

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри соціальної роботи

та реабілітації,

доктор педагогічних наук, професор

_____ Сопівник І.В.

“___” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему «Соціальна підтримка молоді під час надзвичайних ситуацій
військового характеру»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Гарант освітньої програми

доктор пед. наук, професор _____ Осадченко І.І.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор педагогічних наук, професор _____ Сопівник І.В.

Виконала _____ Лисенко А.В.

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної роботи

та реабілітації,

доктор педагогічних наук, професор

_____ Сопівник І.В.

“ ____ ” _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту

Лисенко Аліні Вікторівні

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи: «Соціальна підтримка молоді під час надзвичайних ситуацій військового характеру»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “08” квітня 2025р. №581 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру «20» травня 2025р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: нормативно-правові документи України, посібники, довідники, навчальна та наукова література, довідкова література з соціальної політики

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Висвітлити основні поняття дослідження «соціальна підтримка», «молодь», «надзвичайні ситуації військового характеру».
2. Вивчити досвід соціальної підтримки молоді в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження соціальної підтримки молоді в умовах військового конфлікту.
4. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру.

Дата видачі завдання “13” вересня 2024 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Сопівник І.В.

Завдання прийняла до виконання _____ Лисенко А.В.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВІЙСЬКОВОГО ХАРАКТЕРУ	7
1.1. Соціальна підтримка як наукове поняття	7
1.2. Вплив надзвичайних ситуацій військового характеру на психологічний стан молоді	14
1.3. Механізми адаптації та стратегії подолання стресу в умовах військового конфлікту	17
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	25
2.1. Міжнародний досвід надання соціальної підтримки молоді в умовах війни	26
2.2. Сучасні методи психологічної реабілітації та соціальної інтеграції постраждалої молоді	35
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	44
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	44
3.2. Аналіз результатів дослідження	46
3.3. Програма соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру	56
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	74

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Соціальна підтримка молоді під час надзвичайних ситуацій військового характеру» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної бакалаврської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основна частина (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 3 додатки, 12 рисунків та 6 таблиць. Список використаних джерел складає 61 позицію. Обсяг дипломної кваліфікаційної роботи 74 сторінки.

У першому розділі висвітлені теоретичні основи соціальної підтримки молоді під час надзвичайних ситуацій військового характеру. Зокрема розглянуто питання про соціальну підтримку, та стратегії подолання стресу в умовах війни. Важливим аспектом в цій частині є психологічний вплив військових дій на молодь, у якої, через це, спостерігається тривожність, депресивні розлади та стрес.

У другому розділі «Практичні аспекти соціальної підтримки молоді під час військових конфліктів» розкрито міжнародний досвід надання соціальної підтримки, а також сучасні методи психологічної реабілітації та соціальної інтеграції постраждалих.

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження соціальної підтримки молоді в умовах військового конфлікту. В процесі дослідження, у молоді, яка отримала соціальну підтримку, спостерігається зниження тривожності та агресивності. На основі опрацьованих даних, розроблено методичні рекомендації щодо вдосконалення системи соціальної підтримки молоді під час надзвичайних ситуацій. Відтак, третій розділ наголошує на важливості соціальної підтримки, забезпеченні прав людини, та інтеграцію в суспільство після психологічних травм в умовах війни.

Ключові слова: соціальна робота, молодь, соціальне забезпечення, війна, соціальний захист.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні реалії, зумовлені військовим конфліктом, ставлять перед суспільством нові виклики, особливо в контексті підтримки молоді. Війна спричиняє глибокі психологічні, соціальні та економічні потрясіння, які впливають на емоційний стан, адаптаційні можливості та соціальну інтеграцію молодих людей.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у регіонах, де відбувалися збройні конфлікти, значна частка населення стикається з психічними розладами різного ступеня важкості. Зокрема, кожна п'ята особа (22%) переживає депресію, посттравматичний стресовий розлад або інші психічні порушення [39, с. 149]. Такі показники підтверджують нагальність проблеми та необхідність розробки ефективних механізмів соціальної підтримки.

У цьому контексті соціальна підтримка відіграє критичну роль у збереженні психологічної стійкості молоді, сприяє формуванню ефективних стратегій подолання стресу, адаптації та успішної реінтеграції в суспільство. Однак ефективність наявних механізмів допомоги залишається недостатньо дослідженою, що потребує ґрунтовного наукового аналізу та розробки рекомендацій щодо їх удосконалення. Враховуючи актуальність проблеми, дане дослідження спрямоване на вивчення

ролі соціальної підтримки у адаптації молоді під час надзвичайних ситуацій військового характеру.

Мета і завдання дослідження. Метою бакалаврської кваліфікаційної роботи є обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Висвітлити основні поняття дослідження «соціальна підтримка», «молодь», «надзвичайні ситуації військового характеру».
2. Вивчити досвід соціальної підтримки молоді в умовах війни.

3. Провести емпіричне дослідження соціальної підтримки молоді в умовах військового конфлікту.

4. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру.

Об'єкт та предмет дослідження. Об'єктом дослідження є соціальна підтримка молоді.

Предметом дослідження є програма соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру.

Методи дослідження. теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація, інтерпретація.

До емпіричних методів належать:

- «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка);
- опитувальник «Самооцінка схильності до стресу»;
- тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Теоретичне значення роботи полягає в аналізі наукової літератури з метою визначення основних понять дослідження, зокрема «соціальна підтримка», «молодь», «надзвичайні ситуації військового характеру». Узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій. Анкетування з метою вивчення Соціально-педагогічний експеримент, з метою перевірки ефективності програми соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру.

Практична значущість полягає в розробці та впровадженні методичних рекомендацій стосовно підтримки молоді під час війни. Проведення емпіричного дослідження за допомогою наступних методик: «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка); опитувальник «Самооцінка схильності до стресу»; тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВІЙСЬКОВОГО ХАРАКТЕРУ

1.1. Соціальна підтримка як наукове поняття

Сучасний стан соціального захисту населення в умовах війни є актуальним питанням дослідження в науковій літературі. Науковці, зокрема І. Волосевич, Т. Грень, В. Головка, Т. Куниця, К. Комар-Стаховська, С. Миколук, Т. Семигіна, О. Стащук та інші, розглядають проблеми соціального забезпечення громадян у кризових умовах, визначаючи ключові аспекти соціальної підтримки та її ролі в подоланні наслідків війни [11, с. 684].

Відповідно до законодавства України, а саме Закону «Про основні засади молодіжної політики» № 1414-IX, який Верховна Рада ухвалила 27 квітня 2021 року молодь – це люди віком від 14 до 35 років, які є громадянами України, іноземцями, людьми без громадянства, які перебувають на території України при цьому не порушуючи ніяким чином законодавства.

Молодою сім'єю є сім'я, вік кожного члена якої не більший за тридцять п'ять років [16].

Згідно з «Словником із соціальної політики», соціальна підтримка є системою заходів держави, спрямованих на забезпечення належних умов життя для соціально вразливих груп населення. Вона включає матеріальну допомогу у випадках соціальних ризиків, таких як хвороба, інвалідність, втрата годувальника, безробіття тощо. Вона є також механізмом перерозподілу національного доходу для забезпечення соціальних стандартів життя в умовах ризиків та нестабільності [44].

В сучасних умовах українська молодь потребує соціального захисту як ніколи раніше, адже внаслідок війни страждає ринок праці, а оскільки молоді люди лише проходять своє становлення як професіонали, то професійна криза, що розповсюджується по всій країні ними відчувається надзвичайно гостро.

Разом з тим молодь являє собою майже половину працездатного населення нашої країни.

Разом з тим молодь є майбутнім кожної держави, а отже потрібно зробити все можливе для її розвитку в максимально комфортних умовах, що нині зробити досить складно, зважаючи на військові дії, що тривають на території України.

Попри те, що в законі зазначено, що молодь це люди від 14 років, деякі психологи зазначають, що молоддю є люди починаючи з 15-16 років й зазначають, що період молодості супроводжується переломними, кризовими періодами, адже це час самовизначення, пошуку себе, сумнівів. Період молодості ж закінчується визнанням світогляду, професійного шляху та векторів розвитку в інших сферах життя. Крім того автори вказують, що соціальний захист молоді отримав недостатньо висвітлення в юридичній літературі.

Загалом, соціальний захист за своєю суттю є переліком заходів, які можна умовно поділити на дві великі групи. Перша це заходи, які дозволяють реалізувати свої здібності всіх і кожного та отримати дохід. Заходи, що складають другу групу направлені на окремі категорії людей: люди з інвалідністю, безробітні ветерани праці, діти з дітьми, бездомні та інші.

Отже, відповідно чинного законодавства люди, які опинилися в скрутному фінансовому або життєвому становищі здатні отримати підтримку, в більшості своїй від держави.

П. Пилипенко, Я. Бурак, С. Синчук та інші зазначають, що соціальний захист здійснюється державою засобом реалізації соціальної функції. Тобто, саме є визначення можна деталізовано розкрити як напрям діяльності держави, органів влади, місцевого самоврядування, підприємств та інших суб'єктів, що забезпечують допомогу особам, які не мають сприятливих умов для життя, наприклад житла. Ці суб'єкти забезпечують людей житлом, створюють належні умови, підтримують родини, забезпечують охорону дитинства, материнства, права на навчання, права на роботу, надають послуги та допомагають найбільш вразливим категоріям населення.

Деякі автори вважають поняття «соціальне забезпечення» та «соціальний захист» синонімами. Крім того вони вказують на те, що поняття «соціальне забезпечення молоді» можна розглядати у наступних значеннях:

1. як система організаційних, правових, економічних і фінансових заходів, спрямованих на нейтралізацію соціальних ризиків і зниження їхнього негативного впливу на життєдіяльність населення;

2. як правовий інститут у сучасній системі права соціального забезпечення, що являє собою сукупність правових норм, які регламентують суспільні відносини, пов'язані з організацією, фінансуванням та наданням визначених законодавством видів матеріального забезпечення, соціальних послуг і пільг для молоді;

3. як об'єкт державного управління і складова державної соціальної політики, що включає систему заходів, спрямованих на реалізацію соціальних прав і гарантій молоді;

4. як форма діяльності органів державної влади та інституцій недержавного сектору у сфері соціального забезпечення, зокрема молоді як індивідуально так і у групі;

5. як сукупність заходів, спрямованих на створення сприятливих умов для розвитку та самореалізації цієї соціальної групи в межах держави;

6. як систему суспільних відносин, що формуються в процесі реалізації відповідної державної політики, що візуалізовано автором на Рис.1.1. Трактуювання поняття «соціальний захист молоді».

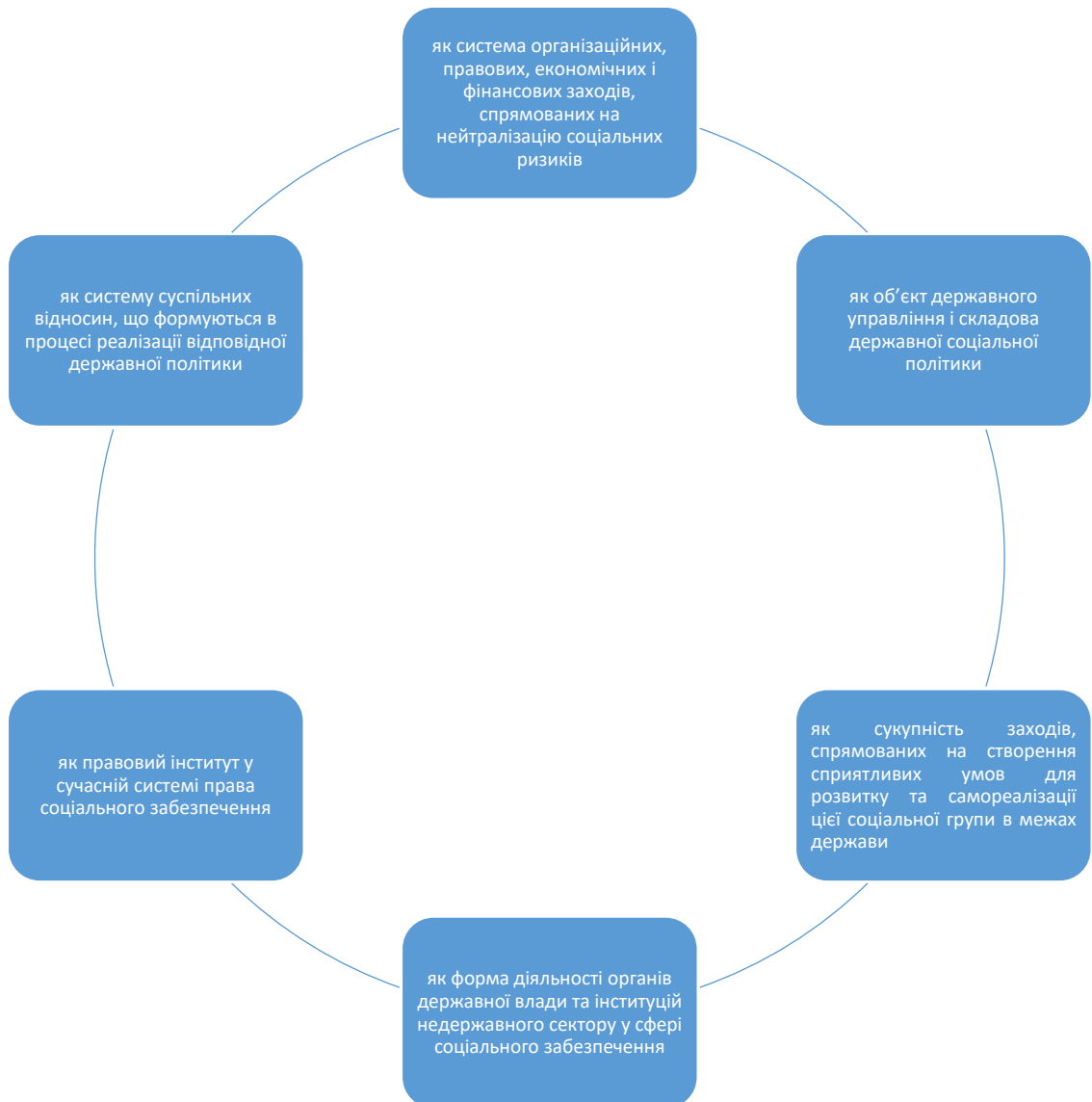


Рис.1.1. Тракткування поняття «соціальний захист молоді».

Ще варто зауважити, що молодь це унікальна соціальна група, яка може мати безліч потреб у соціальному захисті, тому що до цієї групи можуть входити неповнолітні, діти-сироти, позбавлені батьківської опіки й піклування, окрім того це можуть бути люди, що мають інвалідність, діти з інвалідністю, малозабезпечені, бездомні, безпритульні, це можуть бути внутрішньо переміщені особи або ж мати комплекс подібних потреб, тому настільки складно досліджувати саме цю групу та її потребу в соціальному захисті, адже вона є дуже різноманітною[57].

На міжнародному рівні існує кілька моделей соціального захисту, кожна з яких має свої особливості[64]. Зокрема, патерналістська модель передбачає мінімальну участь держави у вирішенні соціальних проблем, але значну роль у підтримці відіграють благодійні та громадські організації. Корпоративістська модель характеризується співпрацею держави та громадських структур на засадах субсидіарності. Це означає, що соціальна допомога надається на тому рівні, де виникає проблема, з максимальним залученням місцевих органів влади та громад. Етатистська модель, яка характерна для скандинавських країн, передбачає централізовану систему соціального захисту, де держава відіграє головну роль у фінансуванні та організації допомоги громадянам. У Швеції ця система забезпечує підтримку кожного громадянина від народження і протягом усього життя, що сприяє соціальній стабільності та економічній рівності.

В Україні принцип субсидіарності закріплений у державній політиці регіонального розвитку, що стає особливо важливим в умовах децентралізації. Фінансування соціальних програм на місцевому рівні дає змогу оперативніше реагувати на виклики, пов'язані з війною, та ефективніше розподіляти ресурси відповідно до потреб громад [1, с. 35-36].

Соціальна робота з молоддю є міждисциплінарним напрямом професійної діяльності, що поєднує соціологічні, психологічні, педагогічні, правові та економічні аспекти. Вона спрямована на створення умов для повноцінного розвитку молодого покоління, забезпечення його соціалізації, інтеграції в суспільство та адаптації до викликів сучасного світу. Важливою особливістю

соціальної роботи з молоддю є її комплексний характер, що передбачає взаємодію державних, регіональних, муніципальних, комерційних і громадських структур у наданні різних видів допомоги та підтримки [18, с. 126].

Соціальна підтримка як основний механізм соціальної роботи включає систему заходів, що сприяють мінімізації негативного впливу соціальних ризиків, запобіганню маргіналізації молоді та формуванню стійкої системи цінностей. Її зміст охоплює правові, соціально-медичні, економічні, психологічні, педагогічні та інформаційні аспекти, що спрямовані як на запобігання негативним явищам, так і на формування суспільно значущих характеристик особистості.

Поруч з тим дослідники вказують на те, що соціальний захист – це відокремлена ланка суспільних відносин, що дозволяють сформувати для людини або групи людей достатньо можливостей, щоб а) вижити; б) розвиватися, зростати та приносити користь суспільству.

Достатньо часто в юридичних наукових джерелах згадується про спеціальний та загальний соціальний захист. Це, в свою чергу є означає, що під час загального соціального захисту держава або інші органи, в той час як спеціальні стосуються перш за все спеціальних груп населення, які мають певну спеціальну не закриту потребу. Відповідно соціальний захист молоді належить до групи спеціального захисту.

На думку Ю.О. Тарабукіна, соціальний захист молоді доцільно розглядати не лише як систему соціальних гарантій і допомоги, а в ширшому значенні — як інструмент формування активної життєвої позиції. Науковець акцентує увагу на тому, що головною метою соціального захисту є підтримка молодих людей у процесі становлення їхньої особистості, зокрема — формування почуття власної гідності, віри у власні сили та прагнення самостійно, через особисті зусилля, досягати кращих умов життя, а не покладатися на зовнішні обставини чи пасивно очікувати допомоги.

Автор розглядає загалом 4 аспекти соціального захисту:

1. в якості захисту, тобто наскільки цей соціальний захист сприяв розвитку молодій людині, наскільки став у нагоді та сприяв розвитку, становленню, покращенню якості життя;

2. цільовий захист молодій особистості;

3. Захист прав та свобод молодій людині;

4. захист середовища в якому проживає та розвивається молода особистість, зокрема, він вказує, що акцент варто робити на екології середовища, умовах проживання, соціальне оточення, можливість розв'язати різноманітні соціальні, економічні, моральні проблеми, що зображено автором роботи на Рис.

1.2. Аспекти соціального захисту.

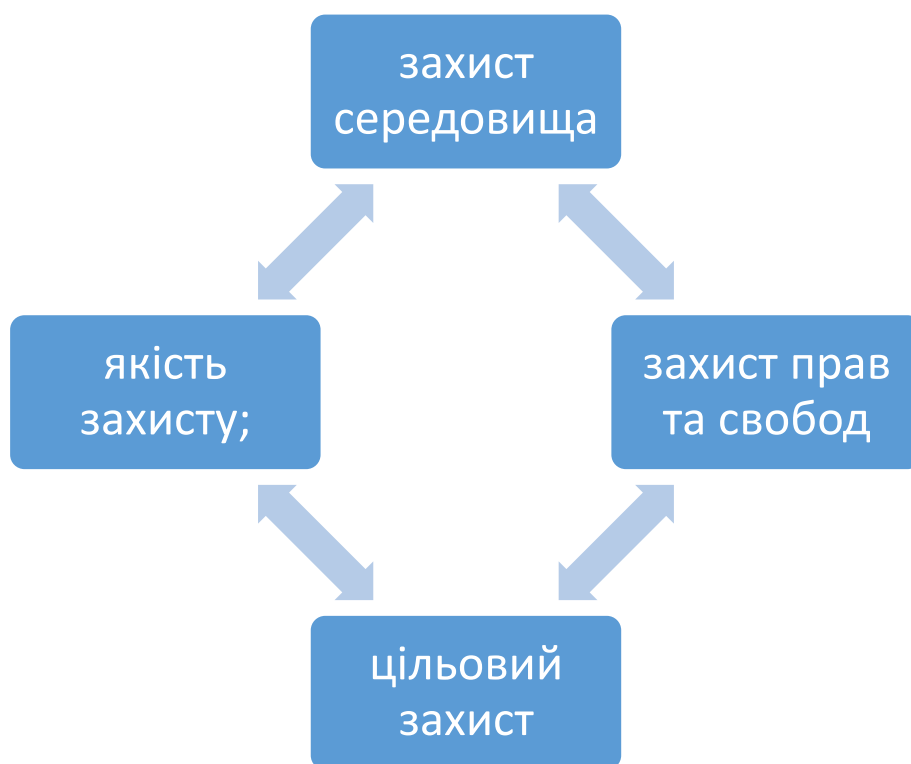


Рис. 1.2. Аспекти соціального захисту.

У науковій літературі соціальна підтримка розглядається крізь призму різних підходів до її визначення та операціоналізації. Одним із ключових аспектів є її поділ на емоційну та інструментальну підтримку. Емоційна підтримка базується на наданні турботи, співпереживання та психологічного підкріплення, що є важливим для формування довірчих соціальних зв'язків. Інструментальна підтримка, у свою чергу, передбачає надання матеріальних

ресурсів, часу, знань або інших засобів для вирішення конкретних соціальних проблем молоді [27].

Теоретичні моделі соціальної підтримки пояснюють її вплив на психосоціальний розвиток особистості та адаптаційні можливості. Модель основного ефекту передбачає, що соціальна підтримка позитивно впливає на благополуччя незалежно від рівня стресового навантаження, забезпечуючи сприятливі умови для розвитку молоді. Модель буферизації стресу натомість акцентує увагу на тому, що соціальна підтримка виконує захисну функцію лише за наявності стресових ситуацій, допомагаючи знижувати їх негативний вплив та зменшувати ризик соціальної дезадаптації [21].

Таким чином, соціальна робота з молоддю є важливим елементом державної політики, що спрямована на створення умов для гармонійного розвитку молодого покоління, мінімізацію соціальних ризиків та інтеграцію молоді в суспільне життя, особливо в умовах воєнного стану. Соціальна підтримка як ключовий механізм цієї роботи має комплексний характер та реалізується через різні форми допомоги, що сприяють як безпосередньому покращенню добробуту молоді, так і формуванню сприятливого соціального середовища.

1.2. Вплив надзвичайних ситуацій військового характеру на психологічний стан молоді

Соціально-педагогічну та психологічну підтримку молоді під час війни досліджують зарубіжні та українські науковці. Українські вчені (М. Войцехівський, С. Івашнюва, О. Фіданян) аналізують освітній процес в умовах війни та пропонують методичні рекомендації. Психічне здоров'я українців у воєнний час вивчають М. Кукса, І. Пиголенко, Ю. Пиголенко. Психологічну адаптацію та емоційну підтримку студентів досліджують О. Денефіль, Ю. Зьомко, С. Мусієнко, І. Войціх, О. Польовик [22, с. 269].

Надзвичайні ситуації спричиняють численні соціальні та психічні проблеми, які можуть мати довготривалі наслідки. Війна та гуманітарні кризи викликають серйозні психоемоційні розлади, серед яких найпоширенішими є тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційне виснаження та порушення адаптаційних механізмів особистості [42].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, впоратися з життєвими труднощами, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства [48]. Проте у ситуаціях воєнного конфлікту цей баланс значно порушується, що зумовлено постійною дією стресогенних факторів. Тривалість і тяжкість впливу стресу залежать від індивідуальних психологічних особливостей, механізмів адаптації та адекватності психологічного захисту. Особливо вразливими до наслідків стресу є жінки, діти, підлітки та люди похилого віку, оскільки вони часто мають обмежені ресурси для подолання кризових ситуацій [36, с. 24].

Наукові дослідження підтверджують, що механізм стресової відповіді можна розглядати в межах концепції стресу Ганса Сельє, яка ґрунтується на уявленні про загальний адаптаційний синдром. Він включає три основні стадії: реакцію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Під час тривалої дії стресу відбувається мобілізація адаптаційної енергії, виснаження якої може призводити до соматичних і психічних розладів. Зокрема, порушується діяльність вегетативної нервової системи, що впливає на серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт, імунну систему та гормональний фон організму [3].

Емоційний стрес, який виникає внаслідок тривалого впливу екстремальних обставин, є особливо небезпечним через свою здатність порушувати гомеостаз організму. Він проявляється у вигляді стійких негативних емоційних переживань, що можуть переростати у психосоматичні розлади. Якщо стресові фактори діють тривалий час, розвивається стійке емоційне збудження, яке навіть після усунення загрози не зникає, а навпаки, продовжує впливати на

функціонування організму. Це може спричинити розвиток хронічних захворювань, зокрема гіпертонії, виразкової хвороби, серцево-судинних патологій, а також психічних порушень, таких як депресія або тривожні розлади [33, с. 50].

Розглянемо психологічні механізми та фізіологічні чинники формування травматичного досвіду. Психологічна травма, як визначає Національна Асоціація Посттравматичного Стресового Розладу США, є негативною реакцією на події, що загрожують життю або благополуччю людини. Вона проявляється через когнітивні, емоційні та соматичні розлади. Визначення, подані в МКХ-10 та DSM-5, також підкреслюють зв'язок між психологічною травмою та подіями, що викликають страх і порушують відчуття безпеки [51].

Травматичний досвід можна класифікувати за рівнем впливу на психіку. Концепція Т-великої та Т-маленької травми, запропонована Х. Шпігелем і Дж. Харві, передбачає, що Т-велика травма включає катастрофічні події, такі як війна, стихійні лиха або насильство, що можуть спричинити ПТСР. Т-маленька травма охоплює менш інтенсивні, але тривалі стресові впливи (соціальна ізоляція, дискримінація), які можуть поступово накопичуватися, формуючи стійкі психоемоційні порушення[56].

Формування травматичного досвіду визначається низкою психологічних механізмів. Передусім, активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи (HPA-axis) призводить до надмірного виділення кортизолу, що впливає на роботу лімбічної системи та кори головного мозку. Хронічний стрес викликає нейропластичні зміни в амігдалі, гіпокампі та префронтальній корі, що може спричиняти гіперзбудливість, емоційну нестабільність і труднощі у регуляції страху. Крім того, травматичний досвід може закріплюватися через механізми когнітивного спотворення, що проявляється у формуванні негативних уявлень про себе, світ та майбутнє [54].

Соціальні фактори також відіграють значну роль у формуванні та переробці травматичного досвіду. Дефіцит соціальної підтримки, ізоляція та тривалий вплив насильницьких подій сприяють закріпленню патологічних форм

стресової реакції. Водночас, наявність стабільного соціального середовища може слугувати буфером для зниження наслідків травматизації.

З нейрофізіологічної точки зору, механізми формування та закріплення травматичного досвіду тісно пов'язані з функціонуванням лімбічної системи, префронтальної кори та механізмами нейрогуморальної регуляції. Лімбічна система, яка відповідає за емоційну обробку інформації, відіграє центральну роль у формуванні відповідей на стресові події, зокрема через функціонування гіпокампа, амігдали та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Амігдала, як основний центр обробки страху, активується у відповідь на загрозу та сприяє швидкому прийняттю рішень щодо реакції на небезпеку [28]. Її гіперактивація під впливом травматичних подій може призводити до станів гіперзбудливості, підвищеної чутливості до тригерів, що нагадують про травму, і формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження свідчать, що у людей, які пережили травму, спостерігається зменшення об'єму гіпокампа, що негативно впливає на здатність до когнітивної обробки подій та адаптивного навчання. Крім того, травматичний досвід впливає на функціонування префронтальної кори, що відповідає за контроль імпульсів, раціональне мислення та прийняття рішень. Її дисфункція може спричиняти труднощі у регуляції емоційних станів, що пояснює високий рівень тривожності та депресивних проявів [2, с. 9- 12].

1.3. Механізми адаптації та стратегії подолання стресу в умовах військового конфлікту

Термін «адаптація» вперше з'явився у 1865 році завдяки дослідженням Г. Ауберта і використовувався в основному в медичній і психологічній літературі для позначення змін чутливості, що виникають у процесі пристосування органів чуття до подразників. У подальшому поняття адаптації набуло ширшого тлумачення і стало застосовуватися в різних наукових дисциплінах, включаючи психологію, біологію, соціологію та медицину. Адаптація є ключовим

механізмом, який забезпечує можливість організму та психіки людини ефективно функціонувати у динамічних умовах навколишнього середовища. Цей процес формувався протягом еволюції та є невід'ємною складовою існування індивіда [29, с. 248].

Психологічна адаптація визначається як процес пристосування людини до середовищних умов, що відбувається за рахунок взаємодії фізіологічних, психологічних та генетичних факторів. Вона охоплює всі сфери життєдіяльності людини, включаючи професійну, соціальну, особистісну та емоційно-когнітивну.

Адаптаційні процеси безпосередньо пов'язані з підтримкою гомеостазу – стану рівноваги внутрішнього середовища організму. Відомо, що стресові чинники порушують цей баланс, а рівень і характер цих порушень залежить як від інтенсивності впливу стресора, так і від індивідуального сприйняття його особистістю. У відповідь на зміну зовнішніх умов організм активує адаптивні механізми, які можуть проявлятися як на біологічному рівні (фізіологічні реакції), так і на психічному (перцептивні, когнітивні, емоційні та поведінкові зміни) [9, с. 12-13].

Функція адаптації полягає у збереженні стабільності внутрішнього середовища організму через ефективне реагування на мінливі умови життя. Вона виконує інтегративну роль у координації всіх систем організму, що забезпечує цілісність його психофізіологічного стану. В психологічному контексті адаптація представлена як багаторівнева структурно-функціональна система, яка включає три основні компоненти [6, 24, 25]:

1. Психофізіологічна адаптація – регуляція взаємозв'язку між психічною та фізіологічною складовою адаптаційного процесу. Вона забезпечує стійкість організму до впливу зовнішніх факторів шляхом активації механізмів нервової, ендокринної та імунної систем.

2. Власне психічна адаптація – підтримка психічного гомеостазу, що проявляється у збереженні стабільної поведінки, когнітивного функціонування

та емоційної рівноваги. Вона включає формування ефективних механізмів подолання труднощів, адаптивних стратегій та саморегуляції.

3. Соціально-психологічна адаптація – здатність особистості взаємодіяти із соціальним середовищем, уникаючи внутрішніх та зовнішніх конфліктів. Цей компонент передбачає успішне виконання соціальних ролей, задоволення базових соціогенних потреб, самоствердження та реалізацію творчих здібностей.

Критерії зниження адаптаційного потенціалу молоді охоплюють широкий спектр інтраперсональних та інтерперсональних характеристик, що визначають здатність особистості ефективно пристосовуватися до змінних умов соціального середовища [13, с. 104].

До основних інтраперсональних факторів, що знижують адаптаційний потенціал, відносяться когнітивно-афективні та особистісні особливості, які перешкоджають продуктивному опануванню життєвими труднощами. Зокрема, неадекватна самооцінка спричиняє труднощі у прийнятті власних можливостей і обмежень, що ускладнює процес адаптації. Незбалансованість локусу контролю, коли індивід схильний приписувати відповідальність за події зовнішнім обставинам або, навпаки, надмірно перебільшувати свою роль, веде до порушення ефективності регуляції поведінки. Підвищена агресивність і фрустраційна напруженість ускладнюють міжособистісні взаємодії, знижують рівень соціальної підтримки та сприяють формуванню конфліктної поведінки [7].

Емоційна нестійкість та перевага егозахисних реакцій на фрустраційні ситуації у поєднанні з екстрапунітивною спрямованістю призводять до спотвореного сприйняття соціальних стосунків і конфліктності у взаємодії. Дисонанс між потребою в досягненні життєвих цінностей та реальними можливостями їх реалізації сприяє формуванню мотиваційної фрустрації, що може супроводжуватися зростанням тривожності, деструктивними копінг-стратегіями та дезадаптивними поведінковими проявами. Перевага уникаючої мотивації, що виражається у схильності уникати складних ситуацій замість

активного їх вирішення, знижує резистентність до стресу. Наявність акцентуацій характеру або психопатологічних рис ускладнює процес соціальної адаптації та підвищує ризик дезадаптації в умовах високої соціальної напруги [25].

Інтерперсональні складові зниженого адаптаційного потенціалу пов'язані з дефіцитом соціальної підтримки та комунікативних навичок. Недостатність психологічної (емоційної, когнітивної) та інструментальної підтримки позбавляє молоду людину необхідних ресурсів для ефективного вирішення проблемних ситуацій. Обмежена соціальна мережа підтримки та низький рівень соціальної інтеграції ведуть до соціального відчуження, зниження рівня довіри до оточення та розвитку стресових розладів. Сукупність цих чинників дозволяє визначити рівні адаптаційного потенціалу молоді, що варіюються від високого рівня соціальної адаптації до різних ступенів соціальної дезадаптації [23].

Реакція особистості на надзвичайні ситуації, зокрема воєнні конфлікти, може проявлятися у двох основних формах – пасивній та активній. Пасивна реакція характеризується відчуттям безпорадності, розгубленістю, неспроможністю до цілеспрямованих дій, що зумовлено домінуванням емоційної дезорганізації. Активна форма реакції, навпаки, проявляється у мобілізації ресурсів організму, підвищенні когнітивної та фізичної активності, що дозволяє особистості ефективніше долати кризові ситуації. При цьому, реакція особистості значною мірою детермінована індивідуальними психологічними особливостями, попереднім досвідом та рівнем соціальної підтримки [8, с. 163].

Одним із ключових аспектів у розумінні реакції людини на надзвичайні ситуації є рівень емоційної стійкості. В умовах воєнного конфлікту люди переживають широкий спектр негативних емоцій, серед яких найпоширенішими є страх, тривога, безпорадність, гнів, депресія та емоційне виснаження. Страх, як базова емоція, формується під впливом реальної чи уявної загрози життю та добробуту, що спричиняє підвищену збудливість нервової системи та може переходити в стан хронічної тривоги. Тривожність, у свою чергу, посилює

психологічну вразливість, сприяючи розвитку психосоматичних розладів, депресивних станів та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [24].

Динаміка емоційної стійкості особистості в умовах війни розвивається за певними закономірностями, що проходять три основні фази. На першому етапі – початкового стресу – особистість перебуває у стані шоквої реакції, що супроводжується когнітивною дезорганізацією, емоційною нестабільністю та підвищеним рівнем фізіологічного напруження. На другому етапі – емоційної нестабільності – відбувається посилення афективних реакцій, що може призводити до поглиблення тривожних і депресивних станів, соціальної ізоляції та змін у поведінкових патернах. Третій етап – адаптації – характеризується формуванням копінг-стратегій, що допомагають людині пристосовуватися до нових умов, знижуючи рівень дистресу [46, с. 14-15].

Копінг-поведінка відіграє ключову роль у подоланні наслідків травматичних подій, оскільки включає когнітивні та поведінкові стратегії, спрямовані на зниження впливу стресових факторів. Відповідно до досліджень К. Косовського, особи з високим рівнем стресостійкості демонструють переважно активні форми копінгу, зокрема проблемно-орієнтоване вирішення ситуації, пошук соціальної підтримки та когнітивну переоцінку подій. Натомість, особи з низькою стресостійкістю схильні до пасивних або емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що включають уникнення проблеми, емоційну ізоляцію та підвищену імпульсивність [30, с. 21].

Важливим аспектом стресової адаптації є поняття «критичного сприйняття життєвої ситуації» (за Т. Голмсом і Р. Раге), що визначає індивідуальну оцінку подій і впливає на подальший вибір механізмів подолання. Згідно з їхніми дослідженнями, суб'єктивна інтерпретація стресової ситуації може або підвищувати, або знижувати здатність людини до адаптації. У цьому контексті велике значення має соціальне оточення, оскільки підтримка з боку родини, друзів та спільноти є одним із найпотужніших ресурсів для збереження емоційної рівноваги та відновлення психічного здоров'я в умовах кризи [62].

Аналізуючи опанувальну поведінку молоді в умовах сучасного соціуму, можна виокремити її ступені та типологію проявів, що залежать від частоти та інтенсивності переживання травматичних ситуацій, рівня дистресу, інтрузії, гіперактивації та депресивних реакцій. Важливим чинником є наявність предикторів соціально-психологічної дезадаптації, динаміка яких визначається особливостями соціального функціонування особистості [56].

Структура та складові опанувальної поведінки молоді розкриваються на кількох рівнях. На особистісному рівні ключовими характеристиками є дисгармонія у системі ціннісних орієнтацій, внутрішній дискомфорт, негативне ставлення до себе, підвищена тривожність, емоційна нестійкість, фрустраційна напруженість. Наявність акцентуацій характеру, зокрема дистимного, збудливого, циклотимного та тривожного типів, сприяє розвитку дисфункціональних копінг-стратегій [4]. Несформованість ефективних механізмів психологічного захисту та дефіцитарність адаптивних ресурсів обмежують здатність особистості до конструктивного подолання стресових ситуацій. На міжособистісному рівні низька комунікативна компетентність, соціальне дистанціювання, обмеженість або відсутність соціальної підтримки створюють бар'єри у побудові ефективних соціальних зв'язків. Відсутність конструктивного досвіду соціальної взаємодії, зниження гнучкості та мобільності соціальної поведінки є факторами, що посилюють ризик соціальної дезадаптації та формують несприятливе середовище для розвитку особистості [14, с. 140].

В умовах війни копінг-стратегії відіграють ключову роль у подоланні стресу та адаптації до кризових обставин. Серед найефективніших стратегій виділяють соціальну підтримку, яка сприяє зниженню відчуття ізоляції та покращенню емоційного стану та активне планування дій, що допомагає відчувати контроль над ситуацією [31, с. 334]. Також для підвищення емоційної стійкості рекомендують фізичну активність, яка зменшує рівень стресу, та релаксаційні практики, зокрема медитацію і дихальні вправи, що сприяють зниженню тривожності, ведення щоденника емоцій для аналізу власних

переживань та пошук позитивних аспектів, які дозволяють переосмислити травматичний досвід і сприяють особистісному зростанню [26, с. 22].

Висновки до розділу 1

Соціальна підтримка є важливим елементом забезпечення благополуччя населення, особливо в умовах воєнного стану, сприяючи мінімізації соціальних ризиків, адаптації та інтеграції громадян у суспільне життя. Вона охоплює правові, економічні, медико-соціальні та психологічні аспекти, реалізуючись через емоційну та інструментальну допомогу, і має значну роль у зменшенні наслідків кризових ситуацій. Соціальна робота з молоддю, як міждисциплінарний напрям, є ключовою складовою державної політики, яка забезпечує сприятливі умови для розвитку та соціалізації молодих людей.

Надзвичайні ситуації мають суттєвий вплив на психологічний стан молоді, спричиняючи такі стани, як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та порушення адаптаційних механізмів. Тривала дія стресогенних факторів призводить до нейрофізіологічних змін, які впливають на роботу лімбічної системи, баланс кортизолу та когнітивні процеси. В умовах військового конфлікту адаптаційні механізми та стратегії подолання стресу мають вирішальне значення для збереження психічного здоров'я та соціального функціонування особистості. Адаптація є комплексним процесом, який охоплює психофізіологічні, когнітивні та поведінкові компоненти. У відповідь на стресові фактори організм активує адаптивні механізми, які можуть проявлятися як на біологічному рівні (через нейроендокринну та імунну регуляцію), так і на психічному (через зміни в емоційній та когнітивній сферах). У кризових умовах реакція особистості може бути як пасивною (відчуття безпорадності, емоційна дезорганізація), так і активною (мобілізація ресурсів для подолання труднощів). Рівень стресостійкості залежить від психологічних особливостей індивіда, його попереднього досвіду та соціального оточення. Важливим чинником є також вибір копінг-стратегій, які допомагають ефективно справлятися з наслідками стресу.

В межах роботи ми визначили, що вчені зазначають, що соціальний захист молоді це:

1. як система організаційних, правових, економічних і фінансових заходів, спрямованих на нейтралізацію соціальних ризиків і зниження їхнього негативного впливу на життєдіяльність населення;

2. як правовий інститут у сучасній системі права соціального забезпечення, що являє собою сукупність правових норм, які регламентують суспільні відносини, пов'язані з організацією, фінансуванням та наданням визначених законодавством видів матеріального забезпечення, соціальних послуг і пільг для молоді;

3. як об'єкт державного управління і складова державної соціальної політики, що включає систему заходів, спрямованих на реалізацію соціальних прав і гарантій молоді;

4. як форма діяльності органів державної влади та інституцій недержавного сектору у сфері соціального забезпечення, зокрема молоді як індивідуально так і у групі;

5. як сукупність заходів, спрямованих на створення сприятливих умов для розвитку та самореалізації цієї соціальної групи в межах держави;

6. як систему суспільних відносин, що формуються в процесі реалізації відповідної державної політики.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Міжнародний досвід надання соціальної підтримки молоді в умовах війни

На сучасному етапі соціальна допомога молоді, яка постраждала від війни, є невід'ємною складовою соціальної політики більшості країн Європейського Союзу. Ця допомога спрямована на забезпечення базових потреб, інтеграцію у нові суспільні умови та створення умов для соціального та професійного розвитку. Водночас кожна країна має власну специфіку реалізації соціальної підтримки для українських біженців, що зумовлено її законодавчою базою, ресурсними можливостями та пріоритетами соціальної політики.

Німеччина є однією з країн, що прийняли найбільшу кількість українських біженців. Німецька модель соціальної роботи вирізняється комплексним підходом, спрямованим на всебічну інтеграцію молоді у суспільство. Відповідно до законодавства, біженці отримують доступ до тимчасових притулків, медичних послуг, освіти, працевлаштування та фінансової підтримки на перші місяці перебування. Закон Німеччини «Про інтеграцію та забезпечення участі біженців та осіб з правом на міжнародний захист» передбачає створення спеціальних програм навчання, спрямованих на вивчення німецької мови, професійну підготовку та соціальну адаптацію. У межах цих програм соціальні працівники надають інформаційну, юридичну підтримку та консультування відповідно до індивідуальних потреб біженців [12].

Польща також демонструє високий рівень соціальної підтримки української молоді. З метою ефективного реагування на виклики вимушеної міграції були створені спеціалізовані установи, такі як інформаційні центри для біженців, пункти допомоги та тимчасового проживання. Соціальна допомога включає медичну, матеріальну, психологічну, гуманітарну та юридичну

підтримку. Однією з ключових ініціатив є надання українцям ідентифікаційного номера PESEL, що дозволяє отримати доступ до ринку праці, освіти та соціальних послуг. Крім того, Польща передбачила можливість для біженців відкриття власного бізнесу на спрощених умовах із пільговим податковим режимом [60].

У Чехії впроваджено пакет законів «Lex Ukraine», який гарантує українським біженцям доступ до соціальних послуг, медичного страхування, ринку праці та освіти. У рамках цього законодавства надається матеріальна допомога, підтримка у працевлаштуванні, курси чеської мови, перепідготовка та допомога у пошуку житла. Молодь отримує можливість безкоштовного навчання в освітніх закладах різних рівнів, зокрема у школах, консерваторіях та професійних навчальних закладах. Додатково надається спеціальна гуманітарна допомога та право на безоплатні соціальні послуги [63].

У Франції реалізується міжсекторальний підхід до підтримки біженців, що передбачає співпрацю державних та недержавних організацій, а також муніципалітетів. Законодавство визначає процедуру надання притулку та гарантує доступ до медичної, соціальної та юридичної допомоги. Державні установи забезпечують біженців житлом, фінансовою підтримкою та медичними послугами. На місцевому рівні муніципалітети організують мовні курси, професійне навчання та заходи з інтеграції у суспільство. Недержавні організації, такі як Французький Червоний Хрест та Лікарі без кордонів, надають додаткову соціальну допомогу, сприяють адаптації та підтримують процес професійної інтеграції [47].

Італія також активно підтримує українських біженців, надаючи їм міжнародний захист та можливість проживання у спеціалізованих центрах. Відповідно до італійської політики соціального захисту, біженці отримують доступ до медичної допомоги, освітніх послуг, професійного навчання та ринку праці. Уряд реалізує програми соціальної підтримки, спрямовані на мовну адаптацію, професійну підготовку та інтеграцію у суспільство. Державні та

недержавні організації надають консультації, юридичну допомогу, психологічну підтримку та допомогу в оформленні необхідних документів [58].

Разом з тим, Україна, на жаль, теж має чим поділитися з цього приводу зі світовою спільнотою, адже починаючи з 2014-го року почалася гібридна війна росії проти України, а в 2022 році ледь наша країна та світ змогли адаптуватися до життя в умовах COVID19, росія почала повномасштабне вторгнення 24-го лютого вночі. Внаслідок чого були знищені будинки, лікарні, пологові, пошкоджено багато, в тому числі й критичної, інфраструктури.

У сучасних кризових умовах професійна соціальна робота зазнає суттєвого розширення змістових та методичних аспектів діяльності, що зумовлено необхідністю адаптації до нових соціальних викликів. З одного боку, вона ґрунтується на накопиченому вітчизняному та міжнародному досвіді, з іншого — формується як самобутнє явище української соціальної роботи, основою якого є поєднання професійної компетентності фахівців із високим рівнем громадянської відповідальності, морального обов'язку та солідарності населення.

Нині українські методи потребують узагальнення та систематизації задля того, щоб мати змогу презентувати їх цілісно для міжнародної наукової спільноти та на загал.

Україна також отримує підтримку від іноземних колег, зокрема йдеться про членів правління Британської асоціації ШСР, провідні університети світу, які готують соціальних працівників та висловили підтримку українським колегам. Вони всіляко підтримують студентів-соціальних працівників, сприяють отриманню гуманітарної допомоги, а також намагаються зробити все можливе, щоб припинити війну як умога швидше, зокрема намагаються вплинути на уряд Великої Британії, щоб він співпрацював стосовно цього з рештою лідерів світу.

Україна також закликає до надання необхідної підтримки фахівцям, задіяним у сферах соціальної роботи, охорони здоров'я та соціального забезпечення в Україні та поза її межами. Більшість представників сфери

соціальної роботи докладає максимальних зусиль для забезпечення доступності гуманітарних послуг і надання допомоги найбільш уразливим верствам населення як під час воєнного конфлікту, так і продовжить це робити в період після його завершення, що безсумнівно є виснажливим.

Міжнародна Асоціація шкіл соціальної роботи висловлює підтримку принципу самовизначення народів, виявляє солідарність з українським суспільством та засуджує агресію, спираючись на фундаментальні спільні цінності соціальної справедливості, прав людини та миру.

Разом з тим, як українці так і міжнародна спільнота вимушені шукати відповіді на питання: як зміниться соціальна роботи під впливом війни в Україні, адже це перший військовий конфлікт такого масштабу в світі у XXI ст. Це питання турбує не лише українців, але й світ загалом.

Українська дослідниця Т. Семигіна виокремлює чотири взаємопов'язані рівні сучасної соціальної роботи, які визначають багатовимірність її практики.

1. до макрорівня належать економічний, культурний, політичний та соціальний контексти, а також питання екології та суспільної дискримінації.

2. мезорівень охоплює взаємодії між окремими соціальними елементами та інститутами.

3. мікросистеми представлені найближчим соціальним оточенням індивіда — сім'єю, колом близьких, місцем роботи, навчанням, а також локальними структурами в громаді.

4. індивідуальний рівень включає особистісні характеристики, такі як вік, стать, сексуальна орієнтація, темперамент, стан здоров'я, досвід психологічної травми, специфічні потреби та інші фактори, що впливають на сприйняття й адаптацію до соціального середовища на рівні конкретного індивіда, що зображено автором візуально на Рис. 2.1. Рівні сучасної соціальної роботи в Україні.

Відповідно до вищезазначених рівнів робота в громаді під час війни відноситься до соціальної роботи на макрорівні, адже вона здійснюється

найближчим оточенням людини та саморганізовано громадою залежно від зовнішніх обставин та стану тих, хто потребує соціальної підтримки тут і тепер.

А. Слосанською зазначається, що соціальна робота в громаді – це базовий рівень соціальної роботи, на якому соціальний працівник планує та здійснює інтервенційну діяльність, ініціює і впроваджує зміни, спрямовані на активізацію громади та її членів, проводить оцінку потреб з метою розв’язання соціальних проблем, задоволення потреб і захисту інтересів населення, а також сприяє сталому розвитку територіальної громади та покращенню якості життя її жителів.



Рис. 2.1. Рівні сучасної соціальної роботи в Україні

Відповідно до вищевикладеного, базовими характеристиками соціальної роботи в територіальній громаді є:

1. локальність(тільки ця конкретна ТГ);
2. спільність інтересів;
3. наявність взаємозв’язків;

4. солідарність;

5. співтовариство.

Нині соціальна робота є поєднанням благодійництва, тому що нині війна і кожен громадянин прагне допомогти чим здатен та професійною діяльністю соціальних працівників, що утворює дійсно потужний тандем, адже благодійність в таких масштабах є ознакою справжнього єднання народу проти спільних труднощів та кризи. Це явище є унікальним, а отже Україні є що розповісти світові про соціальну роботу сучасності.

Канадська асоціація соціальних працівників окреслює шість базових цінностей, що лежать в основі професійної етики соціальної роботи. До них належать:

- повага до вродженої гідності та цінності кожної людини;
- прагнення досягнення соціальної справедливості;
- служіння людству;
- дотримання чесності у професійній діяльності;
- забезпечення конфіденційності;
- постійне підтримання належного рівня професійної компетентності, що візуалізовано



автором роботи на **Рис. 2.2. Базові цінності соціальної роботи.**

Рис. 2.2. Базові цінності соціальної роботи.

Перші три цінності чітко та однозначно можна прослідкувати під час допомоги в громаді в часи вторгнення:

1. повага до вродженої гідності та цінності кожної людини;
2. прагнення досягнення соціальної справедливості;
3. служіння людству.

Теж слід зауважити, що глобальні принципи соціальної роботи тісно корелюються із вищезазначеними цінностями, а саме:

1. визнання гідності кожної людини;
2. сприяння реалізації прав людини;
3. утвердження соціальної справедливості;
4. підтримка права на самовизначення;

5. забезпечення можливості участі у процесах, що впливають на життя особи;

6. ставлення до людини як до цілісної особистості з урахуванням її унікального досвіду, потреб і потенціалу, що візуалізовано автором роботи на **Рис. 2.3. Глобальні принципи соціальної роботи.**

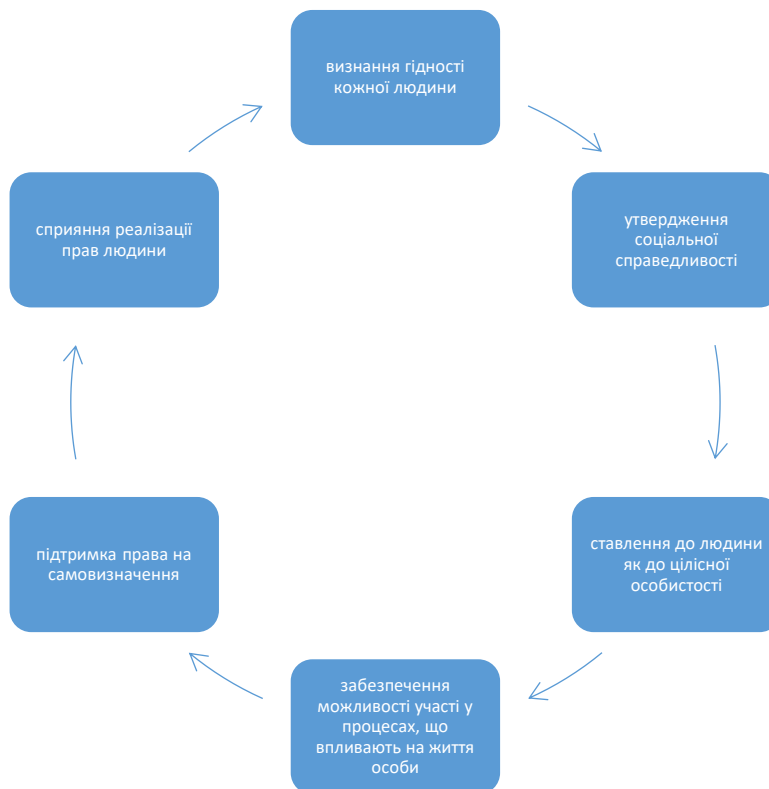


Рис. 2.3. Глобальні принципи соціальної роботи

У практиці соціальної роботи в умовах кризи особливо яскраво проявляються три перспективні теоретичні підходи, виокремлені Т. Семигіною.

Перший так званий феміністична соціальна робота, яка набуває особливої актуальності, оскільки саме жінки, у той час як чоловіки захищають державу, взяли на себе основне навантаження з організації самопомоги та забезпечення життєвих потреб вразливих груп населення, а також реагування на виклики воєнного стану.

Другий це підхід, орієнтований на сильні сторони клієнта, що виявився в активному залученні громадян, включно з представниками вразливих категорій, до взаємодопомоги, мобілізації внутрішніх ресурсів, ентузіазму та моральної

відповідальності щодо підтримки внутрішньо переміщених осіб, військових та територіальної оборони.

Третій це зелена соціальна робота, яка охоплює практики соціальної взаємопідтримки з орієнтацією на збереження природного середовища, а також на заходи, спрямовані на запобігання екологічним загрозам, зокрема ядерній небезпеці, задля забезпечення екологічної безпеки не лише національного, а й глобального рівня.

Здійснюючи спробу узагальнення практики соціальної роботи в громадах у період воєнного стану, можна виокремити чотири взаємопов'язані рівні її реалізації:

1. соціальна робота на рівні органів місцевого самоврядування, яка передбачає розробку, координацію та впровадження політик соціальної підтримки населення, забезпечення міжсекторальної взаємодії та ресурсного забезпечення;

2. соціальна робота на рівні територіальної громади, що охоплює мобілізацію місцевих ресурсів, організацію волонтерської діяльності, ініціатив з самопомоги та соціальної згуртованості;

3. соціальна робота на рівні закладів соціальної сфери, яка реалізується через професійні інституції — центри соціальних служб, установи соціального захисту, охорони здоров'я тощо, що надають цільову допомогу населенню;

4. соціальна робота на рівні жителів громад, яка виявляється у взаємопідтримці, горизонтальних зв'язках, солідарності, а також у самостійній ініціативності окремих осіб та домогосподарств у розв'язанні соціальних проблем, що візуалізовано автором роботи на Рис. 2.4. Рівні соціальної роботи під час війни.

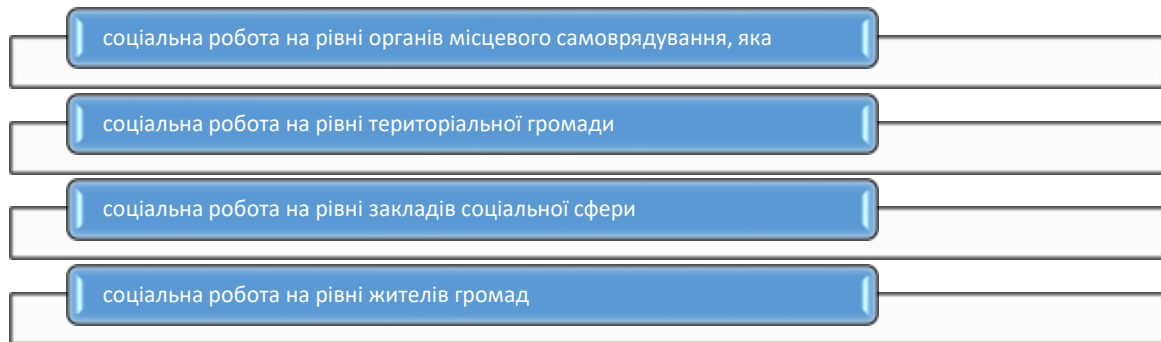


Рис. 2.4. Рівні соціальної роботи під час війни

Український досвід практичної соціальної роботи під час війни показує, що важливими суб'єктами допомоги є самі громадяни, які самоорганізуються у громадах та підтримують моральний стан одне одного через віру в справедливість і взаємодопомогу. Основними формами самопомоги є: збирання харчів (виготовлення тушонки, випічка пиріжків, вироблення вареників, заготівля овочів та фруктів), організація обідів, масові ініціативи, такі як плетіння сіток, збирання ліків і одягу, підтримка тероборони, допомога переміщеним особам, а також моральна підтримка та віра в краще майбутнє. Таким чином, важливими суб'єктами соціальної роботи в громаді в умовах війни є органи місцевого самоврядування, державні соціальні служби, волонтерські громадські організації та безпосередньо жителі громади, які об'єднуються для надання допомоги та підтримки.

Завдання громад у період війни полягає в мобілізації всіх наявних сил і ресурсів, залученні всіх партнерів та сприянні максимально ефективному

наданню допомоги якомога більшій кількості людей. Це передбачає забезпечення всебічної підтримки — від матеріальної та медичної до моральної та психологічної, що є необхідним для подолання наслідків війни та підтримки соціальної стабільності[55].

Підсумовуючи все вищезазначене з впевненістю можемо стверджувати, що соціальна робота грає важливу роль у підтримці всіх людей, всіх вікових категорій, в тому числі й молоді. В той же час інші країни надали нашій країні та молоді не оцінену допомогу, а війна допомогла розкрити потенціал соціальної сфери України.

2.2. Сучасні методи психологічної реабілітації та соціальної інтеграції постраждалої молоді

Соціальна робота у контексті надзвичайних ситуацій ґрунтується на двох основних концептуальних підходах, що визначають напрями та методи втручання в кризових умовах.

Перший із них – гуманітарний підхід – передбачає оперативне реагування на перших етапах кризової ситуації, спрямоване на задоволення базових життєвих потреб постраждалого населення. Цей підхід передбачає організацію гуманітарної допомоги, забезпечення безпеки, доступу до медичних послуг, води, їжі, житла та інших життєво необхідних ресурсів. Його основна мета – мінімізація наслідків кризи та забезпечення стабільності в період найгостріших випробувань.

Другий підхід – розвиваючий – спрямований на довготривале відновлення та розвиток особистості, громади та сім'ї. Він акцентує увагу на психологічних, соціальних та інтеграційних аспектах відновлення, сприяючи адаптації постраждалих до нових умов життя. Однак, незважаючи на його значущість, цей підхід може не враховувати безпосередні матеріальні та фізичні потреби, що потребують паралельного застосування гуманітарних стратегій [32, с. 47].

У рамках зазначених підходів розроблено ключові стратегії соціальної роботи, що реалізуються у кризових умовах. Стратегії зміцнення людського потенціалу передбачають заходи, спрямовані на відновлення доступу до медичних послуг, розвиток освітніх програм, створення реабілітаційних центрів, організацію груп самопомоги та проведення тренінгів із самоорганізації. Такі заходи сприяють поступовому відновленню соціального функціонування особистості та громади. Стратегії відновлення громади та громадянського суспільства включають заходи, спрямовані на покращення комунікації та взаємодії всередині спільнот, сприяння мирному врегулюванню конфліктів, забезпечення підтримки сімей у процесі відновлення житла та інфраструктури, а також залучення населення до громадської активності. Водночас, стратегія стимулювання економічного розвитку передбачає підтримку економічної активності через створення систем мікрокредитування, організацію програм професійного навчання та залучення місцевих жителів до відбудови інфраструктури [37].

Застосування цих стратегій дозволяє забезпечити комплексний підхід до соціальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій, що сприяє не лише подоланню наслідків кризи, але й поступовій реінтеграції постраждалих у суспільне життя. Відповідно, програми, які реалізуються в межах соціальної роботи, поділяються на загальні та спеціалізовані. Загальні програми зосереджені на наданні гуманітарної допомоги, забезпеченні охорони здоров'я та покращенні умов життя постраждалих, а також на психологічній підтримці осіб, що пережили кризові події. Водночас, спеціалізовані програми орієнтовані на роботу з окремими категоріями населення, наприклад, на підтримку сімей, дітей та жінок через реалізацію освітніх і психосоціальних програм, заходи з відновлення родинних зв'язків, а також заходи, спрямовані на вирішення питань реінтеграції, репатріації та соціальної адаптації постраждалих [35].

Ефективність механізмів соціальної підтримки молоді, яка постраждала внаслідок бойових дій, є визначальним фактором стабільності та відновлення суспільства в умовах кризи. Забезпечення комплексної підтримки сприяє не

лише покращенню життєвих умов, а й інтеграції постраждалих осіб у соціальне та економічне середовище.

У воєнний період молодь стикається з рядом соціально-економічних викликів, які потребують негайного вирішення. До них належать безробіття, обмежений доступ до освіти, психологічний стрес, загроза порушення прав і свобод, проблеми із житлом та здоров'ям. Війна значною мірою впливає на ринок праці, що змушує молодих людей шукати альтернативні шляхи заробітку або мігрувати. Втрата стабільності викликає зростання рівня стресу, депресивних розладів та інших психоемоційних проблем. Освіта також зазнає серйозного впливу через руйнування навчальних закладів, евакуацію студентів та викладачів, перехід на дистанційне навчання без належної технічної підтримки [59].

Окремої уваги потребує правовий захист молоді. В умовах військових конфліктів зростає ризик порушення прав людини, зокрема незаконної мобілізації, примусової праці, дискримінації та насильства. Впровадження механізмів правового захисту, спрощення процедури отримання статусу біженця, надання юридичних консультацій та підтримка молоді у правових питаннях є пріоритетними завданнями соціальної політики [38].

Отже, ключивими параметрами оцінки ефективності соціальної допомоги є: доступність медичних послуг; доступ до медичного страхування; соціальна адаптація молоді; економічна підтримка постраждалих; створення сприятливих умов для самозайнятості та бізнес-активності; розширення доступу до навчальних ресурсів, впровадження нових форматів навчання та забезпечення стипендіальної підтримки для постраждалої молоді; забезпечення молоді об'єктивною інформацією про ситуацію в країні, можливості отримання допомоги, юридичні аспекти соціального захисту [20].

Соціальна підтримка може бути різних видів, зокрема соціально-педагогічною та соціально-психологічною. Соціально-педагогічна підтримка спрямована на розвиток особистості через педагогічні методи, допомогу в адаптації до соціуму та підтримку у навчанні і розвитку. Соціально-психологічна

підтримка охоплює емоційну, психологічну допомогу, консультування та роботу з самооцінкою і комунікативними навичками, допомагаючи людині впоратися з психологічними труднощами та стресами.

Соціально-педагогічна підтримка може мати різні форми, залежно від індивідуальних потреб та контексту кожної особи. Для українських студентів в умовах війни основними джерелами підтримки є фінансова допомога у вигляді стипендій, грантів, позик чи низькопроцентних кредитів, що забезпечують доступ до освіти, житлові умови, медичні послуги та психологічну підтримку. Крім того, надаються програми кар'єрного консультування, доступ до ресурсів для навчання та досліджень, а також організація культурних і соціальних заходів для розвитку студентів і зміцнення спільноти [40].

Актуальною є стратегія забезпечення психічного здоров'я в освітній сфері, що охоплює всі рівні освіти та передбачає створення механізмів психологічної підтримки. Одним із таких механізмів є реалізація проєкту «Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти України», який спрямований на надання своєчасної психологічної допомоги та формування стійкості освітян і здобувачів освіти в умовах війни. Реалізація цього проєкту передбачає впровадження онлайн-сервісів для дистанційної психологічної допомоги, розробку онлайн-курсів з питань психічного здоров'я, створення спеціалізованих телеграм-каналів для комунікації та оперативного надання психологічної підтримки [17, с. 8].

Одним із ключових елементів цього процесу є курс підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій». Даний курс було розроблено Міністерством освіти і науки України у співпраці з Інститутом модернізації змісту освіти та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, а також за участі провідних міжнародних експертів у сфері психології. Навчальний курс включає 10 мультимедійних уроків у міжнародному форматі SCORM, практичний тренінг та додаткові навчальні матеріали. Зокрема, освітяни отримують знання про психологічні стани учасників освітнього процесу, опановують методи надання

першої психологічної допомоги, розроблені на основі методичних посібників Save the Children, а також ознайомлюються з рекомендаціями Міжвідомчого постійного комітету щодо перенаправлення осіб, які потребують подальшої допомоги [49].

Щодо соціально-психологічної підтримки, то вона спрямована на підтримку психологічного благополуччя, розвиток соціально-психологічних компетенцій та подолання кризових ситуацій, що можуть виникати внаслідок особистих, міжособистісних або соціальних чинників. Основними завданнями такої допомоги є надання психологічної підтримки під час адаптації до нових соціальних умов, вирішення конфліктних ситуацій у міжособистісних відносинах, профілактика та подолання кризових станів, зниження рівня індивідуальної та групової психоемоційної напруги, попередження розвитку психосоматичних розладів та навчання ефективним стратегіям саморегуляції [61].

Особливого значення набуває профілактична складова, що передбачає запобігання формуванню стресових реакцій, профілактику невротичних розладів і сприяння формуванню психологічної стійкості. Важливим аспектом є реабілітація осіб, які зазнали психотравмуючих ситуацій, що можуть бути пов'язані з соціальними труднощами, навчальними навантаженнями, особистісними кризами або іншими факторами, які впливають на емоційний стан [5].

Надання соціально-психологічної допомоги включає кілька етапів: діагностику стану особистості, реалізацію заходів психологічного впливу та психологічний супровід. Діагностичний етап передбачає виявлення основних психологічних проблем, комплексне вивчення особистості та аналіз отриманих даних з метою розробки індивідуальної програми підтримки. На етапі психологічного впливу здійснюється робота з усунення або пом'якшення негативних психоемоційних станів шляхом психокорекційної роботи, індивідуального та групового консультування, тренінгів емоційної регуляції та стресостійкості. Етап психологічного супроводу включає моніторинг стану

особи, надання додаткових консультацій за потреби та залучення найближчого соціального оточення до підтримки [10, с. 120].

Значущим напрямом у системі соціально-психологічної допомоги є виявлення осіб, які перебувають у групі ризику через підвищену вразливість до стресових чинників. Відповідно, заходи психологічної підтримки можуть бути як превентивними, спрямованими на запобігання психологічним труднощам, так і корекційними, що допомагають відновити психологічний баланс і сприяти особистісному розвитку.

Психологічна реабілітація є комплексним процесом, спрямованим на відновлення психологічного благополуччя осіб, які зазнали психічних або емоційних травм. Основною метою цього процесу є збереження та відновлення психічного і фізичного здоров'я, досягнення соціально-психологічного благополуччя, зменшення наслідків психічних травм, попередження інвалідності та профілактика деструктивних форм поведінки, зокрема агресивності та саморуйнівних тенденцій [43].

Серед основних завдань психологічної реабілітації слід виокремити діагностику та стабілізацію психічного стану особи, відновлення або компенсацію втрачених психічних функцій, корекцію особистості з метою сприяння її інтеграції в суспільство, формування позитивних міжособистісних стосунків у родинному та соціальному середовищі. Важливим аспектом є розвиток адаптивних механізмів до екстремальних ситуацій, опанування навичок саморегуляції та управління стресом, профілактика можливих психологічних розладів, а також психокорекційна робота з членами родини реабілітованого. Особлива увага приділяється формуванню позитивних установок, професійної та життєвої мотивації [52].

У структурі психологічної реабілітації виокремлюють декілька видів послуг, які забезпечують комплексний підхід до процесу відновлення. Психологічна діагностика передбачає оцінку поточного психологічного стану та індивідуальних особливостей особи, моніторинг її психічного здоров'я та вибір оптимальних методів реабілітації. Психологічна просвіта забезпечує

інформування про закономірності функціонування психіки, поведінкові реакції в екстремальних умовах, методи саморегуляції та надання психологічної допомоги іншим. Психологічне консультування спрямоване на підтримку емоційного стану особи, сприяння прийняттю рішень, розвиток відповідальності за власні дії та підвищення стресостійкості [45].

Психологічна підтримка та супроводження включає використання соціально-психологічних методів, які допомагають у професійному самовизначенні, відновленні ціннісних орієнтирів та адаптації до нових соціальних умов. Психотерапія застосовується для подолання особистісних і міжособистісних проблем, відновлення порушених психофізичних функцій, розвитку адаптивних механізмів. Групова робота включає психологічні тренінги, тематичні заняття та групи підтримки, які сприяють обговоренню життєвого досвіду, виробленню нових комунікативних і поведінкових стратегій, розвитку самопізнання та саморозвитку [53].

Окремим напрямом реабілітації є психодіагностика, що дозволяє комплексно оцінити медичний, психічний, особистісний, соціальний та професійний стан особи. Її результати допомагають визначити адаптаційні можливості індивіда, ресурси для підтримки його психічного здоров'я та вибір оптимальної форми допомоги. Психологічна підтримка виступає як засіб стабілізації емоційного стану, сприяє поверненню довіри до соціального середовища, активізації внутрішніх ресурсів та профілактиці розвитку негативних психологічних реакцій. Психологічна просвіта та інформування спрямовані на підвищення психологічної культури, надання знань про психічні стани, стратегії адаптації та основи психогігієни [34].

Важливим компонентом є доступ до інформації про можливості отримання психологічної та соціальної підтримки, наявні ресурси громади та спеціалізовані служби допомоги. Інформування дозволяє постраждалим і їхнім родинам отримати необхідні контакти фахівців, груп самопомоги, а також розвинути навички пошуку ресурсів для подальшого відновлення. Комплексність підходів у психологічній реабілітації забезпечує ефективне відновлення особистості,

підвищення якості життя та успішну соціальну інтеграцію реабілітованих осіб [19, с. 60].

Висновки до розділу 2

Аналіз міжнародного досвіду соціальної підтримки молоді в умовах війни демонструє, що підходи до соціальної підтримки українських біженців залежать від законодавчої бази, ресурсів та стратегічних пріоритетів кожної країни. Спільними рисами є надання житла, доступ до медичних та освітніх послуг, підтримка у працевлаштуванні та інтеграційні програми. Найбільш ефективні моделі соціальної роботи ґрунтуються на комплексному підході, що включає співпрацю державних, недержавних організацій та місцевих органів влади для забезпечення довготривалої адаптації молоді в умовах вимушеної міграції.

Результати теоретичного аналізу підтверджують, що ефективність реабілітаційних методів та механізмів соціальної інтеграції визначається доступністю медичних, освітніх, правових та економічних ресурсів, що сприяють адаптації молоді до нових умов життя. Значну роль відіграє соціально-педагогічна підтримка, яка забезпечує особистісний розвиток, освітню інтеграцію та професійне становлення. Водночас соціально-психологічні методи допомагають у подоланні стресових станів, зниженні рівня психоемоційного напруження та формуванні адаптивних стратегій поведінки. Важливим напрямом є профілактична робота, що сприяє зміцненню психологічної стійкості, запобігає розвитку невротичних розладів і підвищує загальний рівень життєстійкості молоді. Таким чином, соціальна підтримка постраждалих осіб має бути комплексною та багаторівневою, забезпечуючи як задоволення першочергових потреб, так і створення умов для довгострокової інтеграції у суспільство.

Аналіз українського досвіду дозволив визначити чотири взаємопов'язані рівні реалізації практичної соціальної роботи:

1. соціальна робота на рівні органів місцевого самоврядування, яка передбачає розробку, координацію та впровадження політик соціальної

підтримки населення, забезпечення міжсекторальної взаємодії та ресурсного забезпечення;

2. соціальна робота на рівні територіальної громади, що охоплює мобілізацію місцевих ресурсів, організацію волонтерської діяльності, ініціатив з самопомоги та соціальної згуртованості;

3. соціальна робота на рівні закладів соціальної сфери, яка реалізується через професійні інституції — центри соціальних служб, установи соціального захисту, охорони здоров'я тощо, що надають цільову допомогу населенню;

4. соціальна робота на рівні жителів громад, яка виявляється у взаємопідтримці, горизонтальних зв'язках, солідарності, а також у самостійній ініціативності окремих осіб та домогосподарств у розв'язанні соціальних проблем.

Крім того було визначено що із шести базових цінностей, визначених Канадською асоціацією соціальних працівників, перші три реалізуються під час війни в Україні:

- повага до вродженої гідності та цінності кожної людини;
- прагнення досягнення соціальної справедливості;
- служіння людству;
- дотримання чесності у професійній діяльності;
- забезпечення конфіденційності;
- постійне підтримання належного рівня професійної компетентності.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване з метою вивчення специфіки соціальної підтримки молоді, яка переживає наслідки військового конфлікту. Дослідження передбачало збір і аналіз даних, які дозволили оцінити рівень та ефективність соціальної підтримки, а також визначити її роль у процесі соціальної адаптації та психологічного відновлення молоді, яка постраждала від бойових дій.

Для проведення дослідження була розроблена чітка організаційна структура, що включала кілька етапів: визначення вибірки та критеріїв відбору респондентів; вибір інструментів для збору даних; проведення дослідження; обробка та аналіз даних.

Вибірка для дослідження складалася з 40 осіб молодого віку (18-30 років), які мали досвід участі в бойових діях або стали жертвами військового конфлікту. Критерії включали: участь у бойових діях або перебування в зонах, де велись активні бойові дії; психологічні, соціальні чи фізичні наслідки від військового конфлікту; наявність бажання надати інформацію про пережиті труднощі та отриману соціальну підтримку. Визначено, що з 40 респондентів 27 не отримували соціальну допомогу.

Респонденти були обрані на основі добровільної участі, після попереднього інформування про мету та завдання дослідження. Всі учасники погодились добровільно, їм була забезпечена конфіденційність.

Для збору інформації були використані кілька методик, що дозволяли детально оцінити рівень впливу соціальної підтримки на психологічний стан молоді. Зокрема, були застосовані такі методики: тест «Самооцінка психічних

станів» (Г. Айзенк), тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) та опитувальник «Самооцінка схильності до стресу».

«Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити рівень вираженості деяких неадаптивних психічних станів, а також властивостей особистості (Додаток А). Методика включає чотири шкали: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Тривожність визначає загальний рівень невпевненості, схильність до переживань і страхів перед труднощами. Фрустрація вказує на сприйняття невдач, схильність до втрати мотивації та безпорадності у складних ситуаціях. Агресивність відображає тенденції до домінування, конфліктності та низької самоконтролю у вираженні емоцій. Ригідність характеризує ступінь гнучкості мислення та поведінки, а також здатність до адаптації в умовах змін.

Завдання учасників полягало в оцінці ступеня відповідності запропонованих тверджень їхньому психічному стану за трибальною шкалою: 2 бали – стан виникає часто, 1 бал – іноді, 0 балів – не виникає. Після заповнення опитувальника підраховувалася сума балів за кожною шкалою. Відповідно до отриманих результатів, визначалися рівні вираженості кожного стану: низький (0–7 балів), середній (8–14 балів) або високий (15–20 балів).

Застосування цієї методики в дослідженні дозволяє порівняти психічні стани молоді, яка отримувала соціальну підтримку, та тих, хто її не мав.

Основною методикою був тест на визначення рівня стресу за методикою В. Ю. Щербатих (Додаток Б). Дана методика дозволяє оцінити рівень стресового навантаження за допомогою аналізу чотирьох груп ознак: інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних.

Методика передбачає кількісну оцінку симптомів стресу, що дає змогу отримати об'єктивні показники та порівняти рівень стресу у молоді, яка отримувала соціальну підтримку, та у тих, хто її не мав. Інструментарій тесту включає перелік ознак, кожна з яких має відповідну вагу: інтелектуальні та поведінкові симптоми оцінюються в 1 бал, емоційні – у 1,5 бала, а фізіологічні –

у 2 бали. Загальна сума балів дозволяє класифікувати рівень стресу: від його відсутності до критичного стану, що вимагає психологічного втручання.

Також було застосовано методику «Самооцінка стійкості до стресу» (Додаток В), яка дозволяє визначити, яким чином соціальна підтримка впливає на здатність молодих людей протистояти стресовим факторам у кризових ситуаціях.

Опитувальник складається з 18 тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою частотності (рідко, іноді, часто). Підсумковий бал дозволяє визначити рівень стійкості до стресу: низький, середній або високий. Чим нижчий загальний бал, тим вища здатність респондента ефективно адаптуватися до стресових умов. Це дає змогу оцінити, чи сприяє соціальна підтримка підвищенню стресостійкості, чи її відсутність, навпаки, погіршує адаптаційні можливості молоді.

Після збору інформації було проведено статистичний та якісний аналіз даних. Порівняльний аналіз між двома групами респондентів – тими, хто отримував соціальну підтримку, і тими, хто її не мав, допоміг визначити, наскільки значущим є її вплив на рівень стресу. Це також дало змогу розробити рекомендації щодо підвищення ефективності соціальної допомоги молоді, яка перебуває у складних життєвих обставинах, спричинених війною. На основі результатів аналізу було визначено основні проблеми у системі соціальної підтримки молоді, яка постраждала від бойових дій.

3.2. Аналіз результатів дослідження

Першим було проведено тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) з метою оцінки рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у респондентів. Результати респондентів подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати респондентів за тестом «Самооцінка психічних станів»

Респонденти які не отримували соціальну підтримку				
№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	1	0	4	15
2	17	13	9	11
3	19	17	18	7
4	11	2	8	5
5	9	19	10	3
6	10	4	5	7
7	3	19	16	10
8	12	19	19	5
9	12	17	19	2
10	17	0	8	13
11	12	18	17	5
12	13	20	7	0
13	0	2	20	20
14	5	15	9	0
15	6	2	5	0
16	12	5	1	1
17	13	7	5	3
18	7	16	6	6
19	8	7	20	15
20	16	4	9	17
21	8	17	1	14
22	8	5	19	15
23	2	17	2	2
24	2	10	2	14
25	8	20	18	17
26	0	1	13	9
27	11	18	11	2
Респонденти які отримували соціальну підтримку				
№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	0	14	2	7
2	9	0	19	18
3	0	8	8	12
4	12	9	10	12
5	5	16	17	6
6	6	11	18	16
7	4	17	1	11
8	13	16	13	19
9	10	7	19	7
10	6	14	2	18
11	8	11	2	9
12	6	18	7	7
13	20	5	10	2

Використовуючи отримані результати ми розрахували описову статистику груп. Описова статистика груп дозволяє оцінити середні значення, медіану, стандартне відхилення та стандартну помилку середнього для кожного показника. Результати подані на табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Описова статистика груп

Показник	Група	N	Середнє (M)	Медіана (Md)	Стандартне відхилення (SD)	Стандартна помилка (SE)
Тривожність	Не отримували соц. підтримку	27	8,96	9.00	5.36	1.03
	Отримували соц. підтримку	13	7,62	6.00	5.42	1.50
Фрустрація	Не отримували соц. підтримку	27	10,89	13.00	7.41	1.43
	Отримували соц. підтримку	13	11,23	11.00	5.31	1.47
Агресивність	Не отримували соц. підтримку	27	10,41	9.00	6.50	1.25
	Отримували соц. підтримку	13	9,85	10.00	6.89	1.91
Ригідність	Не отримували соц. підтримку	27	8,07	7.00	6.19	1.19
	Отримували соц. підтримку	13	11,08	11.00	5.38	1.49

Так, у групі, що не отримувала соціальну підтримку, середній рівень тривожності склав 8.96, тоді як у тих, хто отримував підтримку, цей показник був нижчим – 7.62. Однак стандартні відхилення (5.36 та 5.42 відповідно) свідчать про значну варіативність у межах обох груп (рис. 3.1).



Рисунок 3.1 – Середні значення груп по шкалі «Тривожність».

Фрустрація виявилася дещо вищою у групі, що отримувала соціальну підтримку ($M = 11.23$), ніж у групі без підтримки ($M = 10.89$), проте різниця є незначною (рис. 3.2)



Рисунок 3.2 – Середні значення груп по шкалі «Фрустрація».

Рівень агресивності у респондентів без соціальної підтримки склав 10.41, що трохи вище, ніж у тих, хто отримував підтримку (9.85) (рис. 3.3).



Рисунок 3.3 – Середні значення груп по шкалі «Агресивність».

Ригідність виявилася вищою у групі, яка отримувала підтримку ($M = 11.08$) порівняно з тими, хто не отримував ($M = 8.07$), що узгоджується з вищою варіативністю показників у групах (рис 3.4).

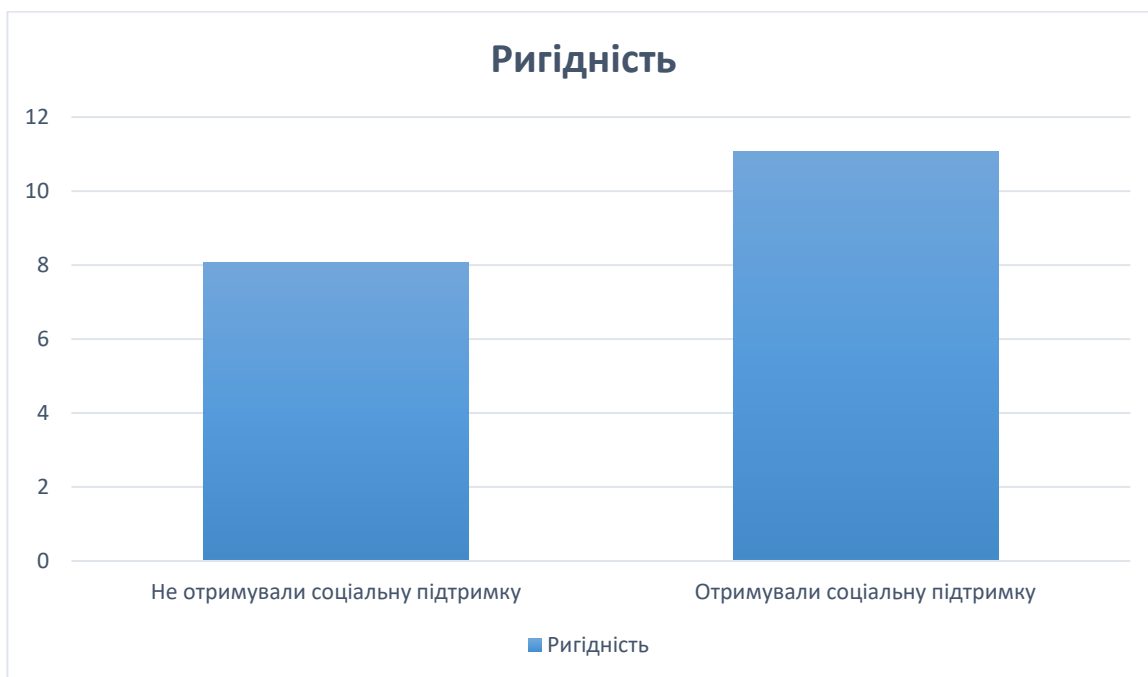


Рисунок 3.4 – Середні значення груп по шкалі «Ригідність».

Загалом отримані результати вказують на те, що соціальна підтримка не має статистично значущого впливу на рівень тривожності, фрустрації та агресивності, але може мати певний вплив на ригідність, оскільки значення p для

цього показника наближається до рівня значущості. Однак для підтвердження цієї тенденції необхідні додаткові дослідження з більшим обсягом вибірки.

Далі ми провели тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Результати респондентів подано у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати респондентів за тестом на визначення рівня стресу

Респонденти які не отримували соціальну підтримку						
№	Інтелектуальні	Поведінкові	Емоційні	Фізіологічні	Загальний бал	Рівень стресу
1	3	2	4	3	14.0	Виражений стрес
2	5	4	6	4	22.0	Виражений стрес
3	4	3	4	2	14.0	Виражений стрес
4	6	5	7	6	28.5	Сильний стрес
5	3	2	3	2	11.5	Помірний стрес
6	4	5	6	5	23.0	Виражений стрес
7	2	3	2	3	10.0	Помірний стрес
8	7	6	8	5	33.0	Сильний стрес
9	4	3	5	4	19.5	Виражений стрес
10	6	5	7	6	29.5	Сильний стрес
11	8	7	10	6	40.0	Сильний стрес
12	5	4	7	4	25.5	Сильний стрес
13	2	2	3	2	9.5	Помірний стрес
14	6	5	6	6	27.0	Сильний стрес
15	3	3	4	2	13.0	Виражений стрес
16	4	3	5	4	19.5	Виражений стрес
17	2	2	3	1	8.5	Помірний стрес
18	7	6	9	7	38.5	Сильний стрес
19	3	2	4	3	14.0	Виражений стрес

20	1	1	2	1	6.5	Помірний стрес
21	7	6	9	7	38.5	Сильний стрес
22	4	3	5	3	17.5	Виражений стрес
23	5	4	7	5	25.5	Сильний стрес
24	3	2	4	3	14.0	Виражений стрес
25	6	5	8	6	31.0	Сильний стрес
26	7	6	9	7	38.5	Сильний стрес
27	4	3	5	3	17.5	Виражений стрес
Респонденти які отримували соціальну підтримку						
№	Інтелектуальні	Поведінкові	Емоційні	Фізіологічні	Загальний бал	Рівень стресу
1	2	3	2	1	7.0	Помірний стрес
2	2	3	3	2	10.5	Помірний стрес
3	8	7	10	6	40.0	Сильний стрес
4	5	4	6	4	22.0	Виражений стрес
5	1	1	2	1	6.5	Помірний стрес
6	6	5	8	6	31.0	Сильний стрес
7	3	2	4	2	12.0	Помірний стрес
8	1	1	1	0	3.5	Низький рівень стресу
9	2	2	2	1	7.0	Помірний стрес
10	2	2	3	1	9.5	Помірний стрес
11	5	4	6	5	24.0	Виражений стрес
12	1	1	1	1	4.5	Низький рівень стресу
13	3	2	3	2	10.5	Помірний стрес

Використовуючи отримані результати ми розрахували описову статистику груп. Результати подані на табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Описова статистика груп

Показник	Група	N	Середнє (M)	Медіана (Md)	Стандартне відхилення (SD)	Стандартна помилка (SE)
Рівень стресу	Не отримували соц. підтримку	27	21,8	19.5	10.2	1.97
	Отримували соц. підтримку	13	14,5	10.5	11.3	3.13

Згідно з описовими статистиками, середній рівень стресу у групі, яка не отримувала соціальну підтримку, становить 21.8, що значно вище порівняно з групою, яка отримувала соціальну підтримку (14.5) (рис. 2. 5). Також медіана рівня стресу у першій групі є вищою (19.5 проти 10.5), що підтверджує тенденцію до більшого стресового навантаження серед тих, хто не мав підтримки.

Розкид значень у групах є подібним, але стандартне відхилення у групі без соціальної підтримки дещо нижче (10.2 проти 11.3), що може свідчити про більшу варіативність рівня стресу у групі, яка отримувала підтримку.



Рисунок 3.5 – Середні значення респондентів по шкалі «Рівень стресу»

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що соціальна підтримка може знижувати рівень стресу.

Останнім ми провели опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». Результати продемонстровано на табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Результати респондентів за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу»

Респонденти які не отримували соціальну підтримку		
№	Сума балів	Рівень стійкості до стресу
1	23	Високий рівень
2	28	Високий рівень
3	39	Середній рівень
4	50	Низький рівень
5	33	Середній рівень
6	25	Високий рівень
7	42	Середній рівень
8	47	Низький рівень
9	30	Високий рівень
10	52	Низький рівень
11	35	Середній рівень
12	20	Високий рівень
13	40	Середній рівень
14	43	Низький рівень
15	27	Високий рівень
16	48	Низький рівень

17	38	Середній рівень
18	22	Високий рівень
19	31	Середній рівень
20	21	Високий рівень
21	30	Високий рівень
22	29	Високий рівень
23	37	Середній рівень
24	49	Низький рівень
25	34	Середній рівень
26	26	Високий рівень
27	41	Середній рівень
Респонденти які отримували соціальну підтримку		
№	Сума балів	Рівень стійкості до стресу
28	44	Низький рівень
29	31	Середній рівень
30	53	Низький рівень
31	36	Середній рівень
32	45	Низький рівень
33	39	Середній рівень
34	42	Середній рівень
35	24	Високий рівень
36	50	Низький рівень
37	32	Середній рівень
38	51	Низький рівень
39	46	Низький рівень
40	47	Низький рівень

Використовуючи отримані результати ми розрахували описову статистику груп. Результати подані на табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Описова статистика груп

Показник	Група	N	Середнє (M)	Медіана (Md)	Стандартне відхилення (SD)	Стандартна помилка (SE)
Стійкість до стресу	Не отримували соц. підтримку	27	34,8	34.0	9.53	1.83
	Отримували соц. підтримку	13	41,5	44.0	8.69	2.41

За описовими статистиками, середній рівень стійкості до стресу у групі, яка отримувала соціальну підтримку, є вищим (41.5) порівняно з групою, яка такої підтримки не отримувала (34.8) (рис. 2.6). Медіана також демонструє

аналогічну тенденцію: 44.0 у групі з підтримкою проти 34.0 у групі без підтримки.

Розкид значень у групах є відносно схожим, що видно зі стандартного відхилення (8.69 у групі з підтримкою та 9.53 у групі без підтримки). Це свідчить про те, що хоча рівень стійкості до стресу може варіюватися у межах груп, загальна тенденція чітко вказує на позитивний вплив соціальної підтримки.



Рисунок 3.6 – Середні значення груп за рівнем стресостійкості

3.3. Програма соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру

Основні принципи психологічної та соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій, згідно з методичними рекомендаціями Міжнародного партнерського комітету ООН, формують основу для забезпечення ефективної допомоги постраждалим. Важливість цих принципів полягає в забезпеченні дотримання прав людини, активному залученні громади, дотриманні принципу «не нашкодь», використанні доступних ресурсів, інтеграції систем підтримки та забезпеченні багаторівневої допомоги [50, с. 226-228].

Забезпечення прав людини та справедливості є ключовим аспектом будь-якої гуманітарної діяльності. Гуманітарні організації повинні не лише сприяти

дотриманню прав людини, а й активно захищати вразливі групи населення. Проте, в умовах надзвичайних ситуацій цей процес може бути ускладнений через обмежені ресурси, конфлікти та нестабільну соціальну ситуацію. Тому важливим є не лише негайний захист постраждалих, а й довготривала стратегія відновлення порушених прав.

Залучення громади до процесу надання допомоги є ефективним механізмом підтримки, оскільки багато осіб, навіть у кризових умовах, проявляють здатність до самоорганізації. Однак, слід враховувати, що у випадках масових катастроф або воєнних конфліктів громада може бути дезорганізованою та психологічно вразливою. Це потребує балансування між самодопомогою громади та зовнішньою координацією, що сприятиме якнайшвидшій стабілізації ситуації.

Принцип «не нашкодь» вимагає ретельної оцінки кожного втручання, щоб уникнути непередбачуваних негативних наслідків. Це досягається через належне планування, культурну чутливість, координацію дій між організаціями та постійний моніторинг впливу реалізованих заходів. Проте, реалізація цього принципу може ускладнюватися в умовах швидкоплинних кризових ситуацій, де швидкість реагування іноді суперечить ретельному аналізу наслідків.

Оптимальне використання доступних ресурсів і розвиток місцевого потенціалу є запорукою сталого функціонування системи допомоги. Стимулювання самодопомоги та залучення місцевих ресурсів дозволяє забезпечити довготривалий ефект підтримки. Водночас, масштаби деяких криз можуть перевищувати можливості місцевих структур, що вимагає залучення міжнародної допомоги та координації дій між різними рівнями владних і громадських організацій.

Інтеграція систем підтримки сприяє підвищенню ефективності заходів та запобігає дублюванню зусиль різних організацій. Координація між державними структурами, міжнародними організаціями та громадським сектором забезпечує рівномірний розподіл допомоги та її доступність для всіх груп постраждалих. Водночас, така інтеграція може бути складною через розбіжності у підходах,

організаційні бар'єри та нестачу ресурсів для ефективного управління спільними ініціативами.

Багаторівнева підтримка передбачає врахування специфічних потреб різних груп постраждалих та надання допомоги на індивідуальному, громадському та інституційному рівнях. Важливим є забезпечення гнучкості програм, щоб вони могли адаптуватися до змінних умов. Одним із ефективних підходів є використання піраміди інтервенцій психосоціальної підтримки, що дозволяє здійснювати допомогу на різних рівнях складності відповідно до потреб населення.

Отже, програма соціальної підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру включає такі складові:

1. оцінка потреб молоді в умовах надзвичайних ситуацій. Необхідно провести детальну оцінку потреб молоді, особливо вразливих груп, таких як: внутрішньо переміщені особи, діти з обмеженими можливостями, молодь із багатодітних сімей чи з низьким соціально-економічним статусом. Оцінка повинна охоплювати фізичні, емоційні та психологічні аспекти потреб;

2. підтримка психоемоційного здоров'я. Враховуючи стрес і травматичні ситуації, молодим людям слід забезпечити доступ до психологічної підтримки, групових та індивідуальних видів терапії. Для цього можна залучати фахівців, що здатні проводити ефективні, високоякісні психосоціальні тренінги та організовувати групи підтримки.

3. забезпечення доступу до освіти та професійного перенавчання. У період надзвичайних ситуацій необхідно створювати гнучкі моделі навчання для молоді, включаючи дистанційне навчання, розширення доступу до онлайн-ресурсів і підтримку учнів та студентів через освітні гранти, стипендії, безкоштовні курси тощо. Крім того варто надати можливість змінити при потребі спеціальність, щоб людина мала змогу краще адаптуватися до нинішніх кризових умов та мала змогу заробляти, тому що з початком війни деякі вакансії втратили свою актуальність;

4. сприяння інтеграції молодих людей в процеси волонтерства та активної громадської діяльності. Молодь повинна бути залучена до соціальних ініціатив, волонтерських проєктів, що сприятиме не тільки підтримці громади, а й розвитку лідерських якостей та громадянської відповідальності серед осіб віком від 14 до 35 років;

5. організація інформаційної підтримки. Важливо створити доступні канали для отримання актуальної інформації, що стосується безпеки, прав та можливостей підтримки. Це можуть бути спеціалізовані сайти в мережі Інтернет, гарячі лінії, соціальні мережі, а також друковані матеріали;

6. мобільні та виїзні соціальні служби. Організація мобільних бригад соціальних працівників, які можуть надавати допомогу в зонах, де відсутній доступ до стаціонарних установ забезпечить швидке реагування на потреби молоді в регіонах, постраждалих від надзвичайних ситуацій.

7. інклюзивність і підтримка молоді з особливими потребами. Важливо враховувати потреби молоді з інвалідністю або іншими особливими потребами, забезпечити доступність спеціалізованих послуг, враховувати їх соціальну інтеграцію та розвиток.

8. розробка, вдосконалення та моніторинг ефективності програм. Потрібно розробити систему програм, вдосконалити їх за потреби та проводити моніторинг і оцінку ефективності наданої допомоги та своєчасного коригувати такі програми підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій.

Висновки до розділу 3

Результати проведеного емпіричного дослідження вказують на те, що соціальна підтримка може відігравати певну роль у регуляції психічних станів, проте її вплив не завжди є статистично значущим. Спостерігається тенденція до зниження рівня тривожності та агресивності серед респондентів, які отримували підтримку, що свідчить про її потенційний стабілізуючий ефект на емоційний стан. Водночас рівень фрустрації практично не відрізняється між групами, що може вказувати на те, що цей показник менш чутливий до наявності чи

відсутності підтримки. Цікавим є виявлений зв'язок між соціальною підтримкою та ригідністю: особи, які отримували підтримку, демонструють вищі показники ригідності, що може свідчити про їхню меншу схильність до гнучкого реагування на зміну обставин.

Окремої уваги заслуговує аналіз рівня стресу, який виявився вищим серед респондентів, що не отримували соціальної підтримки. Це узгоджується з багатьма дослідженнями, які підтверджують захисний ефект соціальних зв'язків у стресових ситуаціях. Наявність підтримки може сприяти зниженню психологічного напруження та сприяти більшій емоційній стійкості. Також важливо зазначити, що результати підтверджують, що наявність соціальної підтримки сприяє підвищенню стресостійкості.

Дотримання принципів Міжнародного партнерського комітету ООН при наданні соціальної підтримки молоді, яка постраждала під час надзвичайних ситуацій військового характеру, полягає у забезпеченні прав людини, ефективному залученню громади, мінімізації ризиків негативних наслідків, оптимальному використанню ресурсів, інтеграції систем підтримки та наданню багаторівневої допомоги.

Щодо методичних рекомендацій, які ми розробили опісля проведення дослідження, то вони є наступними:

1. оцінка потреб молоді в умовах надзвичайних ситуацій. Необхідно провести детальну оцінку потреб молоді, особливо вразливих груп, таких як: внутрішньо переміщені особи, діти з обмеженими можливостями, молодь із багатодітних сімей чи з низьким соціально-економічним статусом.
2. підтримка психоемоційного здоров'я;
3. забезпечення доступу до освіти та професійного перенавчання;
4. сприяння інтеграції молодих людей в процеси волонтерства та активної громадської діяльності;
5. організація інформаційної підтримки;
6. мобільні та виїзні соціальні служби;
7. інклюзивність і підтримка молоді з особливими потребами.

8. розробка, вдосконалення та моніторинг ефективності програм.

ВИСНОВКИ

Соціальна підтримка є невід'ємною складовою державної політики, спрямованої на забезпечення соціального захисту населення, особливо в умовах воєнного стану. Вона охоплює матеріальну допомогу, правові, психологічні та педагогічні аспекти, сприяючи мінімізації соціальних ризиків та інтеграції молоді в суспільне життя. Сучасні моделі соціального захисту демонструють широкий спектр варіацій – від централізованих систем, де основна відповідальність покладається на державні органи, до децентралізованих, що базуються на співпраці з громадськими організаціями та міжнародними партнерами. Визначальним чинником ефективності соціальної підтримки є її адаптивність до реальних потреб населення та комплексний підхід, що поєднує правові, економічні, психологічні та соціальні аспекти допомоги. Теоретичний аналіз підтверджує, що соціальна підтримка виступає важливим чинником психосоціального розвитку особистості, діючи через механізми емоційного супроводу та інструментальної допомоги.

Вплив надзвичайних ситуацій військового характеру на психологічний стан молоді охоплює широкий спектр психоемоційних, когнітивних та фізіологічних змін. Війна є потужним стресогенним фактором, що провокує розвиток тривожних і депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного виснаження та порушень адаптаційних механізмів. Психологічна травма формується під впливом як соціальних, так і нейрофізіологічних факторів, зокрема через активацію стресових механізмів та когнітивні спотворення, які впливають на процеси сприйняття та оцінки дійсності. Важливу роль у подоланні наслідків травматизації відіграє соціальна підтримка, що сприяє зменшенню рівня тривожності та стресу.

Механізми адаптації та стратегії подолання стресу в умовах військового конфлікту визначаються взаємодією психофізіологічних, психічних та соціально-психологічних чинників. Адаптація є ключовим процесом підтримки гомеостазу, який забезпечує стабільність функціонування організму та психіки в

умовах тривалого стресового впливу. Зниження адаптаційного потенціалу може бути обумовлене як інтраперсональними факторами (емоційна нестійкість, низький рівень саморегуляції, акцентуації характеру), так і інтерперсональними (дефіцит соціальної підтримки, комунікативні труднощі, соціальна ізоляція). Реакція особистості на кризові події може варіюватися від пасивного сприйняття ситуації до активних форм подолання, що залежить від рівня особистісної резистентності, попереднього досвіду та соціального оточення.

Міжнародний досвід соціальної підтримки молоді, яка постраждала від війни, демонструє різноманітні підходи до інтеграції, адаптації та соціального захисту українських біженців. У Німеччині реалізується комплексна модель підтримки, що включає забезпечення житлом, фінансову допомогу, професійне навчання та соціальну адаптацію. Польща сприяє доступу до медичних, освітніх послуг і працевлаштування, а також створює сприятливі умови для ведення бізнесу. Чехія запровадила законодавчий пакет «Lex Ukraine», який гарантує доступ до соціальних послуг, навчання та працевлаштування. У Франції діє міжсекторальний підхід, що залучає державні та недержавні організації до підтримки біженців, а в Італії реалізуються програми професійної інтеграції, що забезпечують доступ до медичних, освітніх та соціальних послуг. Міжнародний досвід демонструє різні моделі соціальної підтримки, які варіюються за рівнем державного втручання та залучення громадянського суспільства.

Сучасні методи психологічної реабілітації та соціальної інтеграції постраждалої молоді базуються на гуманітарному та розвиваючому підходах, що забезпечують як невідкладну допомогу, так і довготривале відновлення. Основні стратегії спрямовані на зміцнення людського потенціалу, відновлення громади та економічну інтеграцію через освітні, соціальні та економічні програми. У воєнний період молодь стикається з безробіттям, психологічним стресом, обмеженим доступом до освіти та загрозами порушення прав. Ефективна соціальна підтримка, включаючи соціально-педагогічну та соціально-психологічну допомогу, сприяє адаптації та інтеграції постраждалих у суспільство.

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про можливий вплив соціальної підтримки на регуляцію психічних станів, хоча він не завжди є статистично значущим. Виявлено тенденцію до зниження рівня тривожності та агресивності серед респондентів, які отримували підтримку, водночас рівень фрустрації не виявив суттєвих відмінностей між групами, залежність між соціальною підтримкою та ригідністю проявляється у вищих показниках ригідності серед осіб, які отримували підтримку, що може свідчити про їхню нижчу адаптивність. Аналіз рівня стресу показав його зростання серед респондентів без соціальної підтримки, що узгоджується з сучасними дослідженнями. Доведено, що здійснення соціальної підтримки сприяє зниженню психологічного напруження та підвищенню стресостійкості молоді.

Для вдосконалення системи соціальної підтримки молоді під час надзвичайних ситуацій доцільним є дотримання принципів Міжнародного партнерського комітету ООН, що включають забезпечення прав людини, залучення громади, мінімізацію ризиків, ефективне використання ресурсів, інтеграцію підтримки та надання багаторівневої допомоги. Розробка та впровадження комплексних заходів соціального захисту є важливим напрямом державної політики у контексті забезпечення благополуччя молоді, яка зазнала наслідків військових конфліктів.

Аналіз українського досвіду дозволив визначити чотири взаємопов'язані рівні реалізації практичної соціальної роботи:

1. соціальна робота на рівні органів місцевого самоврядування, яка передбачає розробку, координацію та впровадження політик соціальної підтримки населення, забезпечення міжсекторальної взаємодії та ресурсного забезпечення;

2. соціальна робота на рівні територіальної громади, що охоплює мобілізацію місцевих ресурсів, організацію волонтерської діяльності, ініціатив з самопомоги та соціальної згуртованості;

3. соціальна робота на рівні закладів соціальної сфери, яка реалізується через професійні інституції — центри соціальних служб, установи соціального захисту, охорони здоров'я тощо, що надають цільову допомогу населенню;

4. соціальна робота на рівні жителів громад, яка виявляється у взаємопідтримці, горизонтальних зв'язках, солідарності, а також у самостійній ініціативності окремих осіб та домогосподарств у розв'язанні соціальних проблем.

Крім того було визначено що із шести базових цінностей, визначених Канадською асоціацією соціальних працівників, перші три реалізуються під час війни в Україні:

- повага до вродженої гідності та цінності кожної людини;
- прагнення досягнення соціальної справедливості;
- служіння людству;
- дотримання чесності у професійній діяльності;
- забезпечення конфіденційності;
- постійне підтримання належного рівня професійної компетентності.

Відповідно ж до проведеного нами дослідження ми розробили наступні методичні рекомендації стосовно ефективної соціальної підтримки молоді:

1. оцінка потреб молоді в умовах надзвичайних ситуацій. Необхідно провести детальну оцінку потреб молоді, особливо вразливих груп, таких як: внутрішньо переміщені особи, діти з обмеженими можливостями, молодь із багатодітних сімей чи з низьким соціально-економічним статусом. Оцінка повинна охоплювати фізичні, емоційні та психологічні аспекти потреб.

2. підтримка психоемоційного здоров'я. Враховуючи стрес і травматичні ситуації, молодим людям слід забезпечити доступ до психологічної підтримки, групових та індивідуальних видів терапії. Для цього можна залучати фахівців, що здатні проводити ефективні, високоякісні психосоціальні тренінги та організовувати групи підтримки.

3. забезпечення доступу до освіти та професійного перенавчання. У період надзвичайних ситуацій необхідно створювати гнучкі моделі навчання для

молоді, включаючи дистанційне навчання, розширення доступу до онлайн-ресурсів і підтримку учнів та студентів через освітні гранти, стипендії, безкоштовні курси тощо. Крім того варто надати можливість змінити при потребі спеціальність, щоб людина мала змогу краще адаптуватися до нинішніх кризових умов та мала змогу заробляти, тому що з початком війни деякі вакансії втратили свою актуальність;

4. сприяння інтеграції молодих людей в процеси волонтерства та активної громадської діяльності. Молодь повинна бути залучена до соціальних ініціатив, волонтерських проєктів, що сприятиме не тільки підтримці громади, а й розвитку лідерських якостей та громадянської відповідальності серед осіб віком від 14 до 35 років;

5. організація інформаційної підтримки. Важливо створити доступні канали для отримання актуальної інформації, що стосується безпеки, прав та можливостей підтримки. Це можуть бути спеціалізовані сайти в мережі Інтернет, гарячі лінії, соціальні мережі, а також друковані матеріали;

6. мобільні та виїзні соціальні служби. Організація мобільних бригад соціальних працівників, які можуть надавати допомогу в зонах, де відсутній доступ до стаціонарних установ забезпечить швидке реагування на потреби молоді в регіонах, постраждалих від надзвичайних ситуацій.

7. інклюзивність і підтримка молоді з особливими потребами. Важливо враховувати потреби молоді з інвалідністю або іншими особливими потребами, забезпечити доступність спеціалізованих послуг, враховувати їх соціальну інтеграцію та розвиток.

8. розробка, вдосконалення та моніторинг ефективності програм. Потрібно розробити систему програм, вдосконалити їх за потреби та проводити моніторинг і оцінку ефективності наданої допомоги та своєчасного коригувати такі програми підтримки молоді в умовах надзвичайних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017. Вип. 21(1). С. 33-47. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2017_21%281%29__5
2. Батюшинська С. В. Психологічні особливості травматичного досвіду воєнного стану у молодих людей в Україні: кваліфікаційна робота (ОС «Магістр»). Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023. 72 с.
3. Бедан В., Шарапановський Ю., Зброжек С. Сучасні підходи до психологічної підтримки та соціальної реінтеграції військових з тяжкими травмами війни. Перспективи та інновації науки. 2024. № 6(40). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-630-642](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-630-642)
4. Березненко М., Цимбал Т. Вплив війни на здоров'я українців. Grail of Science. 2023. № 24. С. 416–417. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.076>
5. Бондарєвська К. В. Оцінка соціальної безпеки: міжнародний та національний досвід. Економіка і організація управління. 2022. № 4. С. 4–18. URL: <https://doi.org/10.31558/2307-2318.2022.4.1>
6. Борисова Ю. Місце соціальної роботи в системі психологічної реабілітації учасників бойових дій. Перспективи та інновації науки. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-532-541](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-532-541)
7. Горбенко І. О. Соціальна робота з активізації економічного потенціалу молоді : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4371>
8. Горобинський Д. В., Ворожбіян М. І. Психофізіологічний стан людини у надзвичайних ситуаціях. В кн.: Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, ад'юнктів (аспірантів). Черкаси: Черкаський

інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2022. С. 162–164.

9. Грицунова А. В. Особистісна тривожність як умова вибору копінг-стратегій в юнацькому віці: кваліфікаційна робота. Київ: Маріупольський державний університет, Психолого-педагогічний факультет, Кафедра практичної психології, 2023. 53 с.

10. Джигун Л., Берегова Н., Ігумнова О. Соціальна підтримка соціально-психологічних служб військовозобов'язаної молоді, форми роботи. *Psychology Travelogs*. 2022. № 1. С. 117–133. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2022-1-8>

11. Дідух І. Я., Комар І. В., Петришин Р. А. Соціальна підтримка студентської молоді в Україні в умовах війни. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2023. С. 680–690. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-11\(17\)-680-690](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-11(17)-680-690).

12. Дуля А.В. Зарубіжний досвід соціальної роботи з українськими біженцями. Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (04 червня 2024 року, м. Суми). Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 103-107.

13. Завацька Н. Є., Смирнова О. О. Розвиток адаптаційного потенціалу та комунікативної компетентності молоді у кризовому суспільстві. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. 2017. С. 103–104.

14. Завацький В. Ю., Завацька Н. Є., Спицька Л. В. Особливості опанувальної поведінки молоді та її здатність до антиципації в посттравматичній ситуації. *Science and Education*. 2017. № 7. С. 136–140.

15. Закон України. Про основні засади молодіжної політики (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2021, № 28, ст.233). {Із змінами, внесеними згідно із Законом. № 2849-IX від 13.12.2022}.

16. Інформаційний супровід освітян щодо подолання деструктивних наслідків воєнного стану (ПТСР) : реферативний огляд. Ч. 1. НАПН України,

ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського, Від. наук. інформаційно-аналітичного супроводу освіти. Київ, 2024. С. 41.

17. Ісаченко В. Нормативно-правове регулювання соціальної роботи з молоддю. Соціальна робота та соціальна освіта. 2019. № 3. С. 125–132. DOI: 10.31499/3.2019.190413.

18. Калашнікова Ю. М. Інформаційно-психологічна безпека особистості як актуальна проблема в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 «Психологія»: ЗНУ, 2024. 73 с.

19. Камецька І. Соціальна підтримка молоді, потерпілої від бойових дій: кваліфікаційна робота. Львів: Український католицький університет, 2024. 57 с.

20. Карпенко О. А. Вплив війни на освіту в Україні. Філософський дискурс ххі століття: зміст, перспективи, соціально-практичні виміри. 2024. С. 176–179. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-453-8-51>

21. Карпенко О. Є. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 12(30). С. 267–276. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-267-276](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-267-276).

22. Кашицький А. До питання про надання волонтерської допомоги вразливим групам населення в системі соціальної підтримки. Scientific works of National Aviation University. Series: Law Journal «Air and Space Law». 2024. Т. 3, № 72. С. 146–151. URL: <https://doi.org/10.18372/2307-9061.72.19074>

23. Квасній Л., Мураль В., Баланда Н. Вплив війни на фізичне та психічне здоров'я населення. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-27-35](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35)

24. Квасній О., Колос В., Духовний І. Вплив війни на психологічний стан населення в Україні. Перспективи та інновації науки. 2025. № 1(47). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1562-1573](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1562-1573)

25. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. Grail of Science. 2024. № 37. С. 406–410. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.067>

26. Когатько Ю., Реут А. Соціальна підтримка у вирішенні житлового питання: міжнародний досвід, ситуація в Україні. Економіка та суспільство. 2022. № 45. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-45-37>

27. Копінг-поведінка та механізми подолання стресу / І. Полілуєва та ін. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7(35). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7\(35\)-1083-1090](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1083-1090)

28. Кравченко Є., Єфремова А., Куйдіна Т. Вплив воєнного стану на навчання студентів. Наукова молодь-2023: збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Київ, 21 листопада 2023 р.). Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2023. С. 248–252.

29. Кравченко О. Соціальна робота в громаді в умовах війни. *Zeszyty Naukowe Collegium Witelona*. 2022. 1(42). С. 63-70 URL: <https://bibliotekanauki.pl/articles/30145230.pdf> (дата звернення: 04.05.2025-го року).

30. Кузнєцова А. Коупінг-стратегії подолання стресу в людей, що постраждали від війни: кваліфікаційна робота. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, Інститут управління, психології та безпеки, Кафедра теоретичної психології, 2024. 62 с.

31. Лазаревич А. В. Особливості копінг-стратегій особистості молоді в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота (ОС «Магістр»). Ніжин: Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2023. 85 с.

32. Лесик Л. Копінг-стратегії як спосіб подолання стресу в умовах війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 р.). С. 332–334.

33. Лівандовська І., Голярдик Н., Клімушева Г. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни: навчальні приклади та кращі практики. Наукові перспективи (*Naukovі perspektivi*). 2024. № 1(43). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-829-840](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-829-840)

34. Лукашенко М. Ю. Актуальні напрями психосоціальної роботи з учасниками бойових дій: зарубіжний досвід. Юридична психологія. 2017. № 2(21). С. 48–58.

35. Лях В., Петрович В. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб, які втратили роботу під час війни в Україні. Humanitas. 2024. № 1. С. 111–117. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.1.16>

36. Мазоха І. С. Соціально-психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра : 231 «Соціальна робота». Ізмаїл, 2024. 85 с.

37. Мозгова Р. В. Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія». ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 121 с.

38. Павлюк Т., Середницька Л. Соціальна підтримка та соціальні послуги внутрішньо переміщеним особам в умовах війни. Економіка та суспільство. 2023. № 50. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-50-17>

39. Палько Т., Травіна К. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. Перспективи та інновації науки. 2024. № 8(42). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-832-844](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844)

40. Підвальна Ю. Соціальний захист, соціальна підтримка та соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2024. № 2(36). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-406-415](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-406-415)

41. Поліщук Л. М., Радаєва І. М. Сучасний стан надзвичайних ситуацій воєнного характеру та їх вплив на психіку людини. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). С. 149–153. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/24>.

42. Потапенко І. Є. Деякі питання психологічної реабілітації військовослужбовців в умовах воєнного стану в Україні. Сучасні вектори

відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки. 2023. URL: https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-10

43. Притула О. Соціальна адаптація та посттравматичне зростання студентської молоді в умовах воєнного стану. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 4(32). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4\(32\)-1363-1375](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4(32)-1363-1375)

44. Прокопова А., Стришка Є., Волощук М. Вплив інформаційно-психологічної війни на здоров'я населення. Grail of Science. 2022. № 16. С. 482–484. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.06.2022.078>

45. Рудяк, В. О. Класифікація осіб, які потрапили у складні життєві обставини. Актуальні проблеми держави і права. 2020. Вип. 86. С. 197–203. DOI: <https://doi.org/10.32837/apdp.v0i86.2438>.

46. Самойленко С. В. Механізми розвитку емоційної стійкості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 43 с.

47. Саранча І., Парнева Н., Глухманюк О. Міжнародний досвід організації соціальної підтримки самотніх матерів в умовах воєнного часу. Подільський науковий вісник. 2022. Т. 3. С. 129–135. URL: <https://doi.org/10.58521/2521-1390-2022-23-24-19>

48. Сінько А.В. Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 55 с.

49. Сторожук Н. Методи психологічної корекції психогенних порушень учасників бойових дій в контексті медико-психологічної реабілітації. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 110–116. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-110-116>

50. Стрижак Г. В. Психологічна та соціальна підтримка особистості: технології допомоги вимушено переміщеним особам, постраждалим внаслідок воєнних дій. С. 221–245. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-13>.

51. Ташматов В. Особливості професійної діяльності психологів державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2022. Вип. 1(3). С. 30-38

52. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни. Полтава: Полтавський державний медичний університет, 2022. С. 31–36.

53. Хараджи М. В., Труніна Г. О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 12(30). С. 793–801. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801).

54. Ходотаєв А. А. Соціальна підтримка як супровідний метод відновлення психічного здоров'я осіб. ІІ міжнародна науково-практична конференція таврійського національного університету імені в. і. вернадського до 105-ї річниці від заснування університету. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-355-5-9>

55. Чернета С. Сучасні характеристики молоді як об'єкта та суб'єкта в системі соціальних послуг. Соціальна робота та соціальна освіта. 2021. № 1 (6). С. 192–204.

56. Чечко Т., Лях Т. Сутність соціально-педагогічної підтримки особистості. Науковий вісник Чернівецького університету імені Ю. Федьковича. 2015. № 139. С. 207–214.

57. Черниш А. Р. Поняття та ознаки соціального забезпечення молоді/ А. Р. Черниш // Аналітичне-порівняльне правознавство / редкол.: Ю. М. Бисага (голов. ред.), Д. М. Бєлов, С. Б. Булеца та ін.; ДВНЗ «УжНУ» Ужгород, 2022. №3. С. 112-117. Бібліогр.: с. 116-117 (22 назв). URL <http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/264921/260905> (дата звернення: 03.05.2025-го року).

58. Чикун Т. М. Наслідки війни – вплив на державу та суспільство. Становлення та розвиток правової держави: проблеми теорії та практики. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-287-9-133>

59. Шашкіна В. М. Організація соціально-педагогічного супроводу внутрішньо переміщених осіб у громаді : кваліфікаційна робота магістра : 231 «Соціальна робота: соціальна педагогіка. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 71 с.

60. Шеленкова Н.Л., Табаченко С.А Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах війни в Україні. Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян від наслідків війни : колективна монографія. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. ФОП Ямчинський О.В., 2022. 406 с. С.116-126.

61. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 2. – С. 30–36.

62. Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 6. С. 18–22. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.3>.

63. Ялоза О. Формування резильєнтності здобувачів вищої освіти: емоційна стійкість, адаптивність, соціальна підтримка та мотивація до самовдосконалення в контексті емпіричного дослідження. Перспективи та інновації науки. 2024. № 12(46). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12\(46\)-882-894](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12(46)-882-894)

64. Kostyshyn E. I., Shevtsiv Y. O. Соціальна підтримка дітей, які постраждали від збройного конфлікту в Україні. Public administration and social work. 2024. Т. 1. С. 58–64. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2024-1-9>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не відчуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко відчуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.

6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
1. Мене важко переконати.
2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

Додаток Б

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Додаток В

Опитувальник «САМООЦІНКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ»

Загальна характеристика методики. Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних

якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження. Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів. Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу. Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень