

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ
ВПО В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Грішина Єлизавета Вікторівна

Керівник: к. психол. н., доц. Тат'янчиков А.О.

Рецензент: к. психол. н., доц. Самара О.Є.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Грішина Є.В. Особливості психологічної адаптації підлітків ВПО в новому соціальному середовищі. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження впливу соціальної підтримки на рівень адаптації підлітків ВПО, отримані данні порівняні з показниками однолітків, які не мали в досвіді переселення. Виявлено основні копінг-стратегії, що сприяють успішній інтеграції, що свідчить про формування стійкості до життєвих труднощів та наявність певних адаптивних ресурсів які сприяють швидкій інтеграції.

Дослідження показало, що не дивлячись на важкі події та загальний стресовий фон підлітки виявили високу здатність до адаптації, їх загальні інтегральні показники не відрізняється від однолітків. Адаптивність (64% (ВПО) проти 65% (однолітки)), самоприйняття (79% рівень у обох групах), емоційний комфорт (60% (ВПО) проти 61% (однолітки)), емпатія (64% (ВПО) проти 66% (однолітки)), інтернальність (64% (ВПО) проти 65% (однолітки)) та прагнення домінувати (57% (ВПО) проти 56% (однолітки)). Це свідчить про стійкість молодого покоління перед складними життєвими обставинами. Більш того, попри обтяжуючі умови, що ускладнюють процес психологічного дорослішання, проходження ключових етапів становлення особистості у цих підлітків відбувається відповідно до вікових норм.

За результатами дослідження розроблені теоретичні та практичні рекомендації щодо підтримки інших сфер життя підлітків ВПО, які наразі не є визначальними, але з часом можуть суттєво вплинути на психологічний стан та завадити збалансованому розвитку особистості.

Ключові слова: підлітки, внутрішньо переміщені особи, адаптація, особистість, сепарація, індивідуація, соціалізація, копінг-стратегія, непрожите горе, травма, стрес.

ANNOTATION

Hrishyna Y. Peculiarities of Psychological Adaptation of IDP Adolescents in a New Social Environment. Qualification Work – Master’s Research Project for the attainment of the educational level “Master”, Field of Knowledge: 05 “Social and Behavioral Sciences,” Specialty 053 “Psychology.” National University “Odesa Law Academy.” Odesa, 2024.

The Work presents the results of an empirical investigation into the impact of social support on the adaptation level of IDP adolescents, with the data compared to indicators from peers without relocation experience. The main coping strategies that facilitate successful integration were identified, indicating the formation of resilience to life challenges and the presence of specific adaptive resources that contribute to rapid integration.

The Work revealed that, despite challenging events and a generally stressful background, adolescents demonstrated a high capacity for adaptation. Their overall integral indicators do not differ significantly from those of their peers: Adaptability (64% for IDPs vs. 65% for peers), Self-Acceptance (79% in both groups), Emotional Comfort (60% for IDPs vs. 61% for peers), Empathy (64% for IDPs vs. 66% for peers), Internal Locus of Control (64% for IDPs vs. 65% for peers), and Dominance (57% for IDPs vs. 56% for peers). This indicates the resilience of the younger generation in the face of challenging life circumstances. Furthermore, despite the difficult conditions that complicate psychological maturation, the passage through key stages of personal development among these adolescents aligns with age norms.

Based on the study results, theoretical and practical recommendations were developed to support other areas of IDP adolescents’ lives, which are currently not critical but may significantly affect their psychological well-being over time, potentially hindering balanced personality development.

Key words: adolescents, internally displaced persons, adaptation, personality, separation, individuation, socialization, coping strategy, unresolved grief, trauma, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	17
1.1. Опис вибірки, організація та етапи дослідження особливостей психологічної адаптації підлітків з внутрішньо-переміщених родин в новому соціальному середовищі.....	17
1.2. Характеристика методів та методик емпіричного дослідження.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	28
2.1. Опис проведеного дослідження та інтерпретація результатів діагностики особливостей психологічної адаптації підлітків ВПО в новому соціальному середовищі.....	28
2.2. Теоретичні та практичні рекомендації щодо підтримки підлітків в умовах нового соціального середовища.....	37
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена збройним конфліктом в Україні, який спричинив безпрецедентний рівень соціальної кризи та призвів до масового переміщення населення. Серед внутрішньо переміщених осіб значну частку становлять підлітки – найбільш уразлива категорія, яка зазнає глибоких психологічних і соціальних потрясінь. Опинившись у нових, часто несприятливих соціальних умовах, вони стикаються з низкою викликів, які глибоко впливають на їхнє психічне здоров'я, процес соціалізації та формування особистості.

Процес адаптації підлітків до нових реалій є багатограним і включає складні взаємодії між особистісними, сімейними та соціальними факторами. Ці умови нерідко супроводжуються почуттям втрати, невизначеності та відчуження, що посилює ризики виникнення тривалих психологічних наслідків. Відсутність належної підтримки в цьому періоді може призвести до формування стійких дезадаптивних моделей поведінки, які негативно впливатимуть на їхню інтеграцію в суспільство та майбутнє життя.

Таким чином, дослідження психологічної адаптації підлітків ВПО є не лише важливим, але й нагальним завданням, яке спрямоване на розуміння складних механізмів адаптації та пошук ефективних шляхів надання допомоги цій уразливій групі населення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Складна суспільно-політична ситуація в сучасній Україні спонукала велику кількість родин терміново покинути свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави. Треба зазначити що початок цього процесу прийшовся на 2014 р. і значно збільшився з повномасштабним вторгненням. Тож дослідження та законодавчі врегулювання почали з'являтися ще у 2014 році. Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (від 20.10.2014 № 1706-VII) внутрішньо переміщеними особами вважають громадян України, які постійно проживають на території України, яких змусили або які самостійно покинули своє місце проживання, у результаті або з метою уникнення негативних

наслідків збройного конфлікту тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. Не дивлячись на те, що проблема є надзвичайно актуальною, досліджень з цього приводу не багато. Варто врахувати, що підлітки ВПО є досить вразливою категорією населення, тож вважаю за потрібне приділяти цьому більше уваги та розуміти, що адаптивність проявляється не лише у здатності досягати об'єктивного стану рівноваги та суб'єктивного задоволення соціальними умовами, але й у запобіганні виникненню негативних емоційних, поведінкових та особистісних наслідків у майбутньому [20].

Під час підготовки до Саміту перших леді та джентльменів у 2024 році було проведено глобальне дослідження за підтримки UNICEF, яке охопило 15 країн: Україну, Велику Британію, Сербію, Литву, Данію, Бразилію, Ірак, Естонію, Кенію, Фінляндію, США, Туреччину, Японію, Катар та Францію. Дослідження включало 9 000 інтерв'ю серед підлітків віком від 13 до 17 років та їхніх батьків. Цей проект виявив низку важливих факторів, що обумовлюють різноманітні аспекти психологічного здоров'я молодого покоління. Одним із ключових результатів стала висока занепокоєність підлітків питаннями ментального здоров'я. У глобальному масштабі цей аспект посів третє місце серед найактуальніших проблем. Однак, саме в Україні діти стикаються з особливими викликами, які посилюються умовами війни. Війна та її наслідки для життя підлітків стали одним з центральних питань дослідження, оскільки 99% опитаних українських підлітків відчули її вплив безпосередньо. Це включає переживання, пов'язані із втратою близьких, присутністю родичів або друзів на фронті, або ж становищем біженців чи ВПО (внутрішньо переміщені особи).

Такі екстремальні умови значно впливають і на повсякденне життя підлітків. Діти, які безпосередньо постраждали від війни, частіше відчувають небезпеку, навіть перебуваючи вдома (на 78% частіше, ніж їхні однолітки з інших країн). Через високий рівень тривоги вони також частіше хвилюються про більш побутові питання на кшталт свого зовнішнього вигляда (на 42%), успішності на іспитах (на 41%), кількості друзів (на 39%), безпеку поза домом (на 35%), а також

мають обмежені можливості відвідувати навчальні заклади (на 30% більше від інших дітей).

Не дивлячись на ці виклики, 71% українських підлітків відзначають, що почуваються безпечно у школі, що вказує на важливу роль освітніх установ, в тому числі, як кола соціальної підтримки, у забезпеченні психологічного комфорту. Така статистика свідчить про стійкість молодого покоління та здатність пристосовуватись до умов, проте одночасно вказує на необхідність забезпечення підтримки [18].

Окрім соціалізації на психологічну адаптацію підлітків можуть впливати багато факторів. Один з них - сімейна підтримка, тому що незважаючи на країну, або стан в країні опитування показало, що батьки залишаються головними людьми до яких звертаються підлітки за допомогою або підтримкою. 75% опитаних дітей вказали на це в своїх відповідях. Стабільний емоційний клімат у родині може значно знизити рівень стресу та полегшити адаптаційний процес. Підтримка з боку родини допомагає впоратися з тривогою, страхами та іншими психологічними викликами, які виникають внаслідок зміни місця проживання. Родинні стосунки можуть стати надійним джерелом емоційної підтримки та безпеки, що сприяє позитивній адаптації до нових умов життя.

Аналізуючи свій досвід, досвід психологів які працюють з українськими підлітками у всьому світі та статті пов'язані з цією проблематикою, важливо відмітити, що окрім таких факторів як особистісні якості на кшталт оптимізму, гнучкості, здатності до самоорганізації та фізичного здоров'я, важливим для адаптації є такий фактор як культурна і мовна особливості. Мовний бар'єр суттєво ускладнює спілкування і перешкоджає встановленню нових соціальних зв'язків. Відсутність спільної мови з новими однолітками, вчителями або сусідами посилює відчуття ізоляції, що може вплинути на самооцінку й призвести до зниження мотивації брати участь у суспільному житті. Соціальні інтеракції зазвичай є основним механізмом адаптації в новому середовищі, а відсутність можливості повноцінного спілкування може затримати цей процес, викликаючи почуття відчуженості. Культурний бар'єр, у свою чергу, часто стає причиною

непорозумінь та конфліктів через різні норми, цінності та звички. Підлітки, які змушені пристосовуватися до нових культурних умов, можуть відчувати внутрішній дисонанс, особливо якщо нова культура істотно відрізняється від звичної або тиск від необхідності контролювати свої дії тому, що підліток є представником України в іншій країні і по його вчинкам можуть судити всіх українців. Це створює додатковий стрес і психологічний дискомфорт. Тож адаптація підлітків ВПО у межах власної країни має певні переваги, зокрема у вигляді відсутності мовного бар'єру. Підлітки зберігають можливість використовувати рідну мову для спілкування, що знімає одну з основних перепон у налагодженні контактів з новими однолітками. Крім того, культурні відмінності, попри певні регіональні особливості, є мінімальними, що сприяє швидшій інтеграції та зменшує культурний бар'єр у процесі взаємодії з місцевою спільнотою [29].

Процес адаптації підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), у новій соціальній спільноті є багатограним і залежить від ряду умов, серед яких важливе місце посідає розмір та відкритість громади. В умовах невеликих громад підлітки можуть зіштовхнутися з труднощами, пов'язаними з обмеженими можливостями для налагодження соціальних зв'язків. Зазвичай у таких середовищах існує менша кількість однолітків, до яких можна звернутися за підтримкою, що може посилювати відчуття ізоляції та емоційного дискомфорту. Більше того, у невеликих громадах часто простежується тенденція до певної соціальної однорідності та замкненості, що може ускладнювати прийняття нових членів, особливо якщо їхній досвід відрізняється від місцевих норм.

Потрапляючи у велику громаду, підлітки ВПО мають значно ширші можливості для соціалізації та встановлення контактів з однолітками. Велика громада часто включає різноманітні соціальні групи, що дозволяє підліткам долучатися до різних гуртків, заходів та програм, спрямованих на їх підтримку та розвиток. Завдяки цьому вони мають можливість знайти однодумців, отримати емоційну підтримку та відчувати себе частиною спільноти, що сприяє формуванню почуття приналежності та безпеки [6, 7, 30].

Гаррі Стек Салліван, видатний американський психіатр, розробив інтерперсональну теорію, яка має важливе значення для розуміння розвитку підлітків, зокрема тих, які перебувають у складних соціальних умовах, таких як внутрішньо переміщені особи (ВПО). Салліван наголошував, що особистість формується в процесі міжособистісних взаємодій, а не ізольовано, і підлітковий вік є критичним для формування “Я”. Він виділив кілька етапів розвитку: у преадоlesценції (9–12 років) діти розвивають тісні дружні стосунки, засновані на довірі й підтримці, які стають основою для їхньої соціальної ідентичності. У ранній адоlesценції (12–17 років) з’являється потреба в романтичних стосунках, а також формується первинна ідентичність, що є важливим аспектом адаптації до соціального середовища. Пізня адоlesценція (17–19 років) характеризується інтеграцією різних аспектів особистості та пошуком стабільної ідентичності. Для підлітків ВПО ці етапи розвитку можуть бути ускладнені через розрив звичних соціальних зв’язків, втрату підтримки друзів та стабільного середовища. Салліван наголошував на тому, що тривога, викликана втратою чи соціальною ізоляцією, є центральним фактором, який впливає на сприйняття себе і здатність до адаптації. Для підлітків ВПО міжособистісні відносини стають життєво важливими для подолання травматичного досвіду і формування нового відчуття приналежності. Наприклад, у новому соціальному середовищі дружба і підтримка з боку однолітків можуть компенсувати втрату звичного соціального оточення та сприяти відновленню емоційної стабільності. Таким чином, концепції Саллівана висвітлюють важливість міжособистісних зв’язків для підтримки адаптації і розвитку підлітків, особливо в умовах переміщення та соціальної нестабільності [14, 39].

Також треба згадати теорії об’єктних відносин Дональда Вудса Віннікотта, британського педіатра та психоаналітика. Д. Віннікотт розділяв підлітковий вік на три умовні стадії. Ранішній підлітковий вік з 11 до 13 років. Стадія коли починається відділення від батьків та прагнення до автаномії. На цьому етапі важливо підтримувати почуття безпеки через сталість відносин з батьками незважаючи на нестабільну поведінку дитини в цьому віці. Середній підлітковий

вік з 14 до 16 років. Стадія активного формування ідентичності, експерименти з ролями та пошук себе. Пізній підлітковий вік з 17 до 19 років. Стадія коли формується більш стала ідентичність, розуміння свого «Я» і формування самостійності. Усвідомлення відповідальності за свої вчинки та прийняття дорослих рішень [4, 5].

Якщо звернутися до теорії розвитку підлітків Девіда Дюмея, французького психолога та психотерапевта, професора Нью-Йоркського інституту групових досліджень, якій працює в таких підходах як КПТ та екзистанційна психологія, то можна виділити чотири основні задачі підліткового віку. Це сепарація/відділення, індивідуація, створення нових соціальних зв'язків (реатачмент) та нова інтеграція (реінтеграція). Де сепарація це перші спроби набуття автономії від батьків або значущих дорослих. Ідивідуація це процес становлення особистості, відповідь на питання «Хто Я?» та «Що я можу запропонувати іншим?». Індивідуація пов'язана з формуванням ідентичності, розвитком автономного мислення, особистісним самовираженням. Всі ці задачі хоч і є особистісними, але можуть вирішуватися тільки з допомогою оточення. На цьому етапі «Я» підлітка є дуже вразливим. Підліток відчуває велике навантаження та стрес від нескінчених роздумів та експериментів. Вивчаючи реакції інших формується нова індивідуальність. Суспільство на цьому етапі є не тільки маркером адекватності особистих ідей але і їх джерелом. Третя задача підліткового періоду це створення нових зв'язків (прихильностей). Основними аспектами є переосмислення стосунків, встановлення кордонів, підтримка і прийняття. Важливим для цього етапу є сталість групи, тобто наявність «своїх» людей. Тих хто приймає нову автономну ідентичність підлітка інтегруючи її з емоційною близькістю. Створюючи основу для зрілих, довірливих та підтримуючих стосунків, які важливі для здорового психічного розвитку та стабільності. І останній етап підліткового віку за теорією Девіда Дюмея є реінтеграція чи Нова Самість, це кінцевий процес відновлення цілісності та адаптації в якому підліток знаходить баланс між внутрішніми змінами та зовнішніми умовами. Це інтеграція усього набутого досвіду, зміцнення

внутрішніх ресурсів таких як емоційна стійкість, адаптивність та саморегуляція. Становлення нової життєвої перспективи. [9, 17]

Д. Дюмей хоч приблизно і дотримується вікових рамок зазначених Г. Салліваном та Д. Віннікоттом, але все ж схиляється до того, що кожний наступний етап залежить від успішності проходження попереднього. Тому хоча зазвичай підлітковий вік обмежується 19 роками, сучасні дослідження все частіше вказують на необхідність розгляду цього періоду як більш тривалого. Ідея про продовження підліткового віку до 24 років виникла на основі новітніх наукових досліджень, які свідчать про те, що процес біологічного та психосоціального дозрівання триває довше, ніж вважалося раніше. Це обумовлено по-перше нейробіологічними дослідженнями які демонструють що мозок людини продовжує розвиватися приблизно до 25 років. Особливо це стосується лобових часток, які відповідають за самоконтроль, планування та прийняття рішень. По-друге зміни в соціальній та економічній сферах. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до більш пізнього вступу в шлюб, народження дітей та продовження періоду навчання. Молоді люди довше залишаються залежними від батьків, що впливає на тривалість процесу їхнього соціального дорослішання. По-третє зміни в психосоціальному розвитку де дослідження виявили, що значна частина молоді у віці від 18 до 24 років, ще не досягає рівня емоційної зрілості, який раніше був характерним для більш раннього віку. І хоча ВООЗ підтримує ідею розширення вікових меж підліткового періоду, в цій роботі я буду використовувати звичні рамки які базуються на існуючих даних. Тож ВООЗ в своєму обіході має термін «підліток» і він позначає особу від 10 до 19 років. За офіційною класифікацією «підлітковий вік» охоплює період життя, коли людина переходить від дитинства до дорослості зокрема з біологічними, психологічними та соціальними змінами. У 2018 році МОЗ України ініціювало законопроект який передбачав введення терміну «підліток» для дітей віком від 10 до 18 років. Але станом на зараз цей законопроект так і не був прийнятий [19, 22, 28, 31].

Важливо пам'ятати що повномасштабному вторгненню передувала епідемія COVID. Це той час коли соціалізація зазнала занепаду, що не тільки загальмувало

вирішення основних підліткових задач, але ще й додало викликів на кшталт адаптації до надмірного знаходження в онлайн просторі, тиску з боку соцмереж, порівнянню з нескінченною кількістю інших людей або навіть до кібербулінгу. Тож діти зростання яких вже п'ятий рік знаходиться під впливом постійних викликів дуже потребують соціуму як допомоги подолання викликів вікового періоду [7, 40, 41].

Окрім цього, пошук соціальної підтримки є однією з ключових і позитивних копінг-стратегій, яка забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій. Маючи доступ до кола соціальних зв'язків, підліток отримує можливість звертатися за емоційною підтримкою, порадами та ресурсами, що сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки. Така стратегія особливо важлива в умовах адаптації до нового соціального середовища, оскільки вона допомагає встановлювати нові контакти, зміцнювати самооцінку та інтегруватися в спільноту. Тож у результаті, соціальна підтримка стає не лише інструментом подолання кризових ситуацій, але й фундаментом для гармонійного особистісного розвитку [3, 21].

Дослідження, проведене благодійною організацією «СОС Дитячі Містечка», виявило, що діти з сімей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) перебувають у стані підвищеного стресу та емоційної напруги через досвід війни та вимушену адаптацію до нового соціального середовища. Зокрема, 77% дітей стали свідками обстрілів і бомбардувань, 73% перебували в укриттях, майже 30% пережили окупацію, а 4% пройшли через фільтраційні табори. Більшість із них зазнали значних труднощів таких як емоційне виснаження, тривожність та труднощі інтеграції в нові громади. Такі травматичні події залишають глибокий слід на психіці, викликаючи тривогу, страх, нічні жахи та емоційну напругу, яка може супроводжувати підлітків у доросле життя. Постійна присутність небезпеки формує у них стійке почуття вразливості, яке підриває їхню здатність до адаптації та нормального функціонування.

Фізіологічні наслідки стресу також мають значний вплив на організм підлітків. Часто спостерігаються тахікардія, головний біль, безсоння, розлади

травлення та психосоматичні порушення, такі як гіпертонія чи проблеми з диханням. У стані хронічного стресу адаптаційні ресурси організму виснажуються, що призводить до довгострокових порушень у фізичному здоров'ї. Особливо тривожним є те, що ці стани загострюються у відповідальні моменти, такі як іспити або сигнали тривоги, що робить процес відновлення ще складнішим.

Негативний вплив стресу проявляється також у психологічному та соціальному житті підлітків. У багатьох випадках виникає емоційна нестабільність, агресивна поведінка або автоагресія. Частина підлітків може формувати травмовану особистість, що проявляється у замкнутості, соціальній ізоляції та складнощах у стосунках з іншими. Такі діти часто схильні до ризикованої поведінки, яка включає вживання алкоголю чи наркотиків, а у крайніх випадках — до суїцидальних думок. Без своєчасного втручання ці проблеми можуть значно ускладнити їхню інтеграцію у суспільство та реалізацію у дорослому житті.

Окрім цього, стрес істотно впливає на освітній процес. Підлітки часто стикаються зі зниженням концентрації уваги, погіршенням успішності та втратою інтересу до навчання. Постійна тривога й емоційне виснаження створюють перешкоди для розвитку їхніх когнітивних навичок та формування майбутніх професійних компетенцій. У результаті це обмежує їхні соціальні та кар'єрні перспективи. Така ситуація підкреслює необхідність пильного контролю за станом фізичного та психологічного здоров'я та своєчасне втручання та корегування. Що особливо важливо тому що окрім зовнішніх факторів впливаючих на формування психики є ще органічні фактори перебудови які і в мирні часи є приводом для того щоб називати підлітковий вік кризовим [15, 16, 25].

Отже якщо казати про органічні фактори перебудови то одним із найважливіших аспектів є незрілість префронтальної кори. Ця область мозку відповідає за критичне мислення, прийняття рішень, планування, контроль над імпульсами та розуміння наслідків своїх дій. Префронтальна кора у людини

продовжує розвиватися аж до 25 років, і на підлітковому етапі її можливості обмежені. Це означає, що підліток, навіть якщо він фізично та інтелектуально розвинений, ще не повністю готовий до того, щоб приймати зрілі, відповідальні та виважені рішення. Його критичне мислення лише формується, і йому складно оцінювати наслідки свого вибору повною мірою. Варто також звернути увагу на передню поясну кору, яка відповідає за мотивацію та увагу, та орбітальну лобну кору, що відповідає за регуляцію поведінки, прийняття рішень і оцінку наслідків, дозрівання яких лише починається у підлітковому віці. Подібне поєднання проходження етапів підліткового віку та фізичної незрілості когнітивних функцій створює ідеальні умови для того, щоб підлітки відчували труднощі не лише у вибудовуванні соціальних взаємозв'язків, але й, наприклад, з вибором професії [32, 33, 34, 35,].

Отже, соціально-психологічну адаптацію обумовлюють внутрішні та зовнішні чинники нового соціального середовища, спрямованого створити належні умови. Успішність і якість адаптації буде залежати від внутрішніх і зовнішніх факторів – емоційно-вольової та мотиваційної сфери, спадковості особистості. У дослідницьких студіях розрізняють дві стратегії соціально-психологічної адаптації особистості до нових соціальних умов: активну й пасивну. В умовах активної адаптації внутрішньо переміщені особи безумовно стають беззаперечними учасниками адаптаційного процесу, впливаючи на своє буття.

Взявши до уваги все вищезазначене важливо зрозуміти з яким великим викликом стикаються підлітки ВПО. Розуміння, підтримка і допомога в такій ситуації є вкрай необхідною. Важливо не залишати цю відповідальність тільки на батьках, бо вони самі можуть перебувати в стані стресу та розгубленості і не завжди можуть своєчасно надати необхідну допомогу своїм дітям. Соціальна сфера повинна діяти комплексно залучаючи до цього процесу педагогів, психологів, соціальних працівників, представників громадських організацій та медичних установ [6, 15].

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація особистості.

Предметом – особливості психологічної адаптації підлітків ВПО в новому соціальному середовищі.

Метою дослідження є встановлення особливостей психологічної адаптації підлітків з внутрішньо переміщених родин, пошук шляхів їх підтримки.

Відповідно до мети роботи були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної адаптації підлітків ВПО.
2. Розробити програму емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації підлітків.
3. Емпірично дослідити особливості психологічної адаптації підлітків із родин ВПО в новому соціальному середовищі.
4. Розробити практичні рекомендації для сприяння психологічній адаптації підлітків із родин ВПО в новому соціальному середовищі.

Методи дослідження. У дослідженні був використаний комплекс методів, який поєднував теоретичні, такі як аналіз, узагальнення та систематизація літературних і інформаційних джерел, індуктивні та дедуктивні умовиводи, а також емпіричні методи анкетування і тестування. Для обробки отриманих даних застосовувалися кількісний та якісний аналіз, інтерпретація результатів, а також методи математико-статистичної обробки, зокрема описова статистика, кореляційний аналіз і статистичний аналіз розбіжностей, реалізовані за допомогою комп'ютерного програмного пакета IBM SPSS Statistics. Основним інструментом дослідження став тест соціально-психологічної адаптації (СПА) К.Роджерса і Р.Даймонда, який дає змогу оцінити рівень адаптації особистості до нових умов через вивчення таких характеристик, як прийняття себе, емоційний комфорт, самоповага, інтеграція в соціальне середовище та адаптивність.

Елементи наукової новизни. Елементом наукової новизни цього дослідження є висвітлення ролі соціального середовища в адаптації підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами. Унікальність підходу полягає в тому, що дослідження демонструє, що підлітки ВПО, які опиняються в сприятливому

середовищі, де забезпечені базові потреби — місце для проживання, доступ до освіти, соціальна підтримка та можливості для розвитку, — легко адаптуються та за зазначеними критеріями не відрізняються від однолітків. Навіть у ситуаціях, коли дитина мала серйозний травматичний досвід, її перебування у стабільних умовах сприяє формуванню відносно нормального психологічного стану. Це підкреслює, що саме середовище, виступає ключовим фактором у процесі психологічної адаптації, надаючи дітям можливість відновитися після пережитих стресових ситуацій.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати та розроблені рекомендації можуть бути використані в процесі формування практичних рекомендацій для створення ефективних програм підтримки підлітків ВПО на рівні державної та громадської ініціатив.

Публікації автора за темою дослідження. Грішина Є. В. Особливості психологічної адаптації підлітків впо в умовах нового соціального середовища. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : Матер. Міжнар. наук.-практич. конф., (м. Одеса, 20-21 верес. 2024р.). Одеса : Міжнар. гуманітар. ун-тет. С. 110-112. URL: <https://hdl.handle.net/11300/28590>

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 41 найменування та двох додатків. Роботу проілюстровано таблицями. Основний зміст викладено на 46 сторінках. Повний зміст складає 71 сторінки.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Організації та етапи дослідження

Для досягнення мети дослідження та виконання його завдань була розроблена програма, що включала кілька взаємопов'язаних етапів. Кожен із цих етапів мав свою чітку мету, завдання, методологічні основи та практичні результати, що забезпечували системний підхід до вивчення проблеми психологічної адаптації підлітків із внутрішньо переміщених родин у новому соціальному середовищі.

На першому, підготовчому, етапі дослідження була визначена тема, здійснено теоретичний пошук і осмислення проблеми, обрано об'єкт і предмет дослідження, а також сформульовано його мету. Для досягнення мети було поставлено низку завдань, які забезпечили логічну структуру дослідження та дозволили спланувати його основні етапи. Теоретичні основи дослідження базувалися на аналізі, узагальненні та систематизації наукових джерел. Проведено пошук літератури, присвяченої вивченню психологічного стану підлітків із числа ВПО та їх адаптації. На основі цього аналізу було виокремлено аспекти, що потребують подальшого дослідження. Зокрема, встановлено, що підлітки є вразливою категорією, яка потребує значної підтримки як з боку сім'ї, так і соціального середовища. Відсутність такої підтримки може призводити до негативних наслідків не тільки в поточному житті але й в майбутньому. Та встановлена надважливість соціальної інтеграції серед однолітків для покращення психологічного стану дітей, що пережили стрес, спричинений війною та зміною місця проживання включаючи втрату дома, руйнуванням родинного та дружнього кіл.

Теоретичною основою дослідження стала система наукових знань, що включала:

- ~ загальні методологічні принципи: принципи детермінізму, об'єктивності, цілісності, системності, розвитку.
- ~ соціально-психологічні підходи: концепції соціальної адаптації, емоційної регуляції та інтеграції особистості у групове середовище (Г. Салліван, Е. Еріксон, Д. Віннікотт, Д. Дюмей).
- ~ практичні підходи до вивчення психологічного стану підлітків: аналіз і систематизація чинників, які впливають на адаптацію в умовах переміщення (Г. Салліван, Д. Дюмей, К. Роджерс, Р. Даймонд).

У процесі підготовчого етапу було здійснено пошук літературних джерел, які висвітлюють проблеми адаптації підлітків, внутрішньо переміщених осіб та особливості їхньої соціалізації. Зокрема, вивчались питання розвитку, тривожності, емоційного напруження, самооцінки, комунікативних труднощів і взаємозв'язок цих аспектів із соціальною інтеграцією. Було обґрунтовано доцільність використання тесту соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда як основного інструменту дослідження.

На основі аналізу літератури було сформульовано гіпотезу дослідження: підлітки, які мають можливість інтеграції в нові соціальні групи, наприклад, через відвідування навчальних закладів, здатні швидко досягти рівня соціально-психологічної адаптації однолітків, які не мали в досвіді руйнування свого соціального середовища.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження. Для цього було сформовано вибірку з 182 підлітків віком від 15 до 19 років. З яких 7 – п'ятнадцятирічних, 70 – шістнадцятирічних, 105 – сімнадцятирічних. З них 52 хлопця та 131 дівчина. Підлітків які не змінювали місце проживання 144 та 38 які разом із сім'ями переїхали до Одеського регіону у зв'язку з військовими діями. Вибірка була сформована таким чином, щоб забезпечити репрезентативність та однорідність, з урахуванням вікових, соціальних і психологічних характеристик

респондентів. Всі респонденти є мешканцями м. Одеса та здобувають освіту за денною формою навчання.

На цьому етапі для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації було використано методику К. Роджерса і Р. Даймонда, яка дозволяє дослідити такі аспекти, як прийняття інших, емоційна стабільність, інтеграція у групу, самоприйняття та адаптивність. Даний опитувальник визначає не тільки ступінь адаптованості а й дезадаптованості у системі міжособистісних відносин, він передбачає низку критеріїв як показників дезадаптації: низький рівень самоприйняття, низький рівень прийняття інших, емоційний дискомфорт, сильну залежність від інших.

Основні завдання цього етапу включали:

- ~ оцінку рівня основних показників респондентів;
- ~ визначення ступеня соціальної інтеграції підлітків у новому середовищі;
- ~ аналіз зв'язку між соціальною підтримкою та рівнем адаптації.

Тест К. Роджерса і Р. Даймонда — це інструмент, який оцінює не тільки соціально-психологічну адаптацію, але й широкий спектр важливих особистісних характеристик. Він дає змогу визначити рівень самооцінки, емоційну стабільність, впевненість у собі та здатність до саморегуляції. Особливу увагу приділяють емоційному комфорту, який вказує на рівень тривожності: низькі показники свідчать про емоційну напругу та підвищену тривожність, а високі — про гармонійний стан. Тест також оцінює соціальну активність, здатність до взаємодії з іншими, готовність до змін і рівень автономії. Важливим є баланс між прагненням до самостійності й потребою в соціальній підтримці. Такий комплексний підхід дозволяє виявити як сильні сторони особистості, так і зони, що потребують розвитку. Тест допомагає не лише оцінити адаптацію підлітка до нового середовища, а й зрозуміти внутрішні механізми, що впливають на його самореалізацію й соціальні зв'язки.

Дослідження проводилось як офлайн, так і онлайн із використанням сервісу Google Forms. Зібрані дані систематизувалися у Microsoft Excel, а для подальшої статистичної обробки використовувалась програма IBM SPSS Statistics.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалось у відповідності до принципів психодіагностичного обстеження (конфіденційність, об'єктивність, забезпечення прав особистості, особистої відповідальності).

На третьому, інтерпретаційному, етапі було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних. Методи математичної статистики дозволили оцінити рівні соціально-психологічної адаптації підлітків та виявити взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Зокрема, було використано:

- Описову статистику для узагальнення базових показників адаптації (середні значення, стандартні відхилення).
- Кореляційний аналіз (Коефіцієнт Пірсона) для оцінки зв'язків між показниками респондентів.
- Аналіз розбіжностей (t-критерій Стюдента) для порівняння рівнів адаптації у підлітків залежно від міграції.

Результати аналізу показали, що підлітки, які отримують належну підтримку та мають можливість перебувати у соціальному середовищі серед однолітків, вирішуючи завдання, характерні для етапів їх вікового розвитку, демонструють високий рівень соціально-психологічної адаптації. Дані свідчать, що інтеграція у спільноту та формування соціальних зв'язків виступають визначальними факторами, які забезпечують ефективну адаптацію. У таких умовах рівень соціально-психологічної адаптації цих підлітків майже не відрізняється від рівня адаптації респондентів, які не мають статусу внутрішньо переміщених осіб.

На четвертому, практичному, етапі дослідження на основі отриманих результатів було розроблено комплекс практичних рекомендацій для шкіл, психологів і громадських організацій, які працюють із підлітками ВПО. Ці рекомендації включають створення груп психологічної підтримки в громадах особливо з невеликою кількістю населення, проведення психоедукаційних заходів та тренінгів як для вчителів та батьків так і для підлітків, розробка соціальних програм для інтеграції підлітків у соціальне середовище. Рекомендації спрямовані на покращення психологічного стану підлітків, формування у них почуття

причетності до спільноти, довіри до нового оточення та здатності ефективно взаємодіяти з однолітками.

1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження

Для реалізації другого етапу дослідження були застосовані анкетування та тест соціально психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [11].

Було проведено невелике анкетування, що включало лише три питання. Воно мало на меті зібрати базову інформацію про респондентів, а саме: чи належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, а також визначити їхню стать та вік. Такий формат анкетування дозволив оперативно отримати необхідні демографічні дані, які слугували основою для подальшого аналізу.

Методика оцінювання соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р. Даймонда є одним із ключових інструментів у психологічній діагностиці, який дозволяє визначити рівень адаптованості особистості в соціальному середовищі. Розробка тесту була зумовлена необхідністю дослідження соціально-психологічних аспектів поведінки індивіда у міжособистісних взаємодіях та його здатності пристосовуватися до умов змінного соціального середовища.

Методика тесту спрямована на виявлення ключових аспектів адаптації, таких як самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, рівень автономії та здатність до лідерства. Вона є універсальною для застосування в різних соціальних і вікових групах. Повний перелік запитань анкети представлено у Додатку А.

Тест К. Роджерса і Р. Даймонда базується на концепції соціально-психологічної адаптації, яка визначається як здатність особистості гармонійно функціонувати в соціальному середовищі. Відповідно до підходу авторів, тест СПА включає багато важливих компонентів:

Адаптивність — це пристосування особистості до постійно змінюваних умов існування у зовнішньому середовищі;

Деадаптивність — це непридатність психічної діяльності до умов навколишнього середовища. У стані деадаптивності наміри людини не збігаються з її діями, задуми — з реалізацією, а прагнення до дії та мотивація не відповідають її результатам;

Прийняття себе — це визнання власної цінності, яке відображає моральне ставлення людини до самої себе, а також ставлення суспільства до цієї особистості;

Неприйняття себе — це перфекціонізм, надцінне прагнення до досконалості. Людина не здатна прийняти себе такою, якою вона є, відчуває сильний душевний дискомфорт і страждає від комплексів;

Прийняття інших — це емпатія, яка характеризується розумінням емоційного стану іншої людини через співпереживання та проникнення у її суб'єктивний світ;

Неприйняття інших — це дискримінація, яка проявляється у негативному ставленні, упередженості, насильстві, несправедливості та позбавленні людей певних прав через їхню належність до певної соціальної групи, а також у позбавленні членів однієї групи можливостей і привілеїв, доступних іншій групі;

Емоційний комфорт — це відчуття визнання людської цінності та значущості особистості незалежно від того, якими якостями володіє людина;

Емоційний дискомфорт (фрустрація) — це негативний психічний стан, що виникає у ситуаціях невідповідності бажань і наявних можливостей. Він характеризується наявністю таких негативних емоцій, як розчарування, роздратування, тривога, гнів, відчай, зневіра, агресія, які посилюються почуттям безвихідності та відчуження;

Внутрішній контроль — це адекватне саморозуміння, самоконтроль та здатність усвідомлювати себе, свою психічну активність, а також взаємозв'язки та стосунки із собою. Це уявлення про себе формується через інтеграцію знань про раніше неусвідомлений матеріал. Люди з високим рівнем внутрішнього контролю схильні вірити, що вони здатні керувати своєю долею. Вони не втрачають надії та не знижують рівень своїх очікувань навіть після численних невдач, зберігаючи

почуття контролю над довкіллям. Надмірно високий рівень внутрішнього контролю може означати, що людина бере на себе відповідальність за все, що з нею відбувається, включаючи нещасні випадки та життєві невдачі;

Зовнішній контроль — це протилежний спосіб бачення життя, при якому людина вірить, що її доля залежить від удачі, випадковостей або впливу інших людей. Люди з високим рівнем зовнішнього контролю схильні вважати, що не мають влади над своїм життям. Надмірна віра у зовнішній контроль може призводити до апатії та відчаю;

Домінування — це здатність і прагнення людини впливати на інших у міжособистісних стосунках, займати лідерську позицію або виявляти контроль над ситуацією. Високі показники свідчать про тенденцію до переваги над іншими, прагнення підкоряти своїй волі або демонструвати свою значущість. Низькі показники, навпаки, свідчать про схильність до підпорядкування, поступливість і м'якість у стосунках з оточенням;

Веденість — це властивість особистості, яка проявляється у підвищеній сприйнятливості до психологічного впливу з боку іншої людини або групи людей;

Ескапізм — це індивідуалістичне прагнення особистості уникнути реальності, занурюючись у світ ілюзій і фантазій.

На основі вищезазначених компонентів розраховуються інтегральні показники, які відображають загальний рівень соціально-психологічної адаптації особистості. Усього виділяють шість інтегральних показників:

Адаптивність відображає рівень ефективності психічної діяльності людини в умовах соціальних, емоційних та фізичних змін, а також її здатність гармонійно взаємодіяти із зовнішнім середовищем;

Самоприйняття — це ступінь дружелюбності або ворожості до власного “Я”. Високі показники за цією шкалою означають позитивне ставлення до себе, схвалення себе як у загальному, так і в деталях, довіру до власних можливостей і позитивну самооцінку. Низькі показники вказують на переважне сприйняття власних недоліків, низьку самооцінку, схильність до самообвинувачень. У

крайніх випадках низьке самоприйняття може досягати патологічних станів, коли людина ненавидить себе та прагне кардинально змінитися.

Прийняття інших відображає рівень дружелюбності або ворожості до інших людей і світу загалом. Високі показники за цією шкалою свідчать про позитивне ставлення до інших, схвалення їхнього способу життя та очікування позитивного ставлення до себе. Низькі показники свідчать про критичне ставлення до людей, дратівливість, презирство та очікування негативного ставлення з боку оточення.

Емоційний комфорт відображає характер переважаючих емоцій у житті людини. Високі показники за цією шкалою свідчать про домінування позитивних емоцій, відчуття благополуччя та гармонії в житті. Низькі показники вказують на наявність виражених негативних емоційних станів. Стан емоційного комфорту характеризується позитивними емоційними переживаннями, спокоєм, урівноваженістю та внутрішнім благополуччям. Рівень психологічного комфорту впливає не лише на розвиток підлітка й засвоєння ним знань, а й на його фізичний стан. Створення атмосфери доброзичливості та адаптація до конкретних умов, зокрема освітнього або соціального середовища, сприяють зниженню напруженості та невротичних станів, які негативно впливають на здоров'я.

Інтернальність визначає, наскільки людина відчуває себе активним суб'єктом власної діяльності, на відміну від пасивного об'єкта впливу інших людей чи зовнішніх обставин. Високі показники за цією шкалою свідчать про високу відповідальність. Людина вважає, що події у її житті є результатом власної діяльності. Вона менш тривожна, не схильна до депресії, рідше проявляє агресію, більш доброзичлива, терпляча та тактовна, а також ефективніше досягає поставлених цілей. Висока інтернальність свідчить про достатній рівень адаптації особистості. Низькі показники свідчать про переконання, що події є наслідком дії зовнішніх сил, випадковості або впливу інших людей.

Бажання домінувати відображає ступінь прагнення людини до впливу на інших у міжособистісних стосунках, лідерства та контролю над ситуацією. Цей показник характеризує рівень активності особистості у взаємодії з соціальним середовищем та її схильність до визначення власної позиції як провідної у

стосунках з іншими. Рівень домінування значною мірою впливає на характер міжособистісних стосунків, поведінкові стратегії у груповій діяльності та здатність особистості до ефективної соціальної взаємодії.

Перед початком тестування були надані чіткі та зрозумілі інструкції. Опитувальник містить 101 висловлювання, які стосуються різних аспектів життя людини: її переживань, думок, звичок, стилю поведінки. Завдання респондента полягало в тому, щоб співвіднести кожне висловлювання зі своїм власним способом життя, звичками та переконаннями.

Прочитавши висловлювання, необхідно було оцінити, наскільки воно відповідає особистим якостям і життєвим обставинам. Для цього слід було обрати один із семи варіантів оцінки, які мали числове позначення від «0» до «6», та відзначити його у відповідному осередку бланка: «0» – це зовсім не стосується мене; «1» – це не стосується мене; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не впевнений, що це стосується мене; «4» – це схоже на мене, але я не впевнений повністю; «5» – це стосується мене; «6» – це точно про мене. Вибраний варіант відповіді необхідно було позначити у бланку відповідей. Обробка результатів здійснювалася за допомогою ключа згідно процедури, описаної в методиці. Подраховувались окрема сума сирих балів за всіма вищезначеними показниками. В залежності від кожного окремого показника поняття норми варіюється. Так для показників адаптивність та деадаптивність нормою є сума балів від 68 до 170. Для прийняття себе межі норми лежать в діапазоні від 22 до 52 балів, а для неприйняття в діапазоні від 14 до 35 балів. Норма прийняття та неприйняття інших це 12-30 та 14-35 балів відповідно. Для показників емоційного комфорту та дискомфорту нормою є сума балів від 14 до 36. Для внутрішнього контролю межі норми лежать в діапазоні від 26 до 65 балів, а для неприйняття в діапазоні від 18 до 45 балів. Норма домінування та відомості це 6-15 та 12-30 балів відповідно. Ескапізм (уникнення проблем) нормаю є 10-25 балів. Ці діапазони “норми” вказані для підлітків. Результати до зони норми інтерпритуються як надзвичайно низькі, а після – як високі.

Для розрахунку інтегральних показників застосовуються результати сирих балів по базовим показникам та використовуються наступні формули:

Адаптація: $A = (\text{адаптивність} / (\text{адаптивність} + \text{дезадаптивність})) * 100\%$;

Самоприйняття: $S = (\text{прийняття себе} / (\text{прийняття себе} + 1,6 * \text{неприйняття себе})) * 100\%$;

Прийняття інших: $L = (1,2 * \text{прийняття інших} / (1,2 * \text{прийняття інших} + \text{неприйняття інших})) * 100\%$;

Емоційний комфорт: $E = (\text{емоційний комфорт} / (\text{емоційний комфорт} + \text{емоційний дискомфорт})) * 100\%$;

Інтернальність: $I = (\text{внутрішній контроль} / (\text{внутрішній контроль} + 1,4 * \text{зовнішній контроль})) * 100\%$;

Прагнення до домінування: $D = (2 * \text{домінування} / (2 * \text{домінування} + \text{відомість})) * 100\%$.

Таким чином, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда є надійним інструментом для дослідження рівня адаптації особистості до соціального середовища. Її багатокomпонентна структура та стандартизована процедура проведення дозволяють отримати комплексну характеристику адаптаційних можливостей респондентів. Використання цієї методики в дослідженні сприяє глибшому розумінню психологічних аспектів адаптації та визначенню ключових чинників, які впливають на її рівень.

Висновки до розділу 1

Реалізація підготовчого етапу дослідження дозволила сформулювати наступні висновки:

Теоретико-методологічний аналіз наукових концепцій, сучасних досліджень та публікацій з проблеми соціально-психологічної адаптації підлітків дозволив створити теоретичну основу для емпіричного дослідження та визначити його ключові теоретико-методологічні підходи.

Розроблено програму емпіричного дослідження, яка включає чотири взаємопов'язані етапи: підготовчий, емпіричний, аналітично-інтерпретаційний та практичний.

Як основні показники емпіричного дослідження обрано рівень соціально-психологічної адаптації, особистісні характеристики респондентів, зокрема рівень самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, а також інтегральні показники тесту.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано однорідну та репрезентативну вибірку респондентів, які є підлітками віком від 15 до 19 років. До вибірки увійшли як підлітки з родин внутрішньо переміщених осіб (ВПО), так і ті, хто не змінював місця проживання.

Для оцінки соціально-психологічної адаптації респондентів обрано тест К. Роджерса і Р. Даймонда, який відповідає вимогам надійності та валідності, а також є адаптованим до українських умов. У роботі детально висвітлено процедуру застосування цієї методики та обробки результатів.

Для статистичної обробки емпіричних даних обрано комплекс математико-статистичних методів, які відповідають структурі отриманих даних. Зокрема, використано описову статистику, кореляційний аналіз та методи аналізу розбіжностей. Це дозволило забезпечити валідність отриманих результатів та виявити закономірності у даних.

Таким чином, підготовчий етап дослідження створив теоретико-методологічну базу для подальшого проведення емпіричного етапу та забезпечив його валідність і надійність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.

2.1. Результати дослідження та їх аналіз

Метою данного етапу є представлення та аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей психологічної адаптації підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами, в умовах нового соціального середовища. У рамках дослідження здійснено діагностику ключових аспектів адаптації підлітків ВПО з використанням психодіагностичних методик, а також проведено інтерпретацію отриманих даних з метою визначення основних труднощів та ресурсів адаптаційного процесу.

За допомогою методу анкетування було зібрано первинні, найбільш загальні дані представників вибірки щодо їх віку, статі, приналежності до категорії внутрішньо переміщених осіб.

Результати анкетування показали, що більшість респондентів, залучених до дослідження, не належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, їх частка становить 79%. Натомість 21% вибірки складають підлітки, які мають статус ВПО. Серед респондентів 72% складають особи жіночої статі, тоді як частка осіб чоловічої статі становить 28%. Відсотковий розподіл віку респондентів наступний: 4% - п'ятнадцятирічні, 39% - шістнадцятирічні, 57% - сімнадцятирічні.

Подальше дослідження базувалося на питаннях опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда. Всього заповнених анкет було більше двохсот, але до обробки були взяті тільки валідні анкети які пройшли за показником щирості та мали повний обсяг відповідей.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що середній рівень психологічної адаптації підлітків, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО), не демонструє суттєвих відмінностей у порівнянні з середнім рівнем адаптації їх однолітків, які проживають у звичному для себе

соціальному середовищі. Отримані емпіричні дані вказують на те, що загальні показники психологічної адаптації підлітків обох досліджуваних груп мають схожі значення. Про це свідчить відсутність статистично значущих розбіжностей між досліджуваними вибірками, що підтверджується відповідними результатами тестування.

Таблиця 2.1

Дані щодо показників соціально-психологічної адаптації підлітків

Інтегральний показник	Підліткі ВПО	Контрольна група (підлітки які не змінювали місце проживання)
Адаптивність	64%	65%
Самоприйняття	78%	79%
Прийняття інших	64%	66%
Емоційний комфорт	60%	61%
Інтернальність	64%	64%
Прагнення домінувати	57%	55%

Згідно з методологічними принципами проведення тесту К.Роджерса і Р.Даймонда, інтегральні показники психологічної адаптації розглядаються як такі, що відповідають нормі, якщо їхні значення знаходяться у межах від 40% до 60%. Це стосується таких ключових аспектів адаптації, як рівень адаптивності, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність і прагнення до домінування. Показники, що виходять за межі цього інтервалу, особливо у напрямку їх підвищення, вважаються високими та свідчать про більш розвинений рівень відповідних психологічних характеристик особистості.

На основі даних, представлених у Таблиці 2.1, можна побачити, що показники, отримані як від підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), так і від підлітків, які залишалися у звичному середовищі проживання, не лише демонструють схожі значення, але й значно перевищують межі

нормативних показників. Це дозволяє говорити про те, що рівень адаптації обох груп можна охарактеризувати як високий. Зокрема, такі результати свідчать про здатність підлітків ефективно адаптуватися за стабільних умов життя, використовуючи ресурси та навички.

Для підлітків, які вже протягом певного часу перебувають в Одесі, відвідують місцеві навчальні заклади та мають усталений розпорядок дня, соціальне середовище стає опорою. Завдяки цьому у них спостерігається відсутність суттєвих відмінностей у показниках адаптації порівняно з ровесниками, які не змінювали місця проживання.

Зокрема, дані, отримані на основі t-критерію Стюдента, демонструють, що рівень адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та прагнення до домінування у підлітків ВПО не відрізняється від таких показників у контрольній групі. Це свідчить про те, що стабільне соціальне середовище та систематичність у повсякденному житті є визначальними чинниками, які компенсують труднощі, пов'язані зі зміною місця проживання. Навчальний заклад, який підлітки відвідують, не лише надає академічну підтримку, але й забезпечує платформу для соціальних взаємодій які є основними в вирішенні питань розвитку в підлітковому віці.

Усталений побут, який включає чіткий графік, стабільне місце проживання та доступ до звичних соціальних інститутів, виступає важливим компенсаторним фактором у процесі адаптації. Він дозволяє знизити рівень стресу, викликаним безпосереднім зіткненням з подіями пов'язаними з війною, та сприяє відновленню почуття контролю над життям. Завдяки цьому у підлітків ВПО формуються ті самі адаптаційні ресурси, що й у їхніх ровесників. Зокрема, показники самоприйняття свідчать про те, що вони сприймають себе як повноцінних членів суспільства, а рівень прийняття інших підкреслює їхню здатність будувати позитивні міжособистісні стосунки.

Емоційний комфорт, як один із ключових показників психологічного благополуччя, також демонструє відсутність відмінностей між групами, що вказує на те, що підлітки ВПО успішно долають стресові фактори, пов'язані з

переселенням. Інтернальність, яка відображає рівень внутрішнього контролю та здатності брати відповідальність за власне життя, є однаково високою як у підлітків ВПО, так і у їхніх однолітків. Прагнення до домінування, яке свідчить про лідерські якості, також не має значущих відмінностей, що підтверджує їхню соціальну активність та здатність займати активну позицію у новому середовищі.

Таким чином, можна стверджувати, що підлітки ВПО, які проживають у умовно стабільному середовищі м. Одеси, маючи доступ до кола однолітків в якому можуть формувати дружні зв'язки, успішно адаптуються до нових умов життя. Це підкреслює важливість створення стабільних умов для адаптації підлітків, що опинилися у складних життєвих обставинах, та демонструє їхню високу здатність до інтеграції при сприятливих обставинах.

Але якщо роздивлятися кожен групу окремо, то можна побачити деякі відмінності. Для наочного представлення кореляційних зв'язків між показниками адаптивності, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та прагнення до домінування у групі підлітків ВПО нижче подано таблицю (Таблиця 2.2), що відображає діапазони коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Також для порівняння подано аналогічну таблицю (Таблиця 2.3), яка ілюструє кореляційні зв'язки між цими ж показниками у групі підлітків, які постійно проживали на території м. Одеси.

Таблиця 2.2

Дані щодо взаємозв'язку інтегральних показників соціально-психологічної адаптації у підлітків ВПО

Інтегральні показники	А	С	П І	Є К	І	П Д
Адаптивність	1					
Самоприйняття	0,820	1				
Прийняття інших	0,526	0,153	1			
Емоційний комфорт	0,763	0,467	0,499	1		
Інтернальність	0,887	0,744	0,304	0,590	1	
Прагнення домінувати	0,597	0,606	0,175	0,272	0,490	1

Примітка. Коефіцієнт кореляції Пірсона. N=38

Аналіз коефіцієнтів лінійної кореляції Пірсона для групи підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), дозволяє визначити ключові взаємозв'язки між показниками адаптивності, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та прагнення до домінування. У дослідженні, яке охоплювало 38 респондентів, було встановлено як тісні кореляційні зв'язки між окремими показниками, так і певну автономність деяких характеристик.

Показник адаптивності виявився центральним у структурі кореляцій, демонструючи значущі зв'язки з усіма іншими змінними. Зокрема, адаптивність має сильний позитивний зв'язок із самоприйняттям ($r = 0,820$; $p \leq 0,01$), що свідчить про важливість розуміння себе та своїх потреб у процесі адаптації до нових умов. Подібним чином, адаптивність корелює з емоційним комфортом ($r = 0,763$; $p \leq 0,01$), підтверджуючи, що психологічна стабільність та емоційна гармонія є необхідними елементами ефективної адаптації. Ще одним важливим аспектом є кореляція адаптивності з інтернальністю ($r = 0,887$; $p \leq 0,01$), яка відображає здатність підлітків контролювати власне життя та брати на себе відповідальність у складних умовах. Крім того, адаптивність пов'язана з прагненням до домінування ($r = 0,597$; $p \leq 0,01$), що вказує на взаємозв'язок між здатністю до адаптації та лідерськими якостями.

Самоприйняття, яке також є важливим показником, демонструє сильну кореляцію з інтернальністю ($r = 0,744$; $p \leq 0,01$) та адаптивністю ($r = 0,820$; $p \leq 0,01$). Це підкреслює, що прийняття себе як особистості пов'язане зі здатністю контролювати ситуацію та ефективно адаптуватися. Однак варто зазначити, що самоприйняття не має статистично значущого зв'язку з прийняттям інших ($r = 0,153$), цей результат свідчить про те, що ставлення підлітків до самих себе не обов'язково впливає на їхнє ставлення до інших.

Прийняття інших демонструє помірний зв'язок з адаптивністю ($r = 0,526$; $p \leq 0,01$), проте не корелює з інтернальністю ($r = 0,304$; $p^3 0,05$) і прагненням до домінування ($r = 0,490$; $p \leq 0,01$). Ця відсутність зв'язку вказує на те, що здатність

підлітків відкриватися до інших людей та формувати позитивне ставлення до них є незалежною від їхніх лідерських амбіцій чи рівня внутрішнього контролю.

Емоційний комфорт, який є важливим елементом психологічної стабільності, має сильний зв'язок із адаптивністю ($r = 0,763$; $p \leq 0,01$) та інтернальністю ($r = 0,590$; $p \leq 0,01$), що підтверджує його значущість у процесі адаптації. Однак емоційний комфорт не корелює з прагненням до домінування ($r = 0,272$; $p^3 0,05$), що свідчить про те, що гармонійний емоційний стан не є визначальним чинником для лідерських амбіцій підлітків.

Прагнення до домінування, своєю чергою, демонструє помірний зв'язок із самоприйняттям ($r = 0,606$; $p \leq 0,01$) та адаптивністю ($r = 0,597$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що лідерські якості частіше проявляються у підлітків з високим рівнем внутрішньої гармонії та адаптації. Водночас відсутність кореляції з емоційним комфортом ($r = 0,272$; $p^3 0,05$) та прийняттям інших ($r = 0,175$; $p^3 0,05$) підкреслює автономність цього показника. Що може створювати внутрішній конфлікт в якому авторитетність та емпатія можуть бути несумісними.

Таким чином на основі отриманих результатів кореляційного аналізу можна зробити висновок, що навіть за умов високого рівня адаптованості підлітків з сімей ВПО, у структурі їхньої особистості можуть спостерігатися певні внутрішні суперечності та невідповідності, які ускладнюють досягнення повної гармонії як у внутрішньоособистісному, так і в соціальному вимірі.

Суттєва кореляція адаптивності з такими показниками, як самоприйняття, емоційний комфорт та інтернальність, свідчить про значущість цих характеристик для ефективної адаптації до нових умов. Однак відсутність кореляції між самоприйняттям і прийняттям інших вказує на те, що позитивна самооцінка підлітка не обов'язково супроводжується гармонійними стосунками з оточуючими. Ця автономність міжособистісних і внутрішньоособистісних компонентів адаптації може створювати потенційні труднощі у соціальній інтеграції.

Аналогічно, відсутність кореляції між емоційним комфортом і прагненням до домінування свідчить про те, що емоційна гармонія не є визначальним

чинником для формування лідерських якостей чи соціальної активності. Це може означати, що підліток, навіть почуваючись емоційно стабільним, може залишатися пасивним у соціальних ініціативах, що може обмежувати його інтеграцію до колективу.

Такі результати вказують на те, що висока адаптованість підлітка не завжди є синонімом внутрішньої гармонії. Наявність суперечностей між різними компонентами адаптації підкреслює складність психологічної структури особистості, яка є багатовимірною та багатогранною. Це вказує на необхідність розгляду адаптації як динамічного процесу, у якому окремі компоненти можуть розвиватися незалежно одне від одного.

Аналіз коефіцієнтів лінійної кореляції Пірсона для групи підлітків, які не є внутрішньо переміщеними особами (144 респонденти), дозволяє виявити специфіку взаємозв'язків між основними показниками психологічної адаптації: адаптивністю, самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом, інтернальністю та прагненням до домінування.

Таблиця 2.3

Дані щодо взаємозв'язку інтегральних показників соціально-психологічної адаптації у контрольній групі підлітків

Інтегральні показники	<i>A</i>	<i>C</i>	<i>ПІ</i>	<i>ЄК</i>	<i>I</i>	<i>П</i>
Адаптивність	1					
Самоприйняття	0,842	1				
Прийняття інших	0,626	0,432	1			
Емоційний комфорт	0,841	0,642	0,453	1		
Інтернальність	0,858	0,661	0,421	0,676	1	
Прагнення домінувати	0,534	0,518	0,199	0,310	0,488	1

Адаптивність у цій групі демонструє високі рівні кореляції з ключовими показниками, що свідчить про її центральну роль у психологічній структурі. Найсильніші зв'язки виявлено із самоприйняттям ($r = 0,842$; $p \leq 0,01$), емоційним

комфортом ($r = 0,841$; $p \leq 0,01$) та інтернальністю ($r = 0,858$; $p \leq 0,01$). Ці результати підтверджують, що адаптивність тісно пов'язана з внутрішньою гармонією особистості, стабільністю емоційного стану та здатністю до контролю над власним життям.

Самоприйняття також виявляє сильні кореляції з емоційним комфортом ($r = 0,642$; $p \leq 0,01$) та інтернальністю ($r = 0,661$; $p \leq 0,01$), що свідчить про його значущу роль у підтриманні психологічної стійкості.

Прийняття інших демонструє середню кореляцію з адаптивністю ($r = 0,626$; $p \leq 0,01$) та емоційним комфортом ($r = 0,453$; $p \leq 0,01$), однак не має значущого зв'язку з прагненням до домінування ($r = 0,199$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що ставлення до інших людей у цієї групи респондентів є мінімально залежним від лідерських якостей або соціальної активності.

Прагнення до домінування демонструє дуже слабкий, але статистично значущий зв'язок із прийняттям інших у групі підлітків, які не є внутрішньо переміщеними особами ($r = 0,199$), що відповідає рівню значущості в межах $p = 0,05-0,01$. Такий показник свідчить про наявність мінімальної асоціації між лідерськими якостями підлітків і їхнім ставленням до оточуючих, яке, незважаючи на слабкість зв'язку, має важливі якісні характеристики.

У підлітків з контрольної групи, прагнення до домінування враховує людську суб'єктивність, а не має лише утилітарний підхід до міжособистісних взаємодій. Такий підхід базується на визнанні інших людей як рівноправних суб'єктів взаємодії, а не об'єктів впливу. Це суб'єктне ставлення підлітків до інших людей під час реалізації прагнення до домінування може виявлятися у більшій повазі до їхньої автономії, здатності враховувати їхні думки та будувати відносини на основі взаємного розуміння. Таким чином, навіть за слабого зв'язку між прийняттям інших і прагненням до домінування, цей зв'язок вказує на більш зрілу і гармонійну форму соціальної взаємодії, яка є характерною для цієї групи респондентів.

Незважаючи на загальний високий рівень адаптації, який демонструють підлітки ВПО, у процесі детального аналізу виявляються специфічні розбіжності

у структурі їхніх соціальних взаємин, що вказують на певний регрес у сприйнятті оточуючих. Таким чином можна зробити декілька припущень зокрема, у цих підлітків формується більш об'єктне ставлення до інших людей, що простежується у слабких або відсутніх взаємозв'язках між прийняттям інших, прагненням до домінування, інтернальністю та емоційним комфортом. Ці особливості є свідченням того, що процес повторного формування соціальних зв'язків супроводжується прагматичністю та необхідністю пристосування до нового середовища.

Однією з ключових особливостей є те, що ставлення підлітків до себе залишається стабільним, однак це не узгоджується зі сприйняттям інших. Відсутність гармонійного зв'язку між самоприйняттям і прийняттям інших демонструє, що підлітки часто не розглядають інших людей як рівноправних суб'єктів взаємодії. Вони, швидше, сприймають їх як інструмент чи ресурс, що може допомогти в адаптаційному процесі. Таке утилітарне сприйняття є характерним для ситуацій, коли соціальні зв'язки потрібно будувати з нуля, а оточення ще не є повністю інтегрованим у внутрішній світ підлітка.

Відсутність взаємозв'язку між інтернальністю та прийняттям інших також свідчить про те, що підлітки ВПО часто відчувають себе ізольованими навіть у соціальному оточенні. Їхня внутрішня установка зосереджена на самостійності у вирішенні проблем, і вони не сприймають інших людей як потенційних партнерів чи джерело підтримки. Такий стан може бути пояснений підвищеним почуттям відповідальності за себе або досвідом, який змусив їх покладатися виключно на власні сили.

Крім того, відсутність зв'язку між прагненням до домінування та емоційним комфортом відображає складність процесу відновлення соціального статусу. Для підлітків ВПО цей процес часто супроводжується внутрішньою напругою, оскільки бажання відновити втрачене місце у соціумі вимагає значних емоційних зусиль. Прагнення до лідерства чи соціальної активності може суперечити емоційній гармонії, що ускладнює адаптаційний процес. Таким чином, хоча підлітки ВПО загалом демонструють високий рівень адаптації, їхні внутрішні

механізми взаємодії з оточуючими характеризуються фрагментарністю та певною дисгармонією.

2.2. Практичні рекомендації щодо підтримки підлітків в умовах нового соціального середовища

Рекомендації для роботи з підлітками, розроблені на основі результатів даного дослідження, спрямовані на створення умов, які сприятимуть успішній адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Ці рекомендації враховують як загальні аспекти адаптації, так і специфічні особливості, зумовлені травматичними подіями, через які пройшли підлітки.

Важливим аспектом, який забезпечує успішну адаптацію підлітків ВПО, є стабільність соціального середовища. Вона виступає базовою умовою, яка не лише сприяє зниженню рівня тривожності, але й забезпечує гармонійний розвиток особистості в період підліткового віку. Теоретично, адаптація підлітків напрямку залежить від структурованості їхнього побуту та соціального життя, оскільки саме у цьому віці підлітки вирішують низку ключових життєвих завдань. До яких належать формування ідентичності, розвиток автономності і пошук свого місця у суспільстві.

Сталість середовища створює умови, які забезпечують реалізацію цих завдань у безпечній і підтримуючій атмосфері. Наприклад, стабільний побут дозволяє підліткам зосередитися на розбудові власного “Я”, що є ключовим завданням цього вікового періоду. Стабільне соціальне середовище, забезпечує підліткам необхідну платформу для розвитку. У цьому віці взаємодія з однолітками відіграє критичну роль, оскільки саме тоді формуються навички соціальної інтеграції та здатності приймати інших як суб’єктів взаємодії. Стале середовище дозволяє підліткам розвивати ці навички у безпечному просторі, де вони можуть поступово вибудовувати позитивні взаємини. Особливу увагу слід

приділяти аспекту прийняття інших, що, як показали результати, залишається у підлітків ВПО менш вираженим через об'єктне ставлення до оточуючих.

Тестування, проведене у межах даного дослідження, охоплювало респондентів, які вже протягом певного часу перебувають в м. Одеса та мали змогу частково або повністю адаптуватися до нового соціального середовища. Велике місто, як Одеса, надає широкі можливості для інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО), включаючи доступ до освітніх, психологічних та соціальних послуг. Проте не всі громади в Україні мають аналогічні ресурси чи інфраструктуру, що створює значні труднощі для інтеграції ВПО.

Важливо також враховувати, що війна в Україні триває, і кількість дітей, змушених залишати свої домівки, може зростати. Ці діти, які лише зараз покидають зону пригранічну с бойовими діями, стикаються з багатьма викликами, включаючи сильні емоційні травми, втрату соціальних зв'язків та необхідність адаптації до абсолютно нового середовища. Таким чином, результати цього дослідження є репрезентативними лише для групи підлітків, які вже певною мірою інтегрувалися в нове середовище, і не охоплюють усю складність проблем, з якими стикаються новоприбулі ВПО. Цей аспект підкреслює потребу у постійному моніторингу та розробці адаптаційних програм, які враховують різноманітність досвіду та потреб підлітків.

Дослідження психологічної адаптації підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), повинно враховувати особливості їхнього життєвого досвіду. Емпіричні дослідження, представлені у даній роботі, здебільшого стосуються дітей, які не зазнали значних травматичних подій, пов'язаних із війною чи насильством. Тобто йдеться про підлітків, які у відносно сприятливих умовах змогли частково чи повністю адаптуватися. Проте слід визнати, що є частина дітей серед ВПО мають складні психологічні проблеми, які виникли внаслідок переживання війни, втрати близьких, руйнування домівок, досвіду окупації або особистого досвіду насильства. Для таких підлітків необхідні більш глибокі, спеціалізовані форми психологічної допомоги.

Зокрема, діти, які стали свідками чи жертвами ворожих дій, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами, а також порушеннями сну, підвищеною агресивністю або, навпаки, апатією. Подолання цих наслідків потребує не лише роботи з психологом, а й, у певних випадках, медикаментозного втручання. При цьому участь кваліфікованого психолога у процесі відновлення є обов'язковою умовою. Психолог повинен володіти навичками роботи з травмою, розуміти специфіку реакцій дитини на стресові ситуації та використовувати методики, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, відновлення відчуття безпеки та довіри.

Травми війни, які переживають підлітки, є багатограними та вимагають комплексного підходу. Наприклад, втеча з рідного міста чи села під час активних бойових дій часто супроводжується страхом смерті, втратою відчуття безпеки та руйнуванням можливостей задоволення базових потреб. Для багатьох підлітків це стає джерелом хронічного стресу, який з часом може призвести до соматичних розладів, таких як головний біль, гастрит або порушення травлення. Окрім того, проблемою є стигматизація: у нових громадах діти можуть зіштовхуватися з неприйняттям, дискримінацією або булінгом з боку однолітків, що поглиблює їхню соціальну ізоляцію. Треба зазначити що завдяки сучасним цифровим технологіям створюються умови для залучення підлітків до групової чи індивідуальної підтримки незалежно від їхнього географічного розташування чи соціального середовища. Це особливо актуально для регіонів із обмеженим доступом до професійної психологічної допомоги або недостатньою кількістю однолітків, що сприяє розвитку адаптаційних навичок та зміцненню психоемоційного благополуччя молоді.

Особливу увагу варто приділити також адаптаційним труднощам у нових школах. Діти, які були змушені змінити місце навчання, можуть відчувати труднощі через прогалини у знаннях, різницю у навчальних програмах або нерозуміння з боку вчителів. Важливо, щоб освітні заклади та місцеві громади сприяли процесу інтеграції таких підлітків, надавали їм додаткову підтримку в навчанні та забезпечували умови для комфортного перебування у колективі.

Отже, робота з підлітками, які зазнали впливу війни, має охоплювати не лише допомогу в соціалізації, але й подолання наслідків травматичних подій. Це передбачає створення багаторівневої системи підтримки, яка включає індивідуальну психологічну допомогу, групову терапію, медичний супровід (за необхідності) та інтеграцію у соціальне середовище. Лише такий комплексний підхід дозволить ефективно допомогти підліткам ВПО не тільки подолати наслідки війни та адаптуватися до нового життя, а й успішно пройти всі етапи психологічного розвидку.

Як вже було зазначено навчальні заклади відіграють ключову роль у процесі адаптації підлітків. Рекомендується створювати шкільні програми соціально-психологічної підтримки, які б включали групові заняття, спрямовані на розвиток комунікативних навичок та інтеграцію підлітків у шкільний колектив. Особливу увагу слід приділяти тренінгам для педагогічного складу, що мають на меті підвищення їхньої обізнаності про психологічні потреби ВПО.

Родина є одним із головних джерел підтримки для підлітків у період адаптації. Рекомендується організовувати семінари для батьків, присвячені особливостям адаптаційного процесу, а також надавати їм психологічну підтримку для формування сприятливого сімейного середовища.

Розвиток соціальних зв'язків є одним із ключових чинників успішної адаптації підлітків, зокрема тих, які є внутрішньо переміщеними особами. Участь у соціальних ініціативах чи волонтерських проєктах сприяє формуванню відчуття належності та інтеграції в нове середовище. Важливу роль у цьому процесі можуть відігравати батьки, підтримуючи підлітків як морально, так і матеріально, однак така можливість є не у всіх сімей. Підлітки, які залишаються наодинці зі складнощами соціалізації, часто стикаються з низкою проблем, зокрема погіршенням емоційного стану, зниженням мотивації та ризиком соціальної ізоляції. Водночас, навіть за умов, коли підліток демонструє високий рівень адаптованості, результати досліджень вказують на наявність глибинних внутрішніх конфліктів, що є наслідком травматичного досвіду, пов'язаного зі зміною соціального середовища та необхідністю повторного формування зв'язків.

Тому благодійні фонди та громадські організації мають приділяти увагу не лише тим, хто перебуває у кризових станах, але й тим, чий стрес може мати менш очевидні прояви. Так наприклад групові сесії, у межах яких підлітки мають змогу відкрито обговорювати свої переживання, страхи та труднощі у середовищі однолітків із подібним досвідом, є важливим інструментом не лише для опрацювання травматичних подій, але й для формування суб'єктної взаємодії. Учасники таких сесій отримують можливість сприймати інших не лише як засіб задоволення потреб соціалізації, а як рівноцінних суб'єктів, які також стикаються з подібними викликами. Це сприяє розвитку емпатичних зв'язків, що ґрунтуються на взаєморозумінні та співчутті, а також допомагає підліткам тренувати навички побудови якісних міжособистісних стосунків. Такі заходи сприяють побудові нових соціальних зв'язків і розвитку довіри до оточуючих.

Для прикладу можна роздивитись можливість проведення сезону групових занять якій складається з десяти зустрічей. Кожна з яких присвячена розгляданню широкого спектру питань і допомагає поглибленню в розуміння свого психологічного стану. В нижчепреведеної таблиці (Таблиця 2.4) можна побачити план проведення подібного заходу та його результати.

Таблиця 2.4

План проведення підліткової групи складений з десяти зустрічей

Заплановані заходи	Результат
Вступне слово та роз'яснення цілей програми. Знайомство: кожен учасник розповідає про себе (ім'я, хобі, одне позитивне слово про себе). Встановлення правил групи (конфіденційність, повага, активне слухання). Рефлексія почуттів після першої зустрічі.	Учасники познайомляться та встановлять базові правила поведінки в групі. Створюють безпечне середовище для подальшої роботи.
Групова дискусія про основні виклики, з якими стикаються підлітки. Розмова про свої очікування від групової роботи. Введення технік активного слухання.	Учасники висловлять свої основні проблеми та очікування від роботи в групі. Визначають основні напрямки для подальшої роботи.
Інструмент "Коло емоцій": обговорення	Учасники навчаться

різних емоційних станів. Індивідуальні завдання на розпізнавання емоцій у щоденному житті. Дихальні техніки для регулювання емоцій.	розпізнавати та висловлювати свої емоції. Освоюють базові техніки управління емоційними станами.
Групова гра на розвиток довіри. Вправи на покращення навичок невербальної комунікації. Обговорення типових комунікаційних проблем та способів їх вирішення.	Учасники поліпшать навички комунікації та взаємодії в групі. Вони краще зрозуміють важливість невербальних сигналів.
Вправа “Колаж самооцінки”: створення візуального відображення своїх сильних сторін. Дискусія про вплив самооцінки на прийняття рішень. Індивідуальні завдання на розвиток позитивного мислення.	Учасники почнуть працювати над розвитком позитивної самооцінки та самовизначення. Визначають особисті сильні сторони та ресурси.
Вправа “Мій страх”: малювання свого страху та обговорення в групі. Навчання технік для управління тривогою. Групова підтримка у розв’язанні конкретних страхів.	Виявляються основні страхи та тривоги учасників. Освоюються техніки для подолання страхів.
Введення поняття стресу та його впливу на організм. Практика релаксаційних технік. Розробка особистого плану управління стресом.	Учасники дізнаються про природу стресу та способи його подолання. Вони освоюють релаксаційні техніки для зняття напруги.
Вправа “Коло підтримки”: учасники діляться, як можуть підтримати одне одного. Обговорення значення підтримки в житті.	Зміцнюється взаємна підтримка серед учасників. Визначаються способи ефективної співпраці в групі.
Дискусія про причини конфліктів та їх наслідки. Рольові ігри на вирішення конфліктних ситуацій. Ознайомлення з техніками ненасильницької комунікації.	Учасники навчаться ідентифікувати та ефективно вирішувати конфлікти. Вони освоюють техніки ненасильницької комунікації.
Вправа “Моє майбутнє”: створення планів та цілей. Дискусія про бар’єри на шляху до досягнення цілей та способи їх подолання. Обговорення досягнень кожного учасника. Завершальна вправа “Послання самому	Учасники сформулюють свої бачення майбутнього та визначать цілі. Вони визначать бар’єри та способи їх подолання. Підсумовуються досягнення кожного учасника.

собі”: написання листа самому собі з майбутнього. Завершення програми.	
---	--

Перелік використаних технік зазначений в Додатку Б.

Діти які за різних обставин не мали можливості отримати психологічну допомогу по підсумках таких зустрічей будуть мати розуміння, які питання потребують їх особливої уваги, будуть знати що вони не самотні як у тому з якими проблемами вони стикаються так і у тому, що є люди для яких важливо їм допомогти. Отримають досвід налагодження контактів у віці коли вже сформовано багато фільтрів налаштованих на пошук «своїх», навчатися ретельніше вдивлятися в людину поряд. Зрозуміють свої сильні та слабкі сторони, зону найближчого розвитку.

Ведення психологічних груп для підлітків пов'язане з низкою ризиків, такі наприклад як:

1. Підлітки можуть не дотримуватися конфіденційності, що може призвести до розповсюдження особистої інформації поза межами групи. Це може порушити довіру в групі та призвести до емоційного стресу учасників. Тож важливо на початку роботи групи детально прояснити важливість цього правила та періодично нагадувати, або навіть написати правила на окремому аркуші і залишити на видному місці на весь час проведення групи.

2. Обговорення глибоких особистих проблем може викликати сильні емоційні реакції, такі як плач, гнів або замкнутість. Це може бути важко контролювати в груповому середовищі і може вимагати індивідуальної підтримки.

3. Окремі учасники можуть мати деструктивний вплив на інших, наприклад, через агресивну поведінку, булінг або негативні коментарі. Якщо спілкування на групі або індивідуальні розмови з такими учасниками не допоможуть, можливо прийдеться розглянути варіант виключення такої дитини, щоб не викликати дискомфорт у інших учасників.

4. Деякі підлітки можуть не бути готовими до групової роботи, відчуваючи себе ізольованими або незрозумілими. І тут важливо приділити їм трішки більше уваги та пояснити, що у кожного свій час на формування контакту з іншими, за це не треба відчувати провину чи сором, та продовжувати поступово вводити цих учасників в груповий процес.

5. Велика кількість учасників або складні випадки можуть перевантажити психолога, що може знизити якість підтримки, яку він надає. Для цього важливо щоб ведучий групи отримував регулярну супервізію.

Також вважаю за доцільне створення соціальних платформ в інтернеті які можуть значно посилити доступність психологічної допомоги для підлітків. Такі платформи повинні інтегрувати інформаційні та практичні ресурси, зокрема психоедукаційні статті, контакти телефонів довіри, бази даних найближчих психологічних центрів, а також функціонал для взаємодії, наприклад телеграм-канали для підлітків. Для забезпечення ефективності таких платформ необхідно залучати благодійні фонди, громадські організації, державні установи та інші зацікавлені сторони, а також широко поширювати інформацію про їх існування. Подібні цифрові простори мають бути орієнтовані не лише на підтримку підлітків у кризових станах, але й на тих, хто вже адаптувався, але продовжує потребувати емоційної підтримки та соціального розуміння. Такий підхід сприятиме формуванню доступної, інтегрованої системи допомоги, яка враховує різноманітні потреби підліткової аудиторії.

Проведення психоосвітніх заходів для підлітків, батьків та вчителів є важливим компонентом успішної адаптації. Підліткам необхідно надавати інформацію про механізми адаптації та способи подолання стресу. Батьків слід інформувати про етапи адаптації та можливі складнощі, які можуть виникати у дітей. Для педагогів варто розробити програми підвищення кваліфікації, що включають навички роботи з травмою.

Особливо важливим є забезпечення підліткам ВПО доступу до стабільного середовища, яке включає сталі соціальні інститути, наприклад школи, громадські

центри чи спортивні клуби. В таких середовищах підлітки можуть відчувати стабільність і розвивати почуття належності.

Рекомендації, розроблені на основі даного дослідження, підкреслюють важливість комплексного підходу до адаптації підлітків ВПО. Вони включають роботу на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях, спрямовану на створення умов, які сприяють емоційній сталості, розвитку соціальних зв'язків та відновленню почуття контролю над власним життям. Ефективна реалізація цих рекомендацій може значно знизити рівень психологічного стресу та підвищити якість адаптації підлітків до нового соціального середовища.

Висновки до розділу 2

Другий розділ дослідження присвячений емпіричному аналізу особливостей психологічної адаптації підлітків ВПО у новому соціальному середовищі. У ході дослідження було визначено, що процес адаптації тісно пов'язаний із такими факторами, як соціальна підтримка, емоційний комфорт, прийняття себе та інших, а також внутрішній контроль. Для збору даних застосовано тест соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда, який забезпечив комплексний підхід до вивчення адаптаційних механізмів, та додаткове анкетування. Вибірка включала 182 підлітків віком від 15 до 19 років, серед яких 38 осіб належали до категорії ВПО. Аналіз результатів показав, що загальні показники адаптації підлітків ВПО, таких як адаптивність (64%), самоприйняття (79%), емоційний комфорт (60%), емпатія (64%), інтернальність (64%) та прагнення домінувати (57%), практично не відрізняються від показників однолітків, які не зазнали переселення. Це свідчить про наявність стійкості до складних життєвих обставин за умови відповідної соціальної підтримки.

Одним із ключових результатів дослідження стало виявлення ролі соціальних зв'язків у процесі адаптації. Соціальна підтримка з боку однолітків, педагогів та громади забезпечує підліткам ВПО відчуття безпеки та належності, що сприяє стабілізації емоційного стану. Водночас адаптація може бути

ускладненою через низький рівень соціальної інтеграції в невеликих громадах, де обмежені можливості для соціалізації. Крім того, важливим чинником є емоційна стабільність родини, яка зменшує рівень стресу та сприяє формуванню позитивного ставлення до нового середовища. Зазначено, що сімейна підтримка залишається одним із основних джерел емоційної стійкості для підлітків, тоді як освітні заклади забезпечують додаткове середовище для соціалізації.

На основі отриманих даних розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку підлітків ВПО у процесі адаптації. Рекомендації включають створення психологічних груп підтримки, проведення тренінгів для батьків і педагогів, а також розробку програм соціальної інтеграції. Наголошується на необхідності розвитку навичок емоційної регуляції, покращення комунікативної компетентності та формування почуття приналежності до громади. Особливу увагу приділено потребі організації заходів у освітніх закладах, які сприяють зниженню тривожності та розвитку довіри до оточення.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що підлітки ВПО, які мають можливість інтеграції у нові соціальні групи, здатні швидко досягати рівня адаптації, співмірного з рівнем однолітків. Виявлено, що підлітки, які пережили травматичний досвід, але опинилися у сприятливому соціальному середовищі, демонструють високі адаптивні показники. Зокрема, середовище, що забезпечує базові потреби, дозволяє мінімізувати негативний вплив стресу та сприяє гармонійному розвитку. Таким чином, основний висновок полягає у тому, що соціальні умови мають вирішальне значення для процесу адаптації, зокрема в контексті психологічної підтримки підлітків ВПО. Результати можуть бути використані для вдосконалення державних та громадських ініціатив у сфері допомоги внутрішньо переміщеним особам.

ВИСНОВКИ

Згідно з першим завданням дослідження, було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної адаптації підлітків ВПО. У ході виконання дослідження було досягнуто мети роботи – визначено психологічні механізми адаптації підлітків із внутрішньо переміщених родин, їх ключові особливості, чинники впливу та ефективні шляхи підтримки. Робота дозволила теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити важливість соціального середовища як вирішального чинника у процесі адаптації підлітків, які опинилися в умовах значних життєвих змін.

Дослідження показало, що процес адаптації підлітків є багатокомпонентним і включає особистісні, соціальні та емоційні аспекти. Ключовими інтегральними показниками адаптації є адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування. Аналіз отриманих даних засвідчив, що підлітки ВПО, за умови достатньої соціальної підтримки, демонструють рівень адаптації, співмірний з однолітками, які не зазнали переселення. Це свідчить про їхню високу здатність до адаптації навіть у складних життєвих умовах.

Розроблена емпірична частина роботи підтвердила, що тест соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонда є ефективним інструментом для діагностики адаптаційних механізмів. Методика дозволила оцінити як рівень адаптації, так і дезадаптаційні прояви, що є важливим для розробки індивідуалізованих рекомендацій. Зокрема, результати тестування вказали на збереження високих показників самоприйняття (79%), прийняття інших (64%), емоційного комфорту (60%) навіть у підлітків, які зазнали переселення.

Дослідження показало, що важливою є роль освітніх закладів у забезпеченні умов для адаптації підлітків. Школа виступає платформою для соціалізації, встановлення нових контактів та формування почуття причетності до громади. Ефективність цих процесів залежить від готовності освітніх закладів працювати з дітьми з різним життєвим досвідом та впроваджувати програми психологічної підтримки.

На основі емпіричних даних, встановлено, що підлітки ВПО, попри високий рівень адаптації, демонструють наявність внутрішнього конфлікту, пов'язаного з невідповідністю між ключовими показниками адаптації. Зокрема, результати кореляційного аналізу виявили слабкий взаємозв'язок між самоприйняттям і прийняттям інших, що свідчить про емоційну ізолюваність навіть за умови зовнішньої соціальної адаптованості. Це пояснюється тим, що підлітки ВПО, пристосовуючись до нового середовища, частіше сприймають оточуючих як ресурси для вирішення власних проблем, а не як рівноправних партнерів у взаємодії.

Одним із найважливіших висновків є те, що соціальне середовище відіграє центральну роль у формуванні адаптаційних механізмів підлітків. Наявність підтримуючих соціальних зв'язків у школі, громаді та сім'ї знижує рівень тривожності, сприяє формуванню довіри до оточення та створює умови для психологічного комфорту. У той же час, відсутність належної підтримки може посилювати почуття ізоляції, тривожність і дезадаптацію, що підвищує ризик розвитку психологічних порушень. Особливо це проявляється в невеликих громадах, де можливості для соціалізації є обмеженими.

Особливу увагу привертає факт, що прагнення до домінування, яке корелює з самоприйняттям і адаптивністю, не має значного зв'язку з емоційним комфортом або прийняттям інших. Це вказує на існування автономних амбіцій, що не завжди узгоджуються з емоційною відкритістю або соціальною інтеграцією. Таким чином, у підлітків ВПО формується модель поведінки, яка дозволяє досягати успіху в умовах соціального середовища, але одночасно з цим залишатися емоційно дистанційованими. Ця внутрішня суперечність породжує емоційний дискомфорт і відчуття ізоляції, навіть якщо зовнішньо вони демонструють успішну інтеграцію.

Важливо зазначити, що такий стан може бути наслідком підвищеної відповідальності, яку ці підлітки беруть на себе через травматичний досвід. Вони часто зосереджуються на самостійності й не розглядають інших як джерело підтримки, що створює розрив між бажанням інтеграції та фактичним рівнем

довіри до оточуючих. Цей конфлікт ускладнює процес повної гармонізації як внутрішньої, так і соціальної сфер, що вимагає більш цілеспрямованої психологічної допомоги.

Варто зауважити, що такі внутрішні конфлікти важко помітити у звичайному житті, адже зовнішні прояви адаптації часто виглядають успішними. Підлітки з високими показниками самоприйняття та адаптивності можуть демонструвати впевненість у собі, активність та соціальну залученість. Однак, глибинний розрив між емоційним комфортом і соціальною відкритістю залишається прихованим, що впливає на їхнє сприйняття оточуючого світу і самого себе. У довгостроковій перспективі цей конфлікт може перешкоджати побудові глибоких міжособистісних стосунків, формуванню довіри до інших людей та розвитку здорової емоційної взаємодії. Такі підлітки можуть уникати близьких стосунків або підтримувати їх поверхнево, що призводить до соціальної ізоляваності навіть у сприятливих умовах.

У майбутньому такі невирішені внутрішні конфлікти можуть спричиняти серйозні труднощі, зокрема в професійній діяльності, де здатність до командної роботи та емпатії є важливими. Нездатність повністю інтегруватися у колектив або покладатися на підтримку інших може стати причиною надмірного стресу, вигорання або конфліктів у професійному середовищі. У міжособистісних стосунках це може проявлятися як невміння створювати міцні сімейні зв'язки або підтримувати дружні відносини, що позначиться на загальному рівні життєвого благополуччя.

На основі отриманих результатів розроблено низку практичних рекомендацій для педагогів, психологів, батьків і громадських організацій. Основні пропозиції включають: створення груп підтримки для підлітків ВПО, організацію психоедукаційних тренінгів для батьків і педагогів, розробку програм соціальної інтеграції та забезпечення індивідуального підходу до роботи з підлітками, які мають травматичний досвід. Також наголошується на важливості мультидисциплінарного підходу, що включає співпрацю освітніх, соціальних і медичних установ.

Отримані результати роботи мають значне практичне значення. Вони можуть бути використані для розробки державних і громадських програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, а також у роботі освітніх закладів і психологічних служб.

Узагальнюючи, дослідження підтвердило, що адаптація підлітків ВПО до нового соціального середовища є складним, але досяжним процесом, який потребує комплексної підтримки з боку сім'ї, школи та громади. Психологічні механізми адаптації включають як особистісні ресурси, так і соціальні фактори, що забезпечують емоційну стабільність і можливість інтеграції. Таким чином, формування сприятливого середовища є ключовою умовою для успішної адаптації підлітків ВПО та їх гармонійного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бад Ф. Групова гештальт-терапія: практичний посібник. Київ: Видавець Ростислав Бурлака, 2017. 128 с.
2. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / ред. Калашник О. 2022. URL: <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f> (дата звернення: 03.11.2024).
3. Вавілова А. С. Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків-перфекціоністів. Психологічний часопис: збірник наукових праць / ред. С.Д. Максименка. 2019. с. 101-114.
4. Віннікот Д. Дитина, сім'я і зовнішній світ / Київ. Центр навчальної літератури, 2019. 226 с.
5. Віннікот Д. Сім'я та розвиток особистості. Мати та дитина. / Київ. Видавничий дім «Сварог», 2020. 376 с.
6. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія": науковий журнал*. 2019 № 19 с. 73-76.
7. Горчинська О. І., Лютий В. П. Питання запобігання та протидії булінгу у загальноосвітніх закладах щодо внутрішньо переміщених осіб: аспекти адаптації та соціально-емоційної підтримки. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 69-74.
8. Дим-Віллі Г. Пубертат: Внутрішній світ підлітків та їх батьків (на основі психоаналітичних теорій Фрейда, Кляйн та Біона). Львів: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2022. 256 с.
9. Ефективна робота із підлітком. Відкрита лекція Девіда Дюмей URL: <https://youtu.be/BWhqUrRkVck?si=yuMM1vObLnUfOEtm> (дата звернення: 09.10.2024).

10. Замашкіна О. Д. Комплексна допомога з соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Інноваційна педагогіка*. 2023. №57. С. 204-209.
11. Збірник: Адаптація (методики, поради, рекомендації) URL: <https://vseosvita.ua/library/zbirnik-adaptacia-metodiki-poradi-rekomendacii-216714.html?rl=4162664> (дата звернення: 15.09.2024)
12. Зеленська К. О. Сучасна специфіка непсихотичних психічних розладів у внутрішньо переміщених осіб. *Медицина сьогодні і завтра*. 2021. Т. 90, № 4. С. 81-86.
13. Македонська Е. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: психологічні особливості. 2022 URL: <https://hubz.ua/ekspertna-dumka/adaptatsiya-vnutrishno-peremischenih-osib/> (дата звернення: 11.11.2024).
14. Міжособистісна психологія Саллівана. У: Теорія особистості в культурному контексті. LibreTexts. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Теорія_особистості_в_культурному_контексті_\(Kelland\)/04%3A_Альфред_Адлер_і_Гаррі_Стек_Салліван/4.06%3A_Міжособистісна_психологія_Саллівана](https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Теорія_особистості_в_культурному_контексті_(Kelland)/04%3A_Альфред_Адлер_і_Гаррі_Стек_Салліван/4.06%3A_Міжособистісна_психологія_Саллівана) (дата звернення: 27.10.2024).
15. Назарець Л. Аналіз психологічних реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. №20. С. 127-134.
16. Недоступ І.С. Стрес у дітей внутрішньо переміщених осіб і шляхи його подолання (огляд літератури). *Art of medicine*. 2023. № 4. С. 223-229.
17. Підліткова спеціалізація. Національна Асоціація Гештальт-Терапевтів України. Лекції. 2023-2024 рр. 180 годин.
18. Презентація четвертого саміту перших леді та джентльменів. URL: https://summitflg.org/wp-content/uploads/2024/09/sflg-4th-summit-research-final-ukrayinska-versiya.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 24.10.2024).
19. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я. Проект Закону України від

27.12.2019

URL:

<https://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc34?id=&pf3511=67795&pf35401=516262> (дата звернення: 15.10.2024).

20. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України від 20.10.2014 р. № 1706-VII. Дата оновлення: 10.10.2024, № 1, ст. 1. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> (дата звернення: 23.10.2024).
21. Прокоф'єва, О., Смірнов, Б. . Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Психологічний Часопис*, №7(1). 2021. С. 82–98.
22. Рак Л.І., Єщенко А.В., Кашіна-Ярмак В.Л., Мужановський В.Ю. Функціональна діагностика у дітей підліткового віку. Навч. Посіб. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstreams/ca65c4d9-6830-47ad-995a-05350b72c8a7/download> (дата звернення: 15.10.2024).
23. Соціалізація та інтеграція дітей ВПО у громадах: рекомендації МОН. URL: <https://osvita.ua/school/92618/> (дата звернення: 16.11.2024).
24. Соціалізація та інтеграція дітей ВПО у заклади освіти: напрями та етапи роботи. / Освітній проект «На Урок». URL: <https://naurok.com.ua/post/socializaciya-ta-integraciya-ditey-vpo-u-zakladi-osviti-napryami-ta-etapi-roboti> (дата звернення: 16.11.2024).
25. Становище внутрішньо переміщених сімей із дітьми, прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу в умовах війни. БФ «СОС Дитячі Містечка Україна». URL: <https://sos-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/rezultaty-doslidzhennya-dity-i-vijna-veresen-lystopad-2022r.pdf> (дата звернення: 18.10.2024).
26. Фопель К. На порозі дорослого життя: Психологічна робота з підлітковими та юнацькими проблемами. Київ: Генезис, 2008. 176 с.
27. Фопель К. Психологічні групи: Робочі матеріали для ведучого: Практичний посібник . Київ: Генезис, 2004. 256 с.

28. Центр практичної нейропсихології. Характеристики підліткового віку. URL: <https://practical-psychology.com.ua/pro-pidlitkovyj-vik> (дата звернення: 15.10.2024).
29. Шевченко О. Л. Проблеми подолання бар'єрів міжкультурної комунікації / Стратегії міжкультурної комунікації в мовній освіті сучасного ВНЗ: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ (15 берез. 2018 р.) / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». Київ : КНЕУ, 2018. С. 107–113.
30. Шевчук С. Практики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади. URL: https://socsprava.com.ua/praktyky-integracziyi-vnutrishno-peremishhenyh-osib-u-pryjmayuchi-gromady/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 27.10.2024).
31. Що таке підлітковий вік? Які зміни в організмі підлітків спонукають їх до ризику та бунтарства? І як знайти з ними спільну мову? URL: <https://nauka.ua/card/hto-taki-pidlitki> (дата звернення: 05.10.2024).
32. Blakemore, S. J., Mills, K. L. The adolescent brain: A second window of opportunity. *Nature Reviews Neuroscience*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6606907/> (дата звернення: 26.10.2024).
33. Casey, B. J., Getz, S., Galvan, A. Adolescent brain development: Implications for behavior. *Current Directions in Psychological Science*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2892678/> (дата звернення: 26.10.2024).
34. Giedd, J. N. The teen brain: Insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3621648/> (дата звернення: 26.10.2024).
35. Lally, M., Valentine-French, S. Підлітковий мозок. У: Розвиток тривалості життя — психологічна перспектива. URL: https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Людський_розвиток/Книга%3A_Розвиток_тривалості_життя_-

[психологічна_перспектива%28Lally_та_Valentine-French%29/06%3A_Підлітковий_вік/6.02%3A_Підлітковий_мозок](#) (дата

звернення: 26.11.2024).

36. Ormont L. R. The Group Therapy Experience: From Theory to Practice. — St. Martin's Press, 1991. 252 с.
37. Schlein L. UNICEF says Ukraine war wreaks havoc on children's mental health / VOA News. 2024. 24 лютого. URL: <https://www.voanews.com/amp/unicef-says-ukraine-war-wreaks-havoc-on-children-s-mental-health/7500959.html> (дата звернення: 18.08.2024)
38. Steinberg L. Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Boston: Houghton Mifflin Harcourt. 2014. 320 p.
39. Sullivan, H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. Edited by Helen S. Perry and Mary L. Gawel. New York: W. W. Norton & Company, 1953. 391 p.
40. UNICEF. The impact of COVID-19 on poor mental health in children and young people 'tip of the iceberg'. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/impact-covid-19-poor-mental-health-children-and-young-people-tip-iceberg> (дата звернення: 26.10.2024).
41. War Childhood Museum. Impact of war on children's mental health. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 26.10.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ

У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Прочитавши вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок.

- 0 - це до мене абсолютно не відноситься.**
- 1 - це до мене не відноситься.**
- 2 - сумніваюся, що це можна віднести до мене.**
- 3 - не наважуюся віднести це до себе.**
- 4 - це схоже на мене, але немає упевненості.**
- 5 - це на мене схоже.**
- 6 - це точно про мене.**

ТЕСТ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ

Вік _____

email для результатів (за бажанням) _____

Стать _____

Чи змінилось ваше **місто** проживання після початку війни в межах України
(ВП ☒ Так ☐ Ні

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з ким-небудь в розмову. _____
2. Немає бажання розкриватися перед іншими. _____
3. У всьому люблю змагання та боротьбу. _____
4. Пред'являю до себе високі вимоги. _____

5. Часто сварю себе за зроблене. _____
6. Часто відчуваю себе приниженим. _____
7. Сумніваюся, що можу подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі. _____
8. Свої обіцянки виконую завжди. _____
9. Маю теплі, добрі відносини з тими, хто оточуює. _____
10. Людина стримана, замкнута; тримаюсь від всіх трохи осторонь. _____
11. У своїх невдачах звинувачую себе. _____
12. Людина відповідальна; на мене можна покластися. _____
13. Відчуваю, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні. _____
14. На багато що дивлюсь очима однолітків. _____
15. Приймаю в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати. _____
16. Власних переконань і правил не вистачає. _____
17. Люблю мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертаюсь від мрій до дійсності. _____
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягаю» в переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти. _____
19. Вмію управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема. _____
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга. _____
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою. _____
22. Люди, як правило, мені подобаються. _____
23. Не соромлюсь своїх відчуттів, відкрито їх виражаю. _____
24. Серед великої кількості народу буває трішки самотньо. _____
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися. _____
26. З тими, хто оточуює зазвичай ладнаю. _____
27. Всього важче боротися з самим собою. _____
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, хто мене оточує. _____
29. У душі — оптиміст, вірю в краще. _____

30. Людина неподатлива, уперта, таких можна назвати важкими. _____
31. До людей критичний і засуджую їх, якщо вважаю, що вони цього заслуговують. _____
32. Зазвичай відчуваю себе не ведучим, а веденим: не завжди вдається мислити і діяти самостійно. _____
33. Більшість з тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене. _____
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися. _____
35. Людина з привабливою зовнішністю. _____
36. Відчуваю себе безпорадним, потребую когось, хто був би поряд. _____
37. Ухваливши рішення, слідую йому. _____
38. Ухвалюючи, здавалося б, самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей. _____
39. Переживаю почуття провини, навіть коли винити себе неначе не в чому. _____
40. Відчуваю неприязнь до того, що мене оточує. _____
41. Всім задоволений. _____
42. Вибитий з колії: не можу зібратися, узяти себе в руки, організувати себе. _____
43. Відчуваю млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим. _____
44. Урівноважений, спокійний. _____
45. Розсердившись, нерідко виходжу з себе. _____
46. Часто відчуває себе ображеним. _____
47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості. _____
48. Буває, що поширюю плітки. _____
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям: вони іноді підводять. _____
50. Досить важко бути самим собою. _____
51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумаю. _____
52. Що відбувається тлумачу на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього. _____
53. Людина терпима до інших і приймаю кожного таким, який він є. _____

54. Прагну не думати про свої проблеми. _____
55. Вважаю себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним. _____
56. Людина сором'язлива, легко тушуюсь. _____
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуваю перевагу над іншими. _____
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боюсь того, що подумають про мене інші. _____
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що істотно, прагну бути серед кращих. _____
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства. _____
63. Людина діяльна, енергійна, повна ініціатив. _____
64. Пасую перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями. _____
65. Людина яка себе просто недостатньо цінує. _____
66. Лідер і вмію впливати на інших. _____
67. Відношусь до себе в цілому добре. _____
68. Людина наполеглива, напориста; мені завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не люблю, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними. _____
70. Довго не можу ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуваю в розгубленості, все сплуталося, все змішалося. _____
72. Задоволений собою. _____
73. Невезучий. _____
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе. _____
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але можу подобатися як людина, як особистість. _____
76. Зневажаю осіб протилежної статі, не зв'язуюся з ними. _____

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде. _____
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало. _____
79. Вмію наполегливо працювати. _____
80. Відчуваю, що расту, дорослішаю: міняюсь сам і міняю відношення до навколишнього світу. _____
81. Трапляється, що говорю про те, в чому зовсім не розбираюсь. _____
82. Завжди говорю тільки правду. _____
83. Стривожений, стурбований, напружений. _____
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти. _____
85. Відчуваю невпевненість в собі. _____
86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки. _____
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими. _____
88. Людина тямуща, полюблю роздумувати. _____
89. Інший раз люблю хизуватися. _____
90. Людина яка схвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може. _____
91. Прагну покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу. _____
92. Ніколи не спізнююся. _____
93. Переживаю відчуття скутості, внутрішньої несвободи. _____
94. Виділяюсь серед інших. _____
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна покластися. _____
96. У собі все ясно, себе добре розумію. _____
97. Товариська, відкрита людина; легко сходжуся з іншими. _____
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім можу впоратися. _____
99. Себе не ціную: ніхто мене серйозно не сприймає; в кращому разі поблажливі, просто терплять. _____
100. Турбуюсь, що особи протилежної статі дуже займають думки. _____

101. Всі свої звички вважаю хорошими. _____

Додаток Б

ПЕРЕЛІК ТЕХНІК

Вправа 1

“Побажання друга”. Вправа спрямована на те, щоб учасники групи усвідомили важливість свого перебування у групі та його зміст для себе і для інших. Вправа допомагає налаштуватися на роботу, прислухатися до власного внутрішнього голосу і почути очікування інших учасників.

Інструкція:

“Сядьте зручно, закрийте очі та спробуйте уявити людину, яка дуже зацікавлена в тому, щоб ви брали участь у нашій роботі. Це може бути ваш друг, член родини або просто близька вам людина. Уявіть, що ця людина каже вам, чого, на її думку, ви можете навчитися в нашій групі. Прислухайтеся до її побажань.” 30 сек

“Тепер сформулюйте для себе, чого саме ви б хотіли навчитися чи досягти, виходячи з цих побажань. Виберіть два найважливіших пункти. Відкрийте очі та запишіть ці пункти на аркуші паперу.” 2 хв.

“Тепер по черзі зачитуйте свої записи перед групою.”

Питання для обговорення:

- Наскільки побажання цієї людини збігаються з вашими власними бажаннями?
- Хто з учасників зазначив схожі пункти?
- Які очікування виявилися найпоширенішими у нашій групі?
- Як очікувані результати вашої участі в групі співвідносяться з метою нашої роботи?

Вправа 2

“Цілі групи”. Мета вправи допомогти учасникам чітко усвідомити свої особисті цілі в межах роботи групи, знайти спільні цілі з іншими учасниками та оцінити рівень узгодженості групових намірів.

Інструкція:

Розділіть учасників на пари. Кожен вибирає партнера для роботи. Поясніть, що кожен учасник повинен поділитися з партнером своїми уявленнями про те, чому вони прийшли до цієї групи, які цілі вони хочуть досягти та чого очікують від групової роботи. У кожній парі учасники коротко обговорюють свої цілі та пояснюють, чому вони вибрали саме цього партнера для діалогу. Після обговорення пари представляють свої цілі іншим парам. Учасники можуть об'єднатися у четвірки для подальшого спільного обговорення. У четвірках учасники працюють над формуванням спільних цілей групи. Вони записують ці цілі на великому аркуші паперу, який буде представлено для спільного обговорення. Кожна четвірка презентує свої спільні цілі перед групою. Усі учасники обговорюють, як ці цілі узгоджуються з основною темою групової роботи та загальною метою.

Питання для обговорення:

- Наскільки різноманітним виявився спектр представлених індивідуальних цілей?
- Чи були спільні цілі, які легко об'єднали учасників у групи?
- Як спільні цілі співвідносяться з темою роботи всієї групи?
- Чи впевнені ви, що запропоновані групові цілі можуть бути реалізовані? Якщо так, то як саме?

Вправа 3

Колесо емоцій Роберта Плутчика — це візуальна модель, яка ілюструє вісім базових емоцій та їх взаємозв'язки, допомагаючи зрозуміти, як різні емоції поєднуються, трансформуються одна в одну та варіюються за інтенсивністю. Основні емоції, представлені в Колесі Плутчика: радість, довіра, страх, подив, смуток, відраза, гнів, очікування. Кожна з цих емоцій має свою протилежність,

утворюючи біполярні пари, наприклад, радість — смуток, гнів — страх. Крім того, емоції можуть комбінуватися, створюючи складніші почуття; наприклад, поєднання радості та довіри може призвести до любові. Структура Колеса емоцій: Центр колеса: відображає базові емоції з найвищою інтенсивністю. Зовнішні шари: представляють менш інтенсивні форми цих емоцій. Комбінації між секторами: показують, як базові емоції поєднуються, утворюючи нові, складніші емоційні стани.

Вправа 4

“Загублений”. Вправа спрямована на дослідження довіри у групі, активізацію інтуїції та аналіз рівня взаємодії між учасниками. Її можна адаптувати для підлітків, зберігаючи основні принципи, але спрощуючи формулювання.

Інструкція:

“Сьогодні ми попрацюємо над довірою в нашій групі. Уявіть себе в незвичній ситуації та відчуйте, як це впливає на ваші думки та взаємини з іншими.”

“Сядьте зручно, заплющте очі та дихайте спокійно. Уявіть, що ви разом із нашою групою мандруєте лісом, деś у далекому місці. Ви насолоджуєтесь природою, відчуваєте спокій. Але раптом ви помічаєте, що загубили групу. Ви йдете все глибше і глибше в ліс і розумієте, що не знаєте, куди рухатися далі. Ви зупиняєтесь, сідаєте й починаєте чекати. Ви думаєте: чи хтось із групи буде шукати мене? Чи знайдуть мене?” 3 хв

“Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, поверніться подумки до цього моменту, до нашої групи. Зробіть кілька глибоких вдихів і відкрийте очі.”

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися, коли зрозуміли, що загубилися?
- Чи думали ви, що хтось із групи буде вас шукати? Якщо так, то хто саме?
- Як цей досвід вплинув на вашу довіру до інших у групі?
- Що можуть зробити учасники групи, щоб створити більше довіри між вами?

Вправа 5

“Хто лідер?”. Вправа спрямована на розвиток спостережливості, покращення невербальної комунікації, зміцнення взаємодії у групі, формування довіри.

Інструкція:

Усі учасники стають у коло. Одна людина виходить із кімнати або відвертається так, щоб не бачити, що відбувається у групі. Ведучий пояснює правила іншим учасникам: група обирає одну людину, яка буде “лідером” і задаватиме рухи, які інші повинні повторювати. Важливо, щоб рухи були плавними та непомітними для стороннього спостерігача. Людина, яка вийшла, повертається до групи та стає в центрі кола. Лідер починає виконувати прості рухи (наприклад: плескати в долоні, торкатися голови, розмахувати руками тощо), а всі інші синхронно повторюють за ним. Завдання гравця в центрі — спостерігати за всіма та вгадати, хто є “лідером”. Для цього він може використовувати невербальні підказки, уважно аналізуючи рухи та поведінку учасників. Після того, як центральний гравець називає “лідера” (може мати 1–2 спроби), група підтверджує чи спростовує правильність його здогадок. Лідера можна обирати знову, і вправа повторюється з іншим учасником, який виходить.

Питання для обговорення:

- Чи було легко вгадати, хто є лідером? Що допомагало чи заважало це зробити?
- Які невербальні сигнали найчастіше видавали лідера?
- Як рухи “лідера” впливали на вашу поведінку чи емоційний стан?
- Що було найскладнішим для самого лідера?
- Як ця вправа може допомогти нам у спілкуванні з іншими у реальному житті?

Вправа 6

“Колаж самооцінки”. Вправа спрямована на розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення своїх сильних сторін, формування позитивного ставлення до себе та покращення самооцінки.

Інструкція:

Роздайте учасникам аркуші паперу, ножиці, клей та різноманітні журнали чи роздруківки з фотографіями, ілюстраціями та словами. Поясніть, що кожен створить свій “колаж самооцінки”, який буде відображати їхні особисті риси, мрії, досягнення та те, як вони бачать себе зараз або хотіли б бачити. Кожен учасник має створити колаж, використовуючи зображення, слова та кольори, які, на їхню думку, найкраще ілюструють: їхні сильні сторони; те, що їм подобається в собі; їхні цілі та мрії. Процес має бути вільним та творчим: жодних обмежень, тільки власне уявлення про себе. На створення колажу дається 20–30 хвилин. Кожен учасник коротко представляє свій колаж групі. Він розповідає, чому обрав ті чи інші зображення або слова, що вони означають для нього.

Питання для обговорення:

- Що було найважчим у створенні колажу?
- Чи було щось нове, що ви зрозуміли про себе під час виконання цієї вправи?
- Як ви почувалися, розповідаючи іншим про свій колаж?
- Чи вдалося вам побачити щось спільне у своїх колажах із колажами інших учасників?
- Як цей досвід може допомогти вам краще розуміти себе у майбутньому?

Вправа 7

“Щоденник хороших моментів”. Мета вправи розвиток навичок позитивного мислення, зосередження на позитивних аспектах життя, покращення емоційного стану.

Інструкція:

Роздайте учасникам зошити або аркуші паперу, які будуть слугувати “щоденником”. Поясніть, що вправа допоможе помітити й запам’ятати позитивні події у своєму житті, навіть найменші. Попросіть кожного учасника пригадати три хороші моменти, які сталися з ними за останній день (наприклад: приємна розмова, успіх у навчанні, гарна погода). Запропонуйте записати ці моменти у “щоденник”, додаючи короткий опис і пояснюючи, чому це було важливо або

приємно. Учасники діляться одним із записаних моментів із групою (за бажанням). Попросіть учасників продовжувати цю практику щодня вдома протягом тижня. На наступній зустрічі можна обговорити, як це вплинуло на їхній настрій і сприйняття життя.

Вправа 8

“Мій страх”. Вправа спрямована на допомогу учасникам усвідомити свої страхи, зменшити їхній вплив на емоційний стан, розвинути навички опрацювання страху та знаходження ресурсів для його подолання.

Інструкція:

Роздайте учасникам аркуші паперу та кольорові ручки або олівці. Поясніть, що кожна людина має страхи, і ця вправа допоможе краще зрозуміти їх і навчитися з ними справлятися. Попросіть кожного учасника намалювати свій страх на аркуші паперу. Це може бути конкретний образ (наприклад, павук чи темрява) або абстрактний малюнок, який передає емоції, пов’язані зі страхом. Після цього нехай учасники напишуть кілька слів поруч із малюнком, які пояснюють їхній страх: що саме їх лякає та як вони це відчують. Наступний крок — трансформувати страх у щось менш загрозливе. Наприклад, додати малюнку кумедні деталі (шапку, усмішку) або змінити його колір на веселий. Потім кожен учасник записує біля малюнка, що може допомогти йому впоратися з цим страхом (порада від друга, підтримка родини, власна сміливість тощо). За бажанням, учасники можуть розповісти про свій страх і показати, як вони його трансформували.

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися, коли малювали свій страх?
- Що змінилося, коли ви почали змінювати вигляд свого страху?
- Чи допомогла вам ця вправа зрозуміти, як боротися зі страхами?
- Чи помітили ви щось спільне у своїх страхах і страхах інших учасників?
- Як ви можете використовувати цю вправу у житті, коли стикаєтеся зі страхами?

Вправа 9

“Безпечне місце”. Мета техніки допомогти учасникам створити уявний простір, де вони можуть почуватися спокійно, безпечно та захищено. Сприяти розвитку навичок саморегуляції, зниження тривоги та емоційного напруження.

Інструкція:

Попросіть учасників сісти зручно, заплющити очі та розслабитися. Якщо є можливість, увімкніть спокійну, легку музику (наприклад, звуки природи або інструментальні мелодії). Почніть із дихальної техніки, щоб допомогти учасникам заспокоїтися: Глибокий вдих через ніс (на 4 рахунки). Повільний видих через рот (на 6 рахунків). Повторіть 3–5 разів. Попросіть учасників уявити місце, яке здається їм абсолютно безпечним. Це може бути реальне місце (наприклад, улюблена кімната, куточок у саду) або уявний простір (наприклад, магічний ліс чи будиночок у хмарах). *“Уявіть це місце у найдрібніших деталях. Що ви бачите навколо себе? Які звуки чуєте? Можливо, ви чуєте спів птахів чи шум води. Які запахи є у цьому місці? Відчуйте комфорт, тепло або прохолоду. Це місце тільки ваше. Тут ви вільні від тривог і страхів. Тут вам нічого не загрожує, і ви відчуваєтеся спокійно та щасливо.”* Дайте учасникам кілька хвилин, щоб насолодитися перебуванням у своєму “безпечному місці”. Попросіть учасників уявити, як вони повільно повертаються до реальності, зберігаючи відчуття спокою та захищеності. Запропонуйте зробити кілька глибоких вдихів і повільно відкрити очі.

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися у своєму “безпечному місці”?
- Що саме у вашому місці змушує вас почуватися безпечно?
- Чи було важко уявити це місце? Якщо так, чому?
- Як ви можете використовувати це “місце” у реальному житті, коли відчуваєтеся тривожно чи напружено?

Вправа 10

“Коло підтримки”. Завдання вправи створити середовище довіри та взаємопідтримки серед учасників групи, допомогти їм усвідомити цінність підтримки від інших людей, навчитися просити про допомогу та надавати її.

Інструкція:

Усі учасники сідають у коло. Ведучий пояснює, що ця вправа допоможе їм відчувати силу підтримки, яка може бути важливою у складних ситуаціях. Кожен учасник по черзі відповідає на такі питання: “Які складнощі я зараз переживаю?”; “Якої підтримки мені не вистачає?”. Після того, як учасник висловиться, інші члени групи пропонують йому свої варіанти допомоги або підтримки. Це можуть бути слова підтримки, поради, конкретні дії, які вони можуть виконати, або навіть обіцянка бути поруч. Кожен учасник має право не ділитися деталями своїх труднощів, якщо не хоче, але повинен подумати про те, якої допомоги він потребує. Після того, як усі висловляться, ведучий підводить підсумки, наголошуючи на важливості взаємодії та підтримки. Попросіть учасників коротко розповісти, як вони себе почувають після вправи.

Питання для обговорення:

- Як вам було ділитися своїми труднощами з іншими? Чи було це легко чи складно?
- Чи допомогли вам пропозиції підтримки від інших учасників?
- Як ви відчули себе, коли пропонували підтримку іншим?
- Як ця вправа може вплинути на ваші стосунки з іншими людьми поза групою?

Вправа 11

“Дослідження проєкцій”. Проєкція — це коли ми “перекладаємо” свої почуття, риси чи переживання на інших людей. Наприклад, ми можемо думати, що хтось нас критикує, хоча насправді це лише наше власне відчуття страху перед критикою. Інколи це схоже на те, ніби ми дивимося на інших через окуляри, які

не завжди показують чітку картину. Ця вправа допоможе краще зрозуміти свої емоції та навчитися відокремлювати власні почуття від сприйняття інших.

Спочатку подумайте про людину в групі, яка викликає у вас сильні емоції. Це може бути хтось, хто вам дуже подобається, або, навпаки, викликає роздратування чи неприязнь. Можливо, ця людина нагадує вам когось важливого у вашому житті — друга, батьків чи навіть вчителя. Сформулюйте для себе, хто ця людина для вас, наприклад: “Це той, хто підтримує мене, як моя мама”, або “Це той, хто дратує мене, як мій старший брат”. Розділіться на пари та поділіться цими думками з партнером. Спочатку розкажіть, які емоції ця людина у вас викликає, чому саме вона, і чи нагадує вона когось із вашого життя. Партнер слухає вас уважно, не перебиваючи, а потім дає зворотний зв’язок: чи справедливе це сприйняття з його точки зору, чи, можливо, це лише ваша уява. Після цього подумайте разом, наскільки ваші емоції дійсно пов’язані з цією людиною, а наскільки це ваші особисті переживання або очікування.

Наприкінці поверніться до загального обговорення у групі. За бажанням поділіться своїми висновками: що ви зрозуміли про себе, чи впливають ваші проєкції на взаємини з іншими, і як можна уникнути такого перекладання своїх почуттів на інших людей. У цій вправі важливо пам’ятати, що кожен має право висловлювати свої думки або залишати їх при собі, якщо так комфортніше.

Питання для обговорення:

- Чи було легко визначити, хто викликає у вас сильні емоції? Чому саме ця людина?
- Як ви зрозуміли, що частина ваших думок про цю людину може бути вашою власною проєкцією?
- Як спілкування змінюється, коли ви усвідомлюєте свої проєкції?
- Що ви можете зробити, щоб краще розуміти інших без впливу власних упереджень?

Вправа 12

“Верстові стовпи мого майбутнього” .Ця вправа допомагає визначити життєві цілі, побачити їх у перспективі та сформувати чіткий план дій. Поясніть учасникам, що кожен має мрії, ідеї та бажання про майбутнє, які можна втілити в життя, якщо розуміти, чого хочеш і як цього досягти. Запропонуйте уявити своє життя через рік, два або п’ять років і подумати, як би вони хотіли, щоб воно виглядало. Нехай кожен замислиться над такими питаннями: що вони хочуть досягти за цей час, чого навчитися, ким стати, від чого звільнитися або позбутися. Далі поясніть, що ці бажання можна уявити як “верстові стовпи” — символи важливих досягнень на шляху їхнього життя. Попросіть учасників написати список із шести-восьми основних цілей, які позитивно забарвлені, зрозумілі та варті прагнення. Наприклад, це можуть бути такі цілі, як “вивчити нову мову”, “знайти нових друзів” або “здати іспити”. Нехай вони упорядкують ці цілі у хронологічній послідовності, від найближчих до найвіддаленіших, і запишуть їх коротко ключовими словами. Після цього запропонуйте перечитати список і замислитися над тим, наскільки реальними здаються ці цілі, чи відображають вони те, що для них дійсно важливо. За бажанням учасники можуть поділитися своїми “верстовими стовпами” з групою, розповівши, чому ці цілі важливі саме для них. Ця вправа допомагає учасникам краще усвідомити свої мрії, структурувати їх у чіткі цілі та побачити, як перетворити їх на конкретні дії. Вона створює позитивне ставлення до майбутнього, мотивує діяти й дозволяє побачити свої можливості у новому світі.

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися, коли складали свій список?
- Чи легко було визначити, що для вас найважливіше?
- Які з ваших “стовпів” здаються вам найближчими до досягнення?
- Чи допомогла ця вправа зрозуміти, чого ви хочете у майбутньому?

Вправа 13

Вправа “Лист із майбутнього” Ця вправа допомагає подивитися на поточні труднощі з перспективи майбутнього, уявити їх вирішення та сформувати

позитивний погляд на життя. Поясніть учасникам, що часом проблеми здаються складними, але якщо уявити себе через кілька років, можна побачити, як вони можуть бути вирішені. Запропонуйте їм перенестися думками у своє щасливе майбутнє, наприклад, на п'ять або десять років вперед. Нехай вони уявлять, що всі їхні нинішні труднощі залишилися позаду, а життя склалося так, як вони мріяли. Попросіть учасників задуматися, яким буде їхнє майбутнє: як виглядає їхнє життя, які проблеми були вирішені, що допомогло їм подолати труднощі. Потім запропонуйте написати “лист із майбутнього”, у якому вони звертаються до себе теперішнього. У листі учасники мають описати своє майбутнє життя, розповісти, як вдалося вирішити нинішні проблеми, і дати собі поради чи слова підтримки. Лист може починатися зі звернення: “Привіт, я — ти з майбутнього...” і завершуватися підписом. Після написання листа запропонуйте їм за бажанням поділитися частиною своїх думок із групою. Обговоріть, як вони почувалися під час написання, чи вдалося їм побачити способи вирішення своїх труднощів і що нового вони зрозуміли про себе. Учасники зможуть побачити свої проблеми з іншого боку, відчувти впевненість у своїй здатності долати труднощі та сформулювати позитивне ставлення до майбутнього. Ця вправа допомагає знизити тривожність, пов'язану з поточними труднощами, розвинути позитивне мислення та віру у власні сили. Вона також сприяє усвідомленню, що будь-які проблеми мають рішення, якщо подивитися на них у перспективі.