

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Факультет управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування інституту, назва факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
(повна назва кафедри)

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Проблема адаптації юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі

Виконав: студент 2 курсу магістратури,  
групи УФКС-111 м  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Савчук О.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник Шамардін В.М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Запоріжжя – 2022 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Запорізький національний технічний університет**  
 (повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет Управління фізичною укультурою та спортом  
 Кафедра Управління фізичною укультурою та спортом  
 Ступінь вищої освіти (освітній ступінь) магістр  
 Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
 (код і назва)  
 Напрямок підготовки Фізичне виховання  
 (код і назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**управління фізичною**  
**культурою та спортом**  
**Василь МАЗІН**  
 “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

Савчук Олег Олександрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Проблема адаптації юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі  
 керівник проекту (роботи) Шамардин Валерій Миколайович, д-р. наук з фіз. вих. та спорту, професор

( прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року №\_\_\_

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження: життєдіяльність юних українських гандболістів в умовах зміни соціального середовища, викликаного початком бойових дій. Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація українських гандболістів 13-15 років в європейському соціально-спортивному середовищі.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Схарактеризувати об'єктивні і суб'єктивні чинники, які впливають на адаптацію юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі. 2. Обґрунтувати показники соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів. 3. Схарактеризувати стан соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій. 4. Виявити відмінності у соціально-психологічній адаптованості між юними гандболістами, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 3 таблиці, 2 рисунки.

## 6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Шамардін В.М.	15.09.2021	28.12.2021
2	Шамардін В.М.	01.02.2022	31.05.2022
3	Шамардін В.М.	02.06.2022	01.12.2022

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень 2021 р	
2.	Вивчення літератури з теми	вересень-жовтень 2021 р	
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень 2021 р	
4.	Проведення дослідження	вересень 2022	
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	жовтень 2022 р	
6.	Написання розділів роботи	жовтень 2022 р	
7.	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	листопад 2022 р	
8.	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2022 р	

Студент

\_\_\_\_\_ ( підпис )

\_\_\_\_\_ **Савчук О.О.**  
(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

\_\_\_\_\_ ( підпис )

\_\_\_\_\_ **Шамардін В.М.**  
(прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 56 сторінок, список літератури з 42 найменувань, 3 таблиці, 2 рисунки.

Об'єкт дослідження: життєдіяльність юних українських гандболістів в умовах зміни соціального середовища, викликаного початком бойових дій.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація українських гандболістів 13-15 років в європейському та українському соціально-спортивному середовищі.

Гіпотеза: юні українські гандболісти, незалежно від того, виїхали вони чи ні з країни у зв'язку із початком бойових дій, на сьогодні мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації у середовищі, де знаходяться.

Мета дослідження: схарактеризувати стан адаптованості українських гандболістів 13-15 років в європейському соціально-спортивному середовищі.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Схарактеризувати об'єктивні і суб'єктивні чинники, які впливають на адаптацію юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі.

2. Обґрунтувати показники соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів.

3. Схарактеризувати стан соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

4. Виявити відмінності у соціально-психологічній адаптованості між юними гандболістами, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових і методичних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.

4. Використання психометричної методики.

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні відмінностей у соціально-психологічній адаптованості між юними гандболістами, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

Практична значущість роботи полягає у розробленні анкети, спрямованої на виявлення ступеню адаптації юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі, а також створенні на її основі інструменту в сервісі «Google форми».

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ГАНДБОЛІСТИ, ПІДЛІТКИ, СЕРЕДОВИЩЕ, АДАПТОВАНІСТЬ

## ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1 Витоки проблеми адаптації юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі.....	9
1.1. Об'єктивні і суб'єктивні чинники адаптації юних українських гандболістів у незвичному спортивному і соціальному середовищі.....	9
1.2. Показники адаптованості юних українських гандболістів до зміни умов життєдіяльності.....	20
Розділ 2 Завдання, методи та організація дослідження.....	26
2.1. Завдання дослідження.....	26
2.2. Методи дослідження.....	26
2.3. Організація дослідження.....	30
Розділ 3 Результати дослідження та їх інтерпретація.....	31
3.1. Результати дослідження адаптованості юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі.....	31
3.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	43
Висновки.....	45
Список використаних джерел.....	47
Додаток А.....	50
Додаток Б.....	53

## ВСТУП

Початок бойових дій на території нашої країни спричинив не тільки катастрофічні зміни в економіці, а й вплинув на спосіб та стиль життя кожного громадянина, змінивши сферу споживання, зміст соціальних практик і, часто, місце мешкання.

Останнє стосується як дорослих людей, так і підлітків, які займаються спортом, зокрема, гандболом. Значна частина з них з початку бойових дій виїхала за межі країни, де продовжує спортивну і навчальну діяльність.

Однак, на сьогодні залишається відкритим запитання про те, наскільки незнайоме соціально-спортивне середовище є для них комфортним. Чи є відмінності у суб'єктивному сприйнятті свого соціального оточення та статусу між спортсменами, які залишилися в Україні та виїхали за її межі?

У проаналізованих наукових джерелах нами не знайдено відповіді на це запитання. Можливо, це пов'язано із тим, що не сплинуло достатньо часу для того, щоб науковці могли отримати більш-менш достовірні результати з приводу адаптації юних українських гандболістів як в європейському, так і в українському соціально-спортивному середовищі.

Зважаючи на сказане вище, тема магістерської роботи нами сформульована таким чином: «Проблема адаптації юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі».

Об'єкт дослідження: життєдіяльність юних українських гандболістів в умовах зміни соціального середовища, викликаного початком бойових дій.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація українських гандболістів 13-15 років в європейському соціально-спортивному середовищі.

Гіпотеза: юні українські гандболісти, незалежно від того, виїхали вони чи ні з країни у зв'язку із початком бойових дій, на сьогодні мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації у середовищі, де знаходяться.

Мета дослідження: схарактеризувати стан адаптованості українських гандболістів 13-15 років в європейському соціально-спортивному середовищі.

У рамках поставленої мети визначені такі завдання:

1. Схарактеризувати об'єктивні і суб'єктивні чинники, які впливають на адаптацію юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі.

2. Обґрунтувати показники соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів.

3. Схарактеризувати стан соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

4. Виявити відмінності у соціально-психологічній адаптованості між юними гандболістами, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових і методичних джерел.

2. Педагогічне спостереження.

3. Анкетування.

4. Використання психометричної методики.

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні відмінностей у соціально-психологічній адаптованості між юними гандболістами, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

Практична значущість роботи полягає у розробленні анкети, спрямованої на виявлення ступеню адаптації юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі, а також створенні на її основі інструменту в сервісі «Google форми».



## РОЗДІЛ 1

# ВИТОКИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ЮНИХ УКРАЇНСЬКИХ ГАНДБОЛІСТІВ В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ СОЦІАЛЬНО-СПОРТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

### 1.1. Сутність соціально-психологічної адаптації

Адаптація соціальна — процес і результат включення особистості та групи до соціального середовища через вирішення проблем взаємодії з іншими людьми, групами та суспільством, які ведуть як до розвитку особистості та групи, так і до змін самого середовища.

Науковий термін «адаптація» почав використовуватися у фізіології німецьким дослідником Г. Аубертом у 1865 р. Пізніше в природничих науках адаптація стала розумітися як сукупність реакцій живої системи, що забезпечують її цілісність та функціональну стійкість при зміні навколишнього середовища [30].

У гуманітарних науках поступово сформувалося наукове уявлення саме про соціальну адаптацію, що відображає адаптацію особистості до соціального світу.

Таким чином, поняття «середовище» розщепилося, виділивши нові перспективи для дослідницької практики. У сучасній науці цей термін активно застосовується у філософії, соціології, психології, лінгвістиці, культурології, комунікації та інших гуманітарних галузях. Розуміння середовища як соціальної сфери призвело до широкого та вільного використання терміна «адаптація» у соціальному значенні. Адаптація як соціальне явище стала позначатися такими поняттями: Соціальна, соціально-психічна, соціально-психологічна, культурна, соціокультурна, комунікативна, мовна та ін. Зміст цих понять перетинається, а кожна наукова дисципліна доповнює чи замінює соціальну адаптацію змістом своїх основних предметів. У зв'язку з цим лінійка видів соціальної адаптації постійно подовжується. Трактуювання ж соціальної адаптації включають її розуміння починаючи від широкого філософського підходу (всі взаємодії індивіда та середовища) до специфічних комунікативних (подолання мовних бар'єрів

комунікації). Цей процес свідчить, що соціальна адаптація — предмет міждисциплінарного вивчення. Кожна з гуманітарних наук представляє та розвиває свій погляд на природу соціальної адаптації. І в результаті виходить об'ємна і строката картина, що відображає все більше сторін і компонентів реальної взаємодії людини з соціумом.

Протилежними слову «адаптація» термінами можна вважати такі: «дезадаптація», «бар'єри адаптації», «стратегії непорозуміння» та ін.

Резюмуючи різноманітність підходів до вивчення соціальної адаптації, слід зазначити, що кожен із них прагне досягнення своєї мети, долає дослідницькі труднощі, збагачуючи гуманітарне знання про природу буття людини.

Проблем у цій галузі людинознавства безліч, починаючи від відсутності конвенційності всередині дисциплінарних угруповань до уникнення операціоналізації понять у дослідницькій практиці.

Аналіз робіт, присвячених проблемам адаптації, показує, що найбільша кількість публікацій виконана в рамках соціології та психології. І судячи з змісту наукових праць, соціологія більшою мірою орієнтована на «соціальну адаптацію», а соціальна психологія, швидше, на «соціально-психологічну адаптацію». Однак у гуманітарних науках практично суворе використання термінів «адаптація», «соціальна адаптація» і «соціальнопсихологічна адаптація» зустрічається дуже часто. Багато авторів, які репрезентують гуманітарні науки, не розводять ці поняття, використовуючи термін «соціальна адаптація» без уточнення рівня наукового аналізу цього явища.

Соціологія має давні традиції розгляду компонентів соціальної адаптації. До них можна віднести аналіз взаємодії людини з іншими людьми (Г. Зіммель [13]), соціальні дії (М. Вебер [7]), теорію соціальних дій (Т. Парсонс [21]), соціокультурну динаміку (П. Сорокін [27]) та ін.

Сучасні соціологи завжди звертаються до цієї проблематики. Особливу увагу в них приділено розгляду соціальної адаптації в контексті соціалізації молоді (І. Іллінський, А. І. Ковальова, В. Луков та ін.). Так, робота Д. Аграната та В. Лукова присвячена проблемі адаптації молодих міліціонерів до нової соціальної ролі. А в

енциклопедичній статті А. Ковалева «Адаптація соціальна» в електронній енциклопедії «Соціологія молоді» представлена картина основних наукових підходів до соціальної адаптації [25].

Соціальна психологія, будучи молодшою наукою проти соціології, також приділяла значну увагу соціальної адаптації. Використання терміна «соціальна» у певні періоди розвитку науки було обмеженим, оскільки йому приписувалося ідеологічне забарвлення. Тому в деяких публікаціях відомих вчених, присвячених, по суті, соціальній адаптації, цей термін не використовувався (Л. Виготський, С. Рубінштейн та ін.). Серйозні досягнення були отримані в дослідженнях адаптації до професійної діяльності.

Рівень соціально-психологічного аналізу взаємодії індивіда з найближчим соціальним оточенням, колективами різного типу виявився дуже продуктивним розуміння суті адаптації. Це дозволило розглядати соціальну адаптацію як соціально-психологічну в предметному полі соціальної психології, тобто у контексті взаємодії особистості та групи.

Незважаючи на безліч робіт у галузі психології соціальної адаптації, досі не склалося єдиного розуміння змісту цього явища, що відзначають багато дослідників (О. Луньова, Т. Панкова, О. Посипанов, А. Реан, М. Роом, А. Суханов та ін). Як вважає А. Журавльов, у сучасній науці поки що не описаний універсальний психологічний механізм соціально-психологічної адаптації [18; 19].

В галузі дослідження соціальної та соціально-психологічної адаптації існує безліч питань, вирішення яких є перспективним напрямом розвитку гуманітарних наук. Прикладом однієї з базових проблем є проблема словесного позначення змісту соціальної адаптації. Аналіз її наукових визначень показує, що автори найчастіше використовують такі слова: пристосування, інтеграція, взаємодія та зв'язки з оточуючими та соціумом.

Ключовим і найчастіше вживаним є слово, концепт «пристосування». Початок використання в російській мові цього слова, що походить від латинського *adapto* – «пристосування», пов'язане з дуже широким розумінням адаптації, і насамперед адаптації, що дозволяє виживати у світі природи, пристосовуючись,

вбудовуватись у неї. Сучасні дослідники всіляко наголошують на активності ролі суб'єкта соціальної адаптації. Але в українській мові, на наш погляд, цей концепт має як відтінок залежності від того, до чого і кому пристосовується людина, і приниженості. Він не передбачає лідерських, домінуючих дій. Крім того, при сприйнятті концепту «пристосування» вишиковуються синонімічний та асоціативний ряди з таких слів, як «прилаштуватися», «пристосуватися», «терпіти», «пристосованець» тощо. Вітчизняні тлумачні словники, включаючи зазначають, що це зневажлива оцінка людини. І характеризують пристосованця як безпринципну людину, яка пристосовується до обставин, чужих поглядів заради благополучного, безконфліктного існування [18].

Ця людина змінює свої погляди, звички залежно від обставин, яких вона пристосовується. Словники називають таку людину безпринципним, дворушником, хамелеоном, що маскує свої справжні погляди, схильності та звички. У сучасних словниках додається слово «кон'юнктурник» [19].

Кембриджський тлумачний словник розглядає пристосованця (time-server, trimmer) як людину, яка змінює свої ідеї та думки, щоб зробити їх більш схожими на точку зору людей, які перебувають при владі, причому робить це в ім'я своїх власних інтересів [18].

Звичайно, слід мати на увазі, що слово, що включається до наукової та професійної термінології, зазнає змін, наповнюється новим змістом. Але наявність загального кореня в цих словах накладає певні обмежувальні рамки для таких змін. Зважаючи на те, що далеко не всі автори у визначеннях соціальної адаптації використовують слово «пристосування», можна припустити, що вони поділяють висловлену вище думку.

Друга проблема полягає в тому, що доводиться констатувати: хоч би яким словом позначався процес соціальної адаптації, слабкою стороною його дослідження залишається недостатня розробленість механізмів цього процесу. Найбільші досягнення у цій галузі є, на наш погляд, у соціології, дослідницький інструментарій якої дозволяє виявляти макросоціальні показники та індикатори.

У соціальній психології більш глибокому рівні соціальнопсихологічного аналізу існують і долаються власні труднощі. Наприклад, дефіцит пояснювальних концепцій у сфері дослідження соціально-психологічної адаптації сприяє створенню гарних метафор, що відбивають суть цього процесу. Так? Д. Ольшанський вважає, що соціально-психологічна адаптація – своєрідний міст, що поєднує соціально-психологічний світ особистості зі світом заданої ззовні реальності. Проте характеристики моста, що з'єднує два світи, автором не розкриваються. Тим не менш, існують і концепції, реалізовані в методичному інструментарії. До найбільш значущим з них можна віднести підходи К. Роджерса [24] та Р. Даймонда, а також О. Посипанової [22].

Цікавою та продуктивною видається ідея О. Посипанової, яка пояснює я зміст та функції соціальної адаптації через реалізацію особистістю адаптивних стратегій поведінки. Вважаючи, що соціальна адаптивність (комплексна властивість особистості) є механізмом організації поведінки, він виділив три властивості адаптивності, які забезпечують три різні способи організації соціальної взаємодії. До цих властивостей відносяться: «адаптивність – конформність», «адаптивність – лабільність» та «адаптивність – креативність» [22].

О. Посипанова вважає, що у кожної особистості ступінь сформованості цих властивостей є різною, а також у різних ситуаціях взаємодії виявлятимуться різні стратегії поведінки. Тому адаптація досягається у різний спосіб. На основі свого підходу автором було розроблено методику вимірювання адаптивних стратегій поведінки особистості, яка добре зарекомендувала себе як інструмент емпіричних досліджень [22].

Наявність зафіксованих проблем у галузі дослідження соціальної адаптації свідчить про розвиток наукових поглядів на цей феномен. Наукове усвідомлення невирішених завдань мотивує вчених на розробку дослідницьких проектів як у методологічному, так і у прикладному та практичному напрямках. Здійснений автором методологічний аналіз поняття «соціально-психологічна адаптація» розкрив теоретичні та практичні підстави розгляду цього феномена у предметному полі соціальної психології, оскільки ключові компоненти цього поля створюють

простір реалізації онтологічного змісту адаптації. Було показано, що видове поняття «соціально-психологічна адаптація» є лише частиною родового (адаптація) та має власний, соціально-психологічний зміст [19].

Соціально-психологічна адаптація є основною категорією соціальної психології. Цей факт обґрунтований результатами методологічного категоріального аналізу, проведеного О. Луневою. Науковий аналіз довів відповідність соціально-психологічної адаптації критеріям, що визначають категоріальний статус понять. Автором встановлено наявність власного смислового поля в категорії «соціально-психологічна адаптація», показано її зв'язок з основними принципами соціальної психології, а також з її предметом; розкрито співвідношення соціально-психологічної адаптації з іншими соціально-психологічними категоріями (особистість, група, взаємодія, соціалізація, соціальні здібності та ін) та з особистісними характеристиками [18].

Досить широка поширеність використання слова «адаптація» в сучасній науковій та повсякденній лексиці дивним чином поєднується з обмеженістю знань про її соціопсихічні механізми, протікання у різних типів людей у різних соціально-економічних обставинах. Можна припустити, що головною труднощами вивчення адаптації у гуманітарних науках є складність внутрішньої організації самого феномена, оскільки у ньому поєднуються дві взаємопов'язані багатофакторні соціальні системи: людина і соціум.

Відзначимо, що деякі дослідники розмежовують терміни «адаптація» і «адаптованість», розуміючи під першим процес, а під другим – результат пристосування особистості до зовнішніх умов соціального фунуціонування.

Так, слідуючи традиції К. Роджерса та Р. Даймонд, під **психологічною адаптивністю особистості** розуміють оптимальну реалізацію внутрішніх можливостей, здібностей людини та її особистісного потенціалу. Стан психологічної адаптивності характеризується як стан стосунків особистості та групи, при яких особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціальні

потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї еталонна група, та переживає стан самоствердження [32].

К. Роджерс та Р. Даймонд вирізняють наступні механізми психологічної адаптивності.

Прийняття – процес сприйняття реальності такою, якою вона є насправді. Приймати щось – це не засуджувати, а дати це право бути. Також це внутрішня згода з тим, що відбувається, дозвіл чогось бути таким, який він є. Будь-який внутрішній конфлікт – це незгода із самим собою. Будь-який зовнішній конфлікт – це неприйняття іншого, чи чогось, що вважається нами (ними) поганим, незаконним, які мають права існування. У прийнятті себе відображається реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей та можливостей, розуміння та прийняття вироблених цінностей та насущних потреб, життя із самим собою у злагоді, виживання психологічних комплексів або примирення з ними [32].

Емоційний комфорт – це стан, у якому особистість відчуває впевненість, спокій, зручність. Людина не боїться, вільно висловлює свої почуття, вона оптимістична і всім задоволена. Емоційний дискомфорт - стан, що порушує нормальну діяльність. Це страх, тривога, неспокій, невпевненість у собі, пригніченість, надмірне занепокоєння, похмурі думки [32].

Люди, схильні до внутрішнього контролю (інтерналі), як правило, вірять у те, що доля в їхніх руках, і вони нею керують. Навіть після низки невдач вони не знижують рівень своїх очікувань і утримують відчуття контролю над навколишнім середовищем, навіть якщо їхня поведінка кілька разів залишається невинагородженою. Люди, схильні до зовнішнього контролю (екстернали), упевнені, що їхня доля залежить від випадку чи удачі. У разі досягнення успіху або зіткнення з невдачею, вони схильні думати, що це лише справа випадку, збіг обставин. Завищений рівень зовнішнього контролю призводить до апатії та розпачу, оскільки людина впевнена, що не має жодної влади над власним життям. Високий рівень внутрішнього контролю означає, що людина бере на себе відповідальність за все, що відбувається в її житті (невдачі в особистому житті, смерть близьких, витівки дітей) [32].

Домінування – панівна позиція над іншими суб'єктами. Людина прагне тримати своє оточення під контролем, і навіть постійно впливати на нього, наказувати, забороняти. Протилежний стан домінування – відомість. Людині комфортно бути залежною від інших, вона повністю покладається на чужу думку. Намагається залишатися в тіні і слідує вказівкам керівника без заперечень [32].

Ескапізм - відхід людини від реального життя у світ ілюзій. Зазвичай виникає як реакція на безперервний стрес, який викликається кризовими ситуаціями, важкої роботою, психологічними травмами [32].

Як бачимо, на сьогодні вченими розроблені достатні теоретичні підстави для вивчення феномену соціально-психологічної адаптації особистості.

Утім, наведемо кілька проблем, що обмежують дослідницьку практику, які є похідними від зазначеної головної проблеми дослідження соціальної адаптації (адаптованості).

По-перше, це недостатня розробленість наукових концепцій соціально-психологічної адаптації і як наслідок - проблеми операціоналізації наукових визначень, що використовуються.

По-друге, для емпіричного вивчення конструкту, що обговорюється, використовується обмежена кількість методичних вимірювальних процедур. Як відзначають ряд дослідників, будь-який конструкт набуває сенсу лише у поєднанні з описом процедури вимірювання поведінкових проявів.

По-третє, соціальне середовище, в якому здійснюється адаптивна поведінка особистості, багато в чому залишається для дослідників недиференційованим за соціальними, культурними, етнічними, регіональними, гендерними, груповими та іншими ознаками [12].

### 1.1. Морфо-психічна характеристика гандболістів підліткового віку

Підлітковий вік (період життя людини від 10–11-ти до 15 р.) є органічним продовженням молодшого шкільного віку і водночас відрізняється від нього. Його



називають перехідним, тому що відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному і соціальному аспектах [1].

Перш за все відзначимо, що підлітковий вік – це період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини. Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням. У ньому виділяють три стадії: стадію, що передуює статевому дозріванню, стадію статевого дозрівання і стадію статевої зрілості [11].

Розвивається друга сигнальна система, посилено формуються нові динамічні стереотипи, які стають основою навичок, звичок, рис характеру [11].

Інтенсивний розвиток вищої нервової діяльності виявляється в розумовій активності, у зростанні контролюючої діяльності кори великих півкуль головного мозку. Проте у вищій нервовій діяльності спостерігаються суперечності, що мають прояв у поведінці підлітків, підвищеній збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді помічається метушливість, крикливість, нестриманість, безконтрольність поведінки. Підліток починає різко відповідати на всі зауваження на його адресу [26].

У підлітків починає активно рости щитовидна залоза, яка відповідає за енергетичний баланс в організмі. Статеві залози теж розвиваються, і в крові хлопчиків збільшується кількість тестостерону.

У цьому віці активізується гіпофіз, що спричиняє посилення процесів обміну речовин, а також збудженню нервової системи, яка стає більш чутливою до подразнень, особливо до тих, що виникають у самому організмі [11].

Окрім росту тіла та фізіологічних змін, підлітковий вік характеризується бурхливим розвитком вищої нервової діяльності, що відображається на їх соціальному габітусі [1].

Соціальна поведінка підлітків характеризується тим, що вони:

– стають емоційними, лабільними: в одну хвилину бурхлива радість може змінитися сильної сумом;

– шукають «гострі відчуття» і сильно ризикують;

- починають звертати увагу на дівчат і хочуть їм подобатися;
- починають усвідомлено підходити до вибору одягу і доглядати за шкірою;
- болісно реагують на зауваження і бурхливо висловлюють незгоду;
- не доводять розпочате до кінця, а іноді і не починають те, про що говорили;
- швидко втомлюються;
- стають дратівливими;
- можуть енергійно щось робити, а через пару хвилин впасти на ліжко без сил.

До раптових змін настрою можуть спричинити погана оцінка, розчарування в другові, неувважність дорослих до інтересів і почуттів, нетактовний спосіб втручання в його емоційне життя [13].

Разом з тим, у підлітковому віці поступово зміцнюється сила волі, самовладання, зростає здатність до подолання труднощів, вияву рішучості й наполегливості [26].

Основним видом діяльності у підлітковому віці залишається навчання, яке зазнає значних змін в організації та змісті у порівнянні із дитячим віком. Навчання підлітків характеризується довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною мотивів. Удосконалюється сприйняття інформації, стаючи більш плановим, різнобічним. Проте на ефективність навчання впливає не лише характер навчального предмета, але й емоційний стан [30].

У підлітковому віці якісних змін зазнає мотивація тієї чи іншої діяльності. Поглиблюючись і диференціюючись, пізнавальні інтереси підлітків стають виразнішими, стійкішими і змістовнішими [26].

З розвитком мотивації розвиваються увага, здатність зосереджуватися на змісті навчальної діяльності, а також самоконтроль й саморегуляція. Підвищується рівень абстрагування, формуються системи прямих і зворотних логічних операцій, міркувань та умовиводів, що стають більш свідомими, обґрунтованими [26].

Пам'ять набуває більшої логічності, довільності й керованості. Підлітки здатні використовувати різноманітні засоби запам'ятовування: логічну обробку матеріалу, виділення опорних пунктів, складання плану, конспектування.

Розширюються і поглиблюються пізнавальні інтереси юнаків, більш вибірково стає інтерес до навчальних предметів [29].

Підліток саме під впливом думки людей, які його оточують починає усвідомлювати свої устремління, домагання, вчинки і місце в колективі. Особливого значення набувають дружба і товаришування, які у підлітковому віці набувають нових форм: просто товариші, близький товариш, друг [26].

Важливим фактором формування особистості підлітків є взаємини з батьками. У цьому віці втрачають своє значення «керування» і «підкорення», категоричне наслідування авторитету. І це природно, адже підліток є вже напівдорослою людиною, має власні оцінні судження, вміє їх обстоювати і доводити [31].

Вагомим моментом підліткового віку є зростання значення праці в житті, розширення участі підлітків у продуктивній трудовій діяльності в школі і поза нею. Як показує досвід, відображений у наукових публікаціях, підлітки здатні до тривалої систематичної праці, усвідомлюють її суспільне значення, прагнуть до її результативності [26].

Ігрова діяльність зберігає своє значення для підлітків, але набуває якісно іншого характеру за змістом і способами здійснення ніж у дітей. Успіхи і помилки в ігровій діяльності стають предметом жвавих обговорень, критичних зауважень однолітків. При цьому, в іграх підлітки проявляють підвищену емоційність, збуджуваність [26].

Недостатній розвиток кровоносної та м'язової систем сприяє тому, що підліток швидко втомлюється, не може переносити надмірних фізичних навантажень. Тому дуже важливо урізноманітнити умови, засоби і методи тренувань, щоб організм навчився розрізняти щонайменші зміни умов і відповідати на них найтоншим пристосуванням [26].

Інтенсивні навантаження у цьому віці слід застосовувати обережно. Після тривалого виконання вправ потрібно забезпечувати тривалі перерви для відновлення [26].

Поряд із констатацією того, що у підлітковому віці відбувається бурхливий розвиток основних фізичних якостей, ученими підкреслюється також, що розвиток координації рухів досягає майже дорослих значень. При цьому руховий і вестибулярний аналізатори дозволяють утворювати досконалі динамічні стереотипи на тлі загострення м'язового почуття і уточнення управління рухами [26].

Узагалі ж юнаки 13-15 р. характеризуються бурхливим ростом тіла, розвитком фізіологічних систем організму, глибинною перебудовою психіки, а також соціальною трансформацією, пов'язаною зі зміною соціальних ролей і функцій, притаманних дитячому віку на більш дорослі.

Підводячи підсумок аналізу літературних джерел констатуємо, що у підлітків пластичність нервової системи створює великі можливості для швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог мінливої обстановки.

### 1.3. Показники адаптованості юних українських гандболістів до зміни умов життєдіяльності

Аналіз літератури, власний досвід дають підстави для висновку про те, що існують певні закономірності у виникненні психологічних проблем, пов'язаних із входженням людини в інокультуру. Розподіл цих проблем вказує на типологічні особливості, властиві великим групам людей, які опинилися в умовах вимушеної зміни способу життя, незалежно від багатьох індивідуальних (гендерних, вікових тощо) відмінностей.

Дамо характеристику показникам адаптованості особистості, серед яких: суб'єктивна оцінка змін в образі життя, ступінь включення у спілкування, емоційний стан, ступінь соціальної задоволеності (фрустрованості).

Суб'єктивна оцінка змін в образі життя.

І. Романова дефінує категорію «спосіб життя» як «систему найбільш суттєвих, типових характеристик способу життєдіяльності, активності людей у

єдності їх кількісних та якісних сторін, що є відображенням рівня розвитку суспільства» [25].

Структурні та змістовні елементи способу життя людей є динамічними, їх трансформації протягом життя людини відбуваються під впливом об'єктивних та суб'єктивних факторів. Пандемія вже призвела до змін як об'єктивних (скасування культурно-масових заходів, необхідність обмежити контакти, працювати віддалено, відмовитися від закордонних поїздок та ін.), так і суб'єктивних факторів (перевага комп'ютерно-опосередкованим формам спілкування, відмова від відвідування закладів громадського харчування, розважальних заходів і т. ін.).

З погляду психології можна говорити про ті чи інші зміни у способі життя людини, пов'язані зі зверненням до нового або відмовою від старого, апелюючи до категорії відношення. Ставлення виникає там, де є феномен, що заслуговує на оцінку, і виражає позицію людини щодо неї, зливаючись із встановленням готовності до певної активності [10].

Індивідуальний спосіб життя, який реалізує індивід у своїй життєдіяльності. Індивідуальний спосіб життя формується внаслідок вчинків людини, що здійснюються за певних обставин, та її індивідуалізація йде поруч із створенням особистістю власного середовища розвитку. У цьому контексті видається надзвичайно важливим положення про те, що не тільки середовище створює обставини життя, а й сама людина на певній стадії розвитку виявляється здатною створювати або змінювати обставини своєї життєдіяльності, переходячи від «режиму споживання» до «режиму творення та творчості» [33].

Зі здобуттям людиною елементів дорослості мікросередовище багато в чому стає ефектом діяльності самої людини, що виражається у виборі професії, кола спілкування, супутника життя і т. ін. Інакше кажучи, обираючи місце проживання, місце навчання, праці та т.д. як мікросередовища, в якому йому належить жити і яка зрештою формуватиме його індивідуальний спосіб життя, людина обирає ступінь свого зв'язку з соціумом, тобто індивідуальним способом життя. через індивідуальний спосіб життя здійснюються прямі зв'язки особистості з макросередовищем. Індивідуальний образ світу є стійким, проте в біографії

людини виділяють такі поворотні моменти, «біографічні події», які викликають значні зміни в способі життя [33].

Очевидно, що однією з таких подій стають воєнні дії.

Включення в спілкування.

Як відмічає Вікіпедія, спілкування, це складний багатоплановий процес встановлення та розвитку контактів між людьми (міжособистісне спілкування) та групами (міжгрупове спілкування), що породжується потребами спільної діяльності та включає в себе як мінімум три різні процеси: комунікацію (обмін інформацією), інтеракцію (обмін діями) та соціальну перцепцію (сприйняття та розуміння партнера) [16].

Спілкування – взаємодії та взаємовідносини, що виникають між різними суб'єктами: між окремими особами, особистістю та групою, особистістю та суспільством, групою (групами) та суспільством [19].

Також спілкування можна розглядати як процес встановлення, розвитку та завершення контактів, що виникають між суб'єктами взаємодії

Спілкування існує в різних формах активного впливу людини на природу і тим самим виступає як цілий пучок різноспрямованих факторів соціального життя індивіда та групи. Саме існування та функціонування соціальної структури в цілому та складових її соціальних груп є можливим не тільки за рахунок стабільності системи комунікації, а й за рахунок стабільності системи особистісних за формою існування, суспільних за природою відносин, що реалізуються у спілкуванні [19].

Поза спілкуванням людська діяльність неможлива.

У юнацькому віці спілкування відіграє особливу роль, яка детермінується високою потребою у спілкуванні, потребою приналежності до групи однолітків. Найбільш помітні ці тенденції у молоді віком від 18 до 25 років. Подібна мотивація є причиною включення молоді до широкого кола спілкування через різні (зокрема і девіантні) об'єднання [19].

Тому молодіжна політика має враховувати вікові характеристики спілкування, створювати умови для реалізації молоді через соціально-корисні види діяльності у різних об'єднаннях, одним із яких є спортивна діяльність.

Емоційний стан (афекти, емоції, почуття, настрої).

Одним із психологічних ресурсів, що дозволяють підтримувати ефективність діяльності та адаптації, а також суб'єктивне благополуччя особистості, є емоційний інтелект [38].

Емоційний інтелект є здатністю людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і себе самого [38].

Так, Д. Фесселл наголошує на важливості уваги до своїх емоцій для підтримки психологічного благополуччя в умовах пандемії, рекомендуючи, зокрема, мікропрактики називання емоцій, фокусування свідомості на події, що викликали позитивні емоції, регуляції стресу за допомогою дихальних технік і т.ін. [38].

Таким чином, автором було висунуто припущення, що при відносно однаковому спектрі змін у способі життя, ставлення до них може змінюватись в залежності від рівня емоційного інтелекту особистості [10].

Ступінь соціальної фрустрованості (тривожності).

Соціальна фрустрованість – форма психічного напруження, зумовленого незадоволеністю досягненнями та становищем особистості соціально заданих ієрархіях.

Як відмічено у Вікіпедії, фрустрація – психічний стан, що виникає у ситуації реальної чи гаданої неможливості задоволення тих чи інших потреб, чи, простіше кажучи, у ситуації невідповідності бажань наявним можливостям.

Соціальна фрустрованість передає у собі емоційне ставлення людини до позицій, які він зумів зайняти у суспільстві на даний момент свого життя. Інтелект при цьому відображає, з одного боку, те, що в принципі може бути досягнуто в тій чи іншій сфері, і що людина саме сама змогла досягти – з іншого боку.

Кожне суспільство у конкретний період свого існування залежно від своєї орієнтації, матеріально-економічного розвитку, рівня правової та моральної

культури пропонує своїм членам певні можливості соціального зростання та задоволення потреб. Соціум хіба що «виробляє» шкали, чи щаблі, зростання і досягнень, а індивід, відповідно до своїх домагань і можливостей, сягає тієї чи іншої рівня.

Суспільство «напрацювало» низку подібних шкал у різних аспектах досягнень. Наприклад, соціальна фрустрація в аспекті освіти виникає у тому випадку, якщо особистість не досягла відповідності своїх можливостей зайнятій позиції в ієрархії за ступенями освіти.

Оцінюючи свої досягнення за різними соціально заданими ієрархіями, людина відчуває той чи інший ступінь задоволеності – незадоволеності. При цьому він переживає фрустрацію не так від досягнутого, наприклад, від умов, в яких живе або матеріального доходу, як від думки, що сьогодні можна досягти більшого. Щось схоже відбувається у сфері відносин: вони нас влаштовують чи не влаштовують не власними силами, а залежно від очікувань і оцінок. Соціальна фрустрованість більшою мірою залежить від усвідомлення недсягнутого, ніж реального становища особистості.

Незадоволеність за окремими напрямками соціально заданих ієрархій накопичується та утворює постійне тло емоційної напруги особистості. Коли емоційна напруга досягає критичного рівня, особистість вдається до тих чи інших заходів психологічного захисту. Вона або знижує рівень домагань, або ігнорує недоступні їй ступені ієрархії, або дискредитує тих, хто їх займає.

Тривога відіграє неоднозначну роль у підготовці спортсмена до змагань та виступі на них. З одного боку, вона є частиною цілісного механізму адаптації організму до фізичних навантажень: мобілізує психофізіологічний ресурс людини (мобілізаційна тривога). З іншого боку, під час виступу на змаганні спортсмен стикається з додатковими стресогенними факторами, зумовленими психотравмуючою обстановкою (ситуативна тривога) або підвищеною увагою великої кількості глядачів, суперників (соціальна тривога), що може негативно позначитися на зібраності, послабити увагу та знизити підсумковий спортивний результат.



Таким чином, різноспрямований вплив тривоги на підсумковий результат виступу спортсмена є актуальною тематикою для досліджень у галузі спортивної медицини та психології.

Вважаємо, що перелічені у цьому підрозділі роботи орієнтири можуть бути покладені в основу авторської анкети для виявлення ступеню соціально-психологічної адаптованості юних українських гандболістів, розроблення якої – мета наших подальших досліджень.

## РОЗДІЛ 2

### ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Завдання дослідження

1. Схарактеризувати об'єктивні і суб'єктивні чинники, які впливають на адаптацію юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі.

2. Обґрунтувати показники соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів.

3. Схарактеризувати стан соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

4. Виявити відмінності у соціально-психологічній адаптованості між юними гандболістами, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

#### 2.2. Методи дослідження

У дослідженні використано наступні методи:

1. Аналіз наукових і методичних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Використання психометричної методики.
5. Методи математичної статистики.

Дано цим методам більш розгорнуту характеристику.

Аналіз наукових і методичних джерел.

Аналіз джерел проводився з використанням сервісу Google Scholar у вересні-жовтні 2021 року.

Пошукові слова були такими: соціальна адаптація, гандболісти, підлітки, середовище, адаптованість. Також було проведено аналіз ресурсів бібліотеки НУ

«Запорізька політехніка». До аналізу потрапили статі, книги, монографії, підручники, дисертації, які суттєво стосуються теми.

Під час прийняття публікацій до числа аналізованих, ми виходили з того, що вони мають бути:

- опубліковані в рецензованому академічному джерелі;
- безпосередньо пов'язані із темою соціально-психологічної адаптації спортсменів різної кваліфікації.

Початковий пошук за цими критеріями дав 79 результатів.

З числа цих публікацій було вилучено такі, які повторювалися за змістом, а також ті, дані яких ми визнали застарілими.

Остаточна кількість наукових статей і книг, які безпосередньо стосуються проблематики нашого дослідження склала 34.

Результатом аналізу джерел стало:

- обґрунтування актуальності вибраної теми, формулювання наукового апарату магістерської роботи;
- визначення сутності соціально-психологічної адаптації;
- характеристика морфо-психічних особливостей гандболістів підліткового віку;
- обґрунтування показників адаптованості юних українських гандболістів до змін умов життєдіяльності, пов'язаних із бойовими діями.

Педагогічне спостереження.

У нашому дослідженні педагогічне спостереження виступає як організоване, цілеспрямоване, а також фіксоване сприйняття окремих явищ життєдіяльності юних гандболістів з метою їх вивчення.

Педагогічні спостереження проводилися при особистому спілкуванні у ситуаціях, не пов'язаних із тренуваннями або змаганнями, а також на навчально-тренувальних заняттях в Академії гандбола (ОСДЮШОР 2007 ZTR) (м. Запоріжжя), Solingen Grawrath (Німеччина), SG Hermsdorf-Waidmannslust (Німеччина), SC DHFK Leipzig (Німеччина). У ході цих спостережень нашу увагу було зосереджено на наступних моментах:

- контингент спортсменів (вік, рівень фізичної підготовленості, зовнішній вигляд та ін.);
- поведінка юних спортсменів поза тренуваннями та на тренуваннях;
- зміст вільного часу (його розподіл та кількість, режим дня);
- суб'єктивне відношення до змін в образі життя, пов'язаних із початком бойових дій;
- емоційний стан спортсменів.

Результатом педагогічних спостережень стало: уточнення загальної інформації про спортсменів; виявлення суттєвих рис способу життя, а також особливостей навчання та спортивної діяльності; фіксація їхнього емоційного стану.

Анкетування.

Як один з основних інструментів дослідження нами було використано анкетування – метод опитування, що використовується для складання статичних уявлень про стан індивідів з метою прогнозування дій або подій.

Анекта представляла собою створену нами Гугл форму, що включала 21 пункти, розподілені за такими блоками:

- загальні відомості;
- образ життя;
- навчання;
- емоційний стан;
- ступінь тривожності.

Розповсюдження анкети відбувалося шляхом передачі респондентам посилення через месенджери.

Передачі посилення передувало особисте спілкування із респондентом у якому уточнювалися моменти, пов'язані із соціально-спортивним статусом респондента, а також давалася інструкція щодо заповнення анкети.

Анкетування проходило у період вересень-жовтень 2022 р.

Використання психометричної методики.

З метою виявлення імпліцитних даних про ступінь тривожності юних гандболістів нами використана методика «Інтегративний тест тривожності» [3].

Ця методика представляє собою оригінальну клінічну тестову методику, яка створена для загальної структурної експрес-діагностики тривоги та тривожності. Головне та основне застосування методики – виявлення прихованої, маскованої тривоги та тривожності серед широкого контингенту осіб, у тому числі підлітків, у рамках масових обстежень [15].

Методика «Інтегративний тест тривожності» є оригінальним експрес психолого-діагностичним інструментом для диференційованої оцінки за 5 факторами (субшкалами) тривоги [15].

Використання цієї методики у нашому дослідженні було пов'язано із застосуванням Інтернет-сервісу Psytest, особливостями якого є:

- швидкі відповіді на один клік, великі кнопки для тач-екранів;
- доступні подробиці розрахунків кінцевого результату;
- для кожного результату формується постійне коротке посилання;
- використання сервісу є безкоштовним та анонімним, реєстрація не потрібна [15].

Розповсюдження посилання на цей інструмент відбувалося шляхом його передачі респондентам через месенджери після попереднього інструктування.

Дані за методикою збиралися у період вересень-жовтень 2022 р.

Методи математичної статистики.

Серед методів математичної статистики, використаних для опрацювання отриманих результатів:

- кростабуляція даних;
- порівняння даних за критерієм Манна-Уїтні;
- порівняння даних за критерієм Фішера.

Нижній показник статистичної достовірності відповідав інтервалу довіри 95 (рівню значущості  $p < 0,05$ ). Критична межа для всіх випадків була однобічною.

Для опрацювання даних використано програму Statistica 6.

### 2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 7 місяців (із травня 2022 р. по грудень 2022 р.) і інтегрувало чотири етапи.

Перший етап (травень 2022 р.) – вибір теми, визначення об'єкту і предмету дослідження, визначення мети і завдань, формулювання назви роботи, робота з науковими джерелами.

Другий етап (червень 2022 р. – вересень 2022 р.) – визначення інструментарію дослідження, складання плану дослідження.

Третій етап (вересень 2022 р. – жовтень 2022 р.) – збір емпіричних даних.

Четвертий етап – (листопад 2022 – грудень 2022 р.) – обробка результатів дослідження, написання тексту роботи, формулювання висновків дослідження.

На останньому етапі здійснювалось також узагальнення отриманих даних, формулювання висновків дослідження. Результати обробки даних, а також сформульовані на їх основі висновки дослідження, представлені у підрозділі 3.2. магістерської роботи.

У дослідженні приймали участь юні гандболісти – вихованці Академії гандбола (ОСДЮШОР 2007 ZTR) загальною кількістю 23 спортсмена віком 13-16 років.

З початку бойових дій частина з них (n=13) переїхали до Німеччини, де продовжили навчання та спортивну кар'єру у таких клубах як Solingen Grawrath (Німеччина), SG Hermsdorf-Waidmannslust (Німеччина), SC DHFK Leipzig (Німеччина) та ін.

Частина юних гандболістів залишилися в Україні (n=10), де також в умовах військового стану продовжили навчання та заняття спортом в Академії гандбола (ОСДЮШОР 2007 ZTR).

Респондантам було повідомлено, що вони беруть участь у дослідженні. При цьому дослідження проводилося за умов анонімності.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1. Результати дослідження адаптованості юних українських гандболістів в європейському соціально-спортивному середовищі

Як зазначено в попередніх підрозділах магістерської роботи, на сьогодні залишається відкритим запитання про те, наскільки для юних гандболістів соціально-спортивне середовище, яке змінилося під впливом початку бойових дій є комфортним. При цьому досі немає відповіді на запитання: Чи є відмінності у суб'єктивному сприйнятті свого соціального оточення та статусу між спортсменами, які залишилися в Україні та виїхали за її межі?

Ця обставина зумовила актуальність проведення дослідження, що включало анкетування та використання психометричної методики «Інтегративний тест тривожності». Висвітленню отриманих результатів присвячений цей підрозділ магістерської роботи.

Результати анкетування юних гандболістів, які після початку бойових дій залишилися в Україні та виїхали до Німеччини приведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати анкетування юних гандболістів України (n=10) та Німеччини (n=13)

Чи змінився Ваш образ життя з початком бойових дій?				
	Так	Ні		
Німеччина	9	4		
	69,23%	30,77%		
Україна	7	3		
	70,00%	30,00%		
<b>Стосунки із старими друзями</b>				
	Зберіглися	Змінилися	Не збереглися	
Німеччина	5	6	2	
	38,46%	46,15%	15,38%	
Україна	8	1	1	
	80,00%	10,00%	10,00%	
<b>Плани на майбутнє</b>				
	не строю планів	на півроку	на рік	на 10 років

Німеччина	2	5	5	1
	15,38%	38,46%	38,46%	7,69%
Україна	4	1	3	2
	40,00%	10,00%	30,00%	20,00%
<b>Чи комфортно Ви себе почуваєте у тому місці, де зараз живете?</b>				
	Так		Ні	
Німеччина	9	4		
	69,23%	30,77%		
Україна	9	1		
	90,00%	10,00%		
<b>У якому форматі відбувається освітній процес там, де Ви навчаєтесь?</b>				
	Очний	Дистанційний	Змішаний	
Німеччина	9	2	2	
	69,23%	15,38%	15,38%	
Україна	0	9	1	
	0,00%	90,00%	10,00%	
<b>Чи задоволені Ви освітнім процесом у навчальному закладі, де Ви навчаєтесь?</b>				
	Так		Ні	
Німеччина	11	2		
	84,62%	15,38%		
Україна	5	5		
	50,00%	50,00%		
<b>Чи є у Вас друзі в класі/групі?</b>				
	Так		Ні	
Німеччина	9	4		
	69,23%	30,77%		
Україна	10	0		
	100,00%	0,00%		
<b>Як Ви схарактеризуєте стосунки між учнями класу/групи?</b>				
	Дружні		Нейтральні	
Німеччина	6	7		
	46,15%	53,85%		
Україна	9	1		
	90,00%	10,00%		
<b>Чи є у Вас друзі в команді, де зараз граєте?</b>				
	Є постійні друзі	Коло друзів постійно змінюється	Немає друзів	
Німеччина	8	2	3	
	61,54%	15,38%	23,08%	
Україна	10	0	0	
	100,00%	0,00%	0,00%	
<b>Як Ви схарактеризуєте стосунки у команді?</b>				



	Дружні	Нейтральні	Ворожі, конфліктні			
Німеччина	9	3	1			
	69,23%	23,08%	7,69%			
Україна	10	0	0			
	100,00%	0,00%	0,00%			
<b>Чи бувають конфлікти у команді, де Ви граєте?</b>						
	Ні	Інколи	Так			
Німеччина	8	4	1			
	61,54%	30,77%	7,69%			
Україна	4	6	0			
	40,00%	60,00%	0,00%			
<b>Чи відчуваєте Ви тиск з боку гравців команди, у якій граєте?</b>						
	Ні	Інколи	Так			
Німеччина	7	5	1			
	53,85%	38,46%	7,69%			
Україна	9	1	0			
	90,00%	10,00%	0,00%			
<b>Чи відчуваєте Ви тиск з боку адміністрації команди, у якій граєте?</b>						
	Ні	Інколи	Так			
Німеччина	13	0	0			
	100,00%	0,00%	0%			
Україна	9	1	0			
	90,00%	10,00%	0%			
<b>Ви з радістю йдете на тренування чи Вам хочеться залишитися вдома?</b>						
	Йду з радістю	Буває по-різному	Хочеться залишитися вдома			
Німеччина	6	7	0			
	46,15%	53,85%	0%			
Україна	7	3	0			
	70,00%	30,00%	0%			
<b>Як Ви характеризуйте свій настрій за останній місяць?</b>						
	Стабільний	Мінливий	Знижений	Піднесений		
Німеччина	3	9	1	0		
	23,08%	69,23%	7,69%	0%		
Україна	8	2	0	0		
	80,00%	20,00%	0,00%	0%		
<b>Чи були останнім місяцем у вас «вибухи емоцій»?</b>						
	Ні	Інколи	Так, часто			
Німеччина	5	7	1			
	38,46%	53,85%	7,69%			
Україна	7	3	0			
	70,00%	30,00%	0,00%			
<b>Оцініть ступінь своєї тривожності від 1 до 10</b>						
	1	2	3	4	5	7

Німеччина	2	1	4	1	4	1
	15,38%	7,69%	30,77%	7,69%	30,77%	7,69%
Україна	2	2	5	1	0	0
	20,00%	20,00%	50,00%	10,00%	0,00%	0,00%

Як бачимо з табл. 3.1, анкетування з використанням інструменту авторської розробки виявило, що загальною тенденцією є те, що юні гандболісти, які виїхали до Німеччини, у цілому, демонструють дещо вищий рівень тривоги і дещо менший рівень адаптованості. При цьому образ життя, за суб'єктивним сприйняттям респондентів, відчутно змінився.

Зокрема, при відповіді на запитання анекти «Чи змінився Ваш образ життя з початком бойових дій?», 69,23% респондентів з Німеччини і 70% респондентів з України відповіли ствердно.

На запитання про стосунки із старими друзями респонденти відповіли наступним чином: 38,46% гандболістів з Німеччини та 80% гандболістів з України відповіли, що такі відносини збереглися; 46,15% юнаків, які перебувають у Німеччині та 10% юнаків, які знаходяться в Україні відмітили, що вони змінилися; 15,38% юних спортсменів, які перебувають у Німеччині і 10% тих, які знаходяться в Україні вказали, що відносини не збереглися.

Як бачимо, щодо стосунків із старими друзями, між юнаками, які залишилися в Україні та виїхали до Німеччини помітна деяка різниця – дружні стосунки збереглися більшою мірою у тих юнаків, які залишилися в Україні.

Щодо запитання про плани на майбутнє, відповіді респондентів були такими: не строять планів 15,38% юнаків, які перебувають у Німеччині та 40% тих, хто залишився в Україні; плани на півроку строять 38,46% гандболістів, які знаходяться у Німеччині і лише 10% тих, хто перебуває в Україні; на рік мають плани 38,46% юнаків, які знаходяться у Німеччині і 30% тих, які знаходяться в Україні; довготривалі плани на 10 років мають 7,69% юнаків, які перебувають в Німеччині і 10% тих, які знаходяться в Україні.

На наш погляд, такі результати свідчать про те, що між юнаками, які залишилися в Україні та виїхали до Німеччини немає суттєвої різниці щодо планів на майбутнє.

Відповіді на запитання «Чи комфортно Ви себе відчуваєте у тому місці, де зараз живете?» респонденти дали такі відповіді: 69,23% гандболістів, які перебувають у Німеччині відповіли «Так», а 30,77% відповіли «Ні». Серед тих, хто знаходиться в Україні, на це запитання ствердно відповіли 90% респондентів, відповідно, 10% відповіли – «Ні».

На наш погляд, такі результати анкетування вказують на те, що більшою частиною, молоді люди відчувають себе комфортно у тому середовищі, де знаходяться. Проте, у тих, хто виїхав до Німеччини, відчуття дискомфорту більш розповсюджено. Можливо, це пов'язано із тим, що адаптація до нового місця перебування у них ще триває.

На наступне запитання анкети «У якому форматі відбувається освітній процес там, де Ви навчаєтесь?» відповіді були наступними. Очний формат навчання був 69,23% респондентів, які перебувають у Німеччині. При цьому жодного респонденту з України за таким форматом на момент анкетування не навчалися. Дистанційний формат навчання був у 15,38% юнаків, які перебувають у Німеччині та 90% гандболістів, які знаходяться в Україні. Змішаний формат відмітили 15,38% респондентів з Німеччини та 10% респондентів з України.

Відмітимо, що абсолютна більшість юнаків, які перебувають у Німеччині, навчалася в очному режимі, який є більш прийнятним для спілкування, налагодження стосунків, побудови соціальних зв'язків. У перспективі, ця обставина може стати дійовим чинником адаптації у новому соціумі.

На запитання «Чи задоволені Ви освітнім процесом у навчальному закладі, де Ви навчаєтесь?» відповіді були наступними. Так – відповіли 84,62% респондентів, які знаходилися у Німеччині і 50% респондентів, які перебували в Україні. Ні – відповіли 15,38% юнаків з Німеччини і 50% юнаків з України.

Отримані результати свідчать про те, що очний формат освітнього процесу сприймається юнаками більш позитивно. Можливо, це пов'язано із тим, що такий формат сприяє спілкуванню та самовираженню.

На запитання анкети «Чи є у Вас друзі в класі/групі?» було отримано такі відповіді. «Так» – відповіді 69,23% юнаків, які перебувають у Німеччині і 100% гандболістів, які залишилися в Україні. «Ні» – зазначили 30,77% респондентів з Німеччини і жодного з тих, хто залишився в Україні.

Як бачимо, за цим питанням анкети існує суттєва різниця у відповідях між тими юнаками, які залишилися в Україні і тими, хто виїхав до Німеччини. Зокрема, очевидно, що деякі гандболісти, які знаходяться у Німеччині ще не знайшли собі друзів у закладах освіти. Можливо, це пов'язано із тим, що процес «входження до колективу» ще триває, а можливо – з тим, що дружні зв'язки у Європейському просторі освіти традиційно менш розвинуті.

На запитання «Як Ви схарактеризуєте стосунки між учнями класу/групи?» ми отримали такі відповіді. 46,15% юнаків, які перебувають у Німеччині, схарактеризували такі стосунки як дружні, а 53,85% – як нейтральні. У той же час, 90% юнаків, які залишилися в Україні, назвали стосунки між учнями класу дружніми і лише 10% – нейтральними.

Отриманий результати, на наш погляд, є ще одним аргументом на користь припущення про те, що дружні зв'язки у Європейському просторі освіти традиційно менш розвинуті, ніж у нашій країні.

Наступний блок питань стосувався спортивної діяльності юнаків.

На запитання «Чи є у Вас друзі в команді, де зараз граєте?» отримано такі відповіді.

61,54% юнаків, які перебувають у Німеччині відмітили, що у них є постійні друзі; 15,38% зазначили, що коло друзів постійно змінюється; 23,08% вказали, що друзів у них немає. У той же час, 100% гандболістів, які залишилися в Україні і грають за українські команди, зазначили, що у них є постійні друзі.

На наш погляд, отриманий результат вказує не те, що значна кількість юнаків, які знаходяться у Німеччині, знаходяться у процесі входження у команду. При цьому,

можливо, що дружні зв'язки у командах Німеччини традиційно менш розповсюджені.

Побічно, останнє припущення підтверджують відповіді на наступне запитання «Як Ви схарактеризуєте стосунки у команді?»

З юнаків, які знаходяться у Німеччині і грають за німецьки клуби, 69,23% назвали такі стосунки дружніми; 23,08% – нейтральними; 7,69% – ворожими, конфліктними. У той же час, 100% юнаків, які залишилися в Україні характеризують стосунки у команді як дружні.

Відповіді на наступне запитання «Чи бувають конфлікти у команді, де Ви граєте?» розподілилися таким чином. 61,54% гандболістів, які перебувають у Німеччині відповіли «Ні»; 30,77% – «Інколи»; 7,69% – «Так». При цьому серед тих, хто залишився в Україні, 40% відповіли – «Ні»; 60% – «Інколи».

На нашу думку, отримані відповіді показують, що рівень конфліктності у командах України та Німеччини суттєво не різниться.

Відповіді на запитання «Чи відчуваєте Ви тиск з боку гравців команди, у якій граєте?» були такими. З тих гандболістів, які перебували у Німеччині відповіли «Ні» 53,85%; 38,46% – «Інколи»; 7,69% – «Так». Серед гандболістів, які залишилися в Україні відповіли «Ні» 90%; «Інколи» – 10%.

Такі результати вказують на більш комфортне сприйняття командного середовища гандболістами, які залишилися в Україні.

Щодо запитання «Чи відчуваєте Ви тиск з боку адміністрації команди, у якій граєте?», відповіді респондентів розподілилися таким чином. З тих гандболістів, які перебували у Німеччині відповіли «Ні» 100%. Серед гандболістів, які залишилися в Україні відповіли «Ні» 90%; «Інколи» – 10%.

Вважаємо, що у відношенні до адміністрації команд у юних гандболістів, які перебувають у Німеччині та в Україні немає суттєвої різниці.

На запитання «Чи Ви з радістю йдете на тренування чи Вам хочеться залишитися вдома?» 46,15% юних гандболістів, які перебувають у Німеччині відповіли «Йду з радістю»; 53,85% – «Буває по-різному». Серед тих юнаків, які

залишилися в Україні відповідь «Йду з радістю» дали 70% респондентів, а «Буває по-різному» вказали 30% респондентів.

При відповіді на це запитання бачимо тенденцію до того, що гандболісти, які перебувають у Німеччині, отримують дещо менше задоволення від тренувального процесу. Можливо, це пов'язано з тим, що процес адаптації у новій команді ще триває.

Суттєву різницю бачимо у відповідях респондентів на питанням «Як Ви характеризуєте свій настрій за останній місяць?». Так, серед юнаків, які перебувають і Німеччині свій настрій як «Стабільний» оцінюють 23,08%; як «Мінливий» – 69,23%; як «Знижений» – 7,69%. Серед тих, хто залишився в Україні свій настрій як «Стабільний» характеризують 80% респондентів; як «Мінливий» – 20% респондентів.

Такий розподіл відповідей пов'язуємо із тим, що юнакі, які перебувають у Німеччині, знаходяться у більш напруженій обстановці, що вимагає від них значних витрат психічної енергії, а це певним чином, впливає на лабільність настрою.

Певним чином, це підтверджується відповідями на наступне запитання: «Чи були останнім місяцем у вас "вибухи емоцій"?». З гандболістів, які перебувають у Німеччині відповідь «Ні» дали 38,46% респондентів; «Інколи» – зазначили 53,85% респондентів; «Так, часто» – відповіли 7,69% юнаків. У той же час, серед юнаків, які залишилися в Україні, «Ні» відповіли 70%; «Інколи» – 30% респондентів.

Як бачимо, юнакі, які залишилися в Україні знаходяться у менш лабільному стані, що веде до зменшення афективних проявів.

Останній пункт нашої анкети передбачав оцінку респондентами ступіню своєї тривожності від 1 до 10.

За цим пунктом виявлено наступне. Серед юнаків, які перебувають у Німеччині, 53,84% вказали ступінь тривожності від 1 до 3 балів включно. При цьому 46,15% ступінь своєї тривожності оцінили від 4 до 7 балів включно.

Серед юнаків, які залишилися на Україні 90% респондентів оцінили ступінь своєї тривожності від 1 до 3 балів включно і лише 10% респондентів оцінили ступінь тривожності у 4 бали і вище.

Означений результат підтверджує припущення про те, що юнакі, які перебувають у Німеччині у порівнянні з юнаками, які залишилися в Україні, знаходяться у дещо менш комфортних психологічних умовах, які вимагають у них додаткових зусиль для адаптації у новому середовищі.

З метою перевірки умоглядних висновків ми порівняли дані анкетування гандболістів України (n=10) та Німеччини (n=13) за U критерієм Манна-Уїтні.

Результати порівняння приведені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати порівняння даних анкетування юних гандболістів України (n=10) та Німеччини (n=13) за U критерієм Манна-Уїтні

Запитання анкети	Сум. рангів		U	p-рів.	Z	p-рів.
	Німеччина	Україна				
Чи змінився Ваш образ життя з початком бойових дій	156,5	119,5	64,5	1,000	0,00	1,000
Стосунки із старими друзями	181,0	95,0	40,0	0,129	1,71	0,087
Плани на майбутнє	148,0	128,0	57,0	0,642	-0,48	0,628
Чи комфортно Ви себе відчуваєте у тому місці, де зараз живете?	169,5	106,5	51,5	0,420	1,13	0,260
Чи задоволені Ви освітнім процесом у навчальному закладі, де Ви навчаєтесь?	133,5	142,5	42,5	0,172	-1,71	0,087
Чи є у Вас друзі в класі/групі?	176,0	100,0	45,0	0,227	1,84	0,066
Як Ви характеризуєте стосунки між учнями класу/групи?	184,5	91,5	36,5	0,082	2,10	0,035
Чи є у Вас друзі в команді, де зараз граєте?	181,0	95,0	40,0	0,129	2,11	0,035
Як Ви характеризуєте стосунки у команді?	176,0	100,0	45,0	0,227	1,83	0,067
Чи бувають конфлікти у команді, де Ви граєте?	145,0	131,0	54,0	0,515	-0,74	0,460
Чи відчуваєте Ви тиск з боку гравців команди, у якій граєте?	180,0	96,0	41,0	0,145	1,81	0,070
Чи відчуваєте Ви тиск з боку адміністрації команди, у якій граєте?	149,5	126,5	58,5	0,710	-1,05	0,293
Ви з радістю йдете на тренування чи Вам хочеться залишитися вдома?	171,5	104,5	49,5	0,352	1,08	0,279

Як Ви схарактеризуєте свій настрій за останній місяць?	194,0	82,0	27,0	0,020	2,63	0,009
Чи були останнім місяцем у вас "вибухи емоцій"?	178,0	98,0	43,0	0,182	1,51	0,130
Оцініть ступінь своєї тривожності від 1 до 10	181,5	94,5	39,5	0,121	1,61	0,108

Як бачимо з таблиці 3.2, статистично достовірні відмінності є тільки у відповідях на запитання «Як Ви схарактеризуєте свій настрій за останній місяць?», близько до прийнятого рівню значущості відмінності також відмічаємо у відповідях на запитання «Як Ви схарактеризуєте стосунки між учнями класу/групи?». У відповідях на інші питання анкети відмінності хоча й є, проте, як ми бачимо, статистично достовірними вони вважатися не можуть.

Означене дозволяє говорити про те, що різниця у відповідях на запитання анкети може вважатися лише тенденцією, яка відображає певні аспекти адаптованості юних гандболістів.

Додаткову інформацію щодо стану соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів можна отримати, порівнявши результати Інтегративного тесту тривожності, отримані у дослідженні від юних гандболістів України (n=6) та Німеччини (n=13) за U критерієм Манна-Уїтні.

Ці результати приведені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняння результатів Інтегративного тесту тривожності юних гандболістів України (n=6) та Німеччини (n=13) за U критерієм Манна-Уїтні

Шкала	Сум. рангів		U	p-рів.	Z	p-рів.
	Німеччина	Україна				
ЕД-С	134	56,0	35,0	0,76	0,43	0,67
АСТ-С	147	43,5	22,5	0,16	1,45	0,15
ФОБ-С	146	44,5	23,5	0,19	1,44	0,15
ОП-С	145	45,0	24,0	0,20	1,30	0,19
СЗ-С	129	61,0	38,0	0,97	-0,04	0,96
СТ-С	144	46,0	25,0	0,24	1,32	0,19
ЕД-Л	131	59,0	38,0	0,97	0,05	0,96
АСТ-Л	141	49,0	28,0	0,36	0,95	0,34
ФОБ-Л	146	44,5	23,5	0,19	1,41	0,16
ОП-Л	147	43,0	22,0	0,15	1,48	0,14
СЗ-Л	120	70,0	29,0	0,40	-0,85	0,39
СТ-Л	147	43,5	22,5	0,16	1,44	0,15



З таблиці 3.3 бачимо, що у ступені тривожності за жодною із шкал між юнаками, які залишилися в Україні та перебувають зараз у Німеччині статистично достовірних відмінностей немає.

Проте, бачимо тенденцію до того, що у юнаків, які залишилися в Україні, за підсумковими шкалами СТ-С (Ситуативна тривожність – соціальна) та СТ-Л (Ситуативна тривожність – особистісна) показники дещо менші, ніж у тих гандболістів, які перебувають зараз у Німеччині.

Наочніше ця тенденція відображена на рисунках 3.1 та 3.2.

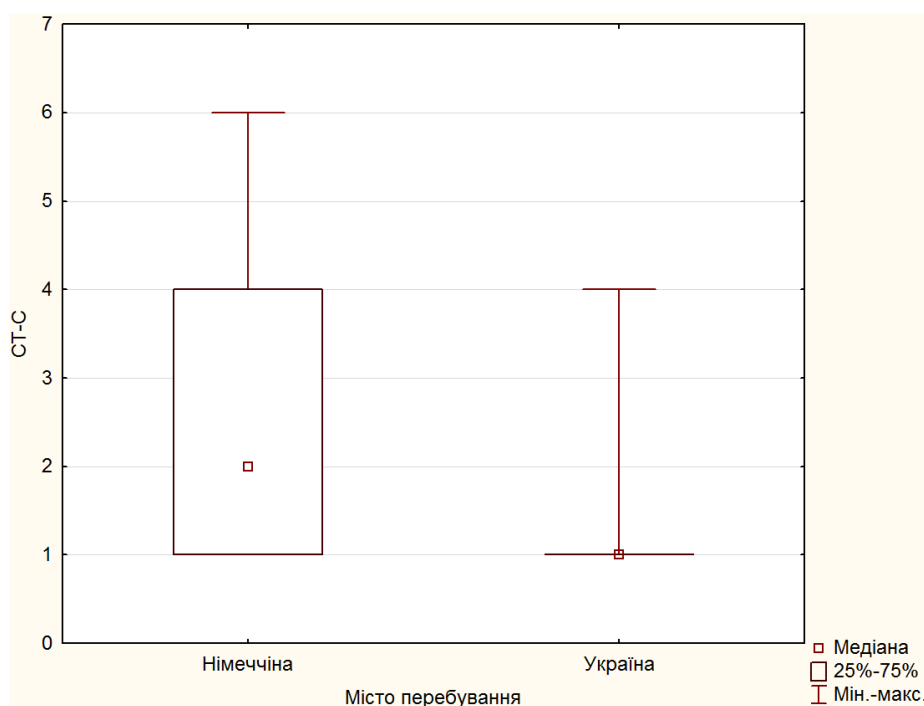


Рис. 3.1. Результат підсумкової шкали «Ситуативна тривожність – Соціальна» Інтегративного тесту тривожності юних гандболістів, які залишилися в Україні (n=10) та перебувають у Німеччині (n=13)

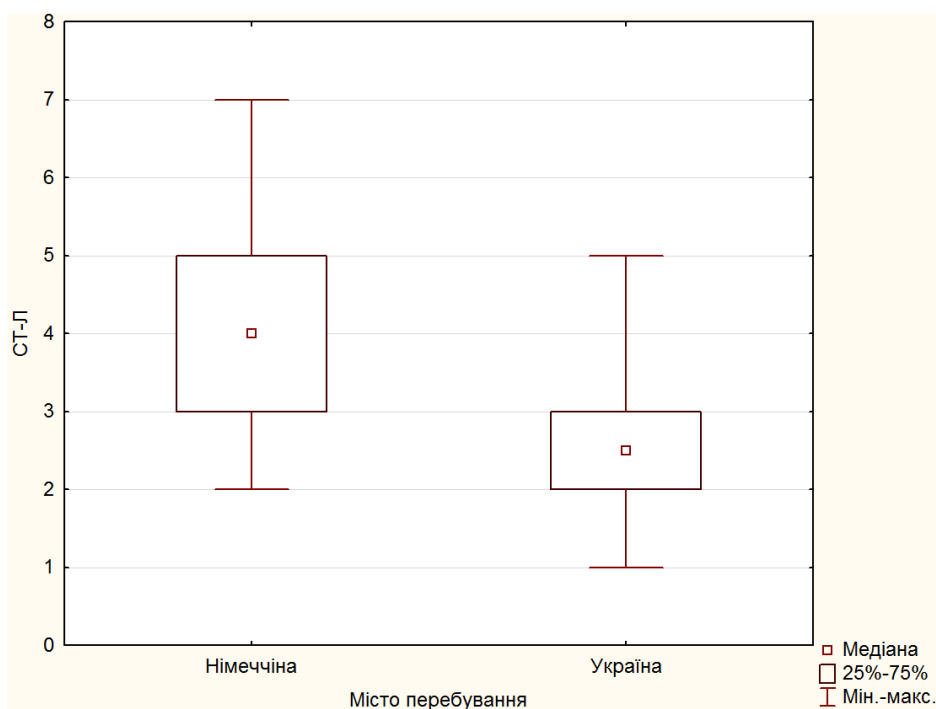


Рис. 3.2. Результат підсумкової шкали «Ситуативна тривожність – Особистісна» Інтегративного тесту тривожності юних гандболістів, які залишилися в Україні (n=10) та перебувають у Німеччині (n=13)

Як бачимо з рисунків 3.1 та 3.2, медіана балів, визначених за методикою «Інтегративний тест тривожності» у юнаків, які залишилися в Україні дещо менша ніж у тих, які зараз перебувають у Німеччині.

### 3.2. Інтерпретація результатів дослідження

Інтерпретуємо отримані у дослідженні результати, спираючись на наш досвід, а також результати педагогічного спостереження.

Отже, вважаємо, що за суб'єктивним сприйняттям респондентів, як тих, хто виїхав до Німеччини, так і тих, хто залишився в Україні, образ життя, у зв'язу із початком бойових дій, часом суттєво змінився.

При цьому ті юнаки, які залишилися в Україні, відчувають себе в психологічному та соціальному аспектах дещо комфортніше, ніж ті, хто виїхав до Німеччини, не зважаючи навіть на те, що навчання проходить в дистанційному форматі. Останнє, пов'язане, на нашу думку, із такими моментами:

– у тих юнаків, які залишилися в Україні більшою мірою збереглися дружні

стосунки з однолітками;

– юнакі, які перебувають у Німеччині у порівнянні з юнаками, які залишилися в Україні, знаходяться у дещо менш комфортних психологічних умовах, які вимагають у них додаткових зусиль для адаптації у новому середовищі;

– деякі гандболісти, які знаходяться у Німеччині ще не знайшли собі друзів у закладах освіти і, відповідно, процес «входження до колективу» у них ще триває;

– значна кількість гандболістів, які знаходяться у Німеччині, знаходяться у процесі входження у команду, за яку виступають. Процес адаптації у новій команді у них ще триває;

– гандболісти, які залишилися в Україні сприймають психологічне середовище у своїх командах як більш комфортне, ніж ті, хто грає у Німеччині. Також гандболісти, які перебувають у Німеччині, отримують дещо менше задоволення від тренувального процесу;

– юнакі, які перебувають у Німеччині, знаходяться у більш напруженій обстановці, що вимагає від них значних витрат психічної енергії, а це певним чином, впливає на лабільність настрою. У той же час, юнаки, які залишилися в Україні знаходяться у менш лабільному стані, що веде до зменшення афективних проявів.

Вважаємо, що отримані результати пов'язані у першу чергу з тим, що адаптація до нового місця перебування у них ще триває.

Вважаємо також, що очний режим, у якому навчаються юнаки, що знаходяться у Німеччині, є більш прийнятним для спілкування, налагодження стосунків, побудови соціальних зв'язків. Останнє може стати дійовим чинником адаптації у новому соціумі.

Разом з тим, слід зазначити, що статистично достовірна відмінність є тільки у відповідях на запитання анкети «Як Ви схарактеризуєте свій настрій за останній місяць?». Також, близькою до прийнятого рівню значущості і відмінність у відповідях на запитання «Як Ви схарактеризуєте стосунки між учнями класу/групи?». У відповідях на інші питання анкети відмінності хоча й є, проте, вони не можуть вважатися статистично достовірними.

Зважаючи на останнє, вважаємо, що виявлені у дослідженні особливості процесу соціально-психологічної адаптації юних гандболістів (як тих, які перебувають у Німеччині, так і тих, які залишилися в Україні) в умовах стрімких соціальних змін, викликаних військовими діями, можуть вважатися лише тенденцією, яка відображає певні закономірності входження юних гандболістів у реалії нового для них соціуму.

## ВИСНОВКИ

Адаптація соціальна представляє собою процес і результат включення особистості та групи до соціального середовища через вирішення проблем взаємодії з іншими людьми, групами та суспільством, які ведуть як до розвитку особистості та групи, так і до змін самого середовища.

Початок бойових дій на території нашої країни спричинив не тільки катастрофічні зміни в економіці, а й вплинув на спосіб та стиль життя кожного громадянина, змінивши сферу споживання, зміст соціальних практик і, часто, місце мешкання. Останнє стосується як дорослих людей, так і підлітків, які займаються гандболом. Значна частина з яких з початку бойових дій виїхала до Німеччини, де продовжує спортивну і навчальну діяльність.

Однак, на сьогодні залишається відкритим запитання про те, наскільки незнайоме соціально-спортивне середовище є для них комфортним. Чи є відмінності у суб'єктивному сприйнятті свого соціального оточення та статусу між спортсменами, які залишилися в Україні та виїхали за її межі?

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки.

За суб'єктивним сприйняттям респондентів, як тих, хто виїхав до Німеччини, так і тих, хто залишився в Україні, образ життя, у зв'язу із початком бойових дій, суттєво змінився.

При цьому, ті юнаки, які залишилися в Україні, відчувають себе в психологічному та соціальному аспектах дещо комфортніше, ніж ті, хто виїхав до Німеччини, не зважаючи навіть на те, що навчання проходить в дистанційному форматі. Останнє, пов'язане, на нашу думку, із такими моментами:

– у тих юнаків, які залишилися в Україні більшою мірою збереглися дружні стосунки з однолітками;

– юнаки, які перебувають у Німеччині у порівнянні з юнаками, які залишилися в Україні, знаходяться у дещо менш комфортних психологічних умовах, які вимагають у них додаткових зусиль для адаптації у новому середовищі;

– деякі гандболісти, які знаходяться у Німеччині ще не знайшли собі друзів у закладах освіти і, відповідно, процес «входження до колективу» у них ще триває;

– значна кількість гандболістів, які знаходяться у Німеччині, знаходяться у процесі входження у команду, за яку виступають. Процес адаптації у новій команді у них ще триває;

– гандболісти, які залишилися в Україні сприймають психологічне середовище у своїх командах як більш комфортне, ніж ті, хто грає у Німеччині. Також гандболісти, які перебувають у Німеччині, отримують дещо менше задоволення від тренувального процесу;

– юнаки, які перебувають у Німеччині, знаходяться у більш напруженій обстановці, що вимагає від них значних витрат психічної енергії, а це певним чином, впливає на лабільність настрою. У той же час, юнаки, які залишилися в Україні знаходяться у менш лабільному стані, що веде до зменшення афективних проявів.

Вважаємо, що отримані результати пов'язані у першу чергу з тим, що адаптація до нового місця перебування у них ще триває.

Вважаємо також, що очний режим, у якому навчаються юнаки, що знаходяться у Німеччині, є більш прийнятним для спілкування, налагодження стосунків, побудови соціальних зв'язків. Останнє може стати дійовим чинником адаптації у новому соціумі.

Виявлені у дослідженні особливості процесу соціально-психологічної адаптації юних гандболістів (як тих, які перебувають у Німеччині, так і тих, які залишилися в Україні) в умовах стрімких соціальних змін, викликаних військовими діями, можуть вважатися лише тенденцією, яка відображає певні закономірності входження юних гандболістів у реалії нового для них соціуму.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В. А. Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологи личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92-101.
3. Бизюк А. П., Вассерман Л. И., Иовлев Б. В. Применение интегративного теста тревожности. СПб.: НИПНИ, 2005.
4. Блажківський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип.1. С. 233–242.
5. Богомолова Н. Н. Массовая коммуникация и общение. М.: Знание, 1988. 62 с.
6. Бондаренко О. М. Соціальна адаптація: сутність та її складники. *Наукове пізнання: методологія та технологія*. 2002. №10. С.23-25.
7. Вебер М. Основные социологические понятия // Избранные произведения: Пер. с нем. / Сост., общ. ред. и послесл. Ю. Н. Давыдова; Предисл. П. П. Гайденко. М.: Прогресс, 1990. С. 602-643. URL: <http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/veber2.html> (дата обращения: 17.09.2022).
8. Городняк І.В. Соціальна адаптація учнівської молоді в умовах суспільної трансформації (регіональний аспект). *Соціологічні дослідження. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Луганськ. 2003. №3. С.181-188.
9. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника. Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. 152 с.
10. Дротенко Е. С. Изменения в образе жизни в условиях пандемии и отношение к ним индивидов с различным эмоциональным интеллектом. Сборник тезисов 77-й научной конференции студентов и аспирантов Белорусского

государственного университета : материалы конф. В 3 ч. Ч. 3, Минск, 11–22 мая 2020 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. Г. Сафонов (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУ, 2021. С. 788-791. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/260183> (дата обращения: 17.09.2022).

11. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 444 с.

12. Журавлев, А. Л. Предмет и структура социальной психологии // Социальная психология : учеб. пособие / отв. ред. А. Л. Журавлев. М. : ПЕР СЭ, 2002. 351 с

13. Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь / Пер. с нем. М.: Strelka Press, 2018. 112 с.

14. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.: ил.

15. Интегративный тест тревожности. Сайт: Психологические тесты онлайн. URL: [https://psyttests.org/clinical/itt.html#:~:text=Интегративный%20тест%20тревожности%20\(ИТТ\)%20–,числе%20в%20клинике%20психосоматических%20заболеваний](https://psyttests.org/clinical/itt.html#:~:text=Интегративный%20тест%20тревожности%20(ИТТ)%20–,числе%20в%20клинике%20психосоматических%20заболеваний) (дата обращения: 17.09.2022).

16. Корепанова В. В. Сущность общения и его характерные особенности. *Вестник Курганской ГСХА*. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-obscheniya-i-ego-harakternye-osobennosti> (дата обращения: 17.09.2022).

17. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2015\\_4\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15) (дата звернення: 17.09.2022).

18. Лунева О. Адаптация социальная. *Znanie. Pонимanie. Umenie*. 2018. DOI: 10.17805/zpu.2018.3.22.

19. Лунева О. В. Общение. *Знание. Понимание. Умение*. 2005. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschenie> (дата обращения: 17.09.2022).



20. Миграционные процессы и проблемы адаптации: Коллективная монография (авторский коллектив: А.А. Бучек, В.В. Гриценко, В.В. Константинов, Н.М. Лебедева, Н.В. Молчанова, Т.Н.Смотрова, А.Н. Татарко. Пенза: ПГПУ им. В.Г.Белинского, 2009. 184 с.

21. Парсонс Т. О структуре социального действия. М.: Академический проект, 2000. 880 с.

22. Посыпанова О. Экономическая психология: психологические аспекты поведения потребителей : монография. Калуга : Изд-во КГУ им. К. Э. Циолковского, 2012. 296 с.

23. Резаев А. В. Парадигмы общения: взгляд с позиций социальной философии. СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1993. 210 с.

24. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.

25. Романова И. В. Категория «Образ жизни»: понятие, содержание и структура. Вестник Забайкальского государственного университета. 2016. Т. 22. № 3. С. 76–84.

26. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М. : «Терра-Спорт», 2001. 510 с.

27. Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество. М.: Издательство политической литературы, 1992. 543 с.

28. Стаценко Е.А., Варди Х., Глебова И.В., Саркисян М.А., Чарыкова И.А., Цвирко Д.Н. Уровень тревожности у спортсменов разного пола и разных видов спорта. Доктор.Ру. 2018. № 9 (153). С. 55–58. DOI: 10.31550/1727-2378-2018-153-9-55-58.

29. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – 2-е изд., испр.. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.

30. Татьянчиков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі. *Наукові записки УКУ*. 2017. Ч. 9: Педагогіка. Психологія, вип. 2. С. 83-91.

31. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. 287 с.

32. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Издво Ин-та психотерапии, 2002. 488 с.

33. Ходжабагиянц Т.Г. Изменение образа мира и образа жизни человека как предмет исследования и профессиональной рефлексии практического психолога // СПЖ. 2004. №20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmenenie-obraza-mira-i-obraza-zhizni-cheloveka-kak-predmet-issledovaniya-i-professionalnoy-refleksii-prakticheskogo-psihologa> (дата обращения: 17.09.2022).

34. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. К.: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.

35. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id =3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id =3373) (дата обращения: 17.09.2022).

36. Штомпка П. Социальное изменение как травма. *Социологические исследования*. 2001. № 1. С. 6-16.

37. Bursnall P. The relationship between physical activity and depressive symptoms in adolescents: a systematic review. *Worldviews Evid. Based Nurs*. 2014; 11(6): 376–82. DOI: 10.1111/wvn.12064.

38. Fessell M. D. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Beyond: Micropractices for Burnout Prevention and Emotional Wellness. *Journal of the American College of Radiology*. URL: [https://www.jacr.org/article/S1546-1440\(20\)30290-8/fulltext](https://www.jacr.org/article/S1546-1440(20)30290-8/fulltext). Date of access : 12.04.2020.

39. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten – Gewandtheit-motorische. *Kassel*, 2002. S. 59–65.

40. McDowell C.P., Gordon B.R., Andrews K.L., MacDonncha C., Herring M.P. Associations of physical activity with anxiety symptoms and status: results from The Irish longitudinal study on ageing. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* 2018; 1: 1–10. DOI: 10.1017/S204579601800001X.

41. Schaal K., Taet M., Nassif H., Thibault V., Pichard C., Alcotte M. et al. Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS One.* 2011; 6(5): e19007: 1–9. DOI: 10.1371/journal.pone.0019007.

42. Vertommen T., Kampen J., Schipper-van Veldhoven N., Uzieblo K., Van Den Eede F. Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse Negl.* 2018; 76: 459–68. DOI: 10.1016/j.chiabu.2017.12.013.

## Додаток А

Анкета Проблема адаптації юних українських гандболістів у європейському соціально-спортивному середовищі

ПІБ

Вік

1. З початку воєнних дій ви залишились в Україні?

А) Так

Б) Ні

1.1. Якщо Ви виїхали з України, в якій країні Ви знаходитесь:

1.2. У цій країні Ви знаходитесь з батьками?

А) Так

Б) Ні

2. Чи змінився Ваш спосіб життя з початком воєнних дій?

А) Так

Б) Ні

3. Відносини зі старими друзями

а) збереглися

Б) не збереглися

в) змінилися

Г) інше

4. Плани на майбутнє

А) не будую планів на майбутнє

Б) будую плани на півроку наперед

В) будую плани на рік уперед

Г) будую плани на 10 років уперед

5. Чи комфортно Ви почуваетесь в тому місці, де зараз живете?

А) Так

Б) Ні

6. Що Вам здалося найскладнішим з початку бойових дій (з лютого 2022 р.)?

А) Адаптація до нових умов навчального процесу

А) Адаптація до нових умов тренувань

Б) Адаптація до нових умов життя (побут, транспорт тощо)

В) Адаптація до нових умов спілкування з людьми крім навчання та спорту  
(необхідність набуття та підтримки соціального статусу, мова спілкування тощо)

7. Де Ви навчаєтесь?

8. У якому форматі відбувається освітній процес

А) Очному

Б) Дистанційному

В) змішаному (очно-дистанційному)

Г) Іншим (вказати у якому)

9. Чи задоволені Ви освітнім процесом у навчальному закладі, де Ви навчаєтесь?

А) Так

Б) Ні

10. Чи є у Вас друзі у класі?  
А) Так  
Б) Ні
11. Як ви охарактеризуєте відносини між учнями класу?  
А) Нейтральні  
Б) Дружні  
В) Ворожі
12. Команда в якій граєте сьогодні
13. Чи є у Вас друзі у команді?  
А) Є постійні друзі у спортивній команді  
Б) Коло друзів у команді постійно змінюється  
В) Немає друзів
14. Як ви охарактеризуєте відносини у команді?  
А) Нейтральні  
Б) Дружні  
В) Ворожі, конфліктні
15. Чи є у вас конфлікти у команді, у якій перебуваєте?  
А) Так  
Б) Ні  
В) Іноді
16. Чи відчуваєте Ви тиск з боку гравців команди, в якій граєте?  
А) Так  
Б) Ні  
В) Іноді
17. Чи відчуваєте Ви тиск з боку адміністрації команди, в якій граєте?  
А) Так  
Б) Ні  
В) Іноді
18. Ви завжди з радістю йдете на тренування чи Вам часто хочеться залишитися вдома?  
а) йду з радістю  
Б) буває по-різному  
в) частіше хочеться залишитися вдома
19. Як ви охарактеризуєте свій настрій за останній місяць?  
А) Стабільне  
Б) Мінливе  
В) Піднесене  
Г) Знижене  
Д) Інше
20. Чи були у Вас за останній місяць вибухи емоцій?  
А) Так, часто  
Б) Ні  
В) Іноді

21. Оцініть ступінь своєї тривожності за останній місяць у балах від 1 (повністю спокійний) до 10 (постійно перебуваю у стані тривоги)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Додаток Б

## Методика «Інтегративний тест тривожності»

Прізвище, І.О. \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Місце обстеження \_\_\_\_\_

## Шкала СТ-С

Нижче Вам запропоновано кілька тверджень щодо Вашого емоційного стану. Щодо кожного з них потрібно вирішити – наскільки цей стан виражений саме ЗАРАЗ, ДАНИЙ МОМЕНТ, СЬОГОДНІ. Залежно від цього поставте "+" в одну із чотирьох граф.

Твердження	Зовсім ні	Слабо виражено	Виражено	Сильно виражено
1. Я перебуваю у напрузі				
2. Я засмучений				
3. Я турбуюсь про майбутнє				
4. Я нервуюсь				
5. Я стурбований				
6. Я збуджений				
7. Я відчуваю незрозумілу загрозу				
8. Я швидко втомлююся				
9. Я не впевнений у собі				
10. Я уникаю будь-яких конфліктів				
11. Я легко приходжу в замішання				
12. Я відчуваю свою марність				
13. Я погано сплю				
14. Я відчуваю себе втомленим				
15. Я емоційно вразливий				

## Шкала СТ-Л

Нижче Вам запропоновано кілька тверджень щодо Вашого емоційного стану останнім часом.

Щодо кожного з них потрібно вирішити – наскільки цей стан було виражено в останньому КІЛЬКА МІСЯЦІВ. Залежно від цього поставте "+" в одну із чотирьох граф.

Твердження	Майже ніколи	Рідко	Часто	Майже весь час
1. Я перебував у напрузі				
2. Я засмучувався				
3. Я турбувався про майбутнє				
4. Я нервувався				
5. Я був стурбований				
6. Я був збуджений				
7. Я відчував незрозумілу загрозу				
8. Я швидко втомлювався				
9. Я був не впевнений у собі				
10. Я уникав будь-яких конфліктів				
11. Я легко бентежився				
12. Я відчував свою марність				
13. Я погано спав				
14. Я відчував себе втомленим				
15. Я був емоційно вразливий				