

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ –
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ПШМЗ-24-1

Юланта ДІХТЯРУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

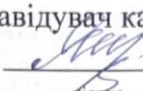
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Іоланта ДІХТЯРУК

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості адаптації підлітків –
внутрішньо переміщених осіб

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, доктор
психологічних наук, професор

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики,
комплекс методів та методик дослідження: Тест Л.Янковського «Адаптація
особистості до нового соціокультурного середовища»; 16-факторний
особистісний опитувальник Реймонда Кеттела. експрес-опитувача «Індекс
толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А.
Шайгерова),

4. Зміст дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ,
розділ 1 Науково-теоретичні основи соціально-психологічної адаптації
підлітків впо, адаптація особистості: міжпарадигмальні підходи та
соціокультурний контекст, вікові особливості соціально-психологічної
адаптації підлітків ВПО, висновки до розділу, розділ 2 Емпіричне дослідження
механізмів соціально психологічної адаптації підлітків, діагностика
показників соціально-психологічної адаптації у підлітків-переселенців,
розроблення та апробація психологічного тренінгу як засобу оптимізації
соціально-психологічної адаптації підлітків, психологічні рекомендації щодо
оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо
переміщених осіб, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання,
додаток.

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості адаптації підлітків – внутрішньо переміщених осіб»

Здобувач Іоланта ДІХТЯРУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 71 сторінку, 8 таблиць, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 66 найменувань.

Ключові слова: особистість, розвиток, підлітковий вік, адаптація, соціально-психологічна адаптація, внутрішньо переміщені особи, толерантність, тривожність, комунікативна компетентність, психологічні тренінги.

Об'єктом дослідження є адаптація внутрішньо переміщених осіб.

Предметом дослідження є психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб – підлітків.

За результатами дослідження обґрунтовано організаційно-методологічний функціонал тренінгів оптимізації соціально- психологічної адаптації та розроблено психологічні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб

Одержані результати можуть бути використані у підготовці майбутніх учителів, психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів до супроводу соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб

Дипломник  Іоланта ДІХТЯРУК

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО.....	11
1.1 Адаптація особистості: міжпарадигмальні підходи та соціокультурний контекст.....	11
1.2 Вікові особливості соціально-психологічної адаптації підлітків ВПО.....	20
1.3 Психологічні особливості адаптації в умовах соціокультурних змін.....	27
Висновки до розділу.....	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	39
2.1 Діагностика показників соціально-психологічної адаптації у підлітків-переселенців.....	39
2.2 Розроблення та апробація психологічного тренінгу як засобу оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків	51
2.3 Психологічні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб.....	62
Висновки до розділу.....	69
ВИСНОВКИ	71
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	74
ДОДАТОК А Тренінгова програма	78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Після повномасштабного вторгнення росії 24 лютого 2022 року в Україні почалася одна з найбільших хвиль внутрішнього переміщення населення в сучасній історії країни. Багато тисяч підлітків (у віці приблизно від 12 до 18 років) змушені були залишити свої домівки, переїхати до інших регіонів або оселитися у місцях тимчасового прихистку. Ця вимушена міграція охоплює як дітей, так і підлітків, але підлітковий вік має власні особливості розвитку, що робить адаптацію для них особливо складною. Період підліткового розвитку характеризується інтенсивними змінами – фізично, психологічно, соціально. В цей час формується самосвідомість, ідентичність, соціальні ролі, підлітки активно орієнтуються на спілкування з однолітками, на належність до груп. Втрата звичного середовища, розрив з друзями, зміна школи чи місця проживання, невизначеність та страх створює значний стрес. Для підлітків ВПО такі фактори часто доповнюються психологічними травмами через війну (свідками чи учасниками подій, втрати близьких); порушенням режиму щоденного життя (освіта, дозвілля, ритуали, традиції); нестабільністю матеріальних ресурсів, оселі, безпеки.

Умовою ефективності адаптаційного процесу дітей ВПО є максимальне задоволення актуальних потреб, серед яких найбільшого значення набувають потреби у почутті спільності, спілкуванні, добрих взаєминах, належності до певної групи, отриманні знань, самореалізації, можливості бути самим собою, соціально-психологічній умов проживання. Окрім зазначеного, соціально- психологічна адаптація включає не лише прилаштування в зовнішньому середовищі, але й внутрішню (особистісну) трансформацію: встановлення нових життєвих цілей, відновлення почуття контролю, здатності до саморегуляції та емоційної регуляції.

Тому вивчення процесу соціально-психологічної адаптації цієї категорії, саме підлітків – майбутнього нашої країни, є надзвичайно

актуальним. Вже сьогодні існують наукові роботи, які фіксують проблеми підтримка та соціально-психологічної адаптації дітей та підлітків в умовах війни, проблемні аспекти адаптації підлітків-переселенців, соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя ВПО. Проте багатьох питань стосовно саме підліткового віку, часових стадій адаптації, локальних відмінностей, ефективності різних видів допомоги ще не достатньо вивчено.

Саме тому дослідження проблем адаптації ВПО-підлітків в Україні – є надзвичайно актуальним, оскільки поєднує в собі високу вразливість вікової групи підлітків з екстремальними умовами війни, що створює підвищений ризик довгострокових наслідків для психологічного здоров'я, соціальної інтеграції та розвитку особистості. Це актуально як в теоретичному аспекті аналізу нових емпіричних даних, розробки методик, так і для практичному — для організації психологічної допомоги і супроводу адаптації підлітків.

Аналіз наукової літератури показав, що існує досить велика кількість досліджень, в яких акцентується увага переважно на різних аспектах соціально-психологічної адаптації індивіда до нового соціокультурного середовища. Однак вони не створюють цілісного уявлення про досліджувану проблему.

Значний внесок у розробку проблеми соціальної та соціально-психологічної адаптації індивіда до середовища в рамках теорії соціалізації особистості внесли філософи-екзистенціалісти (Ж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Леперс) і феноменологи (Е. Гуссерль), що розглядають адаптацію через проблему усвідомлення індивідом себе і потенціалу, сприйняття себе як основного контролюючої фактора життя. У психології та педагогіці визначаються різні підходи до розуміння сутності процесу соціальної адаптації індивіда до середовища. Цю проблему досліджували Ж. Піаже, психологи-функціоналісти (У. Джеймс), біхевіористи (Б. Скіннер), психоаналітики (А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг).

Адаптація з погляду відновлення ідентичності особистості, відповідності екзистенції її справжньої природі розглядалася психологами гуманістичної концепції (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Олпорт, У. Франкл).

Педагогічний аспект соціальної адаптації, що передбачає визначення комплексу засобів включення молодих людей у систему соціальних відносин, розглядався в працях класиків-педагогів І.Ф. Гербарта, Дж. Дьюї, А.С. Макаренка, Ж.-Ж. Руссо, В. Сухомлинського.

Роль позитивних та негативних емоцій у механізмах індивідуальної адаптації людини розкрита у роботах А. Макаренка, В. Сухомлинського. Дослідження у контексті діяльнісного підходу проводилися вітчизняними психологами (Л. Виготський, А. Запорожець, Г. Костюк,).

Перспективним з погляду практичного вирішення завдання повноцінної соціалізації та адаптації дітей-мігрантів у процесі шкільного навчання є психосоціальний підхід Е. Еріксона. Епігенетична схема особистісного розвитку Е. Еріксона максимально психологічна. Тобто вона дозволяє оцінити, як розвивається конкретна особистість у конкретних умовах (чи то освітнє середовище чи ширший соціальний контекст). Дуже важливо у своїй, що значні особистісні ідентифікації (зокрема й етнокультурного характеру) враховуються, але не абсолютизуються. Крім того, в рамках психосоціального підходу, особливості індивідуального та соціогенетичного розвитку розглядаються у нерозривному взаємозв'язку. Тим самим забезпечується реальна можливість розробляти і реалізовувати інтегровані психопрофілактичні, розвиваючі, навчальні програми, однаково, що враховують об'єктивні потреби особистості, що розвивається (з урахуванням індивідуальних особливостей, а також характерних особливостей, властивих тим чи іншим етнічним та соціальним групам) та вимоги суспільства, що висуваються до підростаючого покоління. Психолого-педагогічні програми, що становлять зміст психолого-педагогічного супроводу процесу адаптації, мають бути націлені на формування позитивної ідентичності та толерантності, як психологічної

стійкості та цивілізаційної норми з урахуванням культурних, індивідуальних особливостей, а також специфічних особливостей та проблем підлітка. Цілеспрямований, планований і організований особливим чином виховно-освітній процес, спрямований створення необхідних умов, сприяє повноцінній самореалізації особистості та її інтеграції в соціумі.

Дослідження проблем адаптації ВПО-підлітків в Україні через виняткову актуальність в умовах війни і складає тему нашого дослідження

Об'єкт дослідження – адаптація внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб – підлітків.

Мета дослідження – вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО-підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити науково-теоретичний аналіз проблеми досліджень соціально – психологічної адаптації підлітків вимушених внутрішніх переселенців.

2. Підібрати та апробувати експериментально-методичний комплекс для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО (підлітків)

3. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації ВПО (підлітків).

4. Обґрунтувати організаційно-методологічний функціонал тренінгів оптимізації соціально- психологічної адаптації.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб

Гіпотези дослідження ґрунтовані на припущенні, що рівень соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб визначається системою індивідуально-психологічних особливостей (самооцінка, рівень тривожності, комунікативна компетентність, толерантність до невизначеності) та якістю соціально-середовищної

підтримки (сімейної, шкільної, групової). Оптимальна взаємодія цих чинників сприяє формуванню конструктивних стратегій адаптації та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Методи дослідження: для здійснення дослідження були використані:

теоретичні (аналіз, інтерпретація, аналогія, узагальнення проектування, моделювання, теоретичне узагальнення результатів дослідження);

емпіричні (спостереження, бесіди, анкетування, інтерв'ювання, порівняння, тестування: Тест Л. Янковського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища»; 16-факторний особистісний опитувальник Реймонда Кеттела. експрес-опитувача «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова),

Практичне значення дослідження виявляється в можливості використанні матеріалів кваліфікаційного дослідження в системі підготовки майбутніх фахівців психологічної сфери, зокрема, в дисциплінах «Психологія особистості», «Патопсихологія», «Основи клінічної психології», «Вікова психологія», при проведенні соціально-психологічної практики студентів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Хмельницької загальноосвітньої школи До участі у дослідженні було залучено 79 учнів підліткового віку – внутрішніх переселенців

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації наукової статті у фаховому журналі «Psychology Travelogs», 2023 р.

Результати проведеної дослідно-експериментальної роботи також обговорювались на Всеукраїнській науково-практичній конференції

Структура роботи: кваліфікаційна дипломна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (60 найменувань) та одного додатка. Загальний обсяг кваліфікаційної дипломної роботи магістра складає 84 сторінки машинописного тексту (основна частина – 60 сторінок).

РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО

1.1 Адаптація особистості: міжпарадигмальні підходи та соціокультурний контекст

Поняття адаптації належить до фундаментальних міждисциплінарних категорій сучасної науки, що забезпечує зв'язок між природничими, соціогуманітарними та психолого-педагогічними знаннями. Проблема адаптації ґрунтовно досліджується в межах біології, фізіології, соціології, медицини, психології та педагогіки, відображаючи цілісне уявлення про здатність живих систем до самозбереження і розвитку в умовах змінного середовища.

Активний розвиток системного підходу у науці середини ХХ століття істотно вплинув на концептуалізацію поняття адаптації. У межах цього підходу поведінка людини розглядається як цілісний процес, спрямований на підтримання рівноваги між внутрішніми можливостями організму та зовнішніми умовами середовища, а також на їх активну взаємозміну.

Термін *adaptatio* (від лат. *adapto* – пристосовую) позначає процес і результат гармонізації системи зі своїм середовищем. У сучасному науковому дискурсі адаптація визначається як тенденція до встановлення динамічної рівноваги між внутрішнім станом системи та зовнішніми умовами її функціонування, що передбачає появу нових структурних чи функціональних елементів у відповідь на виклики середовища.

Перші наукові спроби осмислення адаптації пов'язані з концепцією гомеостазу, запропонованою У. Кенноном, згідно з якою стабільність внутрішнього середовища є необхідною умовою життєздатності організму. З позицій гомеостатичної теорії адаптація розуміється як досягнення психофізіологічної стійкості, зняття напруги та встановлення гармонійних відносин із середовищем.

Однак у сучасній науці феномен адаптації набув мультидисциплінарного характеру. Попри значний теоретичний доробок, не існує єдиного універсального підходу до її тлумачення. Спільною залишається ідея взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем, у процесі якої відбувається взаємна трансформація і розвиток обох сторін.

У біології адаптація розглядається як механізм еволюційного пристосування організмів до середовища, у фізіології – як система реакцій органів і функціональних систем на зміну умов діяльності. Соціологія акцентує увагу на соціально-економічній адаптації, що забезпечує підтримання життєвого рівня, соціального статусу та задоволення потреб людини.

У психології поняття адаптації має особистісно-орієнтований зміст і безпосередньо пов'язане з феноменом психічного благополуччя. Воно трактується як здатність індивіда ефективно взаємодіяти з динамічним соціальним світом, долати внутрішні та зовнішні суперечності, зберігаючи цілісність і самоповагу.

Сучасна людина протягом життя постійно перебуває в ситуаціях соціальної мінливості, що потребують перегляду власного досвіду і здатності до самозміни. Отже, адаптація постає не як одноразовий акт, а як динамічний процес постійного оновлення, який забезпечує рівновагу системи «особистість – середовище».

Проблема соціально-психологічної адаптації досі не має універсальної теоретичної моделі. У межах психоаналітичної традиції адаптація розглядається як прояв вроджених механізмів самозахисту й енергетичного балансу особистості. У працях А. Адлера вона набуває гуманістичного змісту: адаптованість розуміється як здатність до соціальної співучасті, подолання почуття неповноцінності та утвердження індивідуального стилю життя.

Згідно з Е. Еріксоном, процес адаптації охоплює послідовні стадії психосоціального розвитку, кожна з яких вимагає конструктивного

розв'язання внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Адекватне проходження цих криз сприяє формуванню зрілої особистості, здатної до автономної саморегуляції та соціальної активності.

Значний внесок у розуміння адаптаційних процесів зробив Ж. Піаже, який трактував інтелект як механізм адаптації, що реалізується через взаємодію двох взаємопов'язаних процесів – асиміляції (інтеграції нового досвіду у вже наявні схеми) та акомодатії (перебудови цих схем під впливом нових умов).

У вітчизняній психології, започаткованій працями Л. Виготського, адаптаційний процес пов'язується з інтеріоризацією соціального досвіду та активним присвоєнням культурних форм діяльності. Середовище тут розглядається не лише як чинник впливу, а як джерело розвитку особистості.

Отже, адаптація у сучасному науковому розумінні є інтегративним процесом гармонізації внутрішнього світу людини з вимогами соціуму, що забезпечує її психічну рівновагу, гнучкість і здатність до самоактуалізації. Вона виступає не просто формою пристосування, а механізмом саморозвитку і духовного зростання, який відображає рівень особистісної зрілості, емоційної регуляції та життєвої компетентності індивіда.

У межах інтеракціоністської парадигми феномен адаптації розглядається як один із ключових принципів пояснення людської поведінки та розвитку особистості. Його сутність полягає в активній взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, що передбачає не пасивне пристосування, а цілеспрямовану діяльність, спрямовану на досягнення стану внутрішньої та зовнішньої рівноваги. Ефективною вважається така адаптація, за якої особистість здатна задовольняти базові соціальні очікування та водночас зберігати власну автономію.

У цьому контексті підкреслюється принципова різниця між поняттями «adaptation» і «adjustment». Як зазначав Т. Шибутані, «adjustment» описує ситуативне пристосування організму до конкретних умов, тоді як

«adaptation» відображає системну здатність людини до конструктивного подолання життєвих викликів і досягнення особистісної цілісності.

В інтеракціоністському підході виокремлюють два типи адаптивного реагування на вплив середовища. Перший тип характеризується конформною поведінкою, що забезпечує соціальне прийняття особистості. Другий тип передбачає ініціативність, креативність і відповідальність за власний вибір, тобто активну саморегуляцію в процесі взаємодії із середовищем. Саме останній розглядається як вищий рівень адаптаційної активності, заснований на принципі самотворення.

У межах біхевіористичного напряму поняття пристосування (adjustment) є центральним. Згідно з підходом А. Бандури, дезадаптивна поведінка зумовлена неадекватними реакціями, закріпленими у минулому досвіді, тоді як навчання новим, соціально прийнятним формам поведінки сприяє формуванню ефективної адаптивності. Метою біхевіоральної терапії виступає розвиток ініціативності, впевненості та навичок соціальної комунікації.

Гуманістична психологія, спираючись на філософію екзистенціалізму, пропонує принципово інший погляд. Вона розглядає адаптацію не як реакцію на зовнішні обставини, а як вектор особистісного зростання, самореалізації й усвідомленого вибору. Відповідно до К. Роджерса, адаптація — це процес гармонізації внутрішнього «Я» із системою цінностей, який відображає прагнення людини жити у згоді зі своєю автентичною природою.

З погляду психоаналітичної теорії, адаптація особистості пов'язана з механізмами психологічного захисту, що забезпечують підтримання внутрішньої стабільності й самоповаги. Порушення адаптаційної рівноваги проявляється у формі невротичних симптомів, тривоги або дезінтеграції «Я»-структур. Збереження психічної рівноваги у цьому випадку виступає необхідною умовою психологічного здоров'я.

У сучасному науковому дискурсі адаптація розглядається як системний феномен, що включає психофізіологічний, соціально-психологічний і

культурний рівні функціонування особистості. Соціально-психологічна адаптація, у свою чергу, трактується як процес узгодження потреб і цінностей індивіда з вимогами соціального середовища, який передбачає взаємну трансформацію обох сторін.

Соціальна адаптація виявляє себе як багаторівневе утворення:

- на макрорівні – це пристосування індивідів і соціальних груп до умов соціально-економічного, політичного та культурного розвитку суспільства;
- на мікрорівні – це взаємодія людини з безпосереднім соціальним оточенням (сім'я, колектив, освітнє середовище тощо);
- на внутрішньоособистісному рівні – це гармонізація внутрішнього світу, самооцінки та очікувань із соціальною реальністю.

Таким чином, адаптація постає не лише як механізм пристосування, але й як рушійна сила соціалізації, що забезпечує включення людини в динаміку суспільних змін. Її результатом є не пасивна відповідність зовнішнім нормам, а творче засвоєння нових соціальних ролей і активне конструювання особистісної ідентичності в мінливому світі.

У широкому соціокультурному контексті адаптація функціонує як універсальний механізм еволюції суспільства, забезпечуючи узгодженість індивідуальних і суспільних інтересів, зниження рівня соціальної напруги та сприяючи формуванню гармонійних міжлюдських відносин.

В умовах глобалізаційних процесів та зростання масштабів міграції все більшої актуальності набуває проблема міжкультурної адаптації, що розглядається як складний і багатовимірний феномен, який поєднує психологічні, соціальні та культурні аспекти входження індивіда у нове середовище. Починаючи з 1990-х років, найпродуктивнішою теоретичною моделлю вивчення цього процесу вважається модель акультурації, що поєднує в собі як соціальні, так і психологічні виміри пристосування.

Згідно з класичним визначенням Коліна Уорда, акультурація – це сукупність змін, які відбуваються в результаті тривалого безпосереднього

контакту представників різних культур. У свою чергу, Т. Стефаненко, спираючись на праці Р. Редфілда, Р. Лінтона та М. Херсковіца, трактує акультурацію як процес взаємних культурних змін, що проявляються у трансформації патернів поведінки, цінностей та норм однієї або обох груп.

Водночас дослідниця наголошує на необхідності розрізняти поняття акультурації та міжкультурної адаптації. Якщо перше стосується змін у культурних системах, то друге описує індивідуальний процес гармонізації з новим культурним середовищем, у ході якого людина приймає його традиції як власні, засвоює поведінкові норми і формує почуття культурної належності. Водночас можлива ситуація, коли людина успішно адаптується на поведінковому рівні, але не досягає психологічної ідентифікації з новою культурою, тобто не відчуває себе її повноправним учасником.

Спочатку акультурація розглядалася переважно як груповий феномен, що описує зміни в культурі спільнот унаслідок міжкультурного контакту. Проте сучасна психологічна наука зосереджує увагу на індивідуальному рівні цього процесу, який отримав назву *психологічної акультурації*. Її сутність полягає у внутрішніх психологічних змінах, що відбуваються у свідомості, мотивації та системі цінностей людини під впливом нової культурної дійсності.

Сучасні дослідники виділяють два ключові типи міжкультурної адаптації:

- Психологічну адаптацію, що охоплює внутрішні емоційно-когнітивні процеси, пов'язані із самопочуттям, відчуттям стабільності, культурної ідентичності та задоволеності життям.
- Соціокультурну адаптацію, яка відображає зовнішні поведінкові прояви взаємодії з новим культурним оточенням і визначається ступенем ефективності соціальних контактів, мовною компетентністю та знанням соціальних норм.

Як зазначає В. Кондрашенко, повноцінне розуміння адаптації потребує включення в її структуру мотивів і потреб. Відтак психологічна адаптація

може бути визначена як процес встановлення оптимальної відповідності між внутрішніми станами особистості та вимогами середовища, у ході якого індивід задовольняє актуальні потреби, реалізує значущі цілі та зберігає цілісність власного «Я».

Психологічна адаптація безпосередньо пов'язана з афективними реакціями, що формують відчуття добробуту та задоволення. Її результатом є досягнення емоційної рівноваги, відчуття власної ідентичності та зниження рівня стресу. Водночас цей процес відбувається в умовах адаптаційного напруження, що вимагає розвитку стресостійкості, емоційної гнучкості та соціальної підтримки. Дослідження свідчать, що динаміка психологічної адаптації має хвилеподібний характер: максимальні труднощі виникають на початкових етапах міжкультурного контакту, а з часом рівень задоволеності та комфортності поступово стабілізується.

Соціокультурна адаптація виражається у здатності особистості ефективно взаємодіяти з новим соціальним контекстом, оволодівати культурними кодами, нормами поведінки, формами спілкування. Її рівень визначається мірою залученості до спільноти, мовною компетентністю, гнучкістю соціальної поведінки та готовністю до міжкультурного діалогу. На початкових етапах соціокультурна адаптація відбувається швидше, однак надалі процес стабілізується, переходячи у фазу культурної інтеграції.

Варто підкреслити, що психологічна та соціокультурна адаптації є взаємопов'язаними аспектами єдиного процесу. Недостатня соціальна компетентність може ускладнювати емоційний комфорт, тоді як психологічна дезадаптація впливає на ефективність соціальної взаємодії.

У сучасних підходах виокремлюють також економічну адаптацію, яка визначається ступенем професійної інтеграції, рівнем зайнятості, фінансової стабільності та задоволеністю працею в нових умовах.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що акультурація завершується станом довготривалої адаптації, коли досягається стабільна відповідність між особистісними і культурними системами. Проте адаптація не є суто пасивним

процесом пристосування – це двостороння взаємодія, у якій особистість не лише змінюється під впливом середовища, але й сама впливає на нього, збагачуючи соціокультурний простір власними смислами й досвідом.

Сучасне суспільство зацікавлене у формуванні активної, самостійної особистості, здатної до конструктивної взаємодії в умовах соціальної мінливості. Саме тому міжкультурна адаптація стає не лише психологічним, а й цивілізаційним викликом, що визначає якість людського співіснування, гуманістичний потенціал соціуму та здатність до гармонійного розвитку в глобалізованому світі.

Сучасна українська наука зосереджує увагу на багатомірності процесу адаптації мігрантів, що розглядається як динамічне поєднання психологічних, соціально-культурних та поведінкових механізмів. Наукові дослідження останніх років підтверджують, що адаптація мігрантів є не одноманітним, а гетерогенним процесом, який перебуває під впливом як індивідуальних характеристик, так і особливостей соціального та культурного середовища.

Українські дослідники наголошують на важливості психоемоційного стану мігрантів як критерію їхньої інтеграції. Наприклад, дослідження серед дітей та підлітків-мігрантів виявили підвищені рівні тривожності, агресивності та емоційної дезорганізації порівняно з місцевими однолітками, що обумовлено необхідністю одночасного входження у нову соціокультурну середу та збереження власної ідентичності (Хачатурян, 2022). Водночас, дівчата-мігрантки демонструють вищий рівень психологічної адаптивності та самооцінки, що підтверджує вплив гендерного чинника на процес соціальної інтеграції.

Особливу увагу приділено стратегіям подолання стресу акультурації. Емпіричні дані свідчать про те, що активна копінг-поведінка (стратегія «наступ») корелює зі зниженням депресивних проявів, тоді як уникання та пасивність спричиняють загострення культурного шоку. Важливим висновком є відсутність універсальних моделей копіngu: ефективність

стратегії значною мірою залежить від особистісних характеристик мігранта та контексту його соціальної взаємодії.

Сучасні українські дослідження підтверджують, що соціально-культурне середовище приймаючого регіону є критично важливим фактором успішної адаптації. Науковці вказують на вплив таких чинників, як відкритість місцевого населення, наявність соціальної ніші для мігрантів, дифузне чи компактне розселення, а також рівень мігрантофобії. Негативне ставлення громади, дискримінаційні практики та стереотипи значно ускладнюють інтеграційні процеси, тоді як партнерські та інтеграційні політики сприяють соціальному включенню (Степаненко, 2021; Бондаренко, 2023).

Особливо гостро ці аспекти проявляються у підлітковому віці. Підлітки-мігранти стикаються зі специфічними проблемами соціальної інтеграції, включаючи обмеженість кола однолітків, соціальне відчуження та підвищену вразливість до негативного впливу групових стереотипів. Психологічні синдроми, такі як інкапсуляція, сімейна ізоляція або неадекватне сприйняття соціальних норм, виявляються більш вираженими у підлітків із сімей вимушених переселенців.

Українські дослідження підкреслюють, що рівень освіти та мовна компетентність є ключовими передумовами успішної інтеграції. Мігранти з високим освітнім рівнем демонструють кращу здатність до адаптації, беручи на себе відповідальність за своє життя та активно долаючи бар'єри соціальної взаємодії. Знання мови приймаючої культури визначає якість міжкультурних контактів та можливість інтегруватися у нове середовище, а також виступає інструментом соціальної мобільності та психологічного комфорту.

Особливий акцент у сучасних українських дослідженнях робиться на впливі регіональних та політичних обставин. Наприклад, міграція з прифронтових та тимчасово окупованих регіонів України супроводжується високим рівнем стресу, психологічної травми та потребує спеціалізованих програм соціально-психологічного супроводу. Дослідження показують, що

ефективність адаптації у різних регіонах залежить від комплексності підтримки, включаючи освітні програми, соціальні ініціативи та державну політику інтеграції (Полякова, 2022).

Аналіз сучасних українських досліджень підтверджує, що процес адаптації мігрантів є багатофакторним і динамічним. Його успішність визначається комплексом психологічних, соціально-культурних, освітніх і регіональних детермінант. Найефективніші стратегії інтеграції передбачають збереження власної культурної ідентичності при активному включенні в нове соціокультурне середовище, підтримку соціальних контактів, розвиток мовної компетентності та психологічну готовність до змін.

1.2 Вікові особливості соціально-психологічної адаптації підлітків ВПО.

Нинішня суспільна ситуація в Україні актуалізує потребу глибокої трансформації системи цінностей, світоглядних орієнтацій та соціальних установок. Війна як екстремальний соціальний чинник спричиняє кризу ідентичності, що змушує людину фактично переосмислити власну роль у світі та стати “новою особистістю”. Масштабні соціальні зміни, міграційні процеси, втрата відчуття стабільності формують нову реальність, у якій традиційні механізми адаптації часто виявляються недостатніми.

Психологічний тиск війни перевищує адаптаційні ресурси більшості громадян, породжуючи хронічний стрес, невизначеність та емоційне виснаження. Молодь, як найбільш динамічна соціальна група, виявляється особливо чутливою до цих викликів. В українському молодіжному середовищі простежується тенденція зростання соціальної диференціації, що зумовлюється як стратифікаційними, так і віковими та субкультурними чинниками.

Дослідники підкреслюють, що на сучасному етапі розвитку суспільства інтеграційні процеси у молодіжному середовищі поступаються місцем

диференціальним, що проявляється у фрагментації соціокультурного простору, поляризації цінностей та розходженні життєвих стратегій. Особливої уваги потребує вивчення групових відносин, механізмів толерантності та психологічної готовності до взаємодії в умовах кризи суспільства.

Процес соціалізації молоді залишається діалектично пов'язаним із соціальною спадкоємністю, проте сьогодні ця спадкоємність значною мірою руйнується. Старші покоління передають не лише знання, але й ціннісно-культурні архетипи, однак у сучасному суспільстві цей ланцюг часто переривається під впливом масової культури, комерціалізації духовного простору та інформаційних маніпуляцій.

Суспільство, що зробило матеріальне благополуччя центральною ідеєю існування, створило умови для формування споживацької свідомості. Молодь, засвоюючи поведінкові стандарти домінуючих соціальних груп, часто ідентифікує себе через масову культуру, втрачаючи внутрішні орієнтири та здатність до критичного мислення. Зовнішня ідентифікація (через образи, бренди, соціальні ролі) поступово перетворюється на внутрішню самоідентифікацію, що формує систему переконань і цінностей конформістського типу.

Особливо вразливою групою виступають підлітки, чиє становлення збігається з умовами соціальної турбулентності. Вимушена міграція, розрив соціальних зв'язків, дезорганізація сімейного середовища стають факторами ризику у формуванні емоційно-ціннісної сфери. Це зумовлює появу поведінкових девіацій, підвищення рівня агресії, фрустрації, апатії.

У соціокультурних орієнтаціях сучасної молоді переважають споживчі цінності та рекреаційні установки. За результатами соціологічних досліджень, понад три чверті молодих людей проводять вільний час у віртуальному просторі або в середовищі розваг. Водночас інтерес до народної культури, традицій і духовної спадщини України знижується, що

веде до дегуманізації соціокультурного простору та послаблення зв'язку поколінь.

Негативними наслідками цього процесу є поширення криміногенної поведінки, соціального протесту, апатії та агресії. Молодіжні субкультури нерідко набувають радикальних або деструктивних рис. Такі тенденції посилюються на тлі військових подій, пропагандистських впливів, соціальної фрустрації та зниження відчуття безпеки.

Освітнє середовище стає одним із ключових полів, де відбувається боротьба між гуманістичними цінностями та культурними деформаціями. Школа сьогодні об'єднує дітей із різними культурними традиціями, цінностями, досвідом вимушеного переселення. Водночас саме в цьому середовищі закладаються основи ціннісної ідентичності, соціальної толерантності та емоційної стійкості.

Реалії війни – це не лише зовнішня загроза, а й глибинний психологічний виклик, що потребує формування в молоді адаптаційних, моральних та емоційно-регулятивних механізмів. Сьогодні спостерігається загроза соціальної дезадаптації та невротизації молодого покоління, що вимагає системної психолого-педагогічної підтримки.

Сучасна вітчизняна психологія розглядає соціально-психологічну адаптацію не лише як процес засвоєння норм середовища, але й як активне відтворення та переосмислення соціальних відносин. У межах концепції Д. Фельдштейна соціалізація й індивідуалізація виступають як єдиний інтегрований процес, який забезпечує гармонійне становлення особистості. Порушення цього балансу, спричинене війною чи вимушеною міграцією, веде до дезорганізації смислової сфери, втрати почуття власної цінності й цілеспрямованості.

Таким чином, сучасний стан молоді України відображає глибоку суперечність між прагненням до оновлення та ризиком духовної ерозії. Відновлення гуманістичних орієнтацій, підтримка емоційного благополуччя

та розвиток здатності до смислотворення стають ключовими завданнями психологічної науки й освітньої практики в умовах воєнного сьогодення.

У сучасних умовах вимушеного внутрішнього переміщення особливої актуальності набуває проблема соціально-психологічної адаптації, що постає як складний процес гармонізації взаємодії між особистістю та новим соціокультурним середовищем. Індивідуалізація – прагнення особи до пізнання власного «Я» – у цьому контексті набуває не лише екзистенційного, а й адаптивного змісту. Однак у більшості випадків внутрішньо переміщена особа змушена не просто пристосовуватися до нових умов, а кардинально переосмислювати власну систему цінностей, змінювати життєві орієнтири й засоби самореалізації, аби досягти стану психологічного комфорту та соціальної включеності.

Соціально-психологічна адаптація в ситуації вимушеного переміщення розглядається як динамічна рівновага між процесами соціалізації та індивідуалізації. Її сутність полягає у гармонійному поєднанні засвоєння норм і цінностей нового середовища з одночасним збереженням індивідуальної автономії та особистісної цілісності. Саме взаємодія цих складових забезпечує формування сенсожиттєвої концепції — інтегративної системи ціннісно-сміслових орієнтацій, що визначають цілі, засоби та смисл життєдіяльності індивіда.

Сенсожиттєва концепція починає формуватися у підлітковому віці, коли особистість уперше актуалізує питання власного існування, життєвих смислів і майбутніх перспектив. Хоча вона зазнає трансформацій протягом усього онтогенезу, на певному етапі розвитку стає стійким утворенням, що задає вектор самореалізації. Вона акумулює базові цінності, потреби та відносини особистості, які зумовлюють її внутрішню узгодженість і поведінкові стратегії.

Аналіз механізмів соціально-психологічної адаптації підлітків із числа ВПО потребує виявлення динаміки формування смислових структур, адже саме вони визначають ступінь соціальної компетентності та здатність до

конструктивної взаємодії з навколишнім світом. Поведінка підлітка є детермінованою комплексом чинників: фізіологічними змінами, що супроводжують статеве дозрівання, особливостями соціального становища в умовах маргіналізації, а також попереднім досвідом і сформованими рисами особистості.

Період підлітковості є сензитивним для становлення самосвідомості, ціннісної системи та соціальної відповідальності. У цей час особистість активно шукає власну позицію, прагне автономії, водночас потребує соціального прийняття. Зазначене зумовлює особливу значущість понять *адаптація, соціалізація, компетентність* у психологічному аналізі становлення підлітка як суб'єкта життєтворчості.

Соціалізаційні процеси у підлітковому віці мають двоїстий характер: з одного боку, вони спрямовані на інтеграцію у соціальне середовище, з іншого – на розвиток саморегуляції, самодетермінації та здатності до осмисленого вибору. На цьому етапі формується соціальне здоров'я як інтегративна характеристика гармонійної взаємодії особистості з собою, іншими людьми та соціумом. Саме соціальна впевненість, толерантність, емпатія та відповідальність за власні дії визначають успішність соціальної адаптації підлітків у кризових умовах.

Основним психологічним новоутворенням підліткового віку є особистісне самовизначення, яке охоплює розвиток самодетермінації, рефлексії, здатності до морального вибору та побудови власної життєвої стратегії. Характерною ознакою цього періоду є поява «почуття дорослості» – внутрішньої потреби діяти відповідально, бути суб'єктом власного життя.

Підлітки як соціально вразлива, але психологічно пластична група особливо гостро реагують на соціальні зміни, переживають їх на рівні глибоких особистісних трансформацій. Вони активно експериментують із соціальними ролями, шукають моральні орієнтири, формують власне бачення добра, справедливості, людяності. Унаслідок цих пошуків виникають

поведінкові патерни та риси, які можуть визначати їх життєвий шлях у дорослому віці.

Розвиток особистості в цьому контексті постає не лише як адаптація до реальності, а як процес активного самостворення, у якому формується здатність брати відповідальність за власні дії, прогнозувати наслідки та здійснювати морально виважений вибір. Таким чином, соціально-психологічна адаптація підлітків із числа ВПО є не просто процесом пристосування, а динамічною системою особистісного зростання, що поєднує пізнання себе, осмислення життя й інтеграцію у соціум на основі гуманістичних цінностей.

Підлітковий вік є критичним періодом формування особистісної ідентичності, під час якого природна активність, потреба в саморозвитку та самоствердженні стають провідними рушіями соціального становлення. Проте за відсутності можливості реалізувати власний потенціал у безпечному соціальному просторі підліток нерідко шукає альтернативні форми самовираження, що можуть мати девіантний або навіть делінквентний характер. Така ситуація відображає не стільки моральну деформацію, скільки кризу середовища, яке не забезпечує умов для конструктивного саморозвитку.

Особливо вразливою групою в цьому контексті виступають підлітки-мігранти – особи, змушені адаптуватися до нової соціокультурної реальності, що кардинально відрізняється від звичної. Вони стикаються не лише з проблемою соціальної дезадаптації, а й із глибинним внутрішнім конфліктом між колишньою системою життєвих смислів і новими вимогами середовища. У родинно-родовій системі, яка є основним осередком соціальної підтримки, виникають нові напруження, зміщуються ролі та ієрархії, що безпосередньо впливає на мотиваційно-сміслову сферу підлітка. Унаслідок цього відбувається своєрідна «інтеріоризація напруги» – засвоєння та відтворення внутрішньої логіки конфліктів родини у власній психічній і поведінковій організації.

Соціальні потрясіння, викликані війною та масовими переміщеннями населення, неминуче відбиваються на системі цінностей особистості. Вони руйнують звичні орієнтири, порушують спадкоємність соціальних норм, що призводить до кризи ідентичності. За таких умов особливої ваги набуває адаптивність – інтегративна соціально-психологічна якість, яка забезпечує внутрішню гнучкість, стійкість до невизначеності та здатність до конструктивного входження в інше культурне середовище.

Війна, як екстремальний соціальний контекст, створює умови, у яких підліток має навчитися приймати швидкі рішення в ситуаціях невизначеності, часто без підтримки дорослого. У цей період загострюється потреба в етичних і ціннісних орієнтирах, що ускладнюється їх розмитістю у сучасному суспільстві. Система цінностей молоді розвивається в умовах амбівалентного впливу – з одного боку, зберігається тяглість духовних традицій, заснованих на гуманізмі, солідарності, моральній відповідальності, з іншого – посилюється вплив індивідуалістичних і споживацьких тенденцій, що домінують у сучасному соціумі. Ці суперечності створюють складний простір соціалізації, у межах якого відбувається формування світогляду підлітка.

Сутність соціально-психологічної адаптованості підлітків у контексті вимушеної міграції полягає у розвитку здатності до саморегуляції, емоційної стабільності, конструктивної взаємодії з іншими та узгодженні власної системи цінностей із новими соціальними вимогами. Ознаками адаптованості є внутрішня гармонія, позитивне самоприйняття, підвищення рівня інтернальності у поведінці, емоційний комфорт і відкрите ставлення до соціальної взаємодії.

На підставі аналізу цих характеристик можна виокремити п'ять типів соціально-психологічної адаптованості підлітків-мігрантів:

1. *Тип «ухилення»* – характеризується прагненням зберегти попередній стиль життя та мінімізувати будь-які зміни. Такі підлітки чинять опір новим соціальним впливам, залишаючись замкненими у власному досвіді.

2. *Тип «приспосовування»* – відображає повну зміну звичних поведінкових схем і прийняття норм нового середовища без внутрішнього опору. Це зовнішня, ситуативна адаптація, часто без глибокого прийняття нових цінностей.
3. *Тип «компроміс»* – характеризується частковим поєднанням попередніх і нових поведінкових стратегій, що дозволяє зберегти ідентичність і водночас успішно інтегруватися в соціальне оточення.
4. *Тип «змагання»* – виявляється у суперечливих тенденціях між бажанням зберегти колишні переконання та необхідністю відповідати новим соціальним вимогам. Така форма адаптації часто супроводжується емоційною напругою та конфліктністю.
5. *Тип «співробітництво»* – найвищий рівень адаптованості, що передбачає гармонійне узгодження цінностей, розвиток емпатії, позитивне ставлення до себе й оточення, здатність до конструктивної соціальної взаємодії.

В умовах війни та глобальної соціальної турбулентності наукове осмислення психологічних механізмів адаптації підлітків набуває особливого значення. Розроблення системи психолого-педагогічної підтримки цієї категорії молоді має бути спрямоване на розвиток адаптивних ресурсів особистості, формування толерантності, емоційної зрілості та національної самоідентичності як базових компонентів життєстійкості.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація підлітків-мігрантів – це не лише процес пристосування до нових умов, а складний феномен інтеграції особистісного, культурного й соціального досвіду, спрямований на відновлення внутрішньої цілісності та здатності до гармонійної взаємодії зі світом.

1.3 Психологічні особливості адаптації в умовах соціокультурних змін

Адаптація як багатовимірний феномен поєднує у собі процес активного пристосування особистості до соціально значущих змін та формування динамічної системи адаптивних станів, що послідовно нашаровуються у ході життєвого досвіду. Вона має незавершений, циклічний характер і виступає постійною умовою людського буття, адже середовище життєдіяльності (фізичне, психічне, соціальне, інформаційне) перебуває у безперервній зміні та взаємній комбінації.

У психологічному контексті адаптація вимушених мігрантів розглядається як сукупність стресогенних подій, які актуалізують внутрішні ресурси та потребують мобілізації емоційно-вольових і когнітивних механізмів саморегуляції. Відповідно, дослідження цього процесу ґрунтується на виявленні комплексу чинників, що визначають ефективність психологічної адаптації особистості у новому культурному просторі.

У зарубіжній крос-культурній психології значний внесок у вивчення феномену міжкультурної адаптації зробили К. Уорд, Я. Кім, Д. Беррі, С. Бочнер, А. Фурнхем, А. Черч, І. Селмер, Ф. Ченг та ін. Їхні дослідження підтверджують, що адаптаційний процес є результатом взаємодії особистісних, соціокультурних і контекстуальних факторів. Залежно від напрямку аналізу виділяють психологічну, соціокультурну та економічну адаптацію.

Успішність входження мігрантів у нове середовище зумовлюється інтеграцією низки факторів: когнітивної гнучкості, емоційної зрілості, рівня толерантності до невизначеності, соціальної підтримки та готовності до змін. Емпіричні дослідження засвідчують, що серед прогностично значущих характеристик особистості найвищу роль відіграють відкритість досвіду, екстраверсія, позитивне очікування майбутнього та здатність до рефлексії. Як зазначав Д. Беррі, у контексті міжкультурної адаптації важливо не стільки

володіти певною рисою, скільки використовувати її конструктивно у взаємодії з новим культурним простором.

З огляду на це, концептуально цінним є підхід Д. Кілі, який розглядає адаптацію як результат інтеграції двох вимірів – «особистість + ситуація». Така взаємодія пояснює варіативність адаптаційних стратегій, зумовлених контекстом, мотиваційними установками та соціальними умовами включення.

Значущою є також класифікація чинників міжкультурної адаптації, запропонована Т. Стефаненко, яка поділяє їх на індивідуальні (демографічні, особистісні) та групові. До індивідуальних належать вік, стать, рівень освіти, мотиваційні орієнтації, життєвий досвід і ціннісні установки мігрантів.

Віковий аспект виявляє, що діти швидше засвоюють нове середовище завдяки пластичності психіки та природній відкритості до навчання. Натомість підлітки та старшокласники стикаються з додатковими труднощами – необхідністю відповідати нормам і очікуванням однолітків, що ускладнює процес інтеграції. Підлітковий період характеризується пошуком ідентичності та прагненням до самостійності, тому потрапляння в інше культурне середовище часто призводить до дезорієнтації, підвищеної тривожності або девіантних проявів. Найуспішніше адаптуються ті, хто демонструє інтегративний стиль – поєднання власної ідентичності з відкритістю до нового досвіду.

Статеві особливості адаптації мають суперечливі емпіричні підтвердження. Жінки частіше виявляють емоційну вразливість, однак характеризуються вищою гнучкістю, прагненням до соціальної підтримки та здатністю освоювати нові ролі. У багатьох дослідженнях доведено, що саме жінки демонструють більш високий рівень соціокультурної інтеграції за рахунок орієнтації на міжособистісні зв'язки.

Освітній рівень виконує роль буфера стресу, знижуючи інтенсивність культурного шоку. Освічені мігранти схильні брати відповідальність за власну життєву ситуацію та активніше опановують нові соціальні практики,

тоді як низький рівень освіти пов'язаний із зовнішнім локусом контролю й униканням відповідальності.

Мотиваційні фактори визначають характер і динаміку адаптаційного процесу. Дослідження показують, що добровільні мігранти, які сприймають переселення як можливість для самореалізації, професійного розвитку чи створення безпечного майбутнього для дітей, демонструють вищий рівень активності, наполегливості та соціальної інтеграції. Натомість особи, орієнтовані переважно на зовнішні вигоди або приклад інших, частіше проявляють пасивність і фрагментарність адаптаційних стратегій.

Таким чином, адаптація постає не як статичний стан, а як динамічний процес смислотворення, у якому людина трансформує зовнішні виклики в можливості особистісного зростання. Ефективність цього процесу визначається взаємодією біопсихічних, соціальних і культурних факторів, що утворюють складну систему особистісної рівноваги в мінливому світі.

Процес адаптації вимушених переселенців є складним багатовимірним феноменом, у якому взаємодіють когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціокультурні механізми. Його динаміка значною мірою визначається очікуваннями, ціннісними орієнтаціями, рівнем культурної компетентності та характером соціальної підтримки.

Очікування відіграють фундаментальну роль у формуванні адаптаційних стратегій, оскільки вони тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Як завищені, так і занижені очікування можуть негативно позначатися на психологічній стійкості мігрантів. Надмірно оптимістичні уявлення призводять до розчарування та когнітивного дисонансу, тоді як песимістичні – знижують рівень активності й соціальної мобільності. Найбільш сприятливим для ефективної адаптації вважається реалістичний тип очікувань, що відображає адекватне співвіднесення власних можливостей із реаліями нового соціокультурного середовища.

Важливу роль у процесі інтеграції внутрішньо переміщених осіб відіграє ціннісно-культурна ідентичність. Для багатьох переселенців, які

прибули із територій, де велися бойові дії, перебудова світоглядних установок пов'язана з переосмисленням пострадянських культурних алгоритмів і прийняттям нових соціокультурних смислів. Вивчення та засвоєння української мови в цьому контексті постає не лише як інструмент комунікації, а як засіб культурної інтеграції, входження у національний ціннісний простір. Мовна компетентність суттєво впливає на якість міжособистісних контактів, сприяє формуванню довіри, знижує почуття ізольованості та полегшує засвоєння соціальних норм приймаючої спільноти. Мову в цьому контексті можна розглядати як символічний ключ до нової культурної дійсності – «двері», що відкривають шлях до взаєморозуміння.

Другою важливою категорією чинників адаптації є характер взаємодії семантичних культурних систем – ступінь схожості, відмінності або дистанції між культурами, що зустрічаються. Від цього залежить не лише швидкість соціального входження, а й рівень внутрішньої узгодженості особистості.

Особливе місце посідає соціально-психологічна підтримка, яка виконує роль буфера у процесі подолання стресогенних впливів. Вона може мати емоційний (співпереживання, прийняття), інформаційний (надання практичних порад, навігація у новому середовищі) та інструментальний (реальна допомога у вирішенні побутових або професійних питань) компоненти. Емпіричні дослідження доводять, що підтримка з боку родини, друзів, співвітчизників та представників місцевого населення істотно підвищує рівень психологічного благополуччя переселенців. Водночас надмірна орієнтація лише на власне культурне оточення може призвести до формування замкнених етнічних анклавів, що гальмує інтеграційні процеси та обмежує соціальну мобільність.

Високий рівень соціальної взаємодії з представниками місцевої спільноти корелює з нижчим рівнем тривожності, кращою самооцінкою та загальною задоволеністю життям. Доведено, що мігранти, які обирають дисперсний тип розселення і активно комунікують із місцевими жителями,

адаптуються ефективніше, ніж ті, хто концентрується у замкнених спільнотах.

Не менш значущою умовою успішної адаптації є культурна гнучкість, що визначає здатність особистості орієнтуватися у нових соціокультурних контекстах, толерантно ставитися до відмінностей, змінювати власні поведінкові стратегії та знаходити альтернативи звичним моделям діяльності. Культурна гнучкість сприяє розвитку здатності бачити різницю не як загрозу, а як ресурс для самозбагачення й розширення власного досвіду.

Важливими також є особливості культури походження та культури приймаючого середовища. Люди, що походять із соціумів із жорсткою традиційною структурою або вираженою ієрархічною системою цінностей, часто переживають труднощі при адаптації до більш відкритих і демократичних суспільств. Дослідження в країнах Європейського Союзу засвідчили, що мешканці малих держав демонструють вищий рівень мовної та культурної компетентності, що полегшує міжкультурну інтеграцію. Водночас ефективність адаптаційного процесу істотно підвищується у країнах, де державна політика орієнтована на мультикультуралізм, толерантність і рівноправність культурних спільнот, як, наприклад, у Канаді.

У цьому контексті доцільним є звернення до моделі стратегій міжкультурної адаптації Дж. Беррі, яка виокремлює чотири основні типи адаптивної поведінки:

1. Інтеграція – поєднання збереження власних культурних традицій із відкритістю до контактів з іншою культурою.
2. Асиміляція – відмова від власних культурних практик на користь прийняття нових, що сприяють входженню у приймаючу культуру.
3. Сепарація (сегрегація) – збереження власної ідентичності при відмові від взаємодії з іншою культурою.
4. Маргіналізація – втрата власної культурної ідентичності без інтеграції у нове середовище.

Серед цих стратегій інтеграція вважається найсприятливішою, оскільки забезпечує баланс між самозбереженням і відкритістю до змін, формує базу для розвитку толерантності, взаємоповаги та внутрішньої гармонії особистості.

Успішність соціальної адаптації вимушених переселенців визначається не стільки відмовою від власних культурних надбань чи повним прийняттям норм нової культури, скільки здатністю до конструктивного поєднання різних ціннісних систем. Адаптований індивід – це не той, хто асимілювався, втративши етнокультурну самобутність, а той, хто інтегрував нові культурні норми, зберігаючи ідентичність. Власне, інтеграційна стратегія, як показують емпіричні дослідження, виявляється найбільш ефективною у порівнянні з асиміляційною, сепараційною та маргіналізаційною моделями акультурації (за Дж. Бері).

Центральним компонентом цього процесу є соціальна ідентифікація, що охоплює як усвідомлення власної належності до певної культурної групи, так і прийняття нових соціокультурних ролей. У ситуації міграції постає необхідність розв'язання двох ключових питань: збереження культурної спадщини та готовності до міжкультурної взаємодії. Вибір між цими двома векторами формує особистісну акультураційну стратегію та безпосередньо впливає на рівень адаптованості.

Одним із вирішальних чинників соціальної адаптації є характер взаємодії між переселенцями та місцевим населенням. Наявність міжособистісних контактів, дружніх зв'язків і співпраці у соціальних, культурних чи професійних сферах сприяє зниженню рівня психологічної напруги та підвищує суб'єктивне відчуття благополуччя. Натомість дефіцит комунікації породжує феномен соціальної ізоляції, відчуженості, внутрішньої маргіналізації.

Особливого значення набуває установлення приймаючого суспільства щодо мігрантів. На початкових етапах домінує емпатійно-допоміжна позиція, однак із часом часто фіксується зростання байдужості чи латентного

негативізму. Цей динамічний зсув у соціальних настановах впливає на формування у переселенців відчуття прийняття або, навпаки, психологічного відторгнення.

Соціально-психологічна підтримка виступає буферним механізмом, що знижує вплив стресових факторів та сприяє збереженню психічного здоров'я. Вона реалізується через емоційну, інформаційну й інструментальну допомогу, яка може надходити як від співвітчизників, так і від представників приймаючої громади. Водночас надмірна концентрація на власному етнічному середовищі (утворення культурних анклавів) може гальмувати процес інтеграції, обмежуючи можливості соціального навчання й міжкультурного діалогу.

Адаптаційний процес тісно пов'язаний із рівнем мовної компетентності, яка виступає індикатором відкритості до нової культури. Оволодіння українською мовою для переселенців із регіонів, де вона не була домінантною, стає не лише комунікативним, але й ідентифікаційним чинником – засобом входження у нову культурну реальність. Мова виконує роль «символічних дверей» у світ культури, дозволяючи не лише спілкуватися, але й мислити в координатах приймаючого соціуму.

На рівні суб'єктивних показників адаптованості ключовим критерієм виступає задоволеність життєвою ситуацією, а на рівні об'єктивних – психічне та фізичне здоров'я. У разі порушення адаптаційного процесу спостерігаються депресивні тенденції, підвищена тривожність, відчуття безпорадності, зниження активності та схильність до драматизації повсякденних ситуацій.

Отже, ефективна соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців потребує комплексного підходу, який передбачає інтеграцію досліджень у галузі крос-культурної психології, впровадження освітніх програм з формування міжкультурної компетентності, розвиток системи психологічного супроводу та створення сприятливого соціального клімату у приймаючих громадах.

езультати досліджень демонструють значні відмінності у рівні нервово-психічної адаптації різних категорій мігрантів. Найнижчий рівень адаптованості спостерігається у груп, що зазнали недобровільної міграції. Навіть добровільні переселенці з тривалістю перебування понад п'ять років у приймаючій країні демонструють зниження адаптаційних показників, що пояснюється розчаруванням, втратою надії на покращення життєвого становища, зниженням соціальної мотивації та блокуванням соціальної активності.

Водночас надмірна відповідальність, яку бере на себе мігрант за власну життєву ситуацію та ситуацію сім'ї, може бути пов'язана з психологічним неблагополуччям: ознаки апатії, депресії та переживання марності зусиль. Перенапруга у подоланні стресу акультурації здатна призвести до дезадаптації (Wardet al., 2001).

Важливим чинником адаптації є стратегії подолання стресу. За даними К. Уорд та співавторів (Ward et al., 2001), виділяють чотири основні стратегії:

- Наступ – активна боротьба зі стресовими ситуаціями; корелює зі зниженням депресії.
- Уникнення – відмова від контакту з проблемною ситуацією; пов'язана з гострими проявами культурного шоку.
- Прийняття – усвідомлене прийняття ситуації та її наслідків.
- Пошук соціальної підтримки – звернення за допомогою до родини, друзів або професійних служб.

Дослідження ефективності копінг-поведінки свідчать про відсутність універсальної моделі для всіх культур, тобто те, що ефективно для однієї групи мігрантів, може виявитися неефективним для іншої.

Підлітки з сімей переселенців є особливо вразливою категорією, оскільки вони стикаються з комплексом специфічних проблем:

- зміна соціального статусу та оточення;
- адаптація до нового етнокультурного середовища;
- невлаштованість і обмеженість соціальних контактів;

- підвищена значимість емоційних зв'язків та страх відчуження.

Психологічна криза підлітків проявляється у таких синдромах:

- психологічна інкапсуляція – замикання в собі;
- сімейна та групова ізоляція – обмежене спілкування з однолітками чи іншими групами;
- неадекватне сприйняття соціальних норм – труднощі у взаємодії з новим середовищем.

Дослідження також показують, що підлітки-мігранти можуть демонструвати агресивність, делінквентність та негативне ставлення до державного устрою або місцевого населення, що підвищує ризик участі у девіантних або екстремістських акціях. Аналіз проблеми дозволяє виділяти внутрішні та зовнішні чинники адаптації підлітків

Внутрішні (особистісні) чинники:

- індивідуальна своєрідність;
- накопичений життєвий досвід адаптації;
- внутрішній настрій та схильність до адаптації;
- стан здоров'я, емоційне самопочуття та сприйняття новизни;
- самоактивність, здатність до самостійного подолання труднощів.

Зовнішні (середовищні) чинники:

сімейна обстановка та підтримка;

- увага педагогів та однолітків;
- новизна середовища (зміна школи, класу, групи);
- прийняття особистості колективом;
- присутність адаптуючих особистостей, які забезпечують комфорт;
- турбота про розвиток підлітка відповідно до його віку та індивідуальних можливостей.

Різні поєднання цих чинників визначають рівень соціальної адаптації підлітка та його здатність успішно інтегруватися в нове середовище.

Соціокультурна адаптація дітей та підлітків значною мірою залежить від ставлення місцевого населення. Міграатофобія, стереотипізація та дискримінація підлітків у школі можуть істотно ускладнити процес адаптації.

Найважливішими зовнішніми факторами для адаптації є: сім'я та референтна група; школа та колектив однолітків; соціальна ситуація розвитку; спільність етнічного походження; засоби масової інформації, що формують ставлення до мігрантів; етнічні стереотипи та соціальні очікування.

Отже, дослідження соціально-психологічних і педагогічних умов адаптації, особливо у контексті соціокультурних змін і міграційних процесів, постає як одне з провідних завдань сучасної психологічної науки. Його вирішення сприятиме не лише успішній інтеграції особистості в соціальне середовище, а й формуванню зрілої, соціально компетентної, гуманістично орієнтованої особистості, здатної до творчої самореалізації та збереження власної національної ідентичності.

Висновки до розділу

У сучасній психологічній науці феномен адаптації особистості розглядається як один із базових механізмів забезпечення психічного благополуччя людини, що становить центральну проблему досліджень у галузі психології розвитку, соціальної психології та психогігієни. Психологічна адаптація не обмежується лише процесом пристосування до зовнішніх обставин, а відображає складну систему взаємодії суб'єкта із соціальним середовищем, спрямовану на узгодження внутрішнього світу особистості з вимогами суспільства. Цей процес має багаторівневу, ієрархічну структуру та реалізується через активне включення індивіда у соціальні відносини, що зумовлює розгортання його внутрішнього потенціалу у реальних умовах життєдіяльності.

Соціально-психологічна адаптація виступає динамічною системою об'єктивних і суб'єктивних взаємовпливів, у межах якої відбувається взаємне коригування властивостей особистості та соціуму. Вона поєднує в собі дві сторони — інституційну, пов'язану із соціальними нормами, правилами та очікуваннями, і особистісну, що відображає внутрішню мотивацію, ціннісні орієнтації та прагнення до самореалізації. Таким чином, адаптація розглядається водночас як соціальний феномен (процес пристосування до системи суспільних відносин) і як індивідуальний психічний стан, у якому проявляється рівень гармонізації домагань, потреб і можливостей людини.

Результатом ефективної адаптації є формування активної життєвої позиції особистості, що дає змогу не лише пристосовуватись до змін середовища, а й активно трансформувати його, зберігаючи при цьому внутрішню автономність і конструктивність поведінки. Показниками соціально-психологічної адаптованості є адекватна самооцінка, позитивний емоційний фон, збалансованість ціннісних орієнтацій, високий рівень соціальної активності та здатність до ефективної міжособистісної взаємодії. Вони варіюють залежно від етапів адаптаційного процесу та відображають динаміку інтеграції особистості в нове соціокультурне середовище.

Особливого значення ця проблема набуває у контексті соціально-психологічної адаптації мігрантів, зокрема дітей, які стикаються з необхідністю одночасного збереження власної ідентичності та прийняття нових соціальних норм. Ефективність їхньої адаптації значною мірою визначається розвитком соціально-психологічних компетентностей, емоційної стійкості та системною організацією підтримки з боку педагогів і психологів.

У сучасній психологічній парадигмі адаптація розглядається як механізм самозбереження і саморозвитку, що забезпечує досягнення рівноваги у системі «особистість – соціум». Її функціональна роль полягає у підтриманні психологічної стабільності, розвитку творчого потенціалу, гармонізації міжособистісних стосунків, підвищенні ефективності діяльності

та забезпеченні психічного здоров'я. Відтак, розроблення моделей соціально-психологічної допомоги має ґрунтуватися на інтеграції підходів, спрямованих як на нейтралізацію деструктивних впливів, так і на активацію ресурсів особистості, що стимулюють її зростання.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.

2.1 Діагностика показників соціально-психологічної адаптації у підлітків-переселенців.

Дослідження процесів соціально-психологічної адаптації підлітків, які зазнали вимушеного переселення, потребує застосування інструментарію, здатного комплексно оцінити особистісну, емоційну та поведінкову складові інтеграції у нове соціокультурне середовище. У цьому контексті тест Л. Янковського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» є науково обґрунтованим і методологічно адекватним засобом психодіагностики.

Його доцільність зумовлена тим, що методика побудована на системному розумінні адаптації як багаторівневого процесу трансформації особистісних структур у взаємодії з новими соціальними, культурними та ціннісними реаліями. На відміну від узагальнених опитувальників адаптаційного потенціалу, тест Янковського дозволяє виявити внутрішні механізми пристосування, тобто не лише ступінь зовнішньої інтеграції, а й внутрішню готовність особистості до прийняття нових соціокультурних норм, що є критично важливим для підлітків ВПО.

Особливої значущості тест набуває в роботі з підлітками, які пережили втрату звичного соціального контексту. Його структура дозволяє виявити рівень емоційного комфорту, прийняття нового середовища, наявність бар'єрів у соціальній взаємодії, мотиваційну готовність до включення у нові соціальні зв'язки. Відтак, інструмент надає можливість не лише кількісно оцінити адаптаційний рівень, а й якісно інтерпретувати чинники психологічної дезадаптації.

Крім того, методика Л. Янковського має високу прогностичну цінність – результати тестування можуть бути використані для побудови індивідуальних програм психологічного супроводу, спрямованих на

стабілізацію емоційного стану, розвиток соціальної компетентності та формування почуття приналежності до нового середовища. Для підлітків, які зазнали вимушеного переселення, це особливо актуально, оскільки адаптаційні процеси у цьому віці мають підвищену сенситивність до соціальної підтримки та прийняття.

Наукова обґрунтованість тесту підтверджується його апробацією у дослідженнях соціальної адаптації мігрантів, студентів та осіб, що перебувають у ситуації культурної зміни. Ця методика поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий виміри адаптації, що дозволяє створити багатовимірний психолого-педагогічний портрет підлітка ВПО, визначити рівень його соціально-психологічної інтегрованості та ступінь емоційного прийняття нового середовища.

Таким чином, використання тесту Л. Янковського у магістерському дослідженні є методологічно виправданим і практично значущим, оскільки він дозволяє не лише діагностувати рівень адаптованості, а й окреслити напрями психолого-педагогічної допомоги, спрямованої на гармонізацію процесу соціального становлення підлітків у нових соціокультурних умовах.

Таблиця 2.1 – Узагальнені результати за методикою Л. Янковського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» серед підлітків – внутрішньо переміщених осіб

Рівень адаптації	Кількість респондентів (осіб)	Відсоток (%)	Характеристика рівня
Високий	18	22,5 %	Високий рівень соціокультурної інтеграції; прийняття нових соціальних норм; позитивне ставлення до нового оточення; сформована мотивація до взаємодії.
Середній	42	52,5 %	Часткове прийняття нового соціального середовища; помірний рівень емоційного комфорту; наявні труднощі у соціальній взаємодії, що долаються за рахунок адаптивних стратегій.
Низький	20	25,0 %	Недостатня адаптованість до нового середовища; відчуття соціальної ізоляції; труднощі у встановленні міжособистісних контактів; домінування емоційної напруги та тривожності.
Разом	80	100 %	—

Отримані дані свідчать, що більшість підлітків – внутрішньо переміщених осіб (52,5 %) характеризуються середнім рівнем соціально-

психологічної адаптації. Це вказує на відносну стабілізацію емоційного стану та часткове прийняття нового соціокультурного контексту при збереженні адаптаційних труднощів.

Водночас 25 % опитаних демонструють низький рівень адаптації, що може бути наслідком психотравмуючих переживань, розриву соціальних зв'язків і невизначеності майбутнього.

Лише 22,5 % респондентів показали високий рівень адаптованості, що свідчить про сформовану внутрішню готовність до прийняття нового соціального середовища, гнучкість у спілкуванні та позитивну соціальну ідентифікацію.

Таким чином, результати підтверджують необхідність системної психолого-педагогічної підтримки підлітків ВПО, спрямованої на розвиток навичок соціальної комунікації, емоційної стійкості та самоприйняття у процесі входження до нового соціокультурного середовища.

Тест Л. Янковського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» дозволяє визначити переважаючий тип адаптації: адаптивний; конформний; інтерактивний; депресивний; ностальгійний; відчужений.

У таблицях 2.1-2.2 наведені дані, отримані на першому етапі дослідження підлітків-ВПО та місцевих підлітків-учнів шкіл м. Хмельницького.

Таблиця 2. 2 – Рівень соціально-психологічної адаптації у підлітків

Рівень	Підлітки- ВПО		Місцеві підлітки	
Високий	3	6%	14	35%
Середній	16	42%	22	55%
Низький	20	52%	4	10%

За набраними балами за рівнями соціально-психологічної адаптації шкал у підлітків-ВПО та місцевими підлітками зовсім не збігаються. У підлітків-ВПО простежується низький рівень соціально-психологічної адаптації (52%), та середній (42%). Тоді як у місцевих підлітків за

результатами діагностики виявлено: високий рівень соціально-психологічної адаптації (35%) та середній (55%).

Таблиця 2.3 – Типи соціально-психологічної адаптації підлітків

Найменування шкали	Підлітки- ВПО	Місцеві підлітки
Конформність	7,5	7,1
Ностальгія	10,2	4,1
Адаптивність	6,4	11,2
Інтерактивність	5,6	8,4
Відчуженість	8,2	5,1
Депресивність	8,0	5,6

У підлітків-ВПО на низькому рівні виявилися результати за шкалами «адаптивність» (6,4) та «інтерактивність» (5,6), а у місцевих підлітків- на низькому рівні шкали «відчуженість» (5,1). Високі місця у підлітків- ВПО зайняли шкали «депресивність» та «відчуженість», а у місцевих підлітків– «конформність та «інтерактивність». Варто зазначити, що шкала «ностальгія» знаходяться на високому рівні у підлітків-ВПО Це говорить про те, що переважна більшість підлітків-ВПО важко переживають переїзд в інший регіон, хоч і безпечний для життя, про відчуття втрати зв'язку зі звичним соціальним оточенням та побутом; внутрішньому почутті роз'єднаності з традиційними цінностями та нормативами та неможливості відразу набути нових; про відчуття – «не на своєму місці».

Дані, отримані в ході первинної діагностики, свідчать про неблагополучну соціально-психологічну адаптацію підлітків-ВПО та труднощі налагодження продуктивної взаємодії із місцевими підлітками підлітків, з яким вони навчаються у школі.

Усе це підтверджує необхідність створення спеціальних умов забезпечення соціально-психологічної адаптації підлітків мігрантів

Для виявлення показників ймовірних проявів особистісної дезадаптації досліджуваних ми застосували методіку 16-факторний особистісний опитувальник Реймонда Кеттела. Застосування 16-факторного особистісного

опитувальника Р. Кеттела (16PF) у дослідженні адаптаційних процесів підлітків внутрішньо переміщених осіб є методологічно виправданим та психологічно обґрунтованим, оскільки дана методика забезпечує глибоке багатовимірне вивчення структури особистості, виявляє провідні риси, що визначають стратегії поведінки в нових соціокультурних умовах.

Опитувальник Кеттела дає змогу охарактеризувати особистість через систему базових факторів, які безпосередньо пов'язані з механізмами адаптації: емоційна стабільність, самоконтроль, комунікативність, толерантність, самостійність, рішучість, тривожність, підозрілість, чутливість, тощо. Ці параметри дозволяють оцінити не лише поточний емоційний стан підлітків, а й особливості їхньої адаптаційної поведінки — схильність до конструктивного подолання труднощів чи, навпаки, до уникання, залежності або внутрішнього конфлікту.

Особливо цінним у контексті дослідження підлітків ВПО є те, що методика Р. Кеттела виявляє латентні ресурси особистості, які можуть бути залучені до процесу подолання стресу, переживання втрати стабільності та інтеграції в нове середовище. Вона дозволяє не лише кількісно оцінити рівень адаптаційного потенціалу, а й якісно окреслити внутрішні умови особистісної гнучкості, емоційної зрілості та здатності до соціальної взаємодії.

Для підлітків, що пережили вимушене переміщення, важливим є не тільки зовнішній рівень соціалізації, але й внутрішня гармонізація особистісних структур, що забезпечує психологічне благополуччя. 16PF є інструментом, здатним виявити індивідуальні профілі, за якими можна прогнозувати ефективність адаптації, визначати ризик дезадаптаційних проявів і вибудовувати адресні психокорекційні програми.

Таким чином, використання 16-факторного опитувальника Кеттела у магістерському дослідженні адаптації підлітків ВПО є доцільним, оскільки він забезпечує комплексну психодіагностичну оцінку особистості, поєднуючи емпіричну валідність, широту охоплення психологічних

характеристик і високу прогностичну цінність для практичної психології адаптаційних процесів.

Таблиця 2.4 – Порівняльна характеристика особистісних факторів за методикою Р. Кеттела у підлітків ВПО (n=80)

№	Особистісний фактор (за Р. Кеттелом)	Психологічний зміст фактора	Адаптовані підлітки (n=40), М	Деадаптовані підлітки (n=40), М	Різниця тенденцій
1	А – Товариськість / Замкнутість	Соціальна відкритість, комунікабельність	7,4	4,8	Вища соціальна активність у адаптованих
2	С – Емоційна стабільність / Нестійкість	Здатність до самоконтролю, стресостійкість	6,9	3,7	Вища емоційна врівноваженість
3	Е – Домінантність / Підлеглість	Активність у взаємодії, впевненість у собі	6,1	4,2	Адаптовані більш самостійні
4	Ф – Енергійність / Сором'язливість	Оптимізм, життєрадісність, активність	7,6	4,9	Енергійніша поведінка
5	Г – Нормативність поведінки / Безвідповідальність	Дотримання соціальних правил, обов'язковість	8,1	5,3	Вища соціальна зрілість
6	Н – Сміливість / Обережність	Готовність до соціального ризику, ініціативність	6,8	4,1	Сміливіші у взаємодії
7	І – Чутливість / Жорсткість	Емпатійність, здатність до співпереживання	7,2	5,8	Вища емоційна чутливість
8	Л – Підозрілість / Довірливість	Схильність до недовіри, ревнощів	5,3	7,6	Підвищена недовіра у деадаптованих
9	Н – Дипломатичність / Простодушність	Тактовність, гнучкість у спілкуванні	6,7	5,2	Більш соціально пластичні
10	О – Тривожність / Спокій	Рівень внутрішнього напруження	4,2	7,8	Вищий рівень тривожності у деадаптованих
11	Q1 – Радикалізм / Консерватизм	Відкритість до нового, гнучкість мислення	6,9	5,1	Вища готовність до змін
12	Q2 – Самостійність / Конформність	Спроможність діяти автономно	7,1	4,5	Переважає самостійність
13	Q3 – Самоконтроль / Імпульсивність	Організованість, дисциплінованість	8,0	5,2	Вищий рівень саморегуляції
14	Q4 – Напруженість / Розслабленість	Психічна мобілізованість, вольова зібраність	5,9	7,3	У деадаптованих — внутрішня напруга

Отримані дані свідчать, що адаптовані підлітки характеризуються більш високими показниками емоційної стабільності (С), соціальної

відкритості (A), самоконтролю (Q3), оптимізму (F) та толерантності (L). Натомість дезадаптовані підлітки мають виражену тривожність (O), підозрілість (L), низький рівень саморегуляції (Q3) та знижену комунікабельність (A), що свідчить про труднощі у процесах інтеграції до нового соціального середовища.

Результати дослідження особистісних особливостей підлітків внутрішньо переміщених осіб за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттела виявили суттєві відмінності між адаптованими та дезадаптованими учасниками.

Адаптовані підлітки демонструють вищий рівень емоційної стійкості, соціальної відкритості, самоконтролю та здатності до саморегуляції. Вони характеризуються оптимізмом, активністю, готовністю до взаємодії, а також схильністю до гуманістично орієнтованої поведінки в соціальних ситуаціях. Для них властиві гнучкість мислення, доброзичливість, толерантність і самостійність, що забезпечує ефективне включення у нове соціокультурне середовище.

У групі дезадаптованих підлітків переважають риси внутрішньої напруги, тривожності, підозрілості та зниженого рівня саморегуляції, що ускладнює процес соціальної інтеграції та створює ризик виникнення емоційних і поведінкових порушень. Їм притаманна тенденція до захисних реакцій, обмежена здатність до відкритого спілкування, занижений рівень самооцінки та труднощі в прийнятті нових соціальних ролей.

Отримані результати підтверджують, що ефективна соціально-психологічна адаптація підлітків ВПО безпосередньо пов'язана з розвитком їхньої емоційної стабільності, самоконтролю, довіри до соціуму та позитивного самосприйняття. Це підкреслює необхідність використання психологічних тренінгів, арт-терапевтичних та ігрових технологій, спрямованих на формування в підлітків почуття безпеки, емоційної підтримки й особистісної стійкості в нових умовах життя.

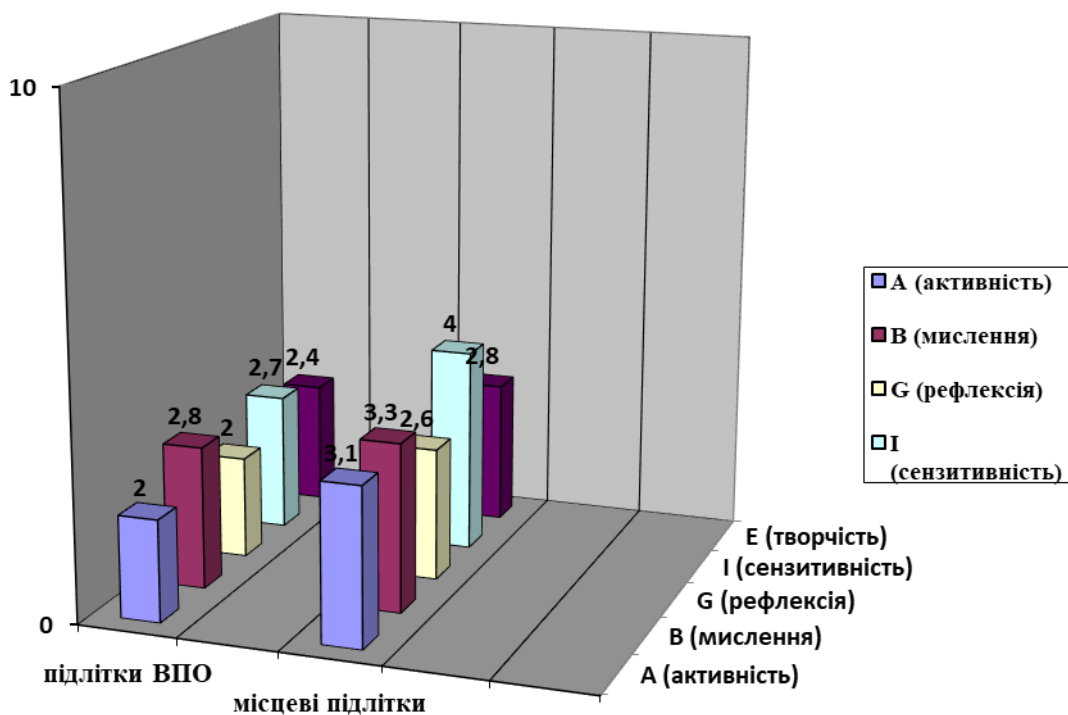


Рис. 2.1 – Діаграма особистісних факторів підлітків

Графічне зображення результатів діагностування особистісних факторів у групах місцевих підлітків та підлітків із статусом внутрішньо переміщених осіб переконливо засвідчує суттєві відмінності показників: нижчий рівень досліджуваних показників активності, мислення, рефлексії, сенситивності, творчості у підлітків -ВПО.

Проведене дослідження та результати констатуючого етапу експерименту свідчать про необхідність проведення спеціальної роботи щодо формування соціально-психологічної адаптації підлітків-мігрантів. Необхідним є створення в освітньому закладі атмосфери толерантності за рахунок спеціально організованих занять і психологічних тренінгів.

Вивчення рівня толерантності є важливим напрямом сучасних психолого-педагогічних досліджень, оскільки саме цей феномен відображає здатність особистості до конструктивної взаємодії у полікультурному, соціально різномірному середовищі. Толерантність виступає не лише морально-етичною якістю, але й психологічним механізмом гармонізації міжособистісних відносин, що забезпечує соціальну стабільність, емпатійність і здатність до прийняття іншого. У цьому контексті

використання експрес-опитувача «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А. Шайгерова) є науково обґрунтованим і методично доцільним засобом дослідження даного феномену.

У сучасних соціокультурних умовах, позначених наслідками воєнних дій, масовими міграційними процесами та трансформацією міжособистісних відносин, проблема адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набула особливої актуальності. У цьому контексті толерантність розглядається не лише як моральна чеснота, а як ключовий психологічний механізм соціально-психологічної адаптації, що визначає здатність особистості до прийняття нових соціальних норм, інтеграції в інше середовище та конструктивного подолання міжгрупових бар'єрів.

З метою глибокого аналізу цих процесів доцільним є використання експрес-опитувача «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А. Шайгерова), який зарекомендував себе як надійний інструмент вивчення індивідуально-психологічних передумов соціальної взаємодії в полікультурному просторі.

Теоретичне підґрунтя методики базується на концепції соціальної толерантності як інтегративної властивості особистості, що відображає здатність зберігати позитивне ставлення до інших незалежно від етнічних, соціальних, культурних чи світоглядних відмінностей. Для підлітків, які пережили досвід вимушеного переселення, толерантність виступає психологічним буфером, що полегшує процес входження у нові соціальні групи, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню почуття безпеки у спілкуванні з ровесниками.

Методика дозволяє комплексно оцінити структуру толерантності через три взаємопов'язані компоненти:

- етнічну толерантність, що відображає готовність приймати представників інших культур і національностей — надзвичайно важливу для підлітків, які інтегруються у нові регіональні спільноти;

- соціальну толерантність, яка характеризує ставлення до різних соціальних і статусних груп, рівень прийняття «іншості» у щоденній взаємодії;
- індивідуальну толерантність, пов'язану з внутрішньою гнучкістю, самоприйняттям і здатністю до співпереживання.

Саме така багатовимірність діагностики робить експрес-опитувач надзвичайно релевантним у дослідженнях адаптаційних процесів підлітків ВПО, адже він дозволяє простежити, наскільки прийняття соціальної різноманітності корелює із суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту, довіри, відкритості до нових контактів.

Крім того, методика має високу чутливість до соціальних контекстів, що дозволяє враховувати вплив досвіду переміщення, змін соціального статусу, нових освітніх і культурних умов на розвиток особистісних установок. Для підлітків, які опинилися у ситуації адаптації, толерантність може виступати не лише показником соціальної зрілості, а й потенціалом психологічної резильєнтності, що відображає здатність конструктивно реагувати на стрес і соціальні виклики.

Використання експрес-опитувача «Індекс толерантності» у магістерському дослідженні дає змогу:

- виявити індивідуально-психологічні чинники адаптації підлітків ВПО;
- простежити взаємозв'язок між рівнем толерантності та ефективністю соціальної інтеграції в освітньому середовищі;
- встановити особливості соціально-психологічного клімату у нових колективах через призму ставлення до різних груп;
- сформулювати психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки процесу адаптації підлітків у приймаючих громадах.

Таким чином, застосування даної методики у магістерській роботі є науково обґрунтованим і методологічно виправданим, адже вона не лише дозволяє кількісно оцінити рівень толерантності, а й виступає індикатором адаптаційної готовності підлітків до взаємодії у новому соціокультурному середовищі. Вона сприяє комплексному розумінню внутрішньої динаміки

процесу адаптації, виявленню психологічних ресурсів і бар'єрів у спілкуванні, що в цілому підвищує ефективність наукового аналізу феномена соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження рівня толерантності підлітків за допомогою експрес-опитувача «Індекс толерантності» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Є. Хухлаєв, Л.А. Шайгерова) ґрунтувала вибірка із 79 підлітків віком від 13 до 16 років, серед яких — 38 хлопців (48,1%) та 41 дівчина (51,9%).

Методика дала змогу оцінити загальний рівень толерантності, а також її складові: етнічну, соціальну та індивідуальну толерантність. Обробка результатів здійснювалася за ключами, наведеними авторами методики, із подальшим визначенням частки респондентів із низьким, середнім і високим рівнем за кожним показником.

Таблиця 2.5 – Розподіл рівнів толерантності серед підлітків (n = 79)

Показники толерантності	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній бал (із 100)
Етнічна толерантність	17,7	53,2	29,1	62,4
Соціальна толерантність	22,8	49,4	27,8	59,3
Індивідуальна толерантність	19,0	51,9	29,1	61,0
Загальний індекс толерантності	19,8	51,5	28,7	60,9

Аналіз отриманих даних показав, що переважна більшість підлітків (51,5%) мають середній рівень загальної толерантності, що свідчить про достатньо сформовані, але ще нестабільні установки прийняття “іншого”.

Близько 28,7% учасників продемонстрували високий рівень толерантності, що виявляється у готовності до взаємодії з представниками інших груп, у відкритості до спілкування, емпатійності та соціальній гнучкості. Ці респонденти характеризуються позитивним ставленням до різноманітності культурних і соціальних проявів, схильністю до конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів.

Водночас 19,8% підлітків мають низький рівень толерантності, що може бути ознакою внутрішньої напруженості, недовіри або тривожності у новому соціальному середовищі. Зниження рівня етнічної толерантності спостерігається переважно серед підлітків, які нещодавно змінили місце проживання або відчувають труднощі інтеграції в колектив.

Найвищі показники виявлено за шкалою етнічної толерантності (62,4 бала), що може свідчити про позитивну динаміку процесів міжетнічного прийняття у молодіжному середовищі. Дещо нижчі результати зафіксовано за шкалою соціальної толерантності (59,3 бала), що вказує на тенденцію до вибірковості у прийнятті представників різних соціальних груп.

Загалом, результати дослідження дозволяють констатувати помірно високий рівень соціально-психологічної адаптованості підлітків, який, однак, потребує подальшого розвитку навичок емпатійного спілкування, толерантного ставлення до відмінностей та формування культури діалогу.

Отримані емпіричні дані підтверджують, що рівень толерантності є важливим показником адаптаційної готовності підлітків, особливо в умовах зміненого соціокультурного середовища. Методика «Індекс толерантності» показала високу діагностичну цінність у виявленні індивідуальних відмінностей у ставленні до соціальної різноманітності та дозволила окреслити напрями подальшої психолого-педагогічної підтримки процесу адаптації.

2.2 Розроблення та апробація психологічного тренінгу як засобу оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків – внутрішньо переміщених осіб

З метою підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості підлітків, які пережили досвід внутрішнього переміщення, було створено та апробовано авторську тренінгову програму, спрямовану на відновлення гармонійного функціонування особистості у зміненому соціокультурному

контексті. Тренінгова форма взаємодії виступила ефективним психолого-педагогічним інструментом, у межах якого відбувається емоційно-дієве занурення у соціальні смисли власної діяльності, осмислення свого місця у системі міжособистісних зв'язків, формування відчуття приналежності до спільноти. Це створює підґрунтя для розвитку довільної, усвідомленої та саморегульованої поведінки, що є ключовою умовою адаптації.

У межах групової взаємодії створюється соціально безпечний простір, де підліток поступово опановує прийоми саморозвитку, навчається адекватній самооцінці та конструктивній саморефлексії. Особливу увагу приділено усвідомленню сильних сторін особистості – якостей, здібностей і навичок, які суб'єкт визнає цінними у собі. Така спрямованість активізує почуття внутрішньої впевненості, довіри до себе та спонукає до позитивної самопрезентації. Розвиток особистості відбувається у контексті ігрової реальності, де символічні дії набувають глибокого екзистенційного змісту. Виконання ігрових завдань стає не лише засобом соціалізації, а й способом осмислення власного «Я» у стосунках з іншими, формуючи досвід самоусвідомлення та емоційної зрілості.

Ефективність тренінгового впливу зумовлюється дотриманням низки психолого-педагогічних принципів: «суб'єкт – суб'єктної» взаємодії, що забезпечує рівноправне партнерство між учасниками процесу; системності у реалізації психотехнічних процедур і вправ; урахування вікових, статевих і соціально-культурних особливостей підлітків; а також перенесенням сформованих установок толерантності, емоційної чутливості й самоприйняття у реальні міжособистісні взаємини.

Таблиця 2. 6 – Очікувані результати впровадження психотренінгів у підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості підлітків

Очікувані результати	Шляхи досягнення	Методи та форми роботи	Критерії ефективності
Розвиток позитивного самосприйняття та формування цінностей гуманізму	Організація інтерактивних занять, творчих ігор, обговорень моральних ситуацій	Рольові та сюжетно-рольові ігри, психодрама, арт-терапевтичні вправи, вправи з рефлексії «Я-образу»	Підвищення рівня самоповаги, позитивне ставлення до себе, толерантність до інших
Формування гуманістичних світоглядних установок і просоціальної поведінки	Включення підлітків у групову діяльність, спрямовану на співпрацю та допомогу	Ігри співпраці, тренінги довіри, волонтерські акції, творчі проєкти	Зростання показників емпатії, взаємодопомоги, довіри у групі
Розвиток комунікативних навичок та емоційної компетентності	Моделювання соціальних ситуацій, аналіз власних емоційних реакцій	Ситуативно-рольові ігри, тренінги спілкування, сенситивні вправи	Покращення якості міжособистісних стосунків, зменшення конфліктності
Підвищення рівня адаптованості до нового соціокультурного середовища	Психолого-педагогічна підтримка, створення атмосфери прийняття	Використання методик «Індекс толерантності» та тесту адаптації Л. Янковського, арт-терапевтичні групи	Підвищення рівня соціальної та емоційної адаптації за результатами діагностики
Професійне зростання педагогів, удосконалення їх компетентності у сфері підтримки підлітків ВПО	Проведення семінарів, тренінгів, супервізій	Педагогічні майстерні, методичні воркшопи, супервізійні зустрічі	Зростання рівня педагогічної рефлексії, готовності до роботи з дітьми ВПО

Структура кожного тренінгового заняття вибудована відповідно до класичної моделі психолого-тренінгового циклу й включає три етапи: вступний (мотиваційно-активізуючий), основний (змістово-рефлексивний) та завершальний (інтеграційно-аналітичний). Вступна частина спрямована на створення емоційно сприятливого клімату, активізацію учасників, формування довіри та готовності до спільної роботи. Особливе значення має перше заняття, де визначаються правила групової взаємодії, формується мотивація, ініціюється позитивна групова динаміка та почуття приналежності.

Основна частина передбачає опрацювання тематичних блоків, що реалізуються через інтерактивні методи – групові дискусії, психологічні ігри, арт-техніки, міні-лекції, вправи на комунікацію, прослуховування метафоричних історій і притч. Вибір методичного інструментарію

визначається не лише тематикою заняття, а й ступенем згуртованості групи, її готовністю до глибокої саморефлексії. Саме групова динаміка виступає рушійною силою змін, адже вона відображає процес становлення соціальної зрілості та формування почуття безпеки у соціальній взаємодії.

Зміст тренінгової програми реалізується через чотири функціональні блоки, спрямовані на гармонізацію процесів адаптації:

Блок емоційної усвідомленості – спрямований на розвиток здатності розпізнавати, приймати та регулювати власні емоційні реакції. Підлітки навчаються трактувати емоції як сигнали внутрішніх потреб і засіб комунікації зі світом, формуючи розуміння емоційних меж і принципів емоційної грамотності.

Комунікативний блок – орієнтований на формування навичок ефективного спілкування, активного слухання, конструктивного висловлення думок, аргументації та готовності до компромісу. Учасники аналізують власний стиль взаємодії, досліджують відмінності між вербальною і невербальною поведінкою, набувають досвіду емпатійного реагування та соціальної відкритості. Т-групова форма роботи дозволяє створити умови для «моделювання соціальної реальності», де кожен учасник може експериментувати зі способами поведінки та усвідомлювати їх ефекти у безпечному середовищі. Таким чином, тренінгова програма виступає не лише як метод психокорекційної роботи, а як психологічна технологія розвитку особистісної та соціальної компетентності підлітків, що сприяє переходу від пасивної адаптації до активного соціального самоствердження в умовах нового культурного простору.

Блок особистісного пізнання. Метою даного блоку є створення умов для глибокого самопізнання, усвідомлення власної унікальності та формування позитивного ставлення до себе і до світу. Психологічна робота спрямована на розвиток рефлексії, адекватної самооцінки, емпатії та вміння приймати інших без осуду. Підлітки поступово відкривають власний внутрішній світ, осмислюють свої сильні й вразливі сторони, вчаться

формулювати запит на особистісну зміну та ставити реалістичні цілі саморозвитку.

Особливу увагу приділено подоланню дихотомічного мислення типу «добре – погано» та формуванню прийняття багатогранності людської природи. У процесі групових вправ і рольових ситуацій учасники знайомляться з психологічними засадами конструктивної критики, навчаються розрізняти її від приниження, практикують техніки активного слухання, асертивного реагування на оцінні висловлювання й емоційно безпечного спілкування.

Блок соціально-активної поведінки. Мета цього етапу – підтримати розвиток соціальної компетентності, упевненості в собі та навичок конструктивної взаємодії. Учасники аналізують власний життєвий досвід, зокрема епізоди адаптації в нових умовах, що є важливою передумовою інтеграції травматичного досвіду. Обговорюються індивідуальні реакції на стрес і ресурси його подолання. Відкрите обговорення переживань сприяє емоційному розвантаженню, формує атмосферу прийняття і довіри.

Після діагностики власних копінг-стратегій учасникам пропонуються ефективні методи саморегуляції – дихальні практики, елементи релаксації, аутогенне тренування, техніки усвідомленості. Значна увага приділяється аналізу моделей поведінки у складних життєвих обставинах: агресивної, пасивної, впевненої. Обговорення конкретних прикладів допомагає усвідомити, що саме асертивна поведінка сприяє збереженню психічного здоров'я й гармонії з оточенням.

Підлітки засвоюють ефективні стратегії комунікації, вчать ставити межі, відстоювати власні інтереси без порушення прав інших, що є основою зрілої соціальної адаптації.

Ігрова діяльність як механізм розвитку соціальної компетентності. Гра виконує роль безпечного простору для відображення внутрішніх конфліктів, переживань і способів їхнього подолання. Вона дає змогу в символічній формі прожити ситуації, які у реальному житті можуть бути

надто складними або емоційно насиченими. У спільній ігровій діяльності підлітки тренують здатність до співпраці, саморегуляції, розуміння соціальних ролей і меж власного психічного простору.

Особливо ефективними є рольові ігри з елементами драматизації, які моделюють реальні життєві ситуації: конфлікти, емоційні зіткнення, прояви нетолерантності чи нерозуміння. Через ігрові дії діти засвоюють нові соціальні ролі, розвивають навички емпатійного сприйняття, а головне – переживають досвід успішної взаємодії.

Ігрові методи є незамінним засобом формування толерантності, оскільки саме у грі дитина навчається приймати іншого, не втрачаючи власної індивідуальності. Через наслідування, експериментування, пробу ролей вона здобуває життєво необхідні соціальні компетенції.

Як зазначає Г. Абрамова, гра виконує не лише розважальну, а й терапевтичну функцію: вона знімає напругу, знижує рівень страхів і тривожності, створює відчуття психологічної безпеки. Взаємодія з однолітками у грі сприяє становленню моральної свідомості, розвитку самоповаги й почуття приналежності до групи. У такому середовищі дитина вчиться розуміти інших, бачити різницю не як загрозу, а як ресурс взаємного збагачення.

Фінальна частина кожного заняття має рефлексивно-аналітичний характер. Учасники діляться враженнями, оцінюють власний емоційний стан, осмислюють отриманий досвід. Використовуються як вербальні, так і невербальні способи підбиття підсумків – колективні символічні ритуали, короткі творчі вправи, міні-ігри. Це забезпечує емоційне «закриття» заняття та сприяє формуванню внутрішньої мотивації до подальшого особистісного зростання.

Реалізація психолого-педагогічної програми спрямована на досягнення особистісного зростання підлітків, формування у них стійкої системи гуманістичних цінностей та позитивного самовизначення. Очікується, що в процесі участі у тренінгових заняттях відбуватиметься усвідомлення власних

життєвих пріоритетів, розвиток емпатійності, толерантності, здатності до саморефлексії та конструктивної взаємодії з іншими.

У результаті реалізації програми підлітки:

- формують позитивну ідентичність – усвідомлення власної цінності, унікальності, приналежності до соціальної спільноти;
- розвивають цінності практичного гуманізму – доброзичливість, взаємоповагу, готовність до співпраці та взаємодопомоги;
- оволодівають навичками асертивної поведінки, конструктивного реагування на критику, здатністю до ненасильницького вирішення конфліктів;
- розширюють репертуар соціальних ролей, що сприяє соціальній гнучкості й адаптивності;
- підвищують емоційну компетентність – усвідомлення власних емоцій, розпізнавання почуттів інших, регуляція емоційних станів;
- набувають досвіду відповідального самовираження, який ґрунтується на усвідомленні власних меж та повазі до іншого.

Особлива увага приділяється використанню природної здатності підлітків до театралізації, гумору та самопрезентації. Ці ресурси виступають потужним інструментом соціально-психологічного розвитку, адже через рольові ігри, драматизацію та творчу імпровізацію підлітки вчаться розпізнавати власні емоції, транслювати їх у безпечний спосіб, формувати навички ефективної комунікації.

Рольові та ігрові методи забезпечують інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості. До них належать:

- Ситуаційні ігри, спрямовані на розвиток умінь ефективно взаємодіяти в реальних соціальних і ділових контекстах;
- Психодрама, яка допомагає опрацьовувати внутрішні конфлікти, моделюючи життєві ситуації, що стимулює самопізнання та відновлення цілісності особистості;

- Контргра (трансактний метод), яка уможливує усвідомлення власних комунікативних патернів, маніпулятивних стратегій і «життєвих ролей», формуючи зрілу позицію у спілкуванні;
- Сенситивний тренінг, що розвиває міжособистісну чутливість, самоприйняття та розуміння емоцій інших. Його мета — активізація здатності особистості до автентичного самовираження та формування глибокого міжособистісного розуміння.

У межах цих методів підлітки вчаться спостерігати за власними реакціями, розуміти вербальні та невербальні сигнали оточення, прогнозувати поведінку інших, розвивають гнучкість у спілкуванні та навички саморегуляції.

Важливим елементом є рухливі ігри гуманістичного спрямування, які інтегрують фізичну, естетичну та духовно-творчу активність. Вони сприяють гармонійному розвитку особистості, поєднуючи здоров'язберігальні, соціально-комунікативні та мистецькі компоненти. Такі ігри формують духовно багату, фізично активну, морально зрілу особистість, здатну до самовдосконалення і творчої самореалізації.

Не менш значущим є блок ігор співробітництва, у яких центральним є не змагання, а спільна діяльність, довіра, гумор і креативність. Відсутність поділу на переможців і переможених знімає страх поразки, створює атмосферу рівності та безпеки. Ці ігри сприяють формуванню почуття приналежності, розвитку комунікативних умінь, емпатії та навичок ненасильницької взаємодії.

Таким чином, очікуваним підсумком реалізації програми є гармонійне поєднання особистісного саморозвитку підлітків і професійного зростання педагогів. Для останніх важливим результатом стане опанування сучасних технологій педагогічної підтримки самовизначення, формування гуманістичних установок і методик виховання «патріотизму великодушності» – глибокого почуття любові до людей, заснованого на співчутті, відповідальності та повазі до людської гідності.

Змагальна форма ігор у роботі з підлітками має бути спрямована не лише на розвиток активності та волі, а передусім – на формування гуманістично орієнтованої поведінки та культури суперництва. Йдеться про виховання в учасників розуміння змагання як шляху самопізнання, подолання власних слабкостей і досягнення гармонії із собою та соціумом. Такі ігри стимулюють прагнення до самовдосконалення, наполегливості, вольової зібраності, але водночас утверджують морально-етичні принципи чесності, поваги до суперника, дотримання правил гри та пріоритету духовних цінностей над зовнішнім успіхом.

Змагальна діяльність у гуманістичному контексті має подвійне педагогічне завдання: по-перше, навчити дітей конструктивно спрямовувати власну агресію, трансформуючи її у внутрішню мотивацію до досягнень; по-друге, формувати просоціальну поведінку, що виявляється у співпереживанні, взаємодопомозі, співучасті та розумінні іншого.

У практичному вимірі це реалізується через створення різнопланових змагальних форматів – від рухливих ігор до творчих конкурсів, де кожен підліток має змогу проявити себе, пережити досвід спільної перемоги та усвідомити власну значущість у групі. Особливо цінним є залучення дітей до суддівства чи організації змагань, що розвиває відповідальність, справедливість і навички саморегуляції.

Інтерактивні, сюжетно-рольові та творчі ігри відіграють ключову роль у формуванні комунікативної компетентності. Вони спонукають підлітків до обміну діями, емоціями, невербальними сигналами, формують навички зворотного зв'язку. Ігри-драматизації дозволяють відтворити типові соціальні ситуації, прожити внутрішні конфлікти, накопичити досвід конструктивного самовираження.

Музикотерапія виступає важливим засобом емоційного розвантаження, створення атмосфери довіри та згуртування. Через колективний спів, ритмічні дії, інструментальні імпровізації діти вчаться взаємодії, синхронізації, емпатії.

Арт-терапевтичні методики (малювання в парах чи групах, колективні творчі композиції) забезпечують глибоке занурення у власні переживання, сприяють розвитку рефлексії, самопізнання та формуванню позитивного образу «Я». Техніка кольоропису, зокрема, допомагає дитині виражати емоційні стани через символіку кольору, що полегшує процес саморозуміння.

Особливої актуальності арт-терапія набуває у роботі з дітьми-переселенцями. Групові форми дають змогу знизити рівень психологічної напруги, відчутти підтримку однолітків і відновити почуття приналежності. В умовах демократичної, приймаючої атмосфери арт-терапевтичної групи підлітки вчаться співіснувати у новому соціокультурному середовищі, виявляючи власну індивідуальність через творчу взаємодію.

Проведені психотренінги з метою формування соціально-психологічної адаптації підлітків-мігрантів визначили динаміку особистісних показників учасників.

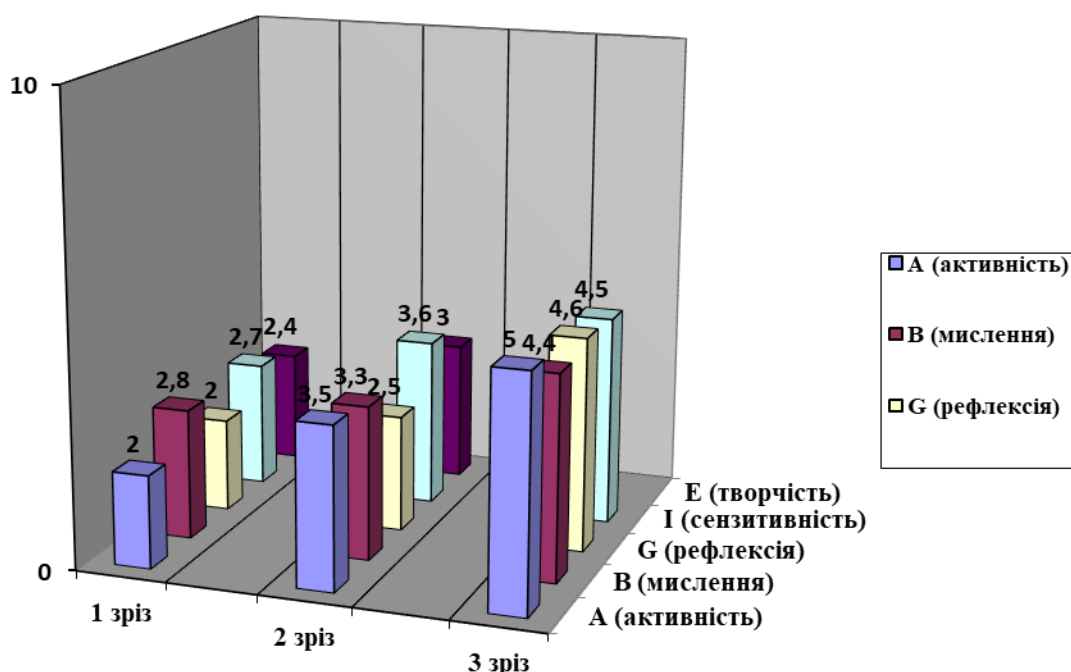


Рис. 2.2 – Діаграма динаміки особистісних факторів підлітків- ВПО

Графічне зображення результатів діагностичних зрізів особистісних факторів у групах підлітків із статусом внутрішньо переміщених осіб, які проходили спеціально організовані тренінги соціально-психологічної

адаптації переконливо засвідчує тенденцію до зростання показників: активності, мислення, рефлексії, сенситивності, творчості у підлітків -ВПО.

Таблиця 2.7 – Розподіл рівнів толерантності серед підлітків після участі у психотренінгах

Показники толерантності	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній бал (із 100)
Етнічна толерантність	10,7	53,2	27,1	62,4
Соціальна толерантність	12,8	54,4	33,8	59,3
Індивідуальна толерантність	9,0	56,9	34,1	61,0
Загальний індекс толерантності	10,8	54,5	32,7	60,9

Результатами психологічних тренінгів стала конструктивна динаміка рівнів соціально-психологічної адаптації у підлітків-ВПО.

Таблиця 2.8 – Динаміка рівнів соціально-психологічної адаптації у підлітків ВПО в процесі тренінгів

Рівень	1 зріз	2 зріз	3 зріз
Високий	6%	8%	10%
Середній	42%	58%	68%
Низький	52%	34%	22%

Таким чином, розроблений і апробований психологічний тренінг адаптації підлітків-мігрантів у соціумі, маючи у своїй основі гуманістичний підхід з використанням широкого набору методичних прийомів та технік засвідчив продуктивність змін особистісних показників та показників рівнів адаптації підлітків. Слід зазначити, що багатомірний підхід до організації занять передбачає професіоналізм спеціалістів.

2.3 Психологічні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб

Проблема соціально-психологічної адаптації підлітків, вимушено переміщених унаслідок воєнних дій, постає однією з найактуальніших у сучасній психолого-педагогічній практиці. Адаптаційний процес у цій групі має складну багаторівневу природу, адже поєднує елементи емоційного реагування на втрату звичного середовища, перебудову системи міжособистісних зв'язків та необхідність прийняття нових соціальних норм і культурних зразків. Тому психологічна підтримка підлітків-ВПО має бути комплексною, гуманістично орієнтованою та спрямованою на формування активної життєвої позиції.

Оптимізація процесу адаптації підлітків-ВПО ґрунтується на принципах гуманізму, суб'єктності, ресурсності, розвитку і толерантності. Психологічна допомога має бути не реактивною (спрямованою лише на подолання наслідків травматичного досвіду), а проактивною – тобто такою, що стимулює особистісне зростання, формування соціальної зрілості, саморегуляції та конструктивного самоствердження.

Ключовими принципами доцільно визнати:

- Принцип безумовного прийняття – створення атмосфери психологічної безпеки, у якій підліток не відчуває страху оцінювання чи відторгнення.
- Принцип розвитку внутрішніх ресурсів – спрямування уваги на позитивні аспекти досвіду, індивідуальні сильні сторони, здатність до креативного самовираження.
- Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії – партнерська позиція психолога й підлітка, що сприяє формуванню довіри, ініціативності та відповідальності.
- Принцип соціокультурної інтеграції – поступове включення підлітка у нове соціальне середовище через діяльність, спільні цінності, культурно значущі практики.
- Принцип системності – поєднання індивідуальної, групової, сімейної та освітньої роботи в єдину програму адаптаційного супроводу.

Основними напрямками психологічної допомоги постають: емоційно-регулятивний, комунікативно-соціальний, когнітивно-ціннісний, творчо-рефлексивний напрям, родинно-середовищний напрям.

Емоційно-регулятивний напрям має на меті зниження рівня емоційної напруги, тривожності, страхів, розвиток навичок саморегуляції.

Рекомендовані техніки:

- Арт-терапія (малюнок-самопрезентація, колективні панно, кольоротерапевтичні асоціації);
- Музикотерапія (індивідуальні та групові прослуховування, ритмотерапія, спів);
- Релаксаційні техніки (дихальні вправи, візуалізація безпечного простору, тілесно-орієнтовані практики).

На основі впровадження таких технік очікується формування почуття емоційної стабільності, зниження рівня психофізіологічної напруги, підвищення відчуття внутрішньої цілісності.

Комунікативно-соціальний напрям орієнтований на розвиток соціальної компетентності, емпатії, вміння конструктивно взаємодіяти з однолітками.

Форми роботи:

- Соціально-психологічні тренінги («Ми разом», «Мости довіри», «Світ без конфліктів»);
- Ігри-кооперації (спільні завдання без елемента змагання, де результат залежить від узгодженості дій групи);
- Рольові моделювання ситуацій (вирішення конфліктів, нове знайомство, прийняття у колектив).

Акцент робиться на формуванні навичок відкритої комунікації, активного слухання, асертивної поведінки. На цій основі передбачається зниження соціальної тривожності, формування почуття належності до групи, розвиток довіри та толерантності.

Когнітивно-ціннісний напрям має на меті осмислення нової соціальної реальності, формування системи гуманістичних орієнтирів.

Рекомендовано:

- Дискусійні заняття на теми «Що для мене означає бути собою», «Мій дім там, де...», «Як я бачу майбутнє»;
- Робота з метафоричними картами для усвідомлення власних ресурсів і життєвих стратегій;
- Психопросвітницькі бесіди щодо толерантності, культурного різноманіття, ненасильницької комунікації.

Очікуваний результат - формування зрілої системи цінностей, розвиток почуття власної гідності, формування позитивної ідентичності.

Творчо-рефлексивний напрям орієнтований на розвиток здатності до самопізнання, усвідомлення особистісного досвіду, формування впевненості у власних силах. З цією метою рекомендовані:

- Арт-терапевтичні практики («Мій образ у кольорах», «Моє сьогодні – моє завтра»);
- Психодраматичні вправи («Дзеркало», «Незакінчені історії»);
- Щоденники саморефлексії, у яких підлітки фіксують власні емоції, досягнення, відкриття.

Очікуваний ефект: розвиток самосвідомості, навичок саморефлексії, формування внутрішнього локусу контролю та позитивного образу «Я».

Родинно-середовищний напрям виступає ключовою складовою системи психологічного супроводу підлітків, оскільки процес соціально-психологічної адаптації не є ізольованим індивідуальним феноменом, а формується в контексті міжособистісних взаємин і мікросоціального простору, у якому зростає особистість. Для підлітків із досвідом вимушеного переселення саме сім'я та найближче соціальне оточення стають первинними стабілізаторами психоемоційного стану, від яких залежить відновлення почуття безпеки, довіри до світу та впевненості у майбутньому.

Ефективна адаптація підлітка можлива лише за умови гармонійної взаємодії мікро- та макросоціальних систем. Порушення зв'язків між ними – типова ситуація для внутрішньо переміщених осіб – призводить до дезорганізації системи соціальної підтримки та зростання ризику дезадаптації. Тому родинно-середовищний напрям покликаний відновити ці зв'язки, забезпечити інтеграцію сімейних, шкільних і громадських впливів.

Психологічна робота в цьому контексті має двовекторний характер:

- Інтраперсональний – спрямований на підвищення психологічної компетентності батьків, розвиток їхньої здатності до емпатійної підтримки, формування приймаючого стилю взаємодії з дитиною.
- Інтерперсональний – орієнтований на створення у навчальному та соціальному середовищі умов, що сприяють включенню підлітка до спільної діяльності, відчуттю власної значущості й безпеки.

Родинно-середовищний підхід базується на ідеї системності впливів: сім'я, школа та громада розглядаються як взаємопов'язані елементи соціального простору, кожен із яких виконує компенсаторну функцію щодо психоемоційних наслідків вимушеного переселення. Саме через налагодження довірливих зв'язків між цими системами формується спільне виховне середовище, де підліток сприймає себе не «переселенцем», а повноцінним учасником соціальної взаємодії.

Реалізація родинно-середовищного напрямку передбачає:

- психологічне консультування батьків із питань комунікації, емоційної підтримки, подолання травматичного досвіду;
- тренінгові програми для педагогів і класних керівників, спрямовані на розвиток емпатійності та формування безпечного шкільного клімату;
- спільні інтерактивні заходи для дітей, батьків і педагогів, що створюють поле позитивної співучасті та знижують соціальну ізоляцію підлітків-ВПО.

Таким чином, родинно-середовищний напрям є не лише корекційно-профілактичним, а й ресурсно-розвивальним: він забезпечує формування в підлітків відчуття приналежності, соціальної підтримки та довіри – базових

чинників, без яких неможливе повноцінне становлення особистості у новому соціокультурному контексті.

Оскільки соціально-психологічна адаптація підлітка є неможливою без підтримки значущих дорослих, доцільним є проведення:

- консультативних зустрічей із батьками, присвячених темам взаєморозуміння, ненасильницького спілкування, спільного дозвілля;
- інтерактивних занять для педагогів, спрямованих на формування емпатійного стилю взаємодії з підлітками-переселенцями, профілактику стигматизації.

Очікуваний ефект: узгодження виховних впливів, створення підтримувального мікроклімату, підвищення якості комунікації у тріаді «підліток – родина – педагогічне середовище».

Проблема соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб набуває особливої актуальності в умовах тривалої соціальної напруги, культурної дезінтеграції та втрати звичних життєвих орієнтирів. У таких ситуаціях стандартні психолого-педагогічні підходи часто виявляються недостатніми для ефективного подолання емоційних, поведінкових та комунікативних труднощів, зумовлених вимушеною міграцією. Саме тому виникає необхідність використання специфічних технологій оптимізації адаптаційних процесів, що враховують не лише вікові та індивідуально-психологічні особливості підлітків, а й травматичний характер їх життєвого досвіду.

Специфічні технології передбачають цілеспрямований комплекс психологічних, педагогічних та соціальних впливів, спрямованих на гармонізацію внутрішнього світу дитини, формування у неї стійких механізмів саморегуляції, підвищення рівня комунікативної компетентності та розвиток здатності до конструктивної взаємодії в новому соціальному середовищі. До таких технологій належать: арт-терапевтичні методи, елементи музикотерапії, ігрова та драматерапія, тренінги емоційної стійкості, групові інтерактивні форми роботи.

Доцільність їх застосування обґрунтовується кількома ключовими положеннями: психофізіологічною доцільністю, соціально-комунікативною доцільністю, особистісно-розвивальною доцільністю та психотерапевтичною доцільністю.

Арт-, музико- та ігротерапевтичні методи активізують природні механізми емоційного розвантаження, сприяють зниженню рівня тривожності, агресивності та емоційного напруження. Вони діють на підсвідомому рівні, не викликаючи у підлітків опору, що є важливою умовою роботи з травматизованими дітьми.

Специфічні технології створюють умови для розвитку міжособистісної довіри, відновлення здатності до співпраці, взаємодопомоги та емпатії. Завдяки груповим формам роботи підлітки вчаться приймати іншу людину, усвідомлювати себе частиною колективу, що безпосередньо сприяє процесам соціалізації.

Використання таких технологій стимулює процес самопізнання, підвищує рівень самооцінки, формує почуття власної цінності та автономії. Через творче самовираження підлітки відновлюють внутрішню цілісність, що була порушена внаслідок вимушеного переселення.

У контексті роботи з підлітками ВПО специфічні технології виконують функцію психологічної корекції постстресових проявів, допомагаючи перетворювати травматичні спогади на усвідомлений життєвий досвід. Вони забезпечують безпечний простір для відновлення емоційного балансу та формування позитивного ставлення до майбутнього.

Таким чином, застосування специфічних технологій оптимізації адаптації є не лише виправданим, а й необхідним компонентом системної психологічної допомоги підліткам ВПО. Вони дозволяють реалізувати принцип інтегрованого підходу до розвитку особистості, об'єднуючи у собі корекційно-терапевтичний, розвивальний та профілактичний потенціал. Їх використання сприяє не лише зниженню рівня дезадаптаційних проявів, але й формуванню у підлітків життєвої стійкості, суб'єктності та соціальної

зрілості, що є ключовими індикаторами успішної адаптації в новому середовищі.

Серед специфічних технологій оптимізації адаптації підлітків особливо продуктивними постають:

- Тренінг соціально-психологічної адаптованості – система занять, спрямована на розвиток самоприйняття, толерантності, стресостійкості.
- Ігрові психотехнології – змагальні, сюжетно-рольові, творчі ігри, що формують гуманістичну культуру суперництва та позитивні соціальні ролі.
- Арт-терапевтична група «Образ мого світу» – стимулює самовираження через колір, лінію, символ, розкриваючи несвідомі ресурси особистості.
- Метод «емоційного щоденника» – розвиває здатність до самоаналізу, усвідомлення власних переживань, що сприяє зниженню тривожності.
- Соціодрама та форум-театр – дозволяють підліткам проживати складні соціальні ситуації у безпечних умовах та набувати нових стратегій поведінки.

Впровадження пропонованих психологічних рекомендацій сприятиме підвищення рівня соціальної включеності підлітків-ВПО в колективні форми діяльності, зниженню психоемоційної напруги та проявів дезадаптації, розвитку позитивної самооцінки, упевненості у власних силах, формуванню ціннісних орієнтацій гуманістичного спрямування (довіра, співпереживання, взаємодопомога), зростанню рівня комунікативної культури та толерантності, Поступовому становленню адаптованої, саморегульованої, соціально зрілої особистості, здатної до ефективного функціонування у нових соціокультурних умовах.

Висновки до розділу

З огляду на сучасний контекст вимушеної міграції, проблема соціально-психологічної адаптації підлітків набуває особливої актуальності. Для підлітка, який переживає вимушену зміну середовища, адаптаційний процес стає не лише соціальним, а й глибоко емоційно-психологічним явищем. Його сутність полягає у поступовому відновленні внутрішньої

рівноваги, формуванні почуття безпеки, довіри до соціуму, а також у переосмисленні власної ідентичності в нових умовах.

Важливими соціальними агентами, які визначають успішність адаптації підлітків, є сім'я, шкільне середовище, група однолітків і педагогічна підтримка, що створюють простір психологічної безпеки та прийняття.

Особливої уваги потребує родинно-середовищний аспект адаптації. Саме в сім'ї формуються базові моделі довіри, прийняття та емоційного реагування, які або полегшують, або ускладнюють процес входження підлітка у нову соціокультурну реальність. У цьому контексті школа та соціальне оточення мають виконувати компенсаторну роль, сприяючи формуванню нових соціальних зв'язків і позитивного досвіду комунікації.

З метою оптимізації соціально-психологічної адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб у нашому дослідженні було розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу, побудовану на гуманістичних принципах і орієнтовану на розвиток самосвідомості, емпатії та навичок конструктивної взаємодії. У тренінговому форматі створювалися умови для усвідомлення підлітками власних ресурсів, переосмислення пережитого досвіду та відновлення почуття життєвої компетентності.

Результати апробації засвідчили позитивні зміни в особистісній сфері учасників: підвищення рівня соціальної інтегрованості, емоційної стійкості, зростання довіри до інших і відчуття психологічної безпеки. Це дозволяє стверджувати, що системна психолого-педагогічна підтримка, побудована на принципах гуманізму та партнерства, є ключовим чинником успішної соціально-психологічної адаптації підлітків-мігрантів до нового соціального середовища.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасних наукових джерел засвідчує, що адаптація людини – це не лише біологічно чи психофізіологічно зумовлений процес пристосування, а передусім соціально опосередкований феномен, невід’ємно пов’язаний із соціалізацією особистості. Специфіка людської адаптації полягає в тому, що вона розгортається у площині засвоєння суспільних норм, ролей, способів соціальної взаємодії, тобто в процесі «вростання» індивіда у соціальний простір. У цьому контексті соціальна адаптація розглядається як провідний механізм соціалізації, що забезпечує активне входження особистості в систему нових соціальних відносин. Якщо соціалізація охоплює тривалий, поступовий процес формування особистості в певному соціокультурному контексті, то адаптація наголошує на активному засвоєнні нового середовища у відносно короткий часовий проміжок, зазвичай у ситуаціях змін соціальних чи територіальних умов життєдіяльності.

Соціальна адаптація є динамічною взаємодією між системою цінностей і поведінковими моделями особистості та структурою соціального середовища, у якому вона перебуває. Її сутність полягає у встановленні відповідності між особистісними потребами та вимогами соціуму, гармонізації взаємин між внутрішнім світом людини та зовнішніми соціальними впливами. У ширшому розумінні адаптація виступає як форма суспільних відносин і соціальної діяльності, що спрямована на відновлення балансу між індивідом і соціальним простором, подолання дисфункцій у системі соціальної взаємодії.

Процес соціальної адаптації має конкретно-історичний характер, адже способи реагування особистості на зміни соціального контексту залежать від умов часу, культурних традицій та соціального досвіду. У випадку підлітків, які пережили вимушене переселення внаслідок воєнних дій, соціально-психологічна адаптація набуває особливого змісту. Вона проявляється у поступовому відновленні емоційного комфорту, самоприйняття, внутрішньої

рівноваги, у підвищенні рівня довіри до оточення, готовності до взаємодії, інтернальності у поведінкових проявах. Ознакою адаптованості виступає також здатність підлітка інтегрувати власну систему цінностей із новими соціокультурними умовами.

Суб'єктивними індикаторами успішної адаптації є задоволеність власним життям і новим середовищем, тоді як об'єктивними – стабільність фізичного та психічного стану. Порушення адаптаційних механізмів проявляється у дезорганізації поведінки, зниженні емоційного тону, підвищеній тривожності, почутті невпевненості у собі, труднощах у встановленні нових соціальних контактів.

Визначальними факторами, що впливають на успішність соціально-психологічної адаптації підлітків ВПО, виступають: сімейне оточення, референтна група, освітній заклад, соціокультурна ситуація розвитку, а також етнокультурна ідентичність, соціальні стереотипи та комунікативні практики у новій спільноті. Досягнення гармонійної адаптації можливе лише за умов комплексного підходу, який поєднує знання з різних галузей – психології, педагогіки, соціології, культурології, етнопсихології та релігієзнавства. Такий міждисциплінарний синтез дозволяє забезпечити збереження психологічного здоров'я підлітків, розвиток їх соціальної компетентності та становлення зрілої ідентичності.

З метою оптимізації процесів адаптації підлітків внутрішньо переміщених осіб було розроблено й апробовано психологічні тренінгові програми, що базуються на принципах гуманістичної психології. Тренінгова форма роботи сприяє емоційно-дієвому засвоєнню соціального досвіду, усвідомленню власної ролі у системі міжособистісних відносин, формуванню навичок саморегуляції та довільної поведінки. У процесі спільної діяльності створюються умови для розвитку самосвідомості, рефлексії та самоприйняття, що є необхідними передумовами конструктивної соціальної взаємодії.

Запропонований психологічний тренінг довів свою ефективність як засіб формування стійких адаптаційних механізмів, сприяючи підвищенню рівня комунікативної компетентності, емоційної стабільності та внутрішньої гармонії підлітків. Його застосування продемонструвало позитивну динаміку особистісних показників, що підтверджує практичну цінність гуманістично орієнтованих технологій у контексті роботи з підлітками, які пережили травматичний досвід міграції.