресостійкості та сприяння активній взаємодії з соціальним середовищем.

Структура психосоціальної реабілітації включає декілька рівнів: індивідуальну психологічну підтримку, соціальну взаємодію, психотерапевтичну допомогу, навчання нових стратегій адаптації та створення сприятливих умов для самореалізації молодої людини. Реабілітаційні програми можуть бути спрямовані на роботу з особами, які пережили травматичний досвід, зіштовхнулися з втратою, мають труднощі в соціалізації або перебувають у складних життєвих обставинах.

Значення психосоціальної реабілітації для молоді полягає у сприянні психологічному благополуччю, покращенні якості життя, формуванні здорових моделей поведінки та відновленні соціального функціонування. Завдяки сучасним реабілітаційним підходам молодь отримує можливість ефективно долати кризи, адаптуватися до змін і будувати майбутнє на основі стійких особистісних ресурсів.

Психосоціальна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психологічного стану та соціального функціонування осіб, які пережили кризові ситуації. Вона поєднує психологічну допомогу, соціальну підтримку та сприяє інтеграції людини у суспільство. Основною метою психосоціальної реабілітації є допомога постраждалим у подоланні наслідків стресу, травми чи кризи, відновлення емоційної рівноваги, повернення до активного життя та відчуття власної цінності [38].

Психосоціальна реабілітація – це процес відновлення когнітивних, мотиваційних та емоційних ресурсів особистості, що включає розвиток знань, умінь, навичок соціальної взаємодії та вирішення життєвих труднощів. Вона спрямована на підтримку людей із психічними розладами, труднощами соціальної адаптації та бар’єрами в інтеграції до суспільного середовища [41].

У процесі реабілітації застосовується комплекс психосоціальних заходів, що поєднує різноманітні методи та форми впливу, спрямовані на відновлення особистісного потенціалу пацієнта. Це сприяє його успішній адаптації та забезпечує можливість повноцінної інтеграції в суспільство на рівноправних засадах.

Психосоціальна реабілітація базується на міждисциплінарному підході, який включає психологію, соціальну роботу, медицину, педагогіку та юриспруденцію. Це дозволяє комплексно впливати на різні аспекти життя людини, зокрема її емоційний стан, поведінкові реакції, комунікативні навички, адаптацію до змінених умов та стосунки з оточенням.

Основні складові психосоціальної реабілітації включають:

1. Психологічну підтримку, яка спрямована на стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, подолання страхів, тривоги та депресивних проявів. Психотерапевтичні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, допомагають людині впоратися з наслідками травматичних подій.
2. Соціальну інтеграцію, що передбачає відновлення соціальних зв’язків, підтримку з боку сім’ї, друзів, колег та суспільства загалом. Важливим аспектом є формування почуття приналежності до спільноти, що допомагає зменшити відчуття ізоляції та самотності.
3. Освітню та професійну реабілітацію, яка сприяє поверненню людини до навчання, професійної діяльності або перекваліфікації. Це особливо актуально для осіб, які через кризові події втратили роботу або можливість продовжувати навчання.
4. Юридичну підтримку, що може включати правовий супровід у питаннях працевлаштування, соціального забезпечення, отримання компенсацій або відшкодування збитків, спричинених кризовими подіями.
5. Медичну допомогу, яка є необхідною у випадках, коли криза спричинила порушення фізичного здоров’я. Це може включати лікування психосоматичних розладів, роботу з наслідками стресу та психотравми, підтримку для людей з інвалідністю або хронічними захворюваннями [42].

Психосоціальна реабілітація є особливо важливою для людей, які пережили війну, насильство, природні катастрофи, вимушене переселення або інші кризові події. Вона сприяє відновленню здатності до самостійного функціонування, підвищенню стресостійкості та покращенню якості життя. Таким чином, психосоціальна реабілітація – це не лише процес подолання наслідків кризи, а й можливість для людини знайти нові ресурси для особистісного зростання, адаптації до нових умов та повернення до повноцінного життя в суспільстві [44].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), психосоціальна реабілітація – це процес, що дозволяє людям із ослабленим здоров’ям або інвалідністю, спричиненою психічними розладами, досягти максимально можливого рівня самостійного функціонування в суспільстві. Важливо підкреслити, що цей процес є тривалим і безперервним, охоплюючи широкий спектр заходів – медичних, психологічних, педагогічних, соціально-економічних та професійних, спрямованих на комплексну підтримку особистості.

Підходи до психосоціальної реабілітації адаптуються відповідно до індивідуальних потреб людини, місця проведення реабілітаційного процесу (медичний заклад чи соціальне середовище), а також культурних та соціально-економічних умов країни проживання. Основу таких заходів зазвичай складають:

1. трудова реабілітація;
2. сприяння працевлаштуванню;
3. професійна освіта та перекваліфікація;
4. соціальна підтримка;
5. поліпшення житлових умов;
6. освітні програми;
7. психоедукація та психологічна просвіта, навчання методів саморегуляції, підвищення рівня психологічної культури, розвиток навичок підтримки та відновлення психічного здоров’я;
8. формування та покращення комунікативних навичок;
9. розвиток самостійності в повсякденному житті;
10. задоволення духовних потреб, реалізація особистих інтересів і організація дозвілля [46].

Цей перелік заходів підкреслює, що психосоціальна реабілітація є багатокомпонентним процесом, який спрямований на відновлення та розвиток різних аспектів життєдіяльності особистості, забезпечуючи її гармонійну інтеграцію в суспільство.

Психосоціальна підтримка – це комплекс соціально-психологічних методів і підходів, спрямованих на сприяння соціально-професійному самовизначенню особистості. Вона допомагає формуванню здібностей, розвитку ціннісних орієнтирів, усвідомленню власного потенціалу, а також підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та адаптації до умов професійної діяльності [48].

Психосоціальна реабілітація – це багаторівневий процес, спрямований на відновлення психологічного стану, соціальної адаптації та інтеграції осіб, які пережили кризові або травматичні події. Її структура охоплює різні аспекти допомоги, що взаємодіють між собою та забезпечують комплексний підхід до відновлення особистості:

**1.** Психологічна складова є важливим елементом психосоціальної реабілітації, оскільки спрямована на відновлення емоційного стану та психічного благополуччя людини. Вона включає різні методи допомоги, що сприяють адаптації та внутрішньому відновленню особистості. Психотерапевтична допомога охоплює індивідуальні та групові консультації, когнітивно-поведінкову терапію, методи арт-терапії, тілесно-орієнтовані техніки, які допомагають людині опрацювати пережитий досвід, знизити рівень стресу та розвинути ефективні стратегії подолання труднощів. Психологічне консультування спрямоване на подолання тривожності, депресивних станів, роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що є поширеними наслідками кризових ситуацій. Воно допомагає людині знайти внутрішні ресурси для адаптації, впоратися з негативними переживаннями та розвинути позитивне ставлення до майбутнього. Важливим аспектом є також робота з самооцінкою та мотивацією, що сприяє усвідомленню людиною власних можливостей, формуванню впевненості у собі та готовності до змін. Мотивація до відновлення відіграє вирішальну роль у реабілітаційному процесі, оскільки саме активна участь людини в роботі над собою визначає успіх реабілітаційних заходів [47].

**2.** Соціальна складова відіграє ключову роль у процесі психосоціальної реабілітації, оскільки людина не може повністю відновитися без підтримки суспільства. Соціальна інтеграція є необхідною умовою для повернення до нормального життя, зменшення почуття ізольованості та відчуженості. Одним із найважливіших аспектів є сімейна підтримка, яка передбачає залучення родичів до процесу реабілітації, створення вдома сприятливого мікроклімату, що допомагає знизити рівень стресу та тривожності. Групи підтримки також відіграють значну роль, адже об’єднання осіб зі схожими проблемами сприяє взаєморозумінню, обміну досвідом та наданню емоційної підтримки. Це дає можливість людям усвідомити, що вони не самотні у своїх труднощах, що, у свою чергу, підвищує їхню мотивацію до відновлення. Відновлення соціальних зв’язків через участь у громадських заходах, волонтерській діяльності чи освітніх програмах сприяє поверненню до активного життя та зменшенню почуття ізоляції. Важливим є також попередження соціальної стигматизації, адже упереджене ставлення суспільства до осіб, які пройшли реабілітацію, може стати серйозною перепоною для їхнього повернення до нормального життя. Подолання дискримінації щодо ветеранів, переселенців, жертв насильства чи інших осіб, які потребують соціальної адаптації, допомагає створити толерантне суспільство, у якому кожен має шанс на повноцінну інтеграцію та відновлення [39].

**3.** Медична складова є важливим елементом психосоціальної реабілітації, оскільки фізичне здоров’я людини безпосередньо впливає на її психоемоційний стан. Для досягнення ефективних результатів реабілітації необхідно забезпечити кваліфіковану медичну допомогу, яка включає консультації з лікарями різних спеціальностей, таких як неврологи, психіатри та терапевти. Ці фахівці допомагають лікувати психосоматичні розлади, які можуть виникати внаслідок стресових ситуацій або травм, що супроводжують кризові події. Фізична реабілітація є також важливим компонентом відновлення. Лікувальна фізкультура, масажі та фізіотерапевтичні процедури сприяють не тільки покращенню фізичного стану, але й зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню загального самопочуття. У випадках, коли психоемоційний стан людини потребує додаткового корегування, застосовується фармакотерапія. Призначення медикаментозного лікування допомагає стабілізувати стан пацієнта, зменшити симптоми тривожності, депресії та інших психічних порушень, що може бути необхідним для успішного проходження процесу реабілітації. Таким чином, медична підтримка є невід’ємною частиною комплексного підходу до відновлення психічного та фізичного здоров’я людини після кризових ситуацій [34].

**4.** Освітньо-професійна складова психосоціальної реабілітації спрямована на допомогу особам у відновленні професійних та життєвих навичок, що дозволяє їм повернутися до активного соціального життя та забезпечити стабільність у повсякденному існуванні. Одним із ключових елементів цієї складової є участь у освітніх програмах та тренінгах, які сприяють освоєнню нових навичок або перекваліфікації. Це може включати навчання за різними напрямами, такими як технології, бізнес, мови, що допомагає особам адаптуватися до нових реалій після кризових ситуацій і підвищити свої шанси на працевлаштування.

Кар’єрне консультування є важливою частиною цього процесу. Воно допомагає людям визначити свої сильні сторони, розібратися в напрямках розвитку кар’єри, вибрати відповідну професію та надати підтримку в пошуку роботи. Професійне консультування також включає в себе допомогу у процесі адаптації до робочого середовища, що може бути особливо актуальним для осіб, які пережили травмуючі події та мають певні психологічні труднощі.

Розвиток життєвих навичок також є невід’ємною частиною реабілітації. Зокрема, навчання управлінню часом, фінансовій грамотності, комунікативним навичкам дає людям можливість краще справлятися з повсякденними завданнями, покращувати своє фінансове становище та будувати здорові міжособистісні стосунки. Ці навички є важливими для того, щоб особа могла не тільки відновити своє місце в суспільстві, а й розвиватися та адаптуватися до змін, що відбуваються навколо [28].

**5.** Юридична складова психосоціальної реабілітації є важливим аспектом, оскільки багато осіб, які пережили кризові ситуації, стикаються з різноманітними юридичними труднощами, які можуть ускладнити процес відновлення. Консультації юристів є першим кроком у наданні правової підтримки. Це можуть бути роз’яснення прав потерпілих, надання консультацій щодо правового статусу осіб, які пережили кризу, а також допомога у вирішенні юридичних питань, пов’язаних із соціальними гарантіями, власністю, компенсаціями та ін.

Супровід у соціальних та правових установах є важливим елементом цієї складової. Люди, які пережили кризу, часто потребують допомоги в оформленні необхідних документів, отриманні пільг, соціальної допомоги, а також в отриманні інших видів державної підтримки. Юридичний супровід допомагає зняти бар'єри для доступу до цих ресурсів, що є важливою умовою для ефективної реабілітації.

Захист прав постраждалих є не менш важливим аспектом, особливо для осіб, чиї права були порушені під час кризових подій. В таких випадках адвокатський супровід є критичним для забезпечення дотримання прав людини, допомоги в боротьбі за компенсацію, а також у відновленні справедливості у випадках порушення прав. Таким чином, юридична допомога не тільки сприяє правовому відновленню, але й створює основу для соціальної інтеграції та реабілітації осіб, що пережили кризу [26].

**6.** Державна та міжнародна підтримка відіграють ключову роль у процесі психосоціальної реабілітації, оскільки забезпечують необхідні ресурси, фінансування та створюють умови для реалізації ефективних програм допомоги. Державні програми реабілітації є основою для формування системи підтримки, оскільки вони включають фінансування та створення реабілітаційних центрів, які забезпечують доступ до необхідних послуг для осіб, які пережили кризу. Окрім того, держава займається розробкою стратегій і національних програм допомоги, що включають психологічну, соціальну та медичну підтримку, а також сприяє підвищенню обізнаності громадськості про важливість психосоціальної реабілітації.

Міжнародна співпраця є важливим джерелом додаткових ресурсів для реабілітаційних програм. Залучення досвіду інших країн, використання грантових програм та гуманітарної допомоги дозволяє розширити можливості підтримки. Міжнародні організації також можуть надавати експертну допомогу, сприяти в обміні кращими практиками та організовувати тренінги для фахівців, що працюють у сфері реабілітації. Співпраця з міжнародними організаціями забезпечує важливі додаткові можливості для розвитку реабілітаційних ініціатив і підтримки постраждалих.

Законодавче забезпечення є важливою складовою, оскільки створення правових норм, які регулюють реабілітаційні процеси, забезпечує захист прав постраждалих осіб. Закони, що підтримують правовий статус осіб, які пережили кризу, можуть забезпечити доступ до необхідних послуг, компенсацій та соціальних гарантій. Правова підтримка також передбачає захист від дискримінації і забезпечення прав людини в процесі реабілітації. Таким чином, державна та міжнародна підтримка є основою для успішної та комплексної психосоціальної реабілітації [21].

**Отже,** структура психосоціальної реабілітації охоплює різні аспекти відновлення людини – психологічний, соціальний, медичний, освітньо-професійний, юридичний та державний. Комплексний підхід до реабілітації забезпечує ефективне подолання наслідків кризових подій, допомагає людині адаптуватися до нових умов, повернутися до активного життя та відновити почуття власної гідності.

Значну роль у наданні психосоціальної підтримки молоді, які опинилися у складних життєвих обставинах, відіграють Центри соціальних служб та інші спеціалізовані установи. Ці організації, уповноважені державою реалізовувати соціальну політику, здійснюють соціальну роботу, орієнтовану на виявлення та вирішення актуальних проблем молодого покоління.

Метою психосоціальної підтримки дітей і молоді є надання комплексу послуг, що охоплюють психологічну, соціально-педагогічну, соціально-медичну, соціально-економічну, інформаційну та юридичну допомогу [20].

Основні завдання психосоціальної підтримки включають:

1) забезпечення гармонійного розвитку особистості в сучасному суспільстві на всіх етапах її становлення та самореалізації;

2) запобігання виникненню негативних змін у психологічному стані дітей і молоді;

3) подолання труднощів особистісного розвитку та вирішення конфліктних ситуацій у міжособистісних стосунках.

Основними завданнями психосоціальної підтримки є раннє виявлення, облік та соціальний супровід молоді, які потрапили у складні життєві обставини. Важливою складовою є підготовка до самостійного життя, соціальна адаптація та підтримка дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Окрім того, проводиться соціально-профілактична робота, спрямована на попередження правопорушень та соціально небезпечних хвороб серед дітей і молоді, а також на формування навичок здорового способу життя та подолання наслідків негативних явищ [17].

Не менш важливими є пошук та відбір на навчання, а також соціальний супровід прийомних сімей і дитячих будинків сімейного типу. Здійснюється також соціально-психологічна реабілітація для дітей і молоді з функціональними обмеженнями. Паралельно надаються соціальні послуги ін’єкційним споживачам наркотиків та психоактивних речовин, а також здійснюється соціальний патронаж для неповнолітніх і молодих людей, які перебувають або повертаються з місць позбавлення волі, або засуджені без позбавлення волі.

Основні напрямки психосоціальної підтримки дітей та молоді охоплюють кілька важливих аспектів. Перш за все, здійснюється соціальний супровід молоді, яка потрапила у складні життєві обставини. Окремим напрямком є підтримка неповнолітніх та молоді, які перебувають у місцях позбавлення волі або умовно засуджені, а також соціальний патронаж для тих, хто повернувся з місць позбавлення волі або засуджений без позбавлення волі.

Також важливим є соціальний супровід дитячих будинків сімейного типу. Поряд з цим, проводиться соціальна робота, спрямована на запобігання насильству в сім'ї та жорстокому поводженню з дітьми, а також надається соціальна реабілітація для дітей і молоді з функціональними обмеженнями. Надзвичайно важливим є надання соціальних послуг дітям-сиротам і дітям, позбавленим батьківського піклування [7].

Додатково проводиться комплексна допомога дітям і молоді під час виходу з кризових ситуацій, а також профілактика негативних явищ, правопорушень і злочинності в молодіжному середовищі. Соціальна освіта і виховання, розвиток волонтерського руху та створення студентських соціальних служб також входять до основних напрямків підтримки.

Окрім того, важливими є проведення психотерапевтичних, соціотерапевтичних тренінгів, а також тренінгів особистісного зросту для дітей та молодих людей, зокрема для сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, молодих людей з вадами здоров'я, а також для тих, хто повернувся з місць позбавлення волі.

У висновку можна зазначити, що психосоціальна реабілітація є комплексним і багатогранним процесом, спрямованим на відновлення та розвиток різних аспектів життєдіяльності молодої особистості, що зазнала труднощів в адаптації до соціуму через різноманітні проблеми, зокрема психічні розлади або функціональні обмеження. Її структура включає в себе медичні, психологічні, соціальні та педагогічні заходи, які працюють на відновлення фізичного, емоційного та соціального здоров’я молоді, сприяючи їх інтеграції в суспільство.

Значення психосоціальної реабілітації для молоді полягає у її здатності допомогти подолати кризові стани, розвинути навички соціальної адаптації та самореалізації, а також підвищити рівень психологічного благополуччя. Вона є необхідним етапом на шляху до формування здорової, соціально відповідальної та самодостатньої особистості, що в кінцевому підсумку сприяє створенню гармонійного суспільства.

Таким чином, психосоціальна реабілітація є важливим інструментом у підтримці молоді, що знаходиться в складних життєвих обставинах, забезпечуючи їхню здатність до ефективного функціонування та інтеграції в соціум.

**1.2. Вплив кризових ситуацій на психоемоційний стан та соціальне функціонування молоді**

Кризові ситуації є важливими подіями, що можуть мати значний вплив на психоемоційний стан та соціальне функціонування молоді. Вони виникають у різних формах, таких як сімейні проблеми, навчальні труднощі, проблеми з адаптацією до змін у житті, соціальні виклики чи економічні труднощі, і можуть спричиняти глибокі зміни у психічному здоров'ї молодих людей. Переживання кризових моментів здатне активувати у молоді різні стратегії coping, що впливають на їхню здатність адаптуватися до нових умов, справлятися з емоційним навантаженням і підтримувати соціальні зв'язки.

Психоемоційний стан молоді під час криз може варіюватися від короткочасного стресу до більш серйозних розладів, таких як тривожність, депресія чи навіть психосоматичні розлади. Ці зміни впливають на здатність молоді ефективно функціонувати в соціумі, встановлювати стосунки з іншими людьми, досягати поставлених цілей і адаптуватися до умов змінюваного середовища.

Розуміння того, як кризові ситуації впливають на психоемоційний стан молоді та її соціальну адаптацію, є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та втручання, які дозволяють допомогти молодим людям подолати труднощі, відновити їхню соціальну активність і підтримати психічне здоров'я.

Однією з головних проблем, яка негативно впливає на психічне здоров'я молоді в Україні, є воєнний конфлікт. Хоча деякі люди вже звикли до цього виклику, для багатьох молодих українців навчання та звичне життя в умовах війни залишається великим випробуванням. Молоді люди часто стикаються з труднощами у подоланні емоційного навантаження, яке спричинене військовими подіями та агресією з боку іншої країни. Сучасне життя в Україні пронизане численними факторами, що ведуть до психологічної травматизації та погіршення якості життя. Соціально-економічна нестабільність, постійний страх, а також надзвичайні події, такі як пандемія, війна та міграція, мають значний вплив на психіку та емоційний стан молодих людей. Воєнний конфлікт, зокрема, спричинив стрес, пов'язаний із переживанням загрози для власного життя і безпеки близьких, необхідністю евакуації, втратою житла та зниженням рівня життя [3].

Аналіз впливу військового стану як кризової ситуації на молодь вказує на глибоке та багатогранне негативне його впливання на їхнє життя. Постійний фон загрози та невизначеності, який створюється під час військового стану, серйозно впливає на психічне здоров'я молоді. У цей період змінюється її ставлення до навчання, соціальні позиції, формується самооцінка, самосвідомість, психологічна готовність до життя та ідентичність. Молоді люди переживають високий рівень тривоги та страху за своє життя і безпеку близьких, що може призводити до нічних кошмарів, порушень сну та емоційної нестабільності. Крім того, вони можуть відчувати фізичні симптоми, такі як головний біль, м’язову напругу та зниження апетиту. Соціальні фактори також значною мірою впливають на старшокласників під час військового стану: втрата звичних соціальних зв'язків, обмеження свободи пересування та навчання можуть спричинити почуття ізоляції та самотності. Порушення навчального процесу призводить до зниження академічної успішності та мотивації до навчання. Сімейні взаємини також страждають через вплив військового стану, що може викликати у старшокласників почуття перевантаженості та виснаження [12].

Деякі психологи вважають, що саме в молодому віці формуються основні внутрішньоособистісні структури, які значною мірою впливають на подальше життя людини, її життєві плани, кар’єрні досягнення, самосвідомість і ставлення до себе, а також на готовність до сімейного життя. Невизначеність у виборі професії, вимушений переїзд, адаптація до нових умов і відсутність чіткої уяви про майбутнє лише посилюють емоційне напруження, яке супроводжується гнівом, страхом, тривогою, агресією та стресом. Багато молодих людей скаржаться на проблеми зі сном, порушення апетиту, підвищення розумової активності, психосоматичні розлади та навіть суїцидальні думки.

Більшість молодих людей в Україні, через війну, переживають страх за своє життя та здоров’я, а також за безпеку своїх близьких. Постійні вибухи, сирени, обмеження через комендантську годину, порушення сну та час, проведений в укриттях, негативно позначаються на їхньому психоемоційному стані. Сьогодні молодь відчуває, що війна забирає найкращі роки їхнього життя, позбавляючи можливості жити повноцінно та розвиватися. Однак, незважаючи на невизначеність та радикальні зміни у житті, багато молодих людей зазначають, що вони дорослішають, здобувають нові знання та навички й готові зробити свій внесок у відбудову та майбутнє України [13].

Сучасні дослідження вказують на значний вплив воєнного стану на психоемоційний стан молоді, що проявляється у різних аспектах їхнього життя та психологічного благополуччя. У ситуаціях підвищеної небезпеки та невизначеності рівень тривожності і стресу у молоді значно зростає. Крім того, військовий стан часто супроводжується змінами в соціальному середовищі старшокласників. Втрата друзів, переїзд на нове місце проживання або навіть еміграція можуть стати додатковими стресовими факторами. Соціальна ізоляція та втрата звичних соціальних зв'язків можуть викликати почуття самотності та депресії. Навіть якщо старшокласники залишаються в своїх звичних умовах, обмеження свободи пересування та зниження доступу до освітніх і культурних закладів можуть погіршити їхнє психоемоційне благополуччя. Воєнний стан також впливає на освітній процес: перерви в навчанні, перехід на дистанційне навчання або навчання в укриттях можуть призводити до зниження якості освіти, викликати відчуття втрати контролю та безнадії щодо майбутнього. Старшокласники можуть відчувати невпевненість у своїх знаннях та здібностях, що негативно позначається на їхній самооцінці та мотивації до навчання [15].

Згідно зі статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10% осіб, які пережили воєнні події, зіткнуться з серйозними психічними проблемами в майбутньому. Ще 10% зіштовхнуться з поведінковими змінами, які ускладнять їхнє функціонування в суспільстві. Наслідки війни для психічного здоров'я українців є об'єктом подальших наукових досліджень, проте вже зараз можна відзначити, що серед найбільш поширених негативних проявів війни є тривога, депресія та проблеми зі сном. Українські психологи та психотерапевти відзначають зростання кількості звернень на консультації, що стосуються тривожних і депресивних станів, неконтрольованої агресії та суїцидальних думок, що супроводжуються переживанням втрати близьких, дому та ідентичності [18].

Хоча емоційна сфера молоді є менш нестабільною, вона все ще характеризується підвищеною тривожністю та схильністю до депресивних станів. Тривожність у цей період переважно пов’язана зі зміною умов повсякденного життя, а саме з відчуттям переходу до ролі дорослого. Молоді люди стикаються з необхідністю вибору орієнтирів для свого майбутнього та переживають труднощі й сумніви щодо правильності цього вибору.

За словами І. Кучер, підлітки та молодь зазнали найбільших травм від війни, але завдяки внутрішнім та зовнішнім ресурсам більшість із них успішно адаптувалися до нових умов. У своєму дослідженні автор встановила, що травматичні події (критерій А) статистично значущо пов'язані з критерієм Е (збудження), що свідчить про те, що пережита травма може викликати роздратованість, підвищену збудливість, настороженість і проблеми зі сном. Однак наявність травматичної події не завжди призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [24].

Найбільші травми війни вплинули на систему цінностей і переконань молоді, які вперше зіткнулися з небезпечним і неконтрольованим світом. Моральна травма є однією з основних складових цього досвіду. Вона зазвичай виникає, коли людина здійснює або стає свідком дій, які суперечать її особистим цінностям і моральним переконанням. Це є нормальною реакцією на аномальну травматичну подію. У юнацькому та старшому віці реакцією на травму часто є збудження, що виявляється в панічній поведінці, проблемах зі сном та психосоматичних симптомах, таких як головний біль, болі в животі та спині. Субклінічно виражена тривога, або «межовий стан», спостерігається у всіх вікових групах, але симптоми депресії не були виявлені. Це може бути пов'язано з максимальною мобілізацією особистісних ресурсів під час війни, коли особисті резерви були максимально активовані [25].

В. Пономаренко, аналізуючи психоемоційний стан молоді під впливом повномасштабного вторгнення, зазначають, що рівень самопочуття, активності та настрою знаходиться на середньому рівні. У своєму дослідженні автори виявили реакції молоді на ці події, зокрема прагнення уникати переживань, зміни в психологічному, гедонічному та соціальному благополуччі, а також загальне зниження рівня психічного здоров’я до нижчого за середній рівень. Результати опитування показали, що внаслідок військових подій спостерігаються прояви гострого стресу, проблеми з циклом сну та харчування, утруднення в прийнятті важливих рішень, а також потреба в пошуку ресурсів для продовження життя та самореалізації [35].

Згідно з висловленням О. Кресан, кількість тривожних молодих людей помітно зросла в порівнянні з минулим десятиліттям, що проявляється у глибшій та більш особистісній тривожності, особливо в контексті спілкування з однолітками та вчителями [23].

Т. Титаренко, досліджуючи емоційну сферу молодих осіб, виявила, що навчання та спілкування з однолітками є двома основними джерелами емоційних переживань. Більшість молодих людей мають помірний рівень тривожності, однак ті, у кого цей рівень високий, пов'язують свою тривогу з навчальними ситуаціями. Загалом, рівень фрустрації у професійній та особистісній сферах серед досліджуваних є низьким [43].

В. Король вказала, що результати проведеного дослідження показують, що середні значення психічних станів, таких як тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність, переважають серед молодих людей, і вони є досить нестабільними, піддатливими впливу негативних чинників. Це може призводити до збільшення цих негативних станів. Тривожність та страхи серед молоді, зазвичай, пов'язані з воєнними подіями, навчальними труднощами та взаєминами з оточуючим соціальним середовищем. Проблема збереження психічного здоров'я молоді є надзвичайно актуальною, оскільки багато юнаків не відчувають себе щасливими, відчувають тривогу та хвилюються за своє майбутнє. Автор вказує, що військові події мають значний вплив на життя молодих людей, оскільки найчастіше їхні тривожні ситуації пов'язані саме з війною. Хоча велика частина тривожності виникає в результаті шкільних подій, що є типовим для молоді, основні переживання старшокласників відображаються саме в навчальному процесі. Крім того, тривожність серед молодих людей часто пов'язана з ситуаціями невизначеності щодо майбутнього та особливостями спілкування з оточенням, зокрема з родиною та однолітками. Страх втрати близьких підсилює бажання проводити більше часу з рідними та друзями, а також спричиняє переоцінку цінностей. Багато молодих людей відзначають, що стосунки з близькими стали для них більш важливими та міцними. Вони підкреслюють, що їхні негативні емоції, сум і страхи переважно пов'язані саме з війною [22].

У своєму дослідженні автор виявив, що тривожність у молодих людей пов'язана не тільки з соціальними відносинами, а й з конфліктами і непорозуміннями в родині та серед друзів. Найбільшими страхами для молоді є страх втрати близьких, оскільки багато батьків знаходяться на передовій, а деякі підлітки бачили руйнування будівель або втратили рідних, що викликає побоювання щодо повторення трагедії. Оцінка емоцій молоді часто є полярною, зокрема, відповіді на питання про власні почуття можуть бути узагальненими («чудові», «радісні» – «сумні»).

Аналіз конкретних емоційних переживань показує їхню залежність від різних факторів. Радість для молоді може бути пов'язана з особистими захопленнями, як-от заняття спортом чи малювання, або наявністю вільного часу без уроків та інших завдань. Водночас більшість відповідей про сум вказують на переживання, пов'язані з війною – відчуття суму від того, що в країні триває війна, повітряних тривог, гинучих людей та відчуття, що перемога ще далеко. Інші відповіді пов'язані з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та переживаннями щодо майбутнього, такими як страх дорослішання і невизначеність щодо майбутнього.

Незважаючи на всі ці переживання, молоді люди прагнуть проводити час з близькими людьми, адже взаємини з родиною та друзями є важливими для них, і це має значний вплив на їхнє емоційне благополуччя [27].

Отже, на основі досліджень, можна зробити висновок, що воєнні події та будь-які інші кризові ситуації мають глибокий вплив на життя молодих людей, спричиняючи підвищений рівень тривожності, що часто пов'язаний не лише з війною, але й з шкільними подіями, які також є типовими для їхнього віку. Висока тривожність у молоді обумовлена також невизначеністю щодо майбутнього та труднощами у взаєминах з соціумом, зокрема з родиною та друзями. Страх втрати близьких людей сприяє тому, що підлітки прагнуть більше часу проводити з близькими, що веде до переоцінки цінностей. Деякі з них відзначають, що їхні стосунки стали міцнішими та більш значущими в цей складний період.

Підлітки також підкреслюють, що їхні негативні емоційні переживання, такі як сум і страхи, в основному пов'язані з війною. Вони зазначають, що ситуація в країні заважає їм відчувати себе щасливими, адже багато хто з їхніх рідних перебуває в зоні бойових дій, а деякі стали свідками або жертвами руйнувань, що залишає глибокий травматичний слід у їхній свідомості.

Психічний стан молоді є нестабільним і надзвичайно чутливим до зовнішніх впливів, а ситуація в країні значно погіршує їхнє емоційне благополуччя. Теоретики та практики вважають, що війна завдала шкоди не лише фізичному, але й психічному здоров'ю молодого покоління. Травматичні події, як от втрата близьких чи майна, новини про обстріли, насильство та перебування поруч із вибухами, спричиняють величезний стрес, а реакції на ці ситуації можуть бути непередбачуваними. Наслідки таких подій часто є довготривалими і можуть супроводжувати людину протягом усього життя.

Таким чином, вплив кризових ситуацій на психоемоційний стан молоді є багатогранним і включає різні аспекти: емоційні, психологічні, фізичні та соціальні. Для ефективної допомоги молоді в цей складний період необхідно забезпечити комплексний підхід до підтримки, що включає кілька ключових компонентів: психологічну підтримку, підтримку з боку сім'ї та соціального оточення, адаптацію навчального процесу до нових умов, проведення тренінгів з управління стресом та надання консультацій. Психологи повинні бути готові надавати індивідуальні та групові консультації, спрямовані на зниження рівня тривожності та стресу, допомогу у подоланні травм, що були спричинені війною. Сім’я та соціальне оточення грають важливу роль у наданні емоційної підтримки, формуванні безпеки та стабільності для підлітків. Необхідно створювати підтримуюче середовище, яке забезпечить підліткам відчуття захищеності. Враховуючи умови війни, навчальні заклади мають бути готові до змін в освітньому процесі. Це може включати гнучкий графік навчання, використання онлайн-форм навчання або адаптованих програм, що допоможуть зменшити стрес і підтримати учнів. Організація тренінгів та семінарів з управління стресом допоможе учням розвивати навички, необхідні для подолання травматичних переживань та стресових ситуацій. Це включає дихальні техніки, техніки релаксації та інші методи, які допомагають знижувати рівень стресу. Навіть в умовах війни важливо забезпечити молодим людям можливість для соціальної взаємодії, оскільки спілкування з однолітками та дорослими може стати важливою частиною відновлення емоційного стану. Це можуть бути групи підтримки, соціальні заходи або інші форми активності, які дозволяють старшокласникам підтримувати соціальні зв'язки та отримувати підтримку. Забезпечення комплексної підтримки на всіх рівнях дозволить не лише знизити негативний вплив війни на психоемоційний стан старшокласників, але й допоможе їм відновити внутрішній баланс, підвищити стійкість до стресів та зміцнити їхнє психічне здоров'я в умовах війни.

**1.3. Чинники, що впливають на ефективність психосоціальної реабілітації в умовах посткризового періоду**

Сучасний світ характеризується високим рівнем соціальної та політичної нестабільності, що часто призводить до кризових ситуацій, зокрема воєнних конфліктів, природних катастроф, економічних криз та пандемій. Такі події завдають значної шкоди як окремим особистостям, так і суспільству в цілому, впливаючи на психологічний стан, соціальні зв’язки та якість життя людей. У цих умовах важливого значення набуває психосоціальна реабілітація, яка спрямована на відновлення психічного здоров’я, соціальної адаптації та життєвої стійкості постраждалих осіб.

Ефективність психосоціальної реабілітації визначається низкою чинників, які впливають на її результативність. До них належать індивідуальні особливості людини, соціальна підтримка, рівень професійної допомоги, наявність реабілітаційних програм, особливості посткризового середовища та державна політика у сфері психологічної допомоги. Дослідження цих чинників є надзвичайно важливим для розробки ефективних підходів до психосоціальної реабілітації та запобігання довготривалим негативним наслідкам кризових ситуацій.

Актуальність теми зумовлена необхідністю розуміння ключових аспектів реабілітації в умовах посткризового періоду, що дозволить розробити ефективні стратегії допомоги та підвищити рівень психологічного благополуччя постраждалих. Дослідження у цій сфері сприяє удосконаленню методів психологічної підтримки, що допоможе людям швидше адаптуватися до змінених життєвих умов і повернутися до повноцінного функціонування в суспільстві.

Психосоціальна реабілітація в умовах посткризового періоду є комплексним процесом, спрямованим на відновлення психологічного благополуччя, соціальних зв’язків і адаптаційних можливостей людини після травматичних подій. Її ефективність залежить від багатьох чинників, які можна умовно поділити на індивідуальні, соціальні, організаційні та державні:

1. Індивідуальні чинники. Вони відіграють ключову роль у процесі психосоціальної реабілітації, оскільки саме внутрішні особливості людини визначають її здатність справлятися з кризовими ситуаціями та адаптуватися до нових умов. Важливим аспектом є рівень резильєнтності, тобто здатність людини ефективно долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та знаходити внутрішні ресурси для подальшого розвитку. Чим вищий рівень резильєнтності, тим швидше людина може повернутися до нормального життя після пережитих травматичних подій [29].

Психологічний стан також є визначальним чинником, оскільки наявність посттравматичних симптомів, депресивних або тривожних розладів може значно ускладнювати процес реабілітації. Тривалий вплив стресу може призводити до емоційного виснаження, що, у свою чергу, погіршує здатність людини адаптуватися до нової реальності та приймати конструктивні рішення щодо власного відновлення. Особи, які мають виражені психологічні проблеми, часто потребують більш тривалого та спеціалізованого підходу в рамках реабілітаційних програм, включаючи психотерапевтичну допомогу та медикаментозну підтримку.

Ще одним важливим аспектом є мотивація до змін, адже особи, які усвідомлюють необхідність відновлення та готові активно працювати над собою, зазвичай досягають кращих результатів у процесі реабілітації. Відсутність внутрішньої мотивації може значно ускладнювати адаптацію, оскільки людина не відчуває потреби змінювати свою ситуацію або не вірить у можливість покращення свого стану. Важливим завданням психологів та соціальних працівників є підтримка внутрішньої мотивації постраждалих, допомога їм у формуванні позитивного бачення майбутнього та наданні практичних інструментів для його досягнення [31].

Таким чином, індивідуальні чинники значною мірою визначають ефективність психосоціальної реабілітації, оскільки рівень резильєнтності, психологічний стан та мотивація до змін безпосередньо впливають на здатність людини справлятися з наслідками кризових подій. Для успішного відновлення необхідно враховувати ці особливості та розробляти індивідуалізовані програми підтримки, спрямовані на посилення особистісних ресурсів та створення умов для ефективної адаптації.

2. Соціальні чинники. Вони відіграють визначальну роль у процесі психосоціальної реабілітації, оскільки людина не може повністю відновитися без підтримки суспільства. Соціальне оточення впливає на адаптацію постраждалих, сприяючи або, навпаки, ускладнюючи їхнє повернення до нормального життя. Одним із ключових аспектів є сімейна підтримка, адже наявність розуміння та допомоги з боку рідних значно полегшує процес адаптації. Люди, які відчувають підтримку близьких, швидше відновлюються емоційно та психологічно, оскільки мають можливість поділитися своїми переживаннями, отримати емоційну стабільність та практичну допомогу в повсякденному житті. Навпаки, відсутність такої підтримки може спричиняти посилення тривожності, відчуття самотності та безвиході [37].

Ще одним важливим соціальним фактором є рівень соціальної інтеграції. Повернення до звичного кола спілкування, участь у соціальних активностях і спільнотах допомагає людині уникнути ізоляції, що є критично важливим для психоемоційного благополуччя. Люди, які мають можливість комунікувати з іншими, відчувають менше стресу та мають більше ресурсів для відновлення. Крім того, залученість до суспільного життя сприяє формуванню почуття приналежності та значущості, що позитивно впливає на самооцінку та загальний рівень добробуту.

Однак, у деяких випадках процес соціальної інтеграції ускладнюється через явище соціальної стигматизації. Суспільне ставлення до осіб, які пережили кризу, може мати як підтримувальний, так і деструктивний характер. Наприклад, ветерани, переселенці або жертви насильства можуть стикатися з упередженнями, дискримінацією та нерозумінням з боку суспільства, що змушує їх уникати соціальних контактів і не звертатися по допомогу. Така ситуація створює додаткові бар’єри для реабілітації та може призводити до погіршення психологічного стану, зниження рівня довіри до суспільства та самостигматизації [45].

Таким чином, соціальні чинники відіграють вирішальну роль у процесі відновлення. Наявність підтримки з боку родини, можливість соціальної взаємодії та відсутність суспільних упереджень значно підвищують ефективність реабілітаційних заходів. Водночас, ізоляція, нестача розуміння та соціальна стигматизація можуть ускладнити цей процес, тому важливим завданням суспільства є створення сприятливого середовища, яке сприятиме інтеграції постраждалих осіб та їхньому повноцінному поверненню до життя.

3. Організаційні чинники. Вони відіграють важливу роль у забезпеченні ефективної психосоціальної реабілітації, оскільки якість та доступність спеціалізованих послуг значною мірою визначають результативність відновлення постраждалих осіб. Одним із ключових факторів є професійний рівень спеціалістів, адже кваліфікація психологів, соціальних працівників, медичних фахівців та інших залучених експертів впливає на якість надання допомоги. Фахівці, які мають відповідну освіту, досвід роботи з травмованими особами та володіють сучасними методами психологічної підтримки, здатні ефективно діагностувати проблеми, надавати необхідну допомогу та сприяти адаптації клієнтів до нових умов життя. Водночас нестача кваліфікованих кадрів або їхня недостатня підготовка можуть призвести до низької ефективності реабілітаційних заходів та навіть погіршення психологічного стану осіб, які потребують допомоги [50].

Доступність програм реабілітації є ще одним важливим аспектом, оскільки багато осіб, які пережили кризові події, можуть мати обмежені фінансові ресурси або фізичні можливості для отримання необхідної допомоги. Безкоштовні або доступні за ціною програми реабілітації значно розширюють можливості для постраждалих отримати необхідну підтримку. Крім того, велике значення має географічна доступність центрів допомоги, адже у віддалених регіонах може спостерігатися дефіцит відповідних установ, що ускладнює процес відновлення для мешканців таких територій. У цьому контексті особливо важливим є розвиток онлайн-консультацій та мобільних груп підтримки, які можуть забезпечити допомогу навіть у важкодоступних районах [49].

Комплексний підхід до реабілітації значно підвищує її ефективність, оскільки враховує всі аспекти відновлення – психологічні, медичні та соціальні. Поєднання індивідуальної та групової психотерапії, медичної допомоги (зокрема лікування наслідків стресу та травм), соціальної підтримки та професійної реабілітації дозволяє створити цілісну систему допомоги. Такий підхід забезпечує гармонійне відновлення особистості та сприяє її успішній інтеграції в суспільство.

Отже, організаційні чинники відіграють ключову роль у процесі психосоціальної реабілітації. Високий рівень підготовки фахівців, доступність програм підтримки та комплексний підхід до відновлення є визначальними умовами успішної реабілітації. Розвиток якісних та доступних послуг сприятиме більш ефективному відновленню осіб, які пережили кризові ситуації, та допоможе їм адаптуватися до нових життєвих умов.

4. Державні чинники. Вони відіграють вирішальну роль у забезпеченні ефективної психосоціальної реабілітації, оскільки саме держава формує загальну політику в цій сфері, забезпечує фінансування та створює необхідні умови для надання допомоги. Наявність державних програм реабілітації є важливим аспектом підтримки осіб, які пережили кризові ситуації. Державне фінансування реабілітаційних заходів дозволяє розширити доступ до психологічної, медичної та соціальної допомоги, а також створити спеціалізовані центри підтримки. Крім того, системний підхід до організації реабілітаційних послуг сприяє їхній ефективності, адже допомога постраждалим має бути не лише доступною, а й довготривалою та спрямованою на поступове відновлення [36].

Законодавча база відіграє важливу роль у регулюванні реабілітаційних процесів та захисті прав постраждалих осіб. Наявність відповідних законів, які гарантують соціальну підтримку, право на психологічну допомогу та реінтеграцію в суспільство, забезпечує ефективне функціонування системи реабілітації. Важливим є також впровадження правових механізмів, що регулюють діяльність спеціалістів у сфері психосоціальної допомоги, стандартизацію методів реабілітації та моніторинг якості наданих послуг. Законодавча підтримка сприяє не лише забезпеченню правового захисту постраждалих, а й гарантує стабільність та ефективність реабілітаційної системи.

Міжнародна підтримка є ще одним важливим чинником, що може значно розширити можливості реабілітаційних програм. Співпраця з міжнародними організаціями дозволяє залучати додаткові фінансові ресурси, переймати передовий досвід у сфері психологічної підтримки, проводити навчання спеціалістів та впроваджувати сучасні методики реабілітації. Участь у міжнародних грантах, програмах допомоги та наукових дослідженнях дає змогу розвивати національну систему психосоціальної підтримки відповідно до світових стандартів [33].

Таким чином, психосоціальна реабілітація в умовах посткризового періоду є багатофакторним процесом, на ефективність якого впливає комплекс чинників: індивідуальних, соціальних, організаційних та державних. Для забезпечення успішної реабілітації необхідно створювати ефективні програми психологічної підтримки, залучати фахівців, розширювати доступ до якісних реабілітаційних послуг, а також формувати сприятливе соціальне середовище, що допоможе людям повернутися до повноцінного життя.

**Висновки до першого розділу**

У рамках першого розділу було розглянуто теоретичні основи психосоціальної реабілітації молоді в посткризові періоди, її сутність, структуру та значення для молоді, а також чинники, що впливають на ефективність цього процесу. Психосоціальна реабілітація є важливим інструментом для відновлення психоемоційного та соціального благополуччя осіб, що пережили кризові ситуації. Вона охоплює не лише психологічну допомогу, а й соціальну інтеграцію, медичну підтримку, освітньо-професійну підготовку та юридичну допомогу, що разом створюють комплексну систему відновлення.

Важливими чинниками, що впливають на ефективність реабілітаційного процесу, є як індивідуальні, так і соціальні, організаційні, державні та міжнародні фактори. Рівень резильєнтності, мотивація до змін, наявність сімейної підтримки та соціальної інтеграції, професіоналізм фахівців, доступність реабілітаційних програм і роль держави в організації та фінансуванні програм допомоги – усе це є визначальними факторами для успішної реабілітації молоді в умовах посткризового періоду.

Аналіз впливу кризових ситуацій на психоемоційний стан молоді підтверджує необхідність розробки комплексних стратегій реабілітації, спрямованих на забезпечення не тільки психологічної підтримки, але й надання соціальних, освітніх та юридичних послуг, що сприяють повній реінтеграції молодих людей у суспільство. Психосоціальна реабілітація в посткризовий період є ключем до подолання наслідків кризових ситуацій і забезпечення стабільного розвитку молоді в умовах, що змінилися.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПІСЛЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

**2.1. Методологія дослідження**

Кризові ситуації можуть мати широкий спектр проявів, але одна з найбільш важких та глобальних форм кризи – це війна. В умовах сучасної України війна стала не лише соціально-політичною, але й глибоко психологічною проблемою для молоді. Збройний конфлікт, що триває на території України, став величезним випробуванням для покоління, яке переживає численні стресові ситуації, що відображаються на їхньому психологічному стані та адаптаційних можливостях.

Війна створює умови, в яких молоді люди вимушені стикатися з трагічними втратами, постійною тривожністю, страхом за своє життя та життя близьких, а також з невизначеністю майбутнього. Це безпосередньо впливає на їхній психологічний стан, викликаючи такі реакції, як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також порушення в соціальній адаптації.

Адаптація молоді в умовах війни є складним і багатогранним процесом. Вона включає в себе не лише фізичне та соціальне відновлення, але й глибокі психологічні трансформації, які допомагають подолати наслідки травмуючих подій. Зокрема, важливими є стратегії психоемоційного відновлення, здатність до саморегуляції емоцій, розвитку позитивного світогляду та підтримки соціальних зв'язків.

Отже, з метою дослідження психологічного стану та адаптації молоді після трьох років повномасштабної війни в Україні, було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 40 студентів, віком від 18 до 22 років.

Дослідження включало кілька ключових етапів:

І етап – організаційний етап експерименту. Цей етап охоплює кілька важливих аспектів, необхідних для успішного проведення дослідження. На ньому був ретельно обраний набір методів, що включає визначення найбільш відповідних та надійних інструментів для збору даних. Вибір методів дослідження ґрунтувався на цілях і завданнях експерименту, а також на специфіці досліджуваної проблеми.

Однією з основних задач цього етапу стало формування групи досліджуваних. Крім того, організаційний етап передбачав проведення попередньої роботи з учасниками дослідження. Це включало отримання інформованої згоди від усіх учасників, роз’яснення мети та процесу дослідження, а також гарантування конфіденційності отриманих даних. Учасникам були надані гарантії безпеки та захисту їхніх прав.

Організаційний етап є основою для подальшого успіху дослідження, оскільки від його ретельності та якості залежить достовірність та надійність отриманих результатів.

Опитування респондентів було організовано та проведено за допомогою Google-форм, що має кілька важливих переваг:

1. Google-форми легко створюються та налаштовуються. Вони доступні з будь-якого пристрою, що має підключення до Інтернету, що дозволяє респондентам брати участь у опитуванні з будь-якого місця.

2) за допомогою Google-форм можна збирати різноманітну інформацію, зокрема текстові відповіді, варіанти вибору, мультимедійні елементи тощо. Це дозволяє отримувати більш детальні та різноманітні відгуки від респондентів.

3) Google-форми мають можливість автоматично обробляти та аналізувати зібрані дані, що значно полегшує процес обробки відповідей та знижує час, необхідний для їх аналізу.

4) Google-форми надають можливість налаштовувати різні рівні доступу до опитувань та зібраних даних, що забезпечує конфіденційність та захист персональних відомостей респондентів. Це дозволяє контролювати, хто має доступ до інформації, і гарантує безпеку зібраних даних.

5) Google-форми оснащені вбудованими інструментами для аналізу зібраних даних і створення звітів у зручному форматі. Це дає змогу швидко визначити ключові тенденції, виявити проблемні зони та приймати обґрунтовані рішення, спираючись на отриману інформацію.

6) Використання Google-форм дозволяє організувати опитування ефективно, усуваючи необхідність вручну обробляти анкети та відповіді, що значно економить час та ресурси.

ІІ етап – діагностичний етап, який передбачав проведення безпосереднього дослідження серед студентів, обраних на попередньому організаційному етапі. Цей етап є ключовим у дослідженні, оскільки саме на ньому збираються основні дані, які необхідні для подальшого аналізу та вивчення.

ІІІ етап – підсумковий аналітичний етап, який завершує експеримент і відіграє ключову роль у його реалізації. На цьому етапі здійснюється обробка отриманих результатів та їх детальний аналіз. Основна мета – виявити закономірності, простежити основні тенденції та визначити статистично значущі відмінності.

Важливим аспектом даного етапу є інтерпретація отриманих даних. На основі аналізу формулюються підсумкові висновки та розробляються рекомендації, що можуть бути використані для подальших досліджень або практичної діяльності.

Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження в межах обраної тематики, а також детальне ознайомлення з діагностичними інструментами, що застосовуються у цьому дослідженні, дали змогу визначити комплекс методик для констатувальної діагностики. До них належать такі методики:

1. Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) (додаток А).

2. Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (додаток Б).

3. Тест на визначення рівня стресу (В. Шербатих) (додаток В).

4. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (додаток Д).

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) є методом самооцінювання, розробленим для визначення психологічних реакцій людини на пережиту травматичну ситуацію. Цей інструмент широко застосовується для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), охоплюючи три основні категорії проявів: нав’язливі спогади (інтрузії), уникнення та підвищену збудливість (гіперактивацію).

Основними цілями використання шкали IES-R є:

* Визначення посттравматичної симптоматики: виявлення ступеня вираженості та інтенсивності симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
* Моніторинг динаміки стану: спостереження за змінами у симптомах з плином часу з метою оцінки результативності проведеного лікування чи психологічної підтримки.

Шкала IES-R містить 22 пункти, кожен з яких відображає певний аспект емоційної чи поведінкової реакції на пережиту травму. Респонденти оцінюють свої почуття та думки, що виникали протягом останнього тижня, використовуючи п’ятибальну шкалу: від 0 («ніколи») до 5 («часто»). Такий підхід дозволяє точно зафіксувати частоту прояву симптомів, пов’язаних із травматичним досвідом.

Методика містить наступні шкали:

- Вторгнення.

- Уникнення.

- Збудливість

Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). Мета методики полягає в тому, щоб визначити рівень стресостійкості досліджуваних осіб. Далі відбувається підрахунок балів та визначається загальний рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень стресостійкості;

26-32 бади – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

Після проведення опитування було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Тест на визначення рівня стресу (В. Шербатих) містить питання , які поділені на кілька блоків з ознаками стресу:

* Інтелектуальні;
* Поведінкові;
* Емоційні;
* Фізіологічні.

Кожний блок складається з 12 питань. Респонданти мають ознайомитися з ними та відмітити те, що притаманні ним. Наявність одного з інтелектуальних ознак оцінюються в 1 бал, емоційних ознак – в 1,5 бали, фізіологічних – в 2 бали. Далі відбувається підрахунок загальних балів:

0-5 балів – відстуність вагомого стресу.

6-12 балів – особистості притаманний стрес, який може компенсуватися за допомогою реціонального використання часу між відпочинком та роботою.

13-24 бали – виражене напруження фізіологічних та емоційних систем організму, які виникають на сильні стресорні фактори, які не виходить нічим компенсувати.

25-40 балів - наявний сильний стрес, для подолання якого потрібна допомога психолога чи психотерапевта.

Більше 40 балів – мова йде про виснаження запасів адаптаціної енергії.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов’язаних з цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений у вигляді 101 твердження, які сформульовані в третьому лиці однини, без використання будь-яких займенників. Скоріш за все, така форму була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли досліджувані свідомо, напряму співвідносять твердження зі своїми особливостями. Таким методичний прийом є одним з форм «нейтралізації» установки досліджуваних на соціально-бажані відповіді.

В методиці передбачена доволі диференційована, 7-бальна шкала відповідей. Залишається відкритим питання, наскільки виправдано використання подібної шкали, так як у звичайній свідомості досліджуваному доволі складно обирати між таким варіантом відповідей.

Автори виділяють наступні шість інтегральних показників:

1. Адаптація.

2. Прийняття інших.

3. Інтернальність.

4. Самосприймання.

5. Емоційна комфортність.

6. Прагнення до домінування.

Інтерпретація здійснюється у відповідності до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослих.

Отже, опитувальник містить висловлювання про людину, про її образ життя, переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести із власним образом життя.

Прочитавши висловлювання опитувальника досліджуваний має приміряти його до своїх звичок, свого образу життя та оцінити, в якій мірі це висловлювання може бути віднесене до досліджуваного. Для того, щоб позначити відповідь на бланку, потрібно обрати один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6:

0 – це до мене абсолютно не відноситься;

1 – мені це не притаманно в більшості випадків;

2 – сумніваюсь, що це може відноситися до мене;

3 – не наважуюсь віднести це до себе;

4 – це схоже на мене, але немає впевненості;

5 – це на мене не схоже;

6 – це точно про мене.

Обраний варіант відповіді відмічається в бланку для відповідей місце, яке відповідає порядковому номеру висловлювання.

Результати до зони невизначеності інтерпретується як занадто низькі, а після самого високого показника в зоні невизначеності – як високі.

Після проведеного дослідження було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

**2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Результати, отримані за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» подано в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати студентів за Шкалою оцінки впливу травматичної події

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стратегії | К-сть осіб | % |
| Вторгнення | 15 | 37,5% |
| Уникнення | 11 | 27,5% |
| Збудливість | 14 | 35% |

Для кращої інтерпретації результатів їх було подано на рисунку 2.4:

Рис. 2.1. Результати за Шкалою оцінки впливу травматичної події

Аналіз результатів, отриманих за Шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R), дозволяє виявити специфіку психологічного реагування молоді на тривале перебування в умовах війни. У дослідженні брали участь студенти, які протягом трьох років проживали в умовах повномасштабного вторгнення.

Найбільший відсоток респондентів – 37,5% (15 осіб) – демонструють високий рівень інтрузивних переживань (вторгнення). Це свідчить про наявність у студентів частих нав’язливих спогадів, тривожних думок, емоційно забарвлених образів або навіть сновидінь, пов’язаних із травматичними подіями війни. Такі симптоми можуть виникати раптово, бути викликані певними зовнішніми чи внутрішніми тригерами (наприклад, звуками сирени, новинами, розмовами), і є типовими для посттравматичного стресового розладу.

Цей результат вказує на те, що для значної частини молоді війна досі залишається актуальною психотравмівною подією, яка не отримала завершення на рівні емоційного чи когнітивного опрацювання. Іншими словами, ці переживання залишаються "відкритими", а сам досвід не інтегрувався у біографічну пам’ять як минула подія. Відповідно, це впливає на якість повсякденного життя, знижує концентрацію уваги, продуктивність навчання, порушує емоційну рівновагу та може призводити до соціального відсторонення або емоційного вигорання.

35% респондентів (14 осіб) виявили виражені ознаки гіперактивності (збудливості), що проявляються у формі підвищеної настороженості, надмірної дратівливості, порушень сну, труднощів з концентрацією уваги, а також надчутливості до зовнішніх подразників (гучних звуків, несподіваних рухів тощо). Така симптоматика є типовою реакцією на хронічний стрес і часто виникає у людей, які тривалий час перебувають у психоемоційно напружених або небезпечних ситуаціях.

Для молоді, яка проживає в умовах повномасштабної війни, подібна гіперактивність може мати адаптивне походження – це реакція нервової системи на небезпеку, яка забезпечує постійну мобілізацію організму. Однак при довготривалому впливі така адаптація втрачає свою функціональність і починає шкодити – виникає емоційне виснаження, тривожність, порушення когнітивних процесів, а також труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Стан гіпервозбудження часто супроводжується втратою відчуття безпеки навіть у стабільних умовах, що свідчить про глибоке внутрішнє напруження та неспроможність нервової системи до повноцінного відновлення. Це може негативно впливати як на психологічне здоров’я студентів, так і на їхню соціальну та навчальну активність.

Таким чином, виявлення симптомів гіперактивності у значної частини респондентів підкреслює необхідність психологічного супроводу та інтервенцій, спрямованих на зниження загального рівня напруги, розвиток навичок саморегуляції, релаксації та підвищення емоційної стійкості.

Ще 27,5% респондентів (11 осіб) продемонстрували виражену тенденцію до уникання – як свідомого, так і несвідомого. Це виявляється в уникненні розмов, місць, людей, діяльності чи думок, які можуть асоціюватися з травматичним досвідом або викликати болісні спогади, пов’язані з війною. Така форма психологічного захисту має адаптивну функцію на початкових етапах переживання травми, оскільки дозволяє зменшити емоційне напруження і уникнути перевантаження.

Однак у довготривалій перспективі уникання часто блокує процес інтеграції травматичного досвіду, не дозволяючи людині переосмислити подію, емоційно її "прожити" та поступово зменшити її вплив. Внаслідок цього у людини можуть зберігатися внутрішні психологічні конфлікти, підвищений рівень тривоги, емоційна відстороненість, а також труднощі з формуванням близьких стосунків або поверненням до звичного ритму життя.

Серед молоді, яка пережила тривалий досвід війни, така стратегія може бути наслідком хронічної емоційної втоми або недостатньої підтримки з боку оточення. Уникнення часто неусвідомлювано підкріплюється соціальним табу на прояв емоцій або страхом знову зануритися в болючі переживання.

Таким чином, хоча уникання може тимчасово знижувати тривогу, воно перешкоджає психологічному зціленню та створює ризик формування стійких травматичних патернів поведінки, які впливають на якість життя. Це ще раз підкреслює важливість створення безпечного простору для емоційного висловлення, групової підтримки та психотерапевтичного супроводу молоді, яка пережила кризовий досвід.

Отже, результати засвідчують наявність стійкої травматичної симптоматики серед значної частини молоді. Найбільш вираженими є симптоми вторгнення та збудливості, що свідчить про потребу в психологічній підтримці та розвитку програм психосоціальної допомоги для студентської молоді, яка проживає в умовах затяжної кризи.

Результати, отримані за допомогою Шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Результати студентів за Шкалою стресостійкості Конора-Девідсона-10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | К-сть осіб | % |
| Високий | 10 | 25% |
| Середній | 9 | 22,5% |
| Низький | 21 | 52,5% |

Для кращої інтерпретації результатів їх було подано на рисунку 2.2:

Рис. 2.2. Результати за Шкалою стресостійкості Конора-Девідсона-10

Згідно з результатами, отриманими за Шкалою стресостійкості Конора-Девідсона (CD-RISC-10), більшість Більшість опитаних студентів демонструють низький рівень стресостійкості – таких 52,5% (21 особа), що свідчить про знижену здатність адаптуватися до стресових ситуацій та долати життєві труднощі. Це означає, що більше половини молоді виявляють складнощі в збереженні емоційної рівноваги під час стресових періодів, що обумовлюється недостатнім розвитком внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного подолання складних ситуацій. Важливо зазначити, що в умовах тривалої соціальної та політичної нестабільності, яку спричинила повномасштабна війна, здатність до адаптації може значно знижуватися. Тривалий стрес і переживання, пов'язані з невизначеністю майбутнього, відсутністю стабільності та переживаннями через безпеку, можуть послабити психічну стійкість і здатність до конструктивного реагування на нові труднощі.

Молодь, яка зростала в умовах постійної напруги, розпаду звичних соціальних структур і соціальної ізоляції, може відчувати великі труднощі у підтриманні психологічного балансу та мотивації. Низька стресостійкість також може бути результатом відсутності достатньої підтримки з боку соціального оточення або недостатньої уваги до розвитку особистісних ресурсів, таких як самоповаги, гнучкості в мисленні та ефективних копінг-стратегій.

Середній рівень стресостійкості, який був зафіксований у 22,5% респондентів (9 осіб), свідчить про наявність часткової здатності цих студентів до психологічної адаптації. Такі особи здатні справлятися з деякими труднощами, однак їхня стійкість не є постійною і часто залежить від конкретного контексту ситуації, в якій вони опиняються, а також від наявності зовнішньої підтримки. Це може означати, що в більш сприятливих умовах, з відповідною підтримкою від родини, друзів або соціальних мереж, ці респонденти можуть ефективно долати стресові фактори та адаптуватися до змін. Проте в умовах підвищеного стресу або відсутності підтримки їхня здатність до самостійного подолання труднощів може значно знижуватися.

Цей результат свідчить про потребу в більшому розвитку навичок емоційної саморегуляції та управління стресом, щоб забезпечити стабільність та стійкість молоді навіть у складних життєвих ситуаціях. Студенти з середнім рівнем стресостійкості можуть виграти від програм підтримки та тренінгів, які сприяють розвитку їхньої адаптивності, формуванню здорових копінг-стратегій і зміцненню внутрішніх ресурсів для ефективної протидії стресу.

Лише 25% респондентів (10 осіб) продемонстрували високий рівень стресостійкості, що вказує на добре розвинену внутрішню силу та здатність ефективно протистояти життєвим труднощам. Ці особи здатні швидко відновлюватися після емоційних потрясінь і зберігати конструктивну поведінку навіть у найбільш кризових ситуаціях. Високий рівень стресостійкості, ймовірно, є результатом як особистісних рис, таких як висока емоційна зрілість, гнучкість у сприйнятті складних ситуацій та позитивний погляд на життя, так і досвіду, який ці студенти набули у попередніх кризових ситуаціях.

Також значну роль у формуванні цієї стійкості можуть відігравати підтримка родини та соціального оточення, а також ефективно сформовані копінг-стратегії. Ті студенти, які продемонстрували високий рівень стресостійкості, ймовірно, вже мають розвинуті навички управління стресом, такі як пошук рішень, конструктивне прийняття ситуацій, використання ресурсів підтримки та здатність залишатися спокійними у стресових умовах. Вони також можуть бути більш стійкими до тривалих стресових ситуацій, таких як війна, і краще адаптуються до непередбачуваних змін.

Загалом результати вказують на високу вразливість молоді до стресу та необхідність цілеспрямованих психологічних заходів, спрямованих на розвиток резилієнтності, навичок емоційної саморегуляції, а також формування позитивного образу «Я» та підтримуючого середовища. У контексті тривалих кризових умов, таких як війна, саме стресостійкість є критично важливою складовою адаптації, психічного здоров’я та збереження життєвої активності молоді.

Результати респондентів за тестом на визначення рівня стресу (В. Щербатих) подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Результати студентів за тестом на визначення рівня стресу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Кількість осіб | Результат у відсотках |
| Стрес відсутній | 6 | 15% |
| Помірний стрес | 8 | 20% |

Продовження таблиці 2.3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виражений стрес | 16 | 40% |
| Сильний стрес | 9 | 22,5% |
| Виснаження запасів | 1 | 2,5% |

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.3:

Рис. 2.3. Результати юнаків за тестом на визначення рівня стресу

Результати тесту на визначення рівня стресу свідчать про те, що значна частина опитаних студентів перебуває у стані високого психоемоційного напруження. Найбільшу частку респондентів склали студенти з вираженим рівнем стресу – 16 осіб (40%). Це свідчить про те, що майже половина учасників дослідження перебувають у стані стабільного психоемоційного напруження. У таких студентів можуть спостерігатися часті переживання тривоги, погіршення концентрації, порушення сну, а також підвищена вразливість до зовнішніх стресових чинників.

На другому місці за кількістю – сильний рівень стресу, який виявлено у 9 осіб (22,5%). У таких випадках вже можуть проявлятися соматичні симптоми (головний біль, порушення апетиту), дратівливість, відчуття безвиході або емоційного виснаження. Такий рівень стресу є тривожним показником і вказує на потребу в системній психологічній підтримці.

Помірний рівень стресу спостерігається у 8 студентів (20%), що свідчить про наявність певного напруження, однак адаптаційні можливості у цієї групи ще зберігаються. При належній підтримці й розвитку навичок саморегуляції цей рівень може бути знижений до безпечного.

Лише 6 осіб (15%) не виявили ознак стресу, що може свідчити про високу психологічну стійкість, ефективне використання копінг-стратегій або підтримку з боку соціального оточення.

Нарешті, 1 студент (2,5%) виявив ознаки виснаження адаптаційних ресурсів — це крайній ступінь стресу, коли психіка вже не може ефективно реагувати на виклики, що створює серйозні ризики для психічного та фізичного здоров’я.

Узагальнено, результати показують, що більшість молоді перебуває в стані помірного до сильного стресу, що потребує посилення системи психоемоційної підтримки, особливо в умовах тривалого воєнного стану.

Результати, які було отримано за допомогою методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Результати студентів за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Адаптація | 60% (24 особи) | 37,5% (15 осіб) | 2,5% (1 особа) |
| Прийняття інших | 47,5% (19 осіб) | 42,5% (17 осіб) | 10% (4 особи) |
| Інтернальність | 45% (18 осіб) | 30% (12 осіб) | 25% (10 осіб) |
| Самосприймання | 67,5% (27 осіб) | 25% (10 осіб) | 7,5% (3 особи) |
| Емоційна комфортність | 77,5% (31 особа) | 22,5% (9 осіб) | 0% (0 осіб) |
| Прагнення до домінування | 52,5% (21 особа) | 27,5% (11 осіб) | 20% (8 осіб). |

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.4:

Рис. 2.4. Результати за методикою соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс та Р. Даймонд)

Аналіз результатів за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда свідчить про загалом позитивний рівень адаптаційного потенціалу студентської молоді, попри вплив тривалих кризових умов.

Найвищі показники спостерігаються на шкалі емоційної комфортності – 77,5% респондентів (31 особа) мають високий рівень, що свідчить про здатність більшості молоді зберігати внутрішній спокій, контроль над емоціями та адаптацію до соціального середовища. Також високим є рівень самосприймання – 67,5% (27 осіб), що вказує на прийняття себе, позитивне ставлення до власної особистості.

Позитивна тенденція простежується й за шкалою адаптації, де 60% (24 особи) продемонстрували високий рівень, що свідчить про загальну соціальну зрілість та здатність ефективно функціонувати в соціумі.

Менш вираженим є прийняття інших: 47,5% (19 осіб) мають високий рівень, а 42,5% (17 осіб) – середній, що може свідчити про певні труднощі у взаємодії з оточенням, можливо, як наслідок психологічної втоми або недовіри, сформованої внаслідок травматичного досвіду.

Шкала інтернальності демонструє, що лише 45% (18 осіб) респондентів вважають себе відповідальними за події у власному житті, тоді як 25% (10 осіб) мають низький рівень, що свідчить про зовнішній локус контролю – переконання, що життєві події залежать від зовнішніх обставин.

Щодо прагнення до домінування, то більше половини опитаних (52,5%, 21 особа) мають високий рівень, що може свідчити про активну життєву позицію, лідерські якості та бажання впливати на соціальне середовище. Водночас 20% (8 осіб) демонструють низький рівень, що може бути показником невпевненості або уникання відповідальності.

Отже, хоча у більшості студентів виявлено досить високі показники соціально-психологічної адаптації, наявність респондентів із середніми та низькими результатами на деяких шкалах вказує на потребу в подальшій психологічній підтримці та розвитку адаптивних механізмів.

Узагальнюючи результати дослідження за всіма методиками, можна зробити висновок, що тривале перебування молоді в умовах повномасштабної війни в Україні суттєво вплинуло на їхній психологічний стан і рівень адаптації. У значної частини студентів виявлено симптоми посттравматичного стресу, зокрема нав’язливі спогади, тривожність, підвищену збудливість і тенденцію до уникання травматичних переживань. Більше половини опитаних мають знижену стресостійкість, що свідчить про труднощі у подоланні емоційних викликів і збереженні внутрішньої рівноваги. Рівень стресу серед молоді переважно виражений або сильний, а в окремих випадках досяг стадії емоційного виснаження. Попри це, результати за методикою соціально-психологічної адаптації показують, що багато студентів демонструють здатність до адаптації, зберігають емоційну відкритість, самосприйняття та відносну стабільність у міжособистісних взаємодіях.

Таким чином, війна є потужним психотравмівним фактором для української молоді, однак при цьому виявляється і потенціал до відновлення та адаптації, що створює підґрунтя для подальшої психологічної підтримки й розвитку стійкості.

**Висновки до другого розділу**

З метою дослідження психологічного стану та адаптації молоді після трьох років повномасштабної війни в Україні, було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 40 студентів, віком від 18 до 22 років.

**Узагальнюючи результати, отримані за Шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R), можна зробити висновок, що значна частина молоді продовжує переживати глибокі психологічні наслідки війни.** Найвищі показники зафіксовані за шкалою інтрузивних переживань, що свідчить про наявність у респондентів постійних нав’язливих думок і спогадів про травматичні події. Високий рівень збудливості вказує на хронічне психоемоційне напруження та неможливість до повноцінного відновлення в умовах навіть відносної безпеки. Водночас значна частина молоді демонструє стратегію уникання як захисну реакцію, яка, хоч і тимчасово знижує тривогу, у довгостроковій перспективі заважає емоційній інтеграції травматичного досвіду. Сукупність цих результатів вказує на потребу в системній психологічній підтримці молоді, спрямованій на подолання посттравматичних симптомів, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня адаптації до умов невизначеності та тривалого стресу.

Узагальнюючи результати за шкалою стресостійкості Конора-Девідсона-10, можна відзначити, що серед студентів спостерігається значна різноманітність у рівнях стресостійкості. Більшість респондентів мають знижені можливості для адаптації до стресових ситуацій, що свідчить про труднощі в подоланні життєвих викликів і збереженні емоційної рівноваги в умовах кризових подій, таких як війна. Деяка частина студентів продемонструвала середню здатність до адаптації, що вказує на їхню часткову готовність справлятися з труднощами, але в умовах значного стресу ця здатність є нестабільною. Натомість невелика кількість респондентів виявила високу стресостійкість, що свідчить про добре розвинену здатність протистояти кризовим ситуаціям, швидко відновлюватися після емоційних потрясінь та зберігати конструктивну поведінку навіть у складних умовах. Це може бути результатом як особистісних рис, так і підтримки з боку соціального оточення чи попереднього досвіду.

Узагальнюючи результати тесту на визначення рівня стресу, можна зробити висновок, що переважна більшість молоді перебуває у стані емоційного напруження різного ступеня – від помірного до сильного. Значна частина студентів демонструє ознаки вираженого стресу, що вказує на труднощі з адаптацією та зростаюче психоемоційне навантаження. Водночас лише незначна кількість респондентів має стабільний емоційний стан, що свідчить про зниження загального рівня психологічної стійкості у молоді в умовах тривалих кризових обставин, спричинених війною.

Узагальнюючи результати за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, можна зробити висновок, що більшість студентів мають загалом позитивний рівень адаптації, внутрішнього емоційного комфорту та самосприйняття. Вони демонструють здатність до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем, прийняття себе та інших, а також схильність до активної життєвої позиції. Водночас окремі показники свідчать про наявність труднощів у сфері особистісної відповідальності та соціальних контактів у частини молоді, що може бути зумовлено впливом тривалого стресового впливу та потребує додаткової психологічної уваги.

**РОЗДІЛ 3**

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕХАНІЗМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В ПОСТКРИЗОВІ ПЕРІОДИ**

**3.1. Ефективні методи психосоціальної реабілітації: психологічна підтримка, групові та індивідуальні підходи**

У сучасних реаліях, коли значна частина населення України перебуває в умовах тривалого стресу, спричиненого повномасштабною війною, економічною нестабільністю та втратами, питання психосоціальної реабілітації набуває особливої ваги. Військові дії, вимушене переміщення, руйнування звичного способу життя, втрата близьких, постійне відчуття небезпеки – усе це суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, її здатність до адаптації, спілкування та повноцінного функціонування в соціумі.

Психосоціальна реабілітація є важливою складовою системи підтримки, яка спрямована на відновлення психологічної рівноваги, розвиток ресурсів особистості та повернення людини до активного суспільного життя. Особливу роль у цьому процесі відіграють ефективні методи психологічної підтримки, а також індивідуальні та групові підходи, що враховують як унікальні потреби кожного клієнта, так і цінність спільного переживання, співпереживання й взаємопідтримки.

У межах цієї теми важливо проаналізувати сучасні та дієві форми психосоціальної допомоги, їхню роль у подоланні наслідків психотравмуючих подій та сприянні стійкому відновленню психічного здоров’я молоді.

Психосоціальна реабілітація – це багатовимірний процес, який включає комплекс цілеспрямованих заходів, спрямованих на відновлення, підтримку та розвиток здатності людини ефективно функціонувати у різних сферах життєдіяльності після пережитих стресових або травматичних подій. Йдеться, зокрема, про соціальні взаємини, професійну діяльність, участь у суспільному житті, а також відновлення емоційного балансу, самооцінки, внутрішньої стабільності та мотивації до життя [38].

Цей процес базується на інтеграції психологічної допомоги (індивідуальне чи групове консультування, психотерапія, кризова інтервенція) та соціальної підтримки (залучення до спільнот, участь у навчальних чи трудових програмах, підтримка у відновленні соціальних ролей). Реабілітаційна робота включає елементи адаптації до змінених життєвих умов, розвиток копінг-стратегій, подолання наслідків психотравми, а також створення умов для самореалізації й поступового повернення до відчуття цілісності особистості.

Особливої актуальності психосоціальна реабілітація набуває у контексті масових травматичних подій, таких як війна, природні катастрофи, вимушене переселення чи втрати. У таких випадках вона є не лише інструментом індивідуального зцілення, а й важливим чинником відновлення цілісності суспільства в цілому.

В межах нашого дослідження розглянемо основі напрямки психосоціальної реабілітації:

1. Психологічна підтримка. Психологічна підтримка є фундаментальним компонентом реабілітації, який допомагає людині усвідомити свої переживання, знизити рівень тривоги, навчитися емоційного саморегулювання, знайти нові ресурси для подолання труднощів. Вона може реалізовуватися у різних формах: кризове консультування передбачає надання допомоги в перші години або дні після травматичної події; психотерапевтична допомога спрямована на роботу з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресій; психоедукація забезпечує інформування про природу стресу, реакції на травму, способи самодопомоги; а психологічний супровід передбачає довготривалу підтримку у процесі соціальної адаптації. Усі ці напрямки психологічної підтримки сприяють збереженню та відновленню психічного здоров’я особистості, створюючи умови для її успішної інтеграції у звичне середовище та подолання наслідків складних життєвих обставин.

2. Індивідуальні підходи. Індивідуальні підходи в психосоціальній реабілітації дозволяють точково впливати на глибинні особистісні проблеми, враховуючи специфіку психоемоційного стану, особистісні особливості, минулий досвід та інші фактори, що впливають на адаптацію людини до складних умов. Найефективнішими формами індивідуальної роботи є індивідуальна психотерапія, що може бути когнітивно-поведінковою, психодинамічною або гуманістичною, в залежності від потреб клієнта та його психічного стану. Тілесно-орієнтована терапія допомагає працювати з тілесними проявами стресу, зниженою енергією та блоками, що виникають через пережиті травми. Арттерапія дозволяє людині виразити свої почуття через творчість, що є ефективним способом емоційного розвантаження. Розробка персоналізованих стратегій подолання стресу, або копінгу, дає можливість створити індивідуальні методи управління стресовими ситуаціями, що підвищують здатність до адаптації і знижують рівень тривожності та депресивних станів. Всі ці підходи допомагають людині знайти шлях до відновлення та гармонії в умовах кризових ситуацій.

3. Групові підходи. Групові підходи в психосоціальній реабілітації створюють умови для емоційної підтримки, взаємодії та нормалізації власного досвіду через комунікацію з тими, хто переживає подібні труднощі. Ефективність групової роботи базується на терапевтичному впливі спільноти, де кожен учасник має можливість поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку від інших. Основні форми групової реабілітації включають групи підтримки, які є неформальними зустрічами, де учасники обмінюються досвідом і порадами, що допомагає їм відчути свою значущість і приналежність до спільноти. Психотерапевтичні групи, в яких ведеться глибока емоційна робота під керівництвом фахівця, дають можливість учасникам працювати над травмуючими переживаннями в безпечному середовищі, що сприяє емоційному відновленню. Тренінги особистісного зростання, саморегуляції та розвитку навичок спілкування допомагають учасникам підвищити рівень самосвідомості, краще розуміти свої емоції та будувати здорові стосунки з іншими людьми. Ресурсні групи спрямовані на активізацію внутрішнього потенціалу учасників і повернення їх до активного життя, стимулюючи впевненість у собі та здатність долати життєві труднощі. Ці групові форми реабілітації допомагають людині не тільки впоратися з травматичним досвідом, а й відновити внутрішню силу та налаштуватися на подальший розвиток.

4. Інтегровані та мультидисциплінарні підходи. Інтегративні та мультидисциплінарні підходи в сучасній психосоціальній реабілітації поєднують різні методи та підходи для досягнення найкращих результатів. Вони ґрунтуються на взаємодії між психологічними та соціальними інтервенціями, що включають залучення соціальних працівників, волонтерів та юристів. Ці фахівці доповнюють один одного, створюючи комплексний підхід до підтримки особи, що переживає травму або кризову ситуацію. Важливим елементом є також робота з родиною та найближчим оточенням. Родинна терапія та консультації для батьків і партнерів допомагають покращити взаєморозуміння та підтримку у сім'ї, що є критично важливим для ефективного процесу реабілітації. Використання цифрових технологій також має важливе значення: онлайн-консультування, мобільні додатки для емоційного самоменеджменту дають можливість отримати підтримку та ресурси в будь-який час, що особливо важливо для людей, що мають обмежений доступ до традиційних форм допомоги. Спільнота як ресурс є ще одним важливим аспектом інтегративних підходів: залучення до волонтерства, артпроєктів та освітніх програм дозволяє людям не тільки отримати підтримку, але й активно долучатися до відновлення суспільства, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне самопочуття. Ці методи забезпечують всебічну підтримку та сприяють відновленню здатності до адаптації, створюючи умови для більш ефективного та стійкого відновлення після травмуючих подій.

Таким чином, ефективні методи психосоціальної реабілітації включають різноманітні підходи, які сприяють відновленню психічного здоров'я та соціальної адаптації осіб, що пережили травматичні події. Психологічна підтримка є важливим елементом процесу реабілітації, оскільки допомагає людині зрозуміти і прийняти свої переживання, знизити рівень тривоги та розвинути навички емоційного саморегулювання. Індивідуальні підходи, такі як психотерапія та арттерапія, дають можливість глибше працювати з особистісними проблемами, враховуючи індивідуальні особливості та досвід, що підвищує ефективність реабілітації. Групові підходи створюють сприятливу атмосферу для емоційної підтримки та соціалізації, що допомагає людям відчути підтримку однодумців і подолати почуття ізольованості. Інтегративні та мультидисциплінарні підходи, що поєднують психологічні, соціальні та технологічні інтервенції, дозволяють забезпечити комплексну підтримку, враховуючи різні аспекти життя людини, що сприяє її більш швидкому і стійкому відновленню. Загалом, успішність психосоціальної реабілітації залежить від поєднання цих методів, адаптованих до індивідуальних потреб та умов кожної людини.

**3.2. Рекомендації для молоді щодо адаптації в посткризовий період**

На основі результатів, отриманих під час дослідження, було сформовано рекомендації для молоді щодо адаптації в посткризовий період:

1. Визнання і прийняття пережитого. Визнання і прийняття пережитого є не лише важливим, але й необхідним етапом у процесі адаптації після кризових ситуацій. Цей процес допомагає зменшити внутрішній конфлікт і сприяє зціленню, адже почуття, які переживає людина, є абсолютно нормальними і свідчать про її відчуття власної причетності до ситуації. Не слід соромитись визнавати свої емоції, навіть якщо вони здаються неприємними чи незручними. Визнання власних емоцій є першим і найважливішим кроком на шляху до відновлення. Це дозволяє людині відчути, що її переживання мають значення і що ці емоції не визначають її слабкість або нездатність впоратись. Важливо зрозуміти, що тривога, страх, сум чи навіть злість – це природні реакції на події, які вивели людину із звичайного ритму життя. Вони є частиною процесу адаптації до нових обставин, які неминуче впливають на психічний та емоційний стан.

Дозволяючи собі переживати ці емоції без внутрішнього осуду, людина допомагає собі знайти шлях до відновлення. Прийняття своїх емоцій і відчуттів – це також процес, який дозволяє людині розуміти, що переживати негативні емоції є не тільки природно, але й важливо для емоційного здоров'я. Більше того, це дозволяє знайти шляхи для подолання цих емоцій, не пригнічуючи їх, а адаптуючи до нового життя. Дати собі час для переживання цих емоцій також є важливою частиною процесу адаптації. Після кризових подій або травм може здаватися, що людина має швидко відновитися, але насправді немає чітко визначеного терміну для цього. Кожен переживає кризу по-своєму, і процес відновлення вимагає часу. Важливо зрозуміти, що немає потреби прагнути до швидкого "виходу" з кризової ситуації. Тиск на себе лише ускладнює відновлення, тоді як прийняття необхідного часу для загоєння допомагає людині пройти через цей етап більш зважено й спокійно.

Розуміння того, що процес відновлення – це індивідуальний шлях кожної людини, дозволяє зняти напругу і зберегти емоційну рівновагу. Відсутність тиску допомагає людям зберігати внутрішній баланс, навіть коли ситуація виглядає складною. Такий підхід дозволяє краще адаптуватися до змін, приймати нові обставини і поступово ставати сильнішими. Тому важливо не тільки визнати пережите, але й дати собі право на повільне, але впевнене відновлення. Це допомагає зберігати внутрішню стабільність і дозволяє побудувати нові стратегії подолання майбутніх труднощів.

2. Робота з емоціями та стресами. Робота з емоціями та стресом є ключовим елементом у процесі адаптації після пережитих кризових ситуацій. Для зниження рівня стресу та тривоги важливо регулярно практикувати техніки релаксації, такі як медитація, йога, дихальні вправи або прогресивна м'язова релаксація. Ці методи допомагають зменшити напругу в тілі, заспокоїти розум і відновити емоційну рівновагу. Регулярне застосування таких технік дозволяє краще контролювати стресові реакції, покращує фізичний та психологічний стан, а також сприяє глибшому саморозумінню та саморегуляції. Важливим аспектом є також розвиток здатності виявляти позитивні емоції, навіть у складних умовах. Після пережитого кризового досвіду це може здатися складним завданням, але намагання фокусуватися на позитивних моментах, таких як спілкування з близькими, участь у творчих або спортивних активностях, може значно полегшити процес відновлення. Це не означає ігнорування важких емоцій, але важливо давати собі.

3. Пошук соціальної підтримки. Пошук соціальної підтримки в процесі адаптації після кризових ситуацій є не лише важливим етапом відновлення, а й необхідною складовою для відновлення емоційного та психологічного балансу. Спілкування з близькими людьми – це не лише можливість отримати емоційну підтримку, а й шанс поділитися своїми переживаннями, що часто знімає частину напруги та допомагає знизити рівень стресу. Важливо пам'ятати, що люди, які пережили подібні ситуації, можуть запропонувати цінні поради та розуміння, адже вони можуть відчувати ті самі емоції та переживання.

Підтримка родини та друзів створює довірливу атмосферу, в якій людина відчуває себе не такою самотньою в своїх труднощах. Прийняття і розуміння з боку оточуючих дає відчуття безпеки і дає змогу зменшити стрес, пов'язаний з пережитими труднощами. Однак, для багатьох, важливо не обмежуватись лише підтримкою близьких, а й звертатися до груп підтримки. Вони дають можливість спілкуватися з людьми, що пережили подібні травматичні досвіди. Зустрічі в таких групах надають не лише емоційну підтримку, а й інформацію, поради щодо подолання стресу та адаптації.

Офіційні психологічні групи, де працюють професіонали, можуть запропонувати не лише підтримку, але й практичні стратегії для зниження тривоги та депресії. Неформальні групи підтримки також відіграють важливу роль, бо вони створюють спільноту людей, які можуть відчути один одного, обговорити спільні труднощі і знайти шляхи до зцілення через колективний досвід.

Залучення до таких груп може стати важливим етапом на шляху до емоційного зцілення, допомогти людині відчути, що вона не одинока у своїй боротьбі, і що відновлення після важких переживань є можливим. Взаємодія з іншими допомагає побудувати здорові соціальні зв'язки, що в свою чергу сприяє подоланню ізоляції та відновленню емоційного стану.

4. Планування та організація щоденного життя. Планування та організація щоденного життя – це важливий аспект адаптації в посткризовий період, що дозволяє відновити відчуття контролю над ситуацією. Створення нових рутиний дає змогу знизити почуття безконтрольності та тривоги, забезпечуючи стабільність і передбачуваність у повсякденному житті. Чітка структура дня допомагає організувати час для всіх важливих аспектів: навчання, відпочинку, соціальних взаємодій та фізичної активності, що сприяє збалансованому розвитку та відновленню. Постановка досяжних цілей є ще одним потужним інструментом підтримки в період адаптації. Розподіляючи завдання на невеликі, більш керовані етапи, можна зберігати відчуття досягнення і прогресу, що є важливим для мотивації і впевненості в своїх силах. Крок за кроком виконання навіть незначних завдань дає змогу бачити позитивні результати і поступово відновлювати впевненість у собі.

5. Вивчення нових навичок та розвиток особистості Вивчення нових навичок та розвиток особистості – це надзвичайно важливі аспекти процесу адаптації в посткризовий період, оскільки вони допомагають відновити внутрішню впевненість, а також знаходити нові способи взаємодії з оточуючим світом. Коли людина переживає кризу або складні емоційні моменти, саморозвиток стає одним із головних інструментів для відновлення. Займаючись саморозвитком, можна не лише зняти стрес, а й розвинути нові професійні та особистісні якості, що сприяють подоланню важких періодів.

Одним із найбільш ефективних способів самовдосконалення є освіта. Вивчення нових тем або курсів, розвиток практичних навичок відкривають перед людиною нові можливості для самореалізації та досягнення. Це може бути навчання новим мовам, освоєння нових професійних або творчих навичок, участь у тренінгах або курсах, що допомагає не лише розширити кругозір, але й надихає на нові звершення. Такі процеси дозволяють знизити рівень стресу, оскільки вони переносять фокус уваги на позитивні моменти, а також дають відчуття досягнення та успіху, що важливо для психоемоційного відновлення.

З іншого боку, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу є надзвичайно важливим для подолання наслідків кризових ситуацій. Опанування здорових механізмів, таких як зміна фокусу уваги або когнітивна перебудова, може допомогти змінити сприйняття ситуації та змінити негативний погляд на труднощі. Наприклад, зміна фокусу уваги полягає в перенесенні уваги на інші аспекти життя, що дозволяє зменшити занурення в переживання і допомагає побачити альтернативи для вирішення проблем. Когнітивна перебудова включає в себе зміну негативних і обмежуючих переконань, що дозволяє людям розвивати більш позитивне та гнучке ставлення до проблем, підвищуючи рівень емоційної стійкості.

Ці стратегії дозволяють не лише ефективніше справлятися з стресовими ситуаціями, а й значно покращити емоційний стан. Вони сприяють формуванню більш конструктивного ставлення до труднощів, що є важливим етапом у відновленні після кризових подій. Розвиваючи нові навички та навчаючись ефективно керувати своїми емоціями, людина не тільки отримує можливість для професійного росту, а й зміцнює свої внутрішні ресурси, що необхідно для подолання складних етапів життя.

6. Психологічне консультування та терапія. Психологічне консультування та терапія є важливими інструментами для подолання емоційних труднощів після пережитих кризових ситуацій. Звернення до психолога або психотерапевта є важливим кроком у процесі відновлення, адже професійна допомога може допомогти зменшити рівень тривожності та депресії, а також розібратися з емоціями, які важко контролювати самостійно. Іноді, коли внутрішні переживання стають надто важкими і ви не можете впоратися з ними самостійно, підтримка спеціаліста є необхідною для відновлення емоційного балансу. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними розладами вимагає спеціалізованого підходу, адже ці стани можуть суттєво впливати на повсякденне життя. Тому важливо не відкладати звернення до терапевта, який допоможе розробити стратегії для роботи з такими симптомами, як флешбеки, безсоння, або відчуття постійної тривоги. Спільна робота з психотерапевтом надає можливість поглибити розуміння внутрішнього стану та знайти найбільш ефективні способи для відновлення.

7. Фізична активність і здоровий спосіб життя. Фізична активність та здоровий спосіб життя є важливими складовими психосоціальної реабілітації, які допомагають відновити емоційну рівновагу та знижують рівень стресу. Регулярні фізичні вправи, як заняття спортом або йога, стимулюють вироблення ендорфінів, які відповідають за покращення настрою та зменшення відчуття тривоги. Вони також допомагають підтримувати фізичну форму, знижують напруження і сприяють загальному покращенню самопочуття. Окрім цього, важливим аспектом є дотримання здорового харчування, яке допомагає організму відновлюватися, підтримуючи оптимальний рівень енергії. Правильне харчування забезпечує необхідні поживні речовини для мозку та організму в цілому, що є важливим для відновлення психоемоційного стану. Регулярний сон також є критичним фактором для збереження психічного здоров'я. Недостатній або поганий сон може значно посилити симптоми стресу і тривожності. Крім того, важливо уникати шкідливих звичок, таких як зловживання алкоголем чи наркотиками, оскільки вони можуть посилити стрес і завадити процесу відновлення. Слідкування за здоровим способом життя є важливою частиною підтримки емоційного та фізичного здоров’я після кризових подій.

8. Залучення до волонтерства та допомоги іншим. Залучення до волонтерства та допомога іншим є важливим аспектом психосоціальної реабілітації, оскільки це дає можливість не лише підтримати тих, хто цього потребує, але й зміцнити власне почуття значущості та самоповаги. Волонтерська діяльність створює можливості для самовираження та соціальної взаємодії, що сприяє зниженню почуття безпорадності, яке часто супроводжує посттравматичний стан. Допомога іншим може стати потужним механізмом відновлення, адже через акти щедрості та доброти людина відчуває, що вона має здатність впливати на навколишній світ і робити його кращим. Більше того, участь у спільних проектах, таких як благодійні ініціативи або соціальні програми, дозволяє молоді налагоджувати соціальні зв'язки та зміцнювати відносини з оточенням, що важливо для подолання ізоляції. Спільна праця у таких проєктах не лише допомагає адаптуватися до нових умов, але й створює відчуття приналежності до громади, підвищує рівень соціальної підтримки та сприяє розвитку позитивних емоцій. Волонтерська діяльність має велике значення як для самого волонтера, так і для тих, кому надається допомога, що робить цей процес двостороннім шляхом відновлення.

Таким чином, адаптація в посткризовий період вимагає часу, терпіння та готовності змінювати своє ставлення до себе і світу навколо. Важливо зберігати позитивне ставлення до себе та оточення, шукати підтримки і розвивати стратегії, які допоможуть подолати труднощі. Водночас потрібно пам’ятати, що кожна людина унікальна, і шлях до відновлення може бути різним для кожного.

**Висновки до третього розділу**

У даному розділі було розглянуто сучасні підходи та механізми психосоціальної реабілітації та адаптації молоді в посткризовий період. Психосоціальна реабілітація, як комплексний процес, спрямований на відновлення емоційного, психологічного та соціального благополуччя молодих людей, є надзвичайно важливою складовою відновлення після пережитих кризових ситуацій. Серед основних методів психосоціальної реабілітації було виділено психологічну підтримку, що включає як індивідуальні, так і групові підходи. Індивідуальна психологічна допомога дозволяє враховувати специфіку переживань кожної особи та допомагає ефективно працювати з її емоційним станом. Групові методи, в свою чергу, сприяють створенню середовища взаємопідтримки та обміну досвідом серед осіб, що пережили подібні труднощі, що значно зменшує відчуття ізоляції та покращує процес адаптації.

Також важливою частиною адаптації молоді є розвиток стратегії самопідтримки, що включає пошук соціальної підтримки, розвиток нових навичок та саморозвиток. Це дозволяє не лише відновити внутрішній ресурс молодої людини, а й сприяє покращенню її соціальних зв’язків та інтеграції в суспільство. Вивчення нових навичок і самореалізація через освітні програми, хобі та творчі активності допомагає молоді відновити внутрішню впевненість і знайти нові шляхи для подолання труднощів.

Важливими аспектами психосоціальної адаптації є також визнання та прийняття пережитого, робота з емоціями та стресом, а також активне залучення до волонтерських ініціатив, що допомагають не лише відновити емоційну рівновагу, а й зміцнити соціальні зв'язки та відчуття власної значущості. Усі ці підходи виявляються надзвичайно ефективними в процесі адаптації молоді в посткризовий період, сприяючи її психологічному відновленню, соціальній інтеграції та розвитку як особистості.