

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ**  
**ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**ДО НОВИХ УМОВ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-24  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
Машко Наталії Віталіївни

Керівник кандидат психологічних наук,  
доцент Шаповал І. М.

**Кривий Ріг – 2025**

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Машко Наталія Віталіївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

**Машко Н. В.** \_\_\_\_\_



## ЗМІСТ

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                      | 4  |
| РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВПО<br>ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО<br>СУПРОВОДУ .....      | 8  |
| 1.1. Соціально-психологічна адаптація як предмет психологічного аналізу.                                                         | 8  |
| 1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації осіб шкільного віку в<br>умовах вимушеного переселення.....                    | 14 |
| 1.3. Організація психологічного супроводу адаптації школярів ВПО до<br>нових умов .....                                          | 19 |
| Висновки до розділу I.....                                                                                                       | 23 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ВПО<br>ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НОВИХ УМОВ.....                                         | 24 |
| 2.1. Організація та процедура дослідження. ....                                                                                  | 24 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....                                                                       | 30 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                      | 47 |
| РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ<br>ВПО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....                                             | 49 |
| 3.1. Теоретичне обґрунтування умов організації психологічного супроводу<br>ВПО шкільного віку до нових умов.....                 | 49 |
| 3.2. Комплексна програма адаптації ВПО шкільного віку до нових умов як<br>основа психологічного супроводу.....                   | 52 |
| 3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо організації психологічного<br>супроводу ВПО у процесі адаптації до нових умов ..... | 57 |
| Висновки до розділу 3 .....                                                                                                      | 60 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                    | 62 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....                                                                                             | 65 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                    | 74 |

## ВСТУП

Умови, в яких опинилась наша країна, породжують безліч різноманітних соціально-психологічних проблем у суспільстві. З початком збройного конфлікту в Україні значна частина населення змушена покидати свої домівки та переїжджати до більш безпечних регіонів. Зміна місця проживання та звичного соціального оточення є складним життєвим викликом, подолання якого вимагає високого рівня здатності до адаптації та гнучкості в нових обставинах. Особливо вразливими до таких трансформацій виявились діти шкільного віку, для яких необхідність інтегруватись у нове освітнє та соціальне середовище створює серйозні перешкоди для подальшого розвитку. У зв'язку з цим, комплексне дослідження особливостей адаптації школярів як внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є вкрай необхідним і потребує окреслення прикладних аспектів, зокрема організації цілеспрямованого психологічного супроводу, який дозволить їх підтримати у такий складний час. Без належної професійної допомоги у таких дітей можуть формуватися стійкі прояви дезадаптації, з'являтися стани тривожності, емоційної дестабілізації та соціальної ізоляції, знижуватись навчальна мотивація, що в подальшому може негативно позначитися на процесах соціалізації та особистісного зростання. Дослідження проблеми адаптації школярів ВПО, що виявляє особливу гостроту в нинішніх умовах, створює наукове підґрунтя для розробки психологічної підтримки, спрямованої на зниження негативного впливу ситуації життєвих змін і підвищення благополуччя дітей – переселенців.

В психологічній науці, проблема адаптації висвітлюється в різноманітних контекстах. Традиційні уявлення про адаптивну феноменологію відображено в працях Г. Айзенка [62], І. Беха [6], М. Селігмана [65], Г. Сельє [62], К. Андросович [5], М. Блажівського [7], Л. Боярина [11], М.

Корольчука [32], О. Кокуна [28] та ін. Дослідження психологічних механізмів захисту, які дозволяють прискорити процес адаптації до труднощів вивчала І. Шаповал [59].

Теоретичні та практичні питання впливу війни, вимушеного переселення і особливостей адаптації до таких умов досліджувались В. Бондаренко [9], В. Вишневським [14], В. Волочок [15], О. Деменко [20], О. Зінченко [24], Л. Коробка [31], Н. Макаренко, Т. Гончаровою та [35] ін. У віковому розрізі, зокрема у школярів, проблема адаптації в ситуації вимушеної міграції висвітлювались в роботах О. Блинової [8], О. Гнатюк [19], Ю. Жданович [21], А. Коваленко [27] та ін. Прикладним аспектам адаптації внутрішньо переміщених учнів і організації психологічного супроводу присвячені напрацювання Т. Алексеєнко [3], О. Борисової [10], К. Гавриловської [16], Г. Герило [45], Н. Гусак [47], С. Максименка [37], О. Тодорюк [55], О. Шестопалової, О. Шило [13] та ін.

Незважаючи на інтерес дослідників до проблеми, нині спостерігається недостатній рівень теоретичної розробленості та практичної реалізації програм психологічного супроводу адаптації ВПО шкільного віку. Виникає потреба в систематизації наявних підходів, розробці ефективних моделей та інструментів психологічного супроводу, які спрямовані на підтримку дітей, що переживають вимушену зміну життєвих обставин, а отже - на збереження їхнього психічного здоров'я та гармонійного розвитку.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб шкільного віку, розробити й апробувати модель психологічного супроводу пристосування до нових умов.

Досягнення мети потребувало розв'язання наступних завдань:

1. Проаналізувати науково-психологічні підходи до проблеми адаптації в психології.

2. Визначити особливості адаптації внутрішньо переміщених школярів до нового освітнього і соціального середовища.
3. Провести діагностичне обстеження на виявлення рівня адаптованості школярів ВПО в нових умовах.
5. Розробити й апробувати програму психологічного супроводу адаптації внутрішньо переміщених школярів.

**Об'єкт дослідження** – адаптація внутрішньо переміщених школярів як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – особливості організації психологічного супроводу адаптації школярів-переселенців до нового соціального та освітнього середовища.

**Методи і методики дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових положень, висвітлених в сучасній психології, з метою виявлення стану розробленості проблеми;
- *емпіричні*: спостереження, бесіди, тестування. Використано наступні методики:
  - «Методика визначення особистісної адаптованості школярів» (А.В.Фурман);
  - «Шкала задоволеності життям (SWLS)»;
  - Опитувальник тривожності школярів (Ч.Спілбергера);
  - Проективна методика «Людина під дощем».
- *математичні*: статистичні методи обчислення індивідуальних психодіагностичних параметрів вибіркової сукупності респондентів.

**Теоретико-методологічна основа** дослідження ґрунтується на комплексному підході, що включає в себе аналіз адаптивної феноменології в контексті особистісних теорій (Г. Айзенк, Г. Сельє, І. Бех, С. Максименко та ін); підходи у розумінні особливостей пристосування у складних обставинах і ситуаціях змін (Т. Титаренко, В. Вишневський, О. Зінченко та ін.); концепції

психологічного супроводу і кризової інтервенції (Т. Алексеєнко, Г. Герило, Н. Гусак, та ін.). Зазначені підходи створюють основу для наукового обґрунтування ефективного психологічного супроводу адаптації внутрішньо переміщених школярів, що забезпечує цілісне розуміння проблеми та вибір адекватних засобів її емпіричного дослідження.

**Вибіркова сукупність** була представлена 35 особами ВПО зі шкіл м.Кривого Рогу підліткового віку (11,5-15,5 років).

Дослідження відбувалося протягом листопаду 2024 – березня 2025 року.

**Практичне значення** кваліфікаційної роботи полягає в можливостях підвищення рівня адаптованості дітей – переселенців до нового освітнього і соціального середовища; використанні результатів дослідження у діяльності практичних психологів при організації ефективної моделі психологічного супроводу вимушено переміщених школярів для запобігання проявам дезадаптації та появи ПТСР. Прикладний аспект роботи акцентує увагу на важливості виявлення психологічних труднощів пристосування дітей ВПО та своєчасного втручання з метою їх усунення.

**Надійність і вірогідність дослідження** забезпечувалися репрезентативністю вибірки (35 здобувачів освіти шкільного віку), застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 65 джерел; ілюстрована 5 рисунками та 4 таблицями; вміщує 3 додатки. Загальний обсяг роботи становить 75 стор.

## **РОЗДІЛ І**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВПО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ**

#### **1.1. Соціально-психологічна адаптація як предмет психологічного аналізу**

В просторі психологічного знання проблема адаптації висвітлюється у зв'язку із необхідністю виявлення механізмів пристосування особистості до змінених умов середовища, визначення особливостей психічного реагування на стресові ситуації, що загалом вирішує питання гармонізації особистісного функціонування і ефективності життєдіяльності. Її дослідження ґрунтується на ідеї гомеостазу і охоплює різні аспекти, які демонструють багатогранність розуміння адаптації в психології, охоплюючи біологічні, когнітивні, соціальні та культурні аспекти [17].

На думку Г. Айзенка, «адаптація (adjustment) – це здатність людини, функціональна можливість її центральної нервової системи пристосовуватися до умов довкілля» [62, с. 25]. Ця здатність реалізується як процес, що спрямований на досягнення стану гармонії між індивідом та природним або соціальним середовищем. Адаптація є відображенням відповідності між потребами індивіда та вимогами дійсності, виражається у здібностях людини впливати на зовнішні обставини та змінюватись самому. Спираючись на ідеї Г. Айзенка, Г. Хартман виділяє два типи пристосування: алопластичне - зміни зовнішнього середовища, які здійснюються людиною для приведення його у відповідність до власних потреб; аутопластичне, що забезпечується структурними трансформаціями особистості (генерація нових знань, умінь,

навичок тощо), за допомогою яких вона пристосовується до середовища [64, с. 26 - 27].

Великого значення для розвитку наукових уявлень про пристосування людини до зовнішніх умов мали напрацювання Г. Сельє, який у дослідженні стресової проблематики вводить поняття «адаптаційного потенціалу», під яким розумів «психічні властивості, що виражають здатність особистості до адаптації» [23, с. 99]. Адаптаційний потенціал є поліструктурним утворенням до складу якого входять: нервово - психічна стійкість, що забезпечує толерантність до стресу; моральна нормативність і комунікативні якості, які визначають якість соціального функціонування і відповідно рівень пристосовування [23 ].

У розрізі ідей біхевіоризму, адаптація тлумачиться як широкий паттерн поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на дію зовнішнього стимулу [49; 63]. Адаптація досягається завдяки формуванню нових звичок і навичок і передбачає зміну конативного досвіду. Через активізацію механізмів навіювання, підкріплення, повторення та імітації утворюються нові поведінкові шаблони, які урівноважують людину і середовище, дозволяють ефективно реагувати на його впливи і запобігати проявам дезадаптації. Біхевіоризм є обмеженим у поясненні глибоких психологічних труднощів адаптації, оскільки не враховує емоційні чи когнітивні процеси, проте має цінність у розробці практичних засобів поведінкової інтервенції для вирішення проблем дезадаптації.

На тлі постулатів біхевіоризму розвивається теорія самоєфективності, в якій адаптації відводиться одне з центральних місць. На думку М. Селігмана адаптація підкріплює віру у власні сили і виступає джерелом підвищення самоєфективності. З іншого боку, самоєфективність є відображенням загальної адаптованості індивіда і передбачає наявність продуктивних стратегій пристосування [65]. Забезпечення складного, взаємодетермінованого зв'язку відбувається за рахунок цілеспрямованої

активності і механізмів саморегуляції, які реалізують здатність індивіда виживати в постійно змінювальних умовах і досягати успіху.

У гуманістичній психології адаптація розглядається не як механічне пристосування до зовнішніх умов, а як осмислений, цілісний процес самореалізації особистості, що відбувається в умовах змін. На відміну від біхевіоризму, гуманістична психологія зосереджується на внутрішньому досвіді, свободі вибору, особистісному зростанні та прагненні до самореалізації. К. Роджерс вважав, що адаптація – це рух до автентичності та самоактуалізації, активний процес, в якому людина не просто пристосовується до нових умов, а знаходить себе в цих умовах, сама обирає, як реагувати на ситуацію. Людина прагне не до зовнішньої відповідності середовищу, а до внутрішньої гармонії із ним [11].

Проблема адаптації є предметом наукового аналізу і в дискурсі вітчизняного наукового знання. Її досліджують в контексті завдань соціалізації і психічного розвитку, самозбереження і ефективної життєдіяльності, як процес що триває протягом життя і визначає рівень суспільної інтегрованості та психологічного благополуччя людини в динамічних умовах.

І. Бех вважав, що адаптація виступає складовою соціалізації особистості, як «процес пристосування людини як особистості до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та власних мотивів та інтересів» [6, с. 42]. Вона передбачає не просто механічне пристосування, а процес особистісного розвитку, який відбувається через самопізнання і засвоєння соціальних норм та цінностей. Адаптація є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів людини та соціальної дійсності, має позитивне, екзистенційне значення, оскільки активізує внутрішній потенціал самоперетворення і дозволяє розвиватись навіть у складних обставинах. Схожої думки дотримувався С. Максименко, який зазначав, що адаптація – «це багатофакторний процес взаємодії особистості з середовищем, спрямований

на врівноваження між актуальним рівнем розвитку індивіда та новими зовнішніми вимогами» [36, с. 43]. Вона виступає складним, динамічно-функціональним утворенням, що інтегрує сукупність конституційно - типологічних та індивідуально - психологічних властивостей особистості, що зумовлюють психічний розвиток і становлення суб'єкта життєдіяльності. Соціальна адаптація є діалектичним процесом, в якому і особистість і суспільство розглядаються у нерозривній єдності і здійснюють активний вплив один на одного.

Л. Орбан - Лембрик вважає, що адаптація забезпечує можливості продуктивної інтеракції у групах, базується на категоріях соціального мислення, дозволяє займати високий статус і успішно виконувати спільну діяльність [44, с.91 ].

М. Корольчук адаптацію визначає як «реактивну відповідь організму, шляхом руйнування старої і формування нової, функціональної програми, здатної забезпечити оптимальну поведінку в динамічних умовах з мінімальними фізіологічними та психоемоційними витратами» [32, с. 209]. Пристосування до нових умов передбачає використання механізмів саморегуляції і застосування поведінкових стратегій, де особлива роль належить копінгу для збалансованості систем.

Термін «адаптація» як процес є центральною ланкою полісемантичних дефініцій, таких як «адаптивність» та «адаптованість». Адаптивність (адаптаційний потенціал) розуміється як психічна властивість особистості, що виражає здатності особистості до пристосування [7, с.240]. В цій унікальній можливості відображається особистісний зміст, мотиваційні, когнітивні, афективно-вольові та інші особливості суб'єкта, які усувають внутрішні протиріччя на шляху до «входження» у ситуацію і підтримують функціонування в ній на потрібному рівні. Завдяки адаптивності людина задовольняє власні потреби, досягає цілей і приводять у стан рівноваги різні аспекти життєдіяльності. Адаптованість розглядається як результат процесу

адаптації і показник адаптивності. Вона свідчить про фактичне пристосування до умов, характеризується перебудовою та підлаштуванням функціональних структур та систем під зовнішні зміни. Адаптивність є причиною адаптації, а адаптованість її наслідком.

Узагальнення теоретичних підходів виявляє складний характер феномену адаптації і його психологічних властивостей. Адаптація в суміжності із родовими конструктами (адаптивністю та адаптованістю) реалізується на різних рівнях (високому, середньому, низькому, дезадаптивному) [5; 17]; вирізняється різними видами (зовнішня, внутрішня, змішана, соціально-психологічна та фізіологічна, культурна (міжкультурна), професійна, освітня тощо) [7; 18; 22] та системою чинників (біологічних, соціальних та індивідуально – психологічних) [9; 32; 41]; відбувається в активній та пасивній формі [5; 11].

Особливе значення адаптація має в складних життєвих ситуаціях, таких як війна або вимушена зміна місця проживання. Вимушене переміщення, як зауважує Л. Коробко, - це екстремальна подія, яка спричинена впливом негативних, радикальних зовнішніх соціальних чинників, що загрожують фізичному існуванню та безпеці людей [31, с. 77].

В. Волочок додає, що, по суті – це примусова та незапланована втеча від насильства, геноциду, окупації, війни в більш безпечні місця з метою самозбереження [15]. Людина змушена залишити дім не з власної волі, а під впливом зовнішніх обставин, які сприймаються як небезпечні. Вимушена зміна місця проживання в межах країни, що є наслідком воєнних дій, породила особливу категорію населення - «внутрішньо переміщені особи» (ВПО), до складу якої входять представники різних вікових груп. Переселенці втрачають соціальні зв'язки (друзі, родичі), роботу, соціальний статус і відчуття контролю над життям.

О. Ткачишина вважає, що «вимушена зміна місця проживання здійснює серйозний психологічний вплив на людину, змінюючи звичний спосіб життя

та ускладнює задоволення потреб» [54, с. 97]. О. Зінченко підкреслює, що вимушена міграція провокує відчуття нестабільності, марності існування, де суб'єкт стикається з неможливістю реалізації власних мотивів, прагнень, цінностей тощо [24].

На думку В. Вишневського, така ситуація викликає важкий стрес, що супроводжується глибокими психологічними переживаннями, посилює відчуття тривоги і невизначеності [14, с. 3]. Людина переживає кризу ідентичності, руйнуються уявлення про себе, своє місце у світі та власне майбутнє. Особливо це стосується дітей і підлітків, для яких зміна соціальної ситуації негативно позначається на цілісному психічному розвитку і нерідко призводить до проблем соціалізації та дезадаптації. Вони потрапляють у незнайоме середовище зі своїми нормами, правилами, вимогами, що змушує їх активізувати ресурси адаптивності для подальшої ресоціалізації.

Аналіз теоретичних підходів до феномену соціально-психологічної адаптації дозволяє її визначити як складний та багатоплановий процес, що охоплює різні способи взаємодії людини з суспільством, відбувається на різних рівнях, під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників. Вона забезпечує можливість жити в умовах, що змінюються, реалізовувати свої потреби і цілі, зберігаючи цілісність особистості та активність у перетворенні навколишнього світу. Особливою роль адаптації виявляється в складних ситуаціях, до яких належить вимушена зміна місця проживання, де вона виступає в якості внутрішнього ресурсу забезпечення стабільності життєдіяльності.

## **1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації осіб шкільного віку в умовах вимушеного переселення**

Війна в нашій країні зачепила всі верстви населення, особливо школярів, які виявилися особливо сенситивними до вимушеної міграції. Н. Лихацька та ін. підкреслюють, що через вразливість психіки, діти та підлітки занадто чутливо реагують на зміну середовища, втрату друзів та порушення звичних життєвих умов [1]. Переміщення в інше місце проживання – це для них є серйозним стресом і може породжувати купу соціально – психологічних труднощів.

О. Блинова в даному контексті зазначає про проблеми соціалізації - нове середовище, незнайомий колектив, мовні чи культурні бар'єри можуть викликати відчуження та ізоляцію. Діти можуть зазнавати дискримінації та носити ярмо «переселенця» [8]. В нових умовах їм буває важко знайти друзів та зайняти гідне місце в референтній групі. Вимушена міграція створює освітні виклики, втрачається безперервність навчання, значно знижується мотивація учіння. Психологічний стрес впливає на увагу, пам'ять, знижує розумову активність та звужує поле пізнавальних інтересів. На фоні подібних негативних обставин з'являються глибокі негативні переживання: тривога, горювання, гнів, депресії тощо, що можуть призвести до появи ПТСР та дезадаптації [13; 30; 48; 55].

В ситуації вимушеного переселення осіб шкільного віку особливо гостро постає необхідність пристосування до нових умов. О. Блинова підкреслює, що для учнів ВПО адаптація дає змогу подолати наслідки вимушеного переселення, відновити відчуття безпеки, стабільності та приналежності, а також забезпечує умови для повноцінного особистісного та соціального розвитку [8].

О. Гнатюк додає, що завдяки адаптації зменшується загроза та невизначеність, виникає відчуття повернення до звичного життя [19].

Школярі починають довіряти новому середовищу та іншим, намагаються встановлювати дружні стосунки і інтегруватися в новий колектив. Зростає здатність до комунікації та співпраці, підвищується інтерес до навчання. Позитивні зрушення відбуваються на рівні власного «Я», підвищується самооцінка, віра у власні сили і самоефективність.

Дослідники [27; 31; 39] зауважують, що в структурі життєдіяльності ВПО, учнів в тому числі, адаптація виконує наступні функції:

- *захисну* - забезпечує збереження психологічної та фізичної цілісності особистості в нових обставинах;
- *підтримувальну* - знижує негативний вплив стресогенів та пом'якшує наслідки психотравмувальних подій;
- *інтегративну* - дозволяє соціалізуватись у новому соціальному середовищі та адаптуватися до його вимог;
- *мотиваційну* - активізує внутрішні ресурси, стимулює пошук нових можливостей і смислів;
- *розвивальну* - сприяє особистісному зростанню, формуванню навичок резилієнтності;
- *комунікативну* – розширення соціальних зв'язків та поглиблення досвіду спілкування.

Адаптація школярів – переселенців є складним і багаторівневим процесом, якість і рівень якого залежать від комплексу взаємопов'язаних факторів, які можна поділити на зовнішні (умови середовища, в якому вони опинилися після переселення) та внутрішні (індивідуальні особливості дитини).

Зовнішні чинники висвітлюють особливості соціального оточення, умов нового місця проживання, прийняття колективом, підтримку з боку вчителів, психологів, соціальних служб; дружелюбність і толерантність громади [10; 27].

О. Гнатюк, А. Коваленко зауважують, що великого значення для підвищення адаптації має інтегрованість дитини в освітнє середовище [19; 27]. Мова йдеться про відповідність вимогам навчальних програм і рівню знань, компетентність педагогів у роботі з такими дітьми. Для учнів ВПО важливо навчатися у комфортному середовищі і мати сприятливі стосунки з вчителями та однокласниками.

Т. Алексєєнко та ін. вважає, що адміністрація закладу, вчителі повинні володіти відповідним методичним забезпеченням, уміннями та навичками, що сприятиме якості освіти школярів ВПО, ефективності виховного процесу, і, як підсумок, успішності адаптації [3]. Наявність безпечного житла, особистого простору, стабільний доступ до харчування, медичних, психологічних і соціальних послуг, також, полегшує і пришвидшує пристосування дитини. Соціальна інтеграція передбачає комфортні життєві умови, емоційно підтримуючі зв'язки і якість спілкування з усіма суб'єктами взаємодії. Це дозволить мінімізувати наслідки переселення, відчувати себе частиною нової спільноти і психологічно повернутися до звичного життя.

В процесі адаптації дитини-переселенця ключовою є роль сім'ї, оскільки саме вона виступає основним джерелом підтримки, стабільності, безпеки й соціального орієнтування в умовах кардинальних життєвих змін. Ефективне функціонування родинної системи суттєво знижує вплив стресу, сприяє формуванню резиліентності дитини та полегшує її включення в нове соціокультурне середовище.

В роботах О. Блинової, Ю. Жданович виділяються наступні фактори, що підсилюють роль сім'ї для пристосування дитини в умовах переселення [8; 21]:

- емоційна згуртованість, сприятливий клімат в родині;
- відкритість, доброзичливість і підтримка у спілкуванні, установка на взаємодопомогу;
- допомога у навчанні (посилює навчальну мотивацію і підвищує академічну успішність);

- спільна участь у розв'язанні проблем (дає відчуття залученості і потреби, відволікає від труднощів);
- організація побуту (режим дня, харчування, відпочинок, що дає уявлення про стабільність і порядок в щоденних справах);
- демонстрація резильєнтної поведінки і почуття оптимізму (діти емоційно прив'язані до батьків і певною мірою копіюють їх поведінку, тому впевненість, адаптивність і вміння управляти своїми станами формують у дитини внутрішні ресурси для подолання труднощів, натомість страждання або депресія батьків можуть посилити дезадаптацію дитини).

Сім'я виступає головним ресурсом адаптації дитини в умовах вимушеного переселення. Її підтримка визначає здатність справлятися з новими викликами, зберігати психоемоційний баланс і з оптимізмом дивитись у майбутнє.

До системи внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні характеристики школяра ВПО, які виражають його потенціал адаптуватися до нових життєвих обставин. Мова йдеться про життєвий досвід, рівень самосвідомості, емоційну стабільність та інші особистісні утворення, які позитивно впливають на адаптацію.

В дослідженнях С. Кондратьєвої встановлено, що вимушене переселення, внаслідок пережитої травми, підвищує рівень тривожності і стресу особливо у емоційно нестійких дітей. Натомість емоційно врівноважені діти краще справляються із труднощами, мають нижчий рівень негативних психосоматичних реакцій і краще адаптуються до змін [30, с. 56-57].

В роботах Н. Ільїної зазначається, що діти з адекватною самооцінкою і позитивним самоставленням легше інтегруються в новий колектив, проявляють ініціативу, менше схильні до деструктивних переживань та депресії. Вони більш впевнені у своїх силах, не бояться висловлюватися і проявляти ініціативу, що полегшує «входження» у нове середовище. Тоді як низька самооцінка ускладнює процес включення у нові стосунки [26]. Висока

самооцінка - це не просто уявлення про себе, а життєво важливий механізм, який визначає, наскільки активно і ефективно школяр ВПО буде включатись у новий соціальний простір і комфортно себе в ньому почувати.

В магістерській роботі Д. Кузьменко було виявлено, що в умовах воєнних дій і внутрішнього переселення важливим фактором є «резильєнс» - якості як батьків, так і дітей, що має суттєве значення не лише для «виживання» в складних умовах, але і пристосування до нових [33]. Психологічна стійкість є критично важливою властивістю, що дозволяє чинити опір труднощам, долати емоційне напруження та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах нестабільності. Резилієнтні діти мають вищий потенціал відновлення після стресу переселення, володіють ресурсами самозбереження і адаптивної поведінки.

Великого значення для пристосування дітей ВПО мають соціальні навички і комунікативні здібності. Вони є одними з ключових оскільки забезпечують ефективну взаємодію з іншими, знижують рівень соціального стресу та допомагають відчувати себе прийнятими у новому колективі. Після переселення дитина стикається з необхідністю знайомитися з новими людьми та налагоджувати стосунки з ними. Соціальна компетентність дозволяє розуміти інших, розпізнавати свої та чужі емоції, адекватно реагувати на них. Вона знижує ризик конфліктної поведінки і забезпечує дотримання суспільних норм і відповідність очікуванням. Діти з розвиненою емпатією та комунікативною компетентністю швидше отримують підтримку від однолітків і дорослих, легше долають труднощі спілкування і асимілюються у новий соціальний простір.

Таким чином, вимушена міграція осіб шкільного віку - це суттєва і глибока психологічна криза, що порушує стабільні основи життєдіяльності, соціальні зв'язки і негативно впливає на психоемоційний стан. Проте при належній підтримці з боку родини, школи, психологів і громади дитина може успішно адаптуватися та компенсувати втрати переселення, перетворивши цей

негативний досвід на ресурс для розвитку. Ключовими чинниками успішної адаптації є не лише індивідуальні властивості учнів, але й підтримка з боку фахівців, що передбачає належний психологічний супровід, що забезпечить можливість гармонійно розвиватися й бути включеним у нове соціальне та освітнє життя.

### **1.3. Організація психологічного супроводу адаптації школярів ВПО до нових умов**

Проблема вимушеної зміни місця проживання дітей ВПО на сьогоднішній момент є однією з найактуальніших і потребує комплексного дослідження як в теоретичному, так і практичному аспектах. Відповідно до Конвенції ООН про права дитини, кожна дитина має право на захист від будь-яких форм насильства, травматичних подій та має отримувати допомогу для збереження фізичного і психічного здоров'я [29]. Одним з видів такої допомоги є психологічний супровід, що здійснюється психологами-практиками, організація та ефективність якого визначатимуть рівень благополучності психічного розвитку дитини в ситуації зміни місця проживання.

Психологічний супровід дітей ВПО є критично важливим з огляду на складні умови, в яких вони опинилися внаслідок втрати звичного способу життя. Цей супровід спрямований на психологічну допомогу тим, хто має труднощі інтеграції у нове середовище, для забезпечення соціальної адаптації, психічного здоров'я та гармонізації особистісного розвитку.

На думку Т. Титаренко та ін. психологічний супровід – це комплекс цілеспрямованої організації адресної психологічної підтримки осіб, що опинились в складних життєвих обставинах. Він виступає «...базисним медіатором особистісних трансформацій, які необхідні для захисту внутрішнього світу від впливу негативних зовнішніх чинників», наприклад

таких як вимушене переселення [53, с. 10]. Його мета полягає в стимуляції резильєнтних, регулятивних та мотиваційних функцій, що дозволяють демонструвати стійкість та адаптивність у змінених умовах.

С. Максименко зазначає, що психологічний супровід виступає компонентом ментального відновлення та реабілітації людини, що зменшує тиск травмуючих обставин і захист добробуту та благополуччя [37]. Він є пролонгованим у часі процесом комплексної допомоги на основі взаємодії психологів, самих дітей та їх батьків із залученням педагогів, представників соціальних служб, волонтерів (агенти) з метою реінтеграції учнів ВПО (рецепієнти) у соціум і повноцінного функціонування в ньому. Це система інтеракцій за допомогою якої усі суб'єкти залучаються до спільної діяльності на шляху до стабілізації життєвого балансу і нормалізації психічних станів учнів ВПО. Його організація ґрунтується на загально-психологічних принципах: індивідуалізації, добровільної участі, доброзичливого ставлення, системності та послідовності, гуманності, етичності та міждисциплінарності [3; 16; 34].

На думку Т. Титаренко, «важливість психологічного супроводу розкривається в наступних функціях: психологічної захищеності, гармонізації розвитку і ресурсного забезпечення» [53, с. 18].

Організація і реалізація психологічної підтримки школярів – переселенців здійснюється психологом за наступними напрямками: діагностичним, консультативним, психоедукаційним та психокорекційним [37; 40; 45].

Надання психологічної допомоги дітям ВПО ґрунтується на даних діагностичного обстеження, які відображають психоемоційний стан (тривожність, депресія, страхи, агресія, самотність тощо); рівень стресостійкості та адаптаційних можливостей; оцінку особливостей поведінки та міжособистісних стосунків; індивідуальні потреби у психологічній допомозі. За допомогою результатів діагностики психолог має змогу

зрозуміти актуальні переживання дитини-переселенця і те, як вона почувається в нових умовах. Відповідно до виявлених потреб і труднощів створюється персоналізований план психологічної підтримки, визначається тривалість та напрямок подальшої інтервенції.

Консультативний напрямок супроводу школярів ВПО реалізується як надання професійних порад дітям та їх батькам для розв'язання психологічних ускладнень, пов'язаних із адаптацією. Завдання консультативної роботи практичного психолога полягає у сприянні вирішенню проблем, допомозі батькам та вчителям краще зрозуміти психологічний стан дитини та її переживання, наданні дієвих рекомендацій щодо підтримки та взаємодії з дитиною, створенні сприятливого і безпечного життєвого середовища тощо. Психолог надає рекомендації, пам'ятки, стежить за станом дитини і приймає рішення про необхідність подальшого корекційного втручання.

Консультативна робота фахівця передбачає організацію психоедукаційних заходів, спрямованих на підвищення грамотності та обізнаності дітей і батьків у проблемах адаптації. Психолог пояснює психологічні наслідки вимушеного переміщення, розкриває особливості переживання стресу переселенця і надає практичну інформацію про способи його подолання. Завдання просвітницької діяльності - сприяти усвідомленому ставленню до необхідності пристосовуватись до змінених умов при збереженні власної автентичності і формувати для цього необхідні ресурси і навички. Консультативно-едукативна підтримка, як засіб підвищення психологічної компетентності дітей і батьків, здійснюється із використанням різних методів, форм та прийомів: тематичні заняття, тренінги, інтерактивні вправи, створення та обговорення кейсів тощо.

Корекційна робота з школярами ВПО є однією з найефективніших при вирішенні проблем пристосування до нового місця проживання. Це така форма психологічного втручання, яка через внесення коректив здатна полегшити емоційний стан дитини, зменшити прояви тривоги, відновити

рівновагу, а також сприяє формуванню поведінкових моделей адаптації у новому середовищі. В ситуації супроводу учня ВПО, психокорекція спрямована на мінімізацію наслідків травми, формування комунікативних і саморегулятивних навичок і забезпечує поповнення життєвого досвіду новими ресурсами пристосування. Її застосування відбувається із використанням різних методів (когнітивно-поведінковий, арт-терапія, логотерапія, індивідуальні бесіди, ігрові методи, тощо), які орієнтовані на підвищення якості соціальних зв'язків та суспільної асиміляції.

Психологічне супроводження ВПО шкільного віку є тривалим і багатоплановим процесом інтервенції фахівців і проходить декілька етапів [15; 25; 45]:

- обстежувально-діагностичний, що передбачає збір даних про реципієнта (вік, стать, умови проживання, склад сім'ї, досвід травматизації, дані психологічної діагностики, матеріальний стан родини тощо);
- інструментально-дієвий – практична реалізація підтримуючих заходів, спільна комунікативна діяльність, система психологічної підтримки, що здійснюються за консультативно- едукативним та корекційним напрямками із використанням різних методів індивідуальної та групової роботи;
- результативно-оціночний, показниками якого є адаптованість, інтегрованість, комфортність та благополучність існування дитини ВПО в нових життєвих умовах.

Таким чином, психологічний супровід адаптації ВПО шкільного віку – це не ситуативна допомога, а тривала і складна систематична підтримка з метою соціальної інтеграції та суспільної асиміляції дітей- переселенців. Вона ґрунтується на активній і цілеспрямованій взаємодії усіх залучених суб'єктів, спрямована на допомогу дитині у подоланні психологічних труднощів адаптації до нових умов життя та навчання, формування почуття безпеки, довіри й стабільності. Ефективність такого супроводу забезпечується

комплексним підходом, участю фахівців, педагогів, батьків та самого учня у процесі відновлення внутрішніх ресурсів і гармонійного розвитку.

## **Висновки до розділу I**

У теоретичному розділі роботи було проаналізовано підходи вітчизняних і зарубіжних науковців до поняття адаптації та психологічного супроводу, що дало змогу уточнити сутність супроводу не як епізодичної допомоги, а як тривалого процесу, спрямованого на створення сприятливих умов для соціалізації, навчання та емоційного відновлення школярів ВПО. Було виявлено, що адаптація внутрішньо переміщених осіб шкільного віку до нових умов є складним багаторівневим процесом, що залежить від системи соціальних та індивідуально психологічних чинників; виконує ряд глобальних функцій і охоплює емоційно-поведінкові, когнітивні та соціальні аспекти. Встановлено, що успішна адаптація значною мірою залежить від наявності системної психологічної підтримки, зорієнтованої на потреби дитини у безпеці, прийнятті, стабільності та самоактуалізації. Підкреслюється, що ефективна організація психологічного супроводу має бути системною, міждисциплінарною та індивідуалізованою, з урахуванням вікових, особистісних і травматичних особливостей дитини. Важливими складовими супроводу є: діагностика адаптаційних труднощів, психоедукація, використання ефективних консультативно-корекційних методів інтервенції з метою ресоціалізації дитини ВПО в змінних умовах. Психологічний супровід є ключовим чинником у забезпеченні повноцінної адаптації школярів із числа ВПО до нових соціально-освітніх реалій.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ВПО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НОВИХ УМОВ**

### **2.1. Організація та процедура дослідження.**

У дослідженні прийняло участь 35 осіб - підлітків з родин ВПО, які перебувають у цьому статусі з 2022-2023 року, навчаються у освітніх закладах (гімназіях II рівня освіти) м. Кривого Рогу (вік 11,5-15,5 років). Дослідження відбувалося протягом листопаду 2024 - квітня 2025 року. Результати оброблялися з травня 2025.

Вибірка була умовно розділена на три групи. До I увійшли 10 досліджуваних, які не відчували прямої загрози, вони встигли разом з рідними виїхати з окупованих місць до початку реальних військових дій, що загрожували життю. В їх населених пунктах військові дії не були надзвичайно руйнівними та відчутними.

II група (16 досліджуваних) перебували у ситуації, наближеній до екстремальної, відчули сильну емоційну напругу, пережили складності евакуації.

III група (9 осіб) пережили надзвичайно сильну емоційну напругу, загрозу власному життю, втрату знайомих, загибель домашніх тварин.

Представники кожної з означених груп по-різному переживали екстремальні події, які як сприяли активізації внутрішніх ресурсів організму, так і погіршували їх здоров'я, психічну стійкість, процес адаптації.

Дослідження відповідало наступним вимогам та принципам:

- безпечності умов, конфіденційності, емоційного благополуччя досліджуваних;
- координованості дій шкільних психологів, батьків, вчителів, для комплексного розуміння рівня адаптованості здобувачів освіти, проблемних зон досліджуваних;
- врахування культурних, етнічних, мовленнєвих особливостей дітей (ВПО), їх сімейних та соціальних ситуацій;
- комплексності, при якому враховано когнітивний, емоційний, поведінковий аспекти адаптованості;
- добровільності, етичності, завдяки яким створена атмосфера довіри, толерантності, доброзичливості, що підвищувала результативність емпіричного та формувального етапів.

Дослідження відбувалося на наступних етапах (дивись таблицю 2.1.)

*Таблиця 2.1.*

### **Етапи експериментального дослідження**

| Етап                           | Проведена робота                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Науково-теоретичний</b>  | Опрацьовано 65 наукових джерел. Виокремлено характеристики соціально-психологічної адаптації як предмету психологічного аналізу. Визначено особливості адаптації здобувачів освіти (ВПО) в умовах вимушеного переселення. Проаналізовано можливості підвищення рівня соціально-психологічної адаптації до нових умов. |
| <b>II. Організаційний</b>      | Створена вибірка (35 осіб шкільного віку ВПО). Погоджено умови проведення дослідження (он-лайн та офлайн). Підібрано методологічний інструментарій.                                                                                                                                                                   |
| <b>III. Психодіагностичний</b> | Організовано емпіричний етап дослідження, проведено психодіагностику когнітивного, емоційного та поведінкового аспектів адаптації                                                                                                                                                                                     |

|                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | школярів-ВПО. Отримані результати опрацьовано якісно та кількісно.                                                                                                                                           |
| <b>IV.<br/>Експериментальний</b> | Розроблено та впроваджено комплексну програму підвищення адаптаційних можливостей осіб шкільного віку, ВПО. Перевірено її ефективність. Розроблено методичні рекомендації щодо психологічного супроводу ВПО. |
| <b>V.Заключний</b>               | Отримані результати дослідження підготовані до захисту.                                                                                                                                                      |

Вивчення загального рівня адаптованості ВПО шкільного віку необхідно з наступних причин:

- психодіагностика дозволяє визначити труднощі у когнітивній, емоційній, поведінкових сферах дитини, які зазвичай виникають у внутрішньо переміщених осіб;
- результати психодіагностики дозволяють розробити подальші заходи щодо підвищення рівня захищеності, впевненості у собі, зниження рівня тривожності, запобігти дезадаптації дітей ВПО.

Саме тому, нами в першу чергу застосована «Методика визначення особистісної адаптованості школярів» (А.В.Фурман) [38]. Вона спрямована на визначення особистісної адаптованості безпосередньо у середовищі освітнього закладу. На переконання автора, особа з високим рівнем адаптації гармонійно розвивається, що проявляється у її поведінці, спілкуванні, Я-концепції.

Існує три види особистісної адаптованості, які корелюють з адаптаційними процесами. Це:

- - *адаптивність*, як здатність успішно пристосуватися до нових умов шкільного життя, вимог освітнього процесу, набувати нові соціальні ролі, можливість побудувати ефективну взаємодію з однолітками, вчителями, сформувати нові моделі поведінки. Адаптивність здобувача освіти складається з когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

Сформована адаптивність супроводжується позитивними оцінками, сприйманням світу, інших, себе;

- *неадаптованість*. Вона проявляється у складності пристосування до нового шкільного середовища, освітнього процесу, призводить до погіршення здоров'я, зниження рівня успішності, відчуження від школи, підвищення конфліктності. Як правило, причина неадаптованості – у невідповідності між цілями та результатами діяльності. Неадаптованість можуть викликати різноманітні почуття, але неадаптованість не має значного психотравмуючого впливу на особистість;
- *дезадаптованість*, причинами якої є як внутрішні фактори (неготовність до школи, низький рівень засвоєння попереднього матеріалу, особливості здоров'я), так і зовнішні (ворожість шкільного середовища, підвищена вимогливість до дитини, несприятливі домашні умови). Деадаптованість (як наслідок дисгармонії між цілями та результатами) має негативний вплив на когнітивну, емоційну, поведінкову сферу дитини ВПО.

Діагностика за означеною методикою проводиться на спеціальному бланку, що містить дані про опитуваного та таблицю, у якій пропонується зробити відмітку у варіантах відповіді на одне завдання «Ретельно оцінити свої взаємини з навколишнім світом (школи, вулиці, товаришів, власного Я)». Оцінювання передбачає шкалу: від «дуже позитивні взаємини +5 балів, позитивні +4» до «негативні - -4; у край негати́вні - -5). «Нейтральне відношення та за відсутності самооцінки – 0».

Отримані «сирі бали» розподіляються за принципом полярно симетричного відбору результатів (з орієнтацією на медіанні) та дають можливість виокремити групи досліджуваних за видом соціально-психологічної адаптації (адаптовані, неадаптовані, дезадаптовані). Для кожного виду існують рівні функціонування особистісної адаптивності (максимальний 75 балів; дуже високий – 73-74; високий – 69-72; середній - 64-68; низький – 57-63). Визначається наявність неадаптованості

(неочевидна – 50-56 балів; очевидна – 40-49 балів). У дезадаптованості визначається рівень (ситуативна – 30-39; стійка очевидна – 21-29; критична – 0-20; суперкритична – від -75 до -1).

Тобто, показник визначається у діапазоні від -75 до +75 балів (чим менше показник, тим вище рівень дезадаптованості).

Зважаючи на те, що ВПО зазвичай зіштовхуються з травмуючими подіями (втрата звичних умов життя, насилля, втрата близьких, знайомих) слід визначити такий важливий індикатор того, наскільки успішним буде здобувач освіти ВПО у долатті стресу, адаптації до нових умов.

Низький рівень задоволеності життям свідчить про наявність прихованих проблем, травматичних розладів, на які потрібно зреагувати психологічній службі, розробити індивідуальні програми підтримки, упровадити профілактичні заходи. З цією метою використано «Шкалу задоволеності життям (SWLS)»[58].

Шкала має 5 тверджень, з якими у спеціальному бланку потрібно погодитися чи ні (від 1 – абсолютно не згоден, до 7 – згоден повною мірою). Судження стосуються задоволеності життям, бажання щось змінювати, наявності потреби залишити його таким як є тощо.

Підраховується загальна кількість балів та визначається рівень задоволеності (5-9 балів – виражене незадоволення; 10-14 – незадоволення; 15-19 – незадоволення нижче середнього; 20-24 – середній рівень задоволеності; 25-29 - задоволеність; 30-35 – надмірна задоволеність).

Незадоволеність життям підвищує рівень тривожності, який може спровокувати ризик психічних розладів, вплинути на навчання та адаптацію. Для своєчасної психологічної допомоги, захисту психічного здоров'я, успішної інтеграції у нове середовище, слід своєчасно виявити наявність та рівень тривожності у ВПО, що зроблено за допомогою питальника Ч.Спілбергера [52].

Питальник досить простий у використанні, може застосовуватися для підлітків з 10 років, складається з двох частин.

Перша визначає ситуативну тривожність (емоційний стан-реакцію на конкретну стресову або загрозливу ситуацію), потребує оцінити свій емоційний стан у даний момент, друга визначає особистісну тривожність (стійку властивість особистості постійно сприймати більшість ситуацій з життя як загрозливі), де потрібно оцінити свій звичайний, повсякденний емоційний стан.

У кожній частині по 20 стислих тверджень, з ними потрібно погодитися (чи ні) по шкалі балів: від «ні, це зовсім не так - мабуть, так - вірно - абсолютно вірно». Потім підрахувати кількість балів та визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності (низький – менше 30 балів; середній – 30-45; високий більше 45).

Для безпечного прояву, вираженості своїх почуттів, фантазій, думок, можливим буде використання проєктивних методик. Особливо ефективні вони для діагностики у підлітковому віці, дозволяючи обійти захисні механізми психіки, отримати більш достовірну картину світу досліджуваного.

Зважаючи на те, що здобувачі освіти ВПО надмірно переживають втрату звичайного середовища, кола спілкування, мають стрес адаптації, почуття ізоляції, проєктивні методики дають безцінний матеріал для подальшої побудови індивідуального психологічного супроводу. Нами використано проєктивну методику «Людина під дощем»[52], мета якої виявити особливості емоційного стану, засоби долаття труднощів, захисні механізми підлітків, прагнення до самостійності, соціальної підтримки.

Досліджуваному пропонується у комфортних умовах на першому аркуші А4 вертикальної орієнтації намалювати (детально чи схематично) людину олівцем (чи кольоровими олівцями). На другому аркуші – людину під дощем. Після малювання провести бесіду з уточненням: скільки років людині;

що вона відчуває під дощем; чого їй не вистачає; як вона врятується від дощу тощо.

Потім малюнки порівнюються: перший – це людина в звичайних умовах, другий – у стресових, описуються та інтерпретуються складові малюнку.

Підібраний методологічний інструментарій надає можливості зібрати максимальну кількість інформації для подальшої організації психологічного супроводу.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

У сприятливих соціально-психологічних умовах (на думку Н. Макаренко) підліток може демонструвати особистісну автономію, перехід від об'єкта до суб'єкта розвитку, покращення мотиваційної сфери та швидку адаптацію до суспільного життя [35].

Але в кризових умовах (а саме такими є військова агресія та переміщення в нові умови проживання), виникає ризик руйнації соціальної ситуації розвитку, появи несприятливих емоційних станів, наслідки яких можуть бути неочікуваними, тому що підлітковий вік найбільш нестійкий та вразливий у своєму розвитку.

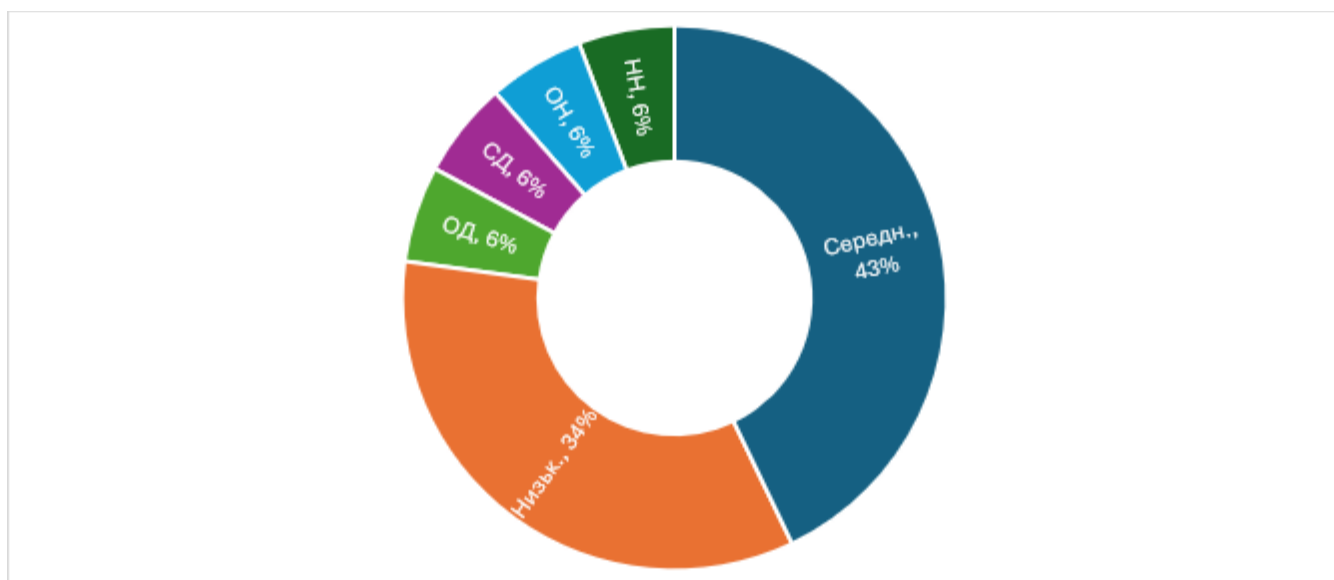
І. Бех вказував на значущість соціальної ситуації розвитку на психічний розвиток підлітків, вона (на думку вченого) визначає розвиток основних новоутворень віку, особливості свідомості та поведінки. Події, які відбуваються з людиною, специфіка їх сприймання впливає на всю подальшу життєдіяльність людини [6].

Нові неочікувані життєві умови, у яких опинилися підлітки з категорії ВПО – виходять за межі повсякденності та відносяться до ситуацій підвищеного рівня складності, коли сама людина вимушена шукати засоби долаття на межі своїх можливостей.

Ситуація, у якій знаходяться діти ВПО – складна, кризова. Зміна звичайного способу життя, важкість адаптації знижує психічну стійкість, порушує адаптацію, викликає спектр найрізноманітніших негативних емоцій (фрустрацію, тривогу, агресію). Кризова ситуація розподіляє життя підлітків на два періоди (ДО та ПІСЛЯ), вимагає спеціально організованої допомоги (супроводу) для виходу з неї, пришвидшення процесу адаптації до нових умов.

Існуючий рівень адаптованості (неадаптованості, дезадаптованості) підлітків з родин ВПО визначався за допомогою «Методики визначення особистісної адаптованості школярів» (А.В.Фурман) [38].

Психодіагностика за означеною методикою дозволила визначити рівень здатності особистості адаптуватися до нового соціального середовища, наявність адаптивних вмінь, прояви ризику дезадаптації. Отримані результати представлено на рис. 2.1.



**Примітка:** НН – неочевидна неадаптованість; ОН – очевидна неадаптованість СД – ситуативна дезадаптованість; ОД – очевидна дезадаптованість,

**Рис.2.1. Рівень особистісної адаптованості школярів (N=35).**

За даними діагностики: 15 (42,8%) здобувачів освіти продемонстрували середній рівень адаптованості; 12 осіб (34,2%) – низький; по 2 здобувача освіти (по 5,7%) мають показники неочевидної, очевидної неадаптованості, ситуативної та стійкої очевидної дезадаптованості. Разом ці 8 підлітків з ознаками неадаптованості та дезадаптованості були віднесені нами при формуванні вибірки до групи, яка пережила найскладніші умови (втечі, переселення).

Надзвичайно високого та високого рівня адаптованості не зафіксовано, переважає середній рівень, тобто досліджувані відносно успішно пристосувалися до середовища, а їх комунікативні та регуляторні навички дозволяли будувати толерантні стосунки з однолітками, вчителями, рідними. Можливо, цьому сприяв досить тривалий час перебування (з 2022-23 року) у нових умовах проживання.

Зважаючи на те, що рівні психічної адаптації (згідно існуючим класичним психологічним моделям) базуються на: психофізіологічному, психологічному та соціально-психологічному рівнях, вони, поєднуючись, забезпечують цілісне пристосування до умов, які змінилися.

Психофізіологічний рівень – реакції організму; психологічний – переживання та емоційні стани; соціально-психологічні – взаємодія з оточенням. Застосована методика А.Фурмана, визначаючи особистісну адаптацію, діагностує соціально-психологічний рівень, який у значній мірі залежить від особистісних факторів (самооцінки, стресостійкості, комунікабельності), індивідуально-типологічних особливостей.

Відсутність високого рівня адаптації серед досліджуваних можна пояснити наявністю порушень на одному з рівнів. Саме тому, можемо припустити наявність групи з 8 досліджуваних з показниками неочевидної, очевидної неадаптованості, ситуативної та стійкої очевидної дезадаптованості. Як вже зазначалося вище, серед цих досліджуваних підлітків ті, хто були

віднесені нами до III групи родин ВПО, які пережили найсильніший стрес під час втечі, переїзду до іншого місця.

Зокрема, досліджувані у бесіді після психодіагностики визначали, що їх дратують вимоги у освітніх закладах, де продовжується навчання (їх позначали «нейтральні», але частіше як «негативні»). Так, у процесі он-лайн та офлайн навчання вимогами були: «не відволікатися», демонструвати вчителям зошити зі зробленим на уроці чи дома завданням, приймати активну участь у ході уроку, а пережиті раніше психотравмуючі події, необхідність постійного переміщення у шкільні чи домашні схованки (під час ракетних обстрілів), не давали можливості зосередитися, відволікали, повертали почуття небезпеки, страху.

Досить складним фактором адаптації стала необхідність спілкуватися, відповідати на мові, яка не була основною у минулих умовах навчання та спілкування. Різка зміна вимог до мови спілкування не давала можливості ВПО створити новий пласт психічної реальності, у якій він буде співвіднесеним та поєднаним з минулими моделями поведінки, новим досвідом, необхідними у новій соціокультурній спільноті поведінковими паттернами.

Тривалі періоди часу, коли у підлітків ВПО не було можливості якісно навчатися, сформували у них значні прогалини у знаннях, саме тому навчальні предмети (їх засвоєння) також отримують вкрай негативну оцінку під час діагностики стану адаптованості.

Тобто, у процесі діагностики та бесід можна виокремити всі причини, зокрема, навчальної дезадаптації (розбіжності між вимогами шкільного середовища та можливостями дітей ВПО їм відповідати; невідповідність рівня розвитку пізнавальних процесів досліджуваних вимогам рівня учнів класу; недостатній рівень розвитку навичок учбової діяльності).

Зразки та типові паттерни соціальної поведінки інтеріоризуються підлітками через процеси ідентифікації у взаємодії зі значущими іншими. При

цьому найбільшу роль у формуванні соціальної поведінки у тому числі грають значущі дорослі, вказані у методиці як «матір, батько, брати, сестри, бабусі, дідусі, батьки друзів, сусіди». Саме дорослі можуть дати підліткам почуття безпеки, стабільності, підтримки, орієнтиру у нових умовах, саме це пояснює позитивне оцінювання стосунків з цією категорією.

Підлітки з III групи досліджуваних зазначали, що відчули на собі надмірну опіку батьків, це, можливо, сприятиме кризі ідентичності, втраті віри у свої сили. Відношення з надмірно контролюючими рідними визначали як «негативні».

Підлітки, які знаходяться у родинях рідних (бабусі, дідуся, тітки, дядька) з причин загибелі чи відсутності батьків, також оцінювали своє ставлення до них як « скоріше негативне».

Щодо стосунків з однокласниками, то у даній групі вони також не сформовані у тому вигляді «товариськості», що були на старому місці. Деякі опитані зазначали, що відчують до себе недоброзичливість, ворожість оточуючих однолітків. Найчастіше низькою оцінкою у стосунках з однолітками, знайомими визначають «байдужість». Відсутність повноцінного спілкування та взаємодії з оточенням підсилює почуття відчуження, непотрібності, марності.

Нерозвинута рефлексія не давала можливості опитаним критично оцінити свою поведінку та вчинки. Навіть у III групі досліджуваних, які продемонстрували ознаки неадаптованості та дезадаптованості, ці критерії методики було оцінено «дуже позитивно» та «позитивно».

Значне непорозуміння у опитаних викликала необхідність оцінити «ставлення до внутрішнього Я». Внутрішнє Я – самоідентичність, самооцінка, прийняття себе у своїй унікальності – один з головних ресурсів адаптації. У випадку, якщо вони сформовані, позитивні, підліткам ВПО легше зберегти психологічне здоров'я, інтегруватися у суспільство. Досліджувані (за їх поясненнями) пробували оцінювати власні думки, почуття, настрій, тому у

більшості це було «нейтрально» та «негативно». Крім того, у підлітковому віці низьку значущість мають такі цінності: як самопізнання, особистісне зростання, свобода, безпека, підтримка релігійних та етнокультурних традицій, саме тому, вони виступали можливими «гальмами» процесу адаптації до нових умов.

Підсумовуючи, слід пригадати наукове дослідження С. Духновського [7], який виокремив такі типи адаптаційної поведінки у підлітковому віці:

- песимістична реакція (на події). Вона спостерігалася у більшості досліджуваних;
- реакція емоційного дисбалансу (складності у розумінні власних переживань, різка зміна настрою, конфліктність);
- реакція демобілізації (зниження активності, скорочення контактів для взаємодії, емоційний дискомфорт);
- реакція дезорганізації (когнітивні порушення, прояви девіантної поведінки, втрата довіри до оточення);
- реакція опозиції (протестна поведінка, демонстративне протистояння вимогам дорослих, неслухняність);
- негативний баланс (перевага стресових факторів над ресурсами та підтримкою, складності з прийняттям нових норм та цінностей).

У досліджуваних можна виокремити негативні прояви всіх типів адаптивної поведінки.

Утім, нами було зафіксовано типово підліткові моделі поведінки: реакція групування з однолітками, реакція емансипації, хобі-реакція, як потреба відволіктися від негативних думок, покращити негативні емоційні стани, відчути себе більш впевненим, отримати задоволення від життя.

Інформація щодо задоволеності життям критично важлива, тому що вона відображає рівень психічного благополуччя та ступінь адаптації до нових умов. Задоволення від життя – суб'єктивна оцінка якості життя, пов'язана з внутрішнім станом, стресостійкістю, правильно вибраними копінг-

стратегіями. Задоволення життям для ВПО значно відрізняється від загальноприйнятого розуміння цього показника тому, що вони кардинально змінили умови свого життя під впливом жорстких обставин. Результати діагностики за «Шкалою задоволеності життям (SWLS)»; [58] представлено у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Результати діагностики за методикою SWLS**

| <b>Рівень (бали)</b>       |                |                                  | <b>Кількість</b>     | <b>%</b> |
|----------------------------|----------------|----------------------------------|----------------------|----------|
| Дуже задоволений (30-35)   |                |                                  | 0                    |          |
| Задоволений (25-29)        |                |                                  | 2                    | 5,7      |
| Дещо задоволений (20-24)   |                |                                  | 11                   | 31,4     |
| Дещо незадоволений (15-19) |                |                                  | 16                   | 45,7     |
| Незадоволений (10-14)      |                |                                  | 6                    | 17,1     |
| Вкрай незадоволений (5-9)  |                |                                  |                      |          |
| <b>Мода</b>                | <b>Медіана</b> | <b>Середній показник у групі</b> | <b>Ст.відхилення</b> |          |
| 19                         | 20             | 20,5                             | 4,3                  |          |

ВПО страждають від впливу значної кількості факторів, які можуть призвести до порушень на емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях, дезадаптації, втраті ідентичності, зниженню (зникненню) задоволеності життям. До таких факторів можна віднести: об'єктивні (соціальні, матеріальні, фізичні); суб'єктивні (емоційний стан, задоволеність, цінності, прагнення).

Зрозуміло, що соціальні об'єктивні фактори (задоволеність взаємодією з оточенням, статусом у групі) безпосередньо впливають на оцінку якості нового життя. Від задоволення цих факторів напряду залежить адаптація ВПО до нових умов, що, в свою чергу, впливає на функціонування особистості в цілому. Легкість соціальної адаптації може відбуватися за умов схожості соціальних норм (у яких він жив раніше та опинився наразі), у той час як

суттєві відмінності, вже засвоєні особистістю, гальмують процес, викликають дискомфорт.

Як свідчать результати діагностики та бесіди з досліджуваними підлітками з родин ВПО, взаємодія з оточенням, задоволення від такої взаємодії не задовольняє 16 осіб (45,7%) у повній мірі. Вони не згодні з твердженнями «умови життя чудові», швидше за все не вважають себе «повністю задоволеними життям», не погоджуються з твердженням: «життя відповідає моєму ідеалу», що вони «отримали від життя все, чого хотіли». Зазвичай, ідеальним життям опитані називали «рідне місто, з якого вони евакуювалися», «свій дім, двір», «школа з друзями», «закінчення війни».

Не менш важливими є матеріальні умови (статки у родині, житло, харчування) та фізичний комфорт, який залежить від способу життя, поєднання фізичної та розумової праці. Тільки 2 (5,7%) досліджуваних зазначили, що умови проживання, статус батьків, взаємодія, навчання задовольняють їх практично повністю. На нашу думку, на такий показник також додатково вплинуло їх проживання у компактному колі рідних та знайомих (земляків),

6 (17,1%) досліджуваних незадоволені життям, тому що не мають можливості проживання в умовах, наближених до тих, у яких жили до переселення, батьки не можуть знайти роботу з достойною зарплатою, що, в свою чергу, позначається на задоволенні основних потреб сучасних підлітків.

Порушений і такий важливий фактор успішної адаптації як згуртованість групи біженців з тих же місцевостей та, відповідно, почуття взаємодопомоги, яке відчують і підлітки.

Швидше за все, у родинях цих підлітків також відсутня просторова константа (нездатність спланувати майбутнє, впливати на своє життя, шукати нові джерела доходу), спостерігається прагнення «пливти за течією».

11 досліджуваних (31,4%), данні яких віднесено до «дещо задоволений», вважають: вони майже звикли до нових умов, визнали їх «нормальними»,

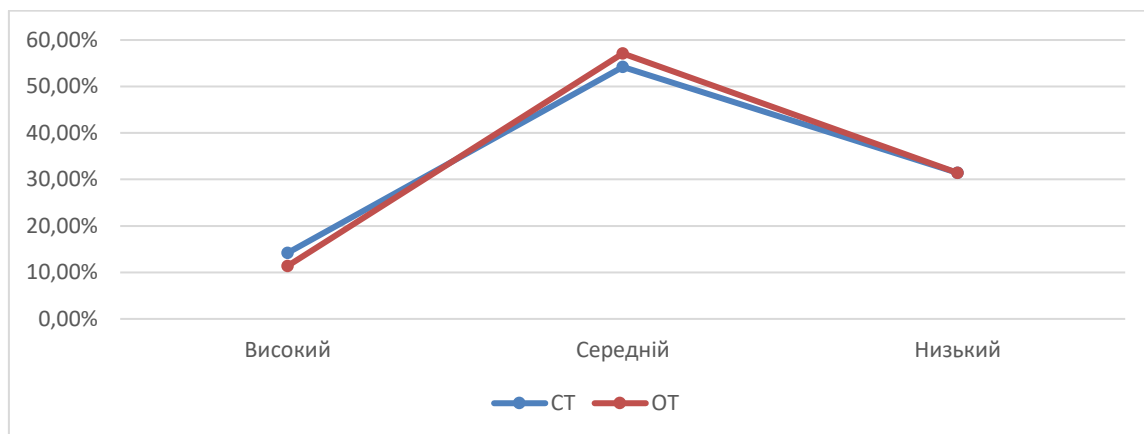
поступово адаптувалися до них. У даної групи знизився внутрішній спротив до нових умов, зменшилося відчуття «несправедливості життя» що, як відомо, гальмує процес адаптації.

Якщо визнати задоволеність життям основою психологічної адаптації, то зазначимо: у її основі лежать афективні реакції, пов'язані з відчуттям щастя, задоволення, благополуччя. Але умови проживання у районах, де продовжується у результаті військових дій руйнуватися будинки, гинути люди, відчуватися сильні акустичні ефекти (вибухи, гул техніки, крики людей), продовжується перебування у мінімальних умовах для існування (підвалах), тому складно говорити про задоволеність життям будь-якої категорії людей.

Події, які зруйнували звичний спосіб життя досліджуваних з родин ВПО (вибухи, сирени, перебування у непристосованих укриттях, тривалий шлях до місць, які також не гарантують безпеки) - травмуючі. Вони продовжують негативно впливати на всі сфери особистості. До них додаються нові стресори (соціальні та культурні норми нового місця перебування, фінансові, житлові проблеми, нове, байдуже оточення, звістки про можливу загибель рідних). А зважаючи на те, що у епіцентрі подій опинилися підлітки (які переживають складний процес свого розвитку), то необхідний ретельний аналіз причин, форм, проявів, наслідків тривожності для подальшої організації психолого-педагогічного їх супроводу.

На початку слід визначити рівні ситуативної та особистісної тривожності, що можливо за допомогою тесту Ч.Спілбергера (дивись рис. 2.2.).

За отриманими даними, низький рівень ситуативної тривожності продемонструвало 5 осіб (14,2%), особистісної - 4 досліджуваних (11,4%). Як правило, це діти з I групи, що встигли переміститися з небезпечних умов без особливих проблем, рідні яких створили їм максимально комфортні умови проживання.



**Рис.2.2. Рівень особистісної (ОТ) та ситуативної (СТ) тривожності у ВПО**

Середній рівень ситуативної тривожності у 19 осіб (54,2%), особистісної у 20 осіб (57,1%). Утім, середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності викликав проблеми з концентрацією уваги, що позначалося на навчальному процесі підлітків з родин ВПО.

Високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності мають 11 підлітків (31,4%) з родин ВПО. Такий рівень особистісної тривожності проявляється у схильності сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Крім того, надзвичайний рівень особистісної тривожності може корелювати з невротичним конфліктом, емоційними порушеннями, психосоматичними захворюваннями, на що також спостерігалися скарги у процесі дослідження.

За А.М. Прихожан, прояв тривожності можна умовно поділити на навчальну, самооціночну, міжособистісну.

Навчальна тривожність пов'язана зі складністю адаптації до нових умов навчання та вимог освітнього закладу, про що досліджувані говорили як про одну з основних причин зниження рівня адаптивності. На фоні тривожності у дітей ВПО шкільні обов'язки витіснялися на другий план.

Шкільна адаптація - комплексний показник, у якій існують такі компоненти як емоційна (тривожність, зниження настрою, замкненість, почуття нестабільності), інтелектуальна (мотивація навчання, прагнення на

отримання результатів), соціально-психологічна адаптація (труднощі у взаємодії з однолітками, місцевими мешканцями), які взаємодіють між собою.

Зокрема, складності «переозвучення» процесу набуття знань зі звичної у старих умовах мови для спілкування на українську. Так відповіді на уроках, грамотність у письмовій мові викликають складності, вони знижують мотивацію до навчання та, відповідно, можуть викликати ситуативну тривожність.

Самооціночна тривожність саме у ВПО проявляється гостро, тому що вони адаптуються до нового середовища, постійно порівнюють себе з іншими, а незадовільні успіхи у навчанні підсилюють відчуття власної невпевненості, некомпетентності. У підлітковому віці адаптація (з причин незрілості самосвідомості та механізмів особистісної саморегуляції) супроводжується звуженням часової перспективи. Це призводить до деіндивідуалізації самосвідомості, деактуалізації теперішнього часу (що означає недостатню орієнтацію підлітків у подіях теперішнього часу, підвищення внутрішньої напруги, обумовлення ризику дезадаптації).

Відповідно, підвищується і рівень тривожності у взаємодії, яка погіршується під впливом так званого «страху біженства»: ВПО переживають втрату дому, розлучення з близькими, культурний шок, мовленнєвий бар'єр. Досвід неприйняття оточуючими може призводити до запобігання контактів.

Як слідство перенесеного травматичного досвіду, переживань – порушення продуктивної взаємодії, замкненість, підвищена тривожність, агресивне реагування та опозиційна поведінка. Для дітей ВПО також характерна емоційна лабільність (різка зміна настрою, реакція плачем на незначні події), роздратованість, образи, складності зосередженості, вербалізації своїх емоцій, плутана мова, що також є проявами як ситуативної, так і особистісної тривожності. Стан постійної напруги досліджувані ВПО проявився у нездатності бачити життєву перспективу (чи бачити її у

викривленому вигляді), тому що не знали, чого очікувати через годину, день, тиждень, втрачали інтерес до раніше привабливої діяльності.

За інформацією самих досліджуваних (їх вчителів, психолога, соціального педагога), тривожність також проявляється у :

- нездатності відволіктися від негативних думок, безперервної «мислительної жуйки»;
- «тунельному мисленні», при якому майбутнє представляється у виключно темних кольорах;
- погіршенні пам'яті, розумової працездатності;
- порівняння себе з більш успішними однолітками, знайомими, яким вдалося запобігти наслідків військових дій, втечі, втрати майна, звичних умов життя;
- появі психологічних проблем (втоми, пригніченого настрою, змін настрою).

Зрозуміло, що підлітки з родин ВПО мають проблеми з психологічним здоров'ям, сприйманням оточуючого світу, у них високий рівень перевантаженості психологічних, фізіологічних, адаптаційних можливостей. Ці фактори впливають на емоційну сферу, підвищують тривожність.

Утім, тривожність не є спочатку негативною рисою. Певний рівень тривожності - природня та обов'язкова особливість активної людини, при якій існує оптимальний індивідуальний рівень корисної тривоги. При ефективній реалізації диференційованого підходу до дітей ВПО особистісна та ситуативна тривожність стає помірним рівнем корисної тривоги.

Вважається, що підлітки переживають екстремальні ситуації легше ніж дорослі, з найменшими емоційними втратами, тому що вони мають більше компенсаторних механізмів. У дітей не так яскраво проявляються стереотипні елементи поведінки, що підвищують її гнучкість. До того ж у дітей є надійний захист – дорослі, на яких можна спиратися у важких ситуаціях. Утім, дитячі переживання кризових ситуацій такі ж насичені, важкі як у дорослих, і тільки

їх неочевидний прояв, створює враження меншої інтенсивності. Діти найбільш незахищена частина населення, тому екстремальні умови військових дій, зміни умов життя позначаються на всіх сферах її існування (які можуть не усвідомлюватися у повному обсязі).

Логічним доповненням нашого дослідження стала діагностика здатності долати несприятливі ситуації, наявності особистісних резервів, інформація щодо особливостей захисних механізмів людини (особливо родинам ВПО) для подальшого планування психологічного супроводу. Найбільш інформаційною для такої діагностики є проєктивна методика «Людина під дощем» О.Романової, Т.Ситько (дивись ДОДАТКИ). Тест придатний для діагностики у підлітковому віці як у клінічній, так і у освітній, консультативній практиці.

Проективна методика допомагає досліджувати глибинні особистісні конфлікти, їх акцент на почуттях та переживаннях допомагає виявити неусвідомлені переживання, складні для вербалізації у стандартних опитувальниках або у відкритих обговореннях.

За результатами аналізу рисунків нами також було виокремлено три групи досліджуваних з різним внутрішнім ресурсним потенціалом: більш адаптована, найменш адаптована та група з середнім рівнем адаптованості.

В першу чергу проаналізовано якість зображення людини на першому малюнку. У малюнках по-різному проєктують образ «людини». 32% досліджуваних (переважно I групи) відобразили відповідний нормативний образ. II та III групи використовували заміщення: 37% з другої групи - використали формалізовану схему зображення, 26% зобразили маленьку дитину (прагнення до регресії).

60% зобразили фігуру непропорційно за розміром, 34% - маленькою, 25% великою. Значуще зменшення фігури - свідчення тривожності, власного безсилля у стресі, скутості, малоцінності у стресі, потреби у підтримці.

Надмірне збільшення фігури можна трактувати як центрацію на собі, своїх переживаннях, слабкий внутрішній контроль.

Для інтерпретації малюнку також важливо його розташування елементів на аркуші, тому що «втрата центру» може символізувати відчуття внутрішнього дискомфорту, відсутність стрижня, життєву нестійкість під впливом несприятливих факторів. На 67 % малюнків спостерігаємо зміщення зображення наліво угору. Це свідчення потреби повернутися назад, до звичних умов життя (як варіант, потреба звернутися до своїх ресурсів, сконцентруватися на собі).

Зображення на нижній частині аркушу (таких малюнків 23%) - почуття пригніченості, придушеності. Зміщення малюнку вправо (як орієнтація на зовнішній світ, активне прагнення до майбутнього) практично немає.

Показовим також є недостатня кількість зображення людини у русі (біжить, йде), що свідчить про невиражену схильність досліджуваних долати перешкоди. Більшість (79%) зображень – статичні, людина зображена анфас. Зображення людини у профіль, приховування частини обличчя (як у 19%) – ознака соціальної напруги, переживання почуття провини, пов'язаного зі сферою спілкування.

Тобто, узагальнюючи аналіз зображення людини, можна стверджувати, що у досліджуваних є як проблеми з адаптацією, так і проблеми зі зверненням до внутрішнього ресурсу долання життєвих перешкод.

Для того, щоб зробити якісний аналіз малюнків, ми вибрали найбільш повторювані у групі досліджуваних ознаки, які характеризують психологічний захист.

До кластеру символів захисту віднесено: великий купол парасольки, чоботи, плащ, головний убір. Парасоля над головою символізує процес реалізації захисної сфери, дуже велика за розміром відображає інтенсивність психологічного захисту. Тонка ручка парасольки означає відчуття самотності, зафарбована – впевненість у підтримці інших.

До кластеру символів непогоди віднесено: важкі (великі) краплі дощу; хмари, грязюку, незвичайну штриховку.

До кластеру ресурсних образів віднесено такі додаткові об'єкти, як: сонце, дерева, рослини, будівлі, тварин.

Насиченість представленими символами та образами у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Символіка зображень у малюнках досліджуваних (за методикою  
«Людина під дощем»)**

| <b>Група</b> | <b>Символи захисту</b> | <b>Символи непогоди (проблемність)</b> | <b>Ресурсні образи</b> |
|--------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------|
| I група      | 72                     | 87                                     | 56                     |
| II група     | 83                     | 91                                     | 43                     |
| III група    | 91                     | 127                                    | 27                     |

Тобто, досліджувані першої групи, які за всіма показниками психодіагностики продемонстрували більш високий рівень адаптованості зображували менше символів проблемності (хмар, важких крапель дощу, калюж), менше символів захисту (парасольки, плащів), але значно більше ресурсних образів (сонця, тварин, рослин). Сонце, у інтерпретації до тесту означає наявність додаткових сил соціальної підтримки, сподівання на неї, сонце, що проглядає – готовність долати труднощі.

I група продемонструвала відносно внутрішню стійкість, використання ефективних механізмів психологічного захисту (соціально-орієнтована стратегія пошуку підтримки), адаптивність та стресостійкість. Зважаючи на зазначені М.Селігманом [65] фактори, які формують ефективні копінг-стратегії та сприяють психологічному здоров'ю, представники цієї групи, спиралися в першу чергу на підтримку родини, рідних, культурні норми.

Необхідно підкреслити, що емоційні реакції дітей ВПО багато у чому визначаються реакцією на ці події дорослих. Рівень психоемоційної напруги

підвищується, якщо дорослі демонструють розгубленість, пригніченість, нестриманість емоційних реакцій. Спостереження за близькими та копіювання успішних патернів їх поведінки, сприяють формуванню більш ефективних засобів долаття стресових ситуацій. Крім того, у досліджуваних цієї групи вище рівень успішності (вони додатково відвідують наукові гуртки, займаються з репетиторами), мають непогані комунікативні навички.

Наприклад, малюнок досліджуваного Д. (дивись Додаток А) має всі засоби захисту: плащ, парасольку, надійне взуття.

Малюнок хлопця може свідчити про готовність протистояти складним обставинам, долати їх. Хлопець орієнтований на поточні труднощі, але від адаптувався до них, тим самим знизив почуття незахищеності, сприймає середовище як статичне. Усміхнене обличчя, наявність підґрунтя під ногами, додаткові «оптимістичні об'єкти» (сонце, веселка) свідчать про сформований рівень адаптивності, наявність ресурсного протистояння до долаття труднощів.

У досліджуваних групи з найнижчим рівнем адаптованості – висока кількість символів проблемності, потреб у захисті, а ресурсних можливостей майже немає. Дощ – символічне зображення стресової ситуації, тому аналіз малюнків дає можливість зрозуміти характер поведінки людини у несприятливих умовах (вони є у всіх досліджуваних, а у досліджуваних першої групи зображене додаткове підсилення засобів захисту: капюшон, капелюх).

Краплі дощу, зображені у вигляді ліній – наявність проблемної ситуації, що сприймається як складна, але така, яку можна здолати. Великі, важкі, рясні краплини – проблемна ситуація сприймається як важка, пов'язана з діловою, емоційною сферою, нахил крапель у правий бік – майбутнє бачиться проблемним.

Майже на всіх малюнках є калюжі, що може означати підвищену чутливість до стресів. Малюнки третьої групи мають зображення людини, яка стоїть в калюжі, тобто досліджувані самі перебувають в несприятливій

ситуації. Також досліджувані з низьким та середнім рівнем адаптованості зображували важкі, чорні хмари, перебуваючи в очікуванні численних неприємностей.

Малюнки всіх досліджуваних поєднує незначна кількість посмішок.

Певну інформацію може надати товщина ліній зображення, штриховка, що символізують нервову напругу, збудження, екзальтацію. Досліджуваними третьої групи використовується слабка штриховка (домінування тривожності).

Перевага таких символів означає складність емоційних переживань, наявність придушених негативних емоцій, підвищений рівень тривожності, небажання прислухатися до оточуючих.

У досліджуваного з III групи (дивись Додаток В) спостерігаємо: відсутність виразу обличчя (як прояв інтровертованості, занурення у внутрішній світ), відсутність опори під ногами (як відірваність від реальності, схильність до фантазування, слабкий контакт з реальністю). Викривлене зображення фігури (зменшення), невизначеність статі та віку, схематичне зображення людини, стиль поведінки під дощем (зображений боком), наявність ознак непогоди: хмари, бруд, калюжі, насиченість дощу) – свідчення значної кількості проблем адаптації. Додатковий доказ - характер штриховки, використання подвійних ліній (це свідчення наявності тривоги, страху, підозрілості), наявність гострих кутів – низький рівень адаптованості.

У зображеної людини немає парасольки, вона знаходиться безпосередньо під дощем, спостерігаються хмари над головою – ще одна з ознак низької адаптованості, високої потреба у захисті, слабкості захисних механізмів, відсутності підтримки дорослих, очікування проблем.

Виокремлення за допомогою проективної методики символів зображень відображаються у життєдіяльності та формує необхідність масштабної психологічної допомоги по долаттю напружених, стресових ситуацій, відпрацювання більш ефективних механізмів психологічної стійкості.

Коли психіка людини зіштовхується з болючою реальністю (військова агресія та біженство як її наслідок), то негативність ситуації може постійно поглиблюватися. Кожній людині (а тим більше дитині) потрібно адаптуватися не тільки до нової реальності, а й до себе у своїй невизначеності. Задача психолога знайти якомога більше життєво необхідних ресурсів, щоб допомогти дитині з ВПО знайти оптимальний, швидкий шлях адаптації.

## **Висновки до розділу 2**

У дослідженні прийняло участь 35 осіб - підлітків з родин ВПО, які перебувають у цьому статусі з 2022-2023 року, навчаються у школах м. Кривого Рогу (вік 11,5-15,5 років). Вони були умовно розподілені на три групи в залежності від умов біженства, переміщення у нові умови життя.

За допомогою методики А. Фурмана, визначено: 42,8% здобувачів освіти продемонстрували середній рівень адаптованості; 34,2% – низький; по 2 здобувача освіти (по 5,7%) мають показники неочевидної, очевидної неадаптованості, ситуативної та стійкої очевидної дезадаптованості. Разом ці 8 підлітків з ознаками неадаптованості та дезадаптованості були віднесені нами до групи, яка пережила найскладніші умови (втечі, переселення).

За «Шкалою задоволеності життям (SWLS)» підлітки ВПО знаходяться на рівнях «задоволений», «дещо задоволений», «дещо незадоволений», «незадоволений».

За отриманими даними діагностики тривожності за методикою Ч. Спілбергера, низький рівень ситуативної тривожності продемонструвало 5 осіб (14,2%), особистісної 4 досліджуваних (11,4%). Це переважно діти з І групи, що встигли переміститися з небезпечних умов без особливих проблем, рідні яких створили їм максимально комфортні умови проживання.

Середній рівень ситуативної тривожності у 19 осіб (54,2%), особистісної у 20 осіб (57,1%). Утім, середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності

викликав проблеми з концентрацією уваги, що позначалося на навчальному процесі підлітків з родин ВПО.

Високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності мають 11 підлітків (31,4%) з родин ВПО. Високий рівень особистісної тривожності проявляється у схильності сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Крім того, надзвичайний рівень особистісної тривожності може корелювати з невротичним конфліктом, емоційними порушеннями, психосоматичними захворюваннями, на що також спостерігалися скарги у процесі дослідження.

Виокремлення за допомогою проективної методики «Людина під дощем» символів зображень (проблем, засобів захисту, ресурсних можливостей) відображаються у життєдіяльності та формують необхідність масштабної психологічної допомоги, супроводу по долаттю напружених, стресових ситуацій, відпрацювання більш ефективних механізмів психологічної стійкості.

## **РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВПО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **3.1. Теоретичне обґрунтування умов організації психологічного супроводу ВПО шкільного віку до нових умов**

Розвиток дитини є цілісним та безперервним процесом, у якому виділяють фізичні, психологічні та соціальні фактори. Вони взаємопов'язані між собою: фізичний розвиток залежить від харчування, тілесної стимуляції дитини, що підтримує, в свою чергу, здатність до гри. Психічні процеси, емоції залежать від зрілості центральної нервової системи та мозку, відповідно для розумового розвитку потрібне фізичне здоров'я. Соціальний, емоційний, інтелектуальний розвиток залежать від взаємодії між дитиною та оточуючим середовищем. У дітей з травматичним досвідом (ВПО) страждають всі означені сторони. Зазвичай порушуються комфортні умови для проживання, тривалі пропуски занять впливають на результати навчання, соціальне оточення складається з незнайомих, зазвичай, байдужих людей.

Крім того, вплив військового конфлікту робить підлітків більш вразливою частиною населення, вони потребують додаткової професійної допомоги психологів.

При цьому, слід враховувати наявність ресурсів у підлітків ВПО. У контексті концептуальних позицій використовується так звана стресова модель, яка передбачає, що наявність стресу вимагає від дитини розвинутої здатності долати його. Чим сильніше стрес – тим більше життєвих ресурсів потребує дитина, щоб впоратися з ним. У науковій літературі аналізується багато складових, які інтегруються у цій моделі. До них можна віднести біологічні джерела сили, ступінь вразливості дитини, її індивідуальні характеристики, вміння виходити зі складних ситуацій. Але у цих ситуаціях

надзвичайно важлива підтримка дорослих, фахівців, яка допоможе здолати негативні наслідки трагічних подій.

Допомога полягає у:

- регуляції актуального психологічного, психофізіологічного стану, негативних емоційних реакцій;
- інтервенції у поверхневі шари свідомості;
- поновленні способу емоційного контролю;
- акумуляції травматичного досвіду інших у свій власний досвід;
- знятті симптоматики;
- глибокому опрацюванні переживань.

На підлітків з родин ВПО вплинули не тільки загрози пережитих військових подій, а й психотравмуючі ситуації (як комплекс надмірних подразників, що викликають порушення психічної діяльності у вигляді незадоволення життям, тривожністю, нездатністю адаптуватися).

Для розуміння та вибору шляхів надання ефективної психологічної допомоги, потрібно в першу чергу, виокремити фактори, які можуть підсилювати негативний вплив екстремальної події на людину, гальмувати процес її адаптації (дивись рис. 3.1.).



**Рис. 3.1. Фактори прискорення (гальмування) процесу адаптації**

У ідеальному варіанті психологічний супровід підлітків з родин ВПО повинен поєднувати:

- допомогу родини. Чим вище її соціальний статус, стабільність, згуртованість, тим легше дитина адаптується до нових умов;
- вирішені проблеми проживання, харчування, безпеки;
- сприймання та усвідомлення нової ситуації дитиною. Наявні у дитини захисні фактори (якості характеру, оточення) допомагають швидше пристосуватися до змін;
- підтримку ВПО соціальними інститутами на новому місці;
- допомогу школи (вчителів, соціального педагога, психолога);
- прагнення самих підлітків з родин ВПО зберегти власну ідентичність, цінності, друзів-однодумців;

Для розробки психологічного супроводу у процесі адаптації ВПО, ми спиралися на наступні теоретичні підходи до створення моделі (програми) психосоціального допомоги:

- психоаналітичний, завдяки якому можна допомогти ВПО знизити бар'єр між свідомим та несвідомим, дізнавшись про неусвідомлювані елементи свого емоційного стану;
- біхевіористичний, який сприяє зміні моделі поведінки фрустрованої обставинами ВПО на таку, що дозволить вийти зі складної ситуації;
- когнітивний, у процесі якого завдяки самоспостереженню та аналізу власних думок можна змінити їх на позитивно-оптимістичні;
- гуманістичний, допомагаючий людині у складних обставинах знайти внутрішні резерви для долаття труднощів.

Обов'язковими складовими реалізації програми повинна стати індивідуальна робота психолога з ВПО, які неефективно долають труднощі адаптації до нових умов. Фахівець, який реалізує роботу щодо адаптації підлітків з родин ВПО до нових умов може будувати свою діяльність на моделі вирішення кризових проблем. Модель містить ряд елементів, зміст

яких пов'язаний з певними етапами. На початку потрібно визначити сутність ситуації у якій знаходиться ВПО, її актуальний стан. Почати з детального аналізу проблемної ситуації, оцінити зміни, що відбулися, порівняти стан досліджуваних з минулим досвідом долаття життєвих криз. Проаналізувати, які найбільш проблемні аспекти, що клієнт робить для вирішення цих проблем, актуалізувати можливостей, внутрішніх ресурсів.

Психологічний супровід осіб ВПО повинен бути своєчасним та комплексним, для чого практичними психологами створюється спеціальна програма.

### **3.2. Комплексна програма адаптації ВПО шкільного віку до нових умов як основа психологічного супроводу**

Для більш якісної адаптації підлітків з родин ВПО нами була розроблена комплексна програма психологічного супроводу (дивись таблицю 3.1.).

**Мета програми:** забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації ВПО у новому середовищі, зниження рівня стресу, психоемоційної напруги, поновлення почуття безпеки.

Для участі у програмі було сформовано групу з 9 осіб – підлітків з родин ВПО та їх батьків.

*Таблиця 3.1.*

#### **Комплексна програма покращення адаптаційних можливостей (для ВПО) «Welcome, Start»**

| <b>ЗМІСТ заняття</b>                                                                                        | <b>Тривалість</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Організаційний блок</b>                                                                                  |                   |
| <b>Заняття 1.</b> Створення групи, знайомство, мотивація, формування правил поведінки, згуртованість.       | 60 хв.            |
| <b>Блок поновлення та підтримки психічного здоров'я</b>                                                     |                   |
| <b>Заняття 2.</b> Знайомство з теоретичними основами проблем психічного здоров'я, чинниками його порушення. | 60 хв.            |
| <b>Заняття 3.</b> Розвиток навичок аналізу власної поведінки та проблем, які погіршують психічне здоров'я.  | 90 хв.            |

|                                                                                                                                                                                                  |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Заняття 4.</b> Практикоорієнтоване. Розвиток навичок саморегуляції у стресовій ситуації, самопомоги, саморозвитку.                                                                            | 90 хв. |
| <b>Заняття 5.</b> Практикоорієнтоване. Розробка «Кіл психічного здоров'я».                                                                                                                       | 90 хв. |
| <b>Блок розвитку адаптаційних ресурсів особистості</b>                                                                                                                                           |        |
| <b>Заняття 6.</b> Розвиток комунікативних навичок, впевненості у собі, ефективних форм встановлення міжособистісної взаємодії, навчання навичкам самопрезентації.                                | 90 хв. |
| <b>Заняття 7.</b> Розвиток навичок аналізу минулого травматичного досвіду, самоорганізації, здатності планувати, досягати поставлених цілей.                                                     | 90 хв. |
| <b>Заняття 8.</b> Актуалізація потреби навчатися новому, формування мотивації до нових видів діяльності, планування досягнення мети                                                              | 90 хв. |
| <b>Блок сприяння інтеграції у нове суспільство, формування нових соціальних зв'язків</b>                                                                                                         |        |
| <b>Заняття 9.</b> Зустріч з представниками соціального сервісу «Віза» для ознайомлення з можливостями для успішної адаптації на новому місці. Обмін досвідом між ВПО з різним досвідом біженства | 90 хв. |
| <b>Заняття 10.</b> Зустріч з волонтерами для сумісного планування проектів інтеграції у суспільство.                                                                                             | 90 хв. |
| <b>Блок зворотного зв'язку</b>                                                                                                                                                                   |        |
| <b>Заняття 11.</b> Рефлексія з приводу отриманих знань.                                                                                                                                          | 60 хв. |

Структура програми відповідала вимогам до побудови корекційно-розвивальних програм:

- вступна частина (5-10 хвилин для створення відповідної атмосфери);
- діагностична частина (5-10 хвилин) для виявлення актуальних труднощів, емоційного стану;
- основна частина (35-50 хвилин) з арт-терапевтичними техніками, тілесно-орієнтованою практикою, комунікативними завданнями, рольовими іграми;
- рефлексивна частина (10-15 хвилин) з обміном враженнями, обговоренням самопочуття.
- заключна частина (10 хвилин) з рекомендаціями до самостійної домашньої

роботи, прощанням.

Зміст кожного заняття відповідав меті програми.

На другому занятті (після першого, організаційного) презентувалася та обговорювалася структура поняття «психічне здоров'я» (емоційний, поведінковий, соціальний, аксіологічний, інструментальний, потребово-мотиваційний компоненти) та його прояв у досліджуваних.

На третьому занятті пропонувалося пригадати ситуації, у яких почувався некомфортно, записати їх, пригадати свою реакцію;

- пригадати власну поведінку, труднощі спілкування, почуття задоволення-незадоволення від нього;
- спробувати дізнатися у батьків, рідних, вчителів, однокласників, якою вони бачать твою поведінку, попросити її оцінити;
- порівняти свої реакції з адаптацією однолітків ВПО, виокремити негативні та позитивні складові;
- назвати свої бажання, страхи; представити (у вигляді малюнка, списку) причини проблем, які виокремлено.

Четверте заняття – інтерактивне з застосуванням таких вправ як «Повітряна кулька» (для зняття напруги та тривоги); «Вітряк» (для самонавіювання, що «все перемелиться»); «Катапульта» (для рятування від негативних думок); «Дракон» (для зниження рівня злості, агресії). Також використовувалися групові та рольові ігри з сюжетами важких життєвих ситуацій з пошуком вирішення.

На п'ятому занятті створювалися за допомогою арт-терапії «Кола здоров'я». Малювання кіл – дуже ефективна арт-терапевтична техніка, за допомогою якої можна виражати свої емоції, розвивати навички спілкування, розвивати почуття належності до групи. Досліджувані малювали кола, наповнювали їх змістом на тему «впевнена у собі, успішна людина», поєднували свої кола з намальованими іншими у групі. На початку кожного заняття практикувалося «Ранішнє коло», у яке входило привітання, обмін

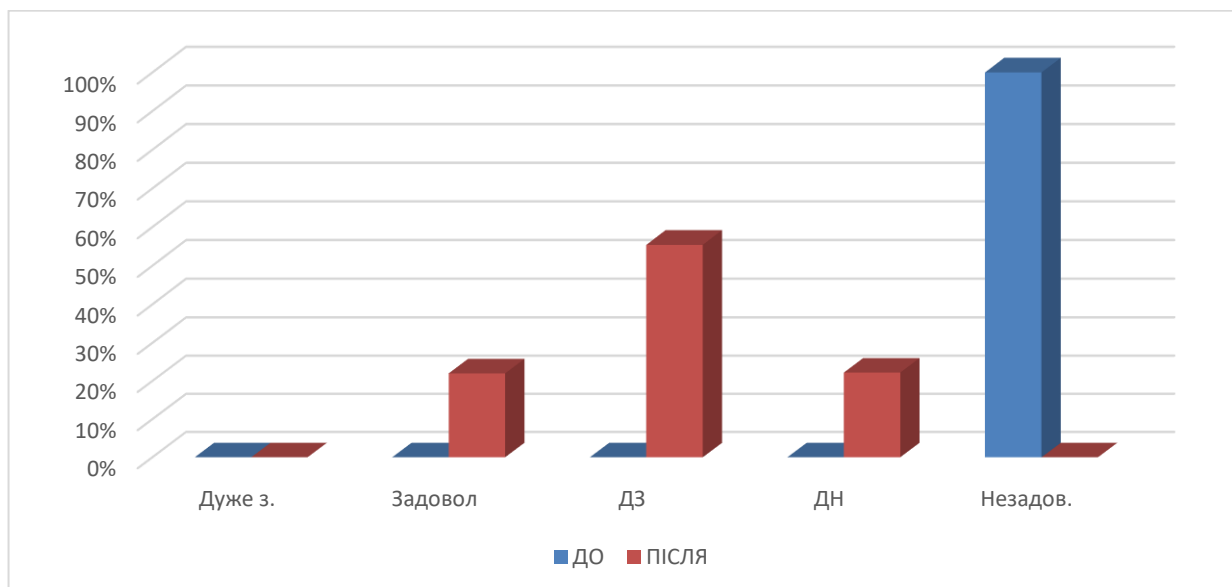
новинами, сумісне планування (така форма спілкування була запропонована М.Монтессорі). У режимі «кіл співтовариства» обговорювалися цікаві події, мотиваційні фільми, які пропонувалися напередодні.

Шосте, сьоме, восьме заняття спрямоване на розвиток адаптаційних можливостей (аналізу власного досвіду, здатності до планування майбутнього, розвиток комунікативних навичок). Зокрема, вправи «Митники та контрабандисти», «Проведи сліпого через лабіринт», «Руки знайомляться, сваряться, миряться» тощо.

Дев'яте та десяте заняття було спрямовано на сприяння інтеграції досліджуваних у нове суспільство. На ці заняття запрошувалися батьки та вчителі досліджуваних, разом проводилися сумісні заходи. Пропонувалися творчі майстер-класи, що сприяли розвитку соціальних зав'язків та закріплення почуття належності. Корисною була зустріч з представниками міського центру надання соціальних послуг «Віза», які поділилися необхідною для ВПО інформацією (зокрема, про наявність у місці безкоштовних секцій та гуртків для підлітків, мовленнєвих курсів). Організувався імпрровізований «Клуб знайомств», у засіданнях якого можна було поділитися досвідом пристосування до нових умов. Завдяки волонтерам, створювалися проекти «Мій завтрашній день (місяць, рік)», «Моя маленька школа».

Закінчувалося упровадження програми feedback, завдяки якому підводилися підсумки, аналізувалися помилки, досягнення.

Після упровадження програми була проведена повторна діагностика з використанням методики Ч.Спілбергера та «Шкалою задоволеності життям (SWLS)». Порівняння діагностичних показників ДО та ПІСЛЯ упровадження комплексної програми представлено на рис. 3.2. та 3.3.



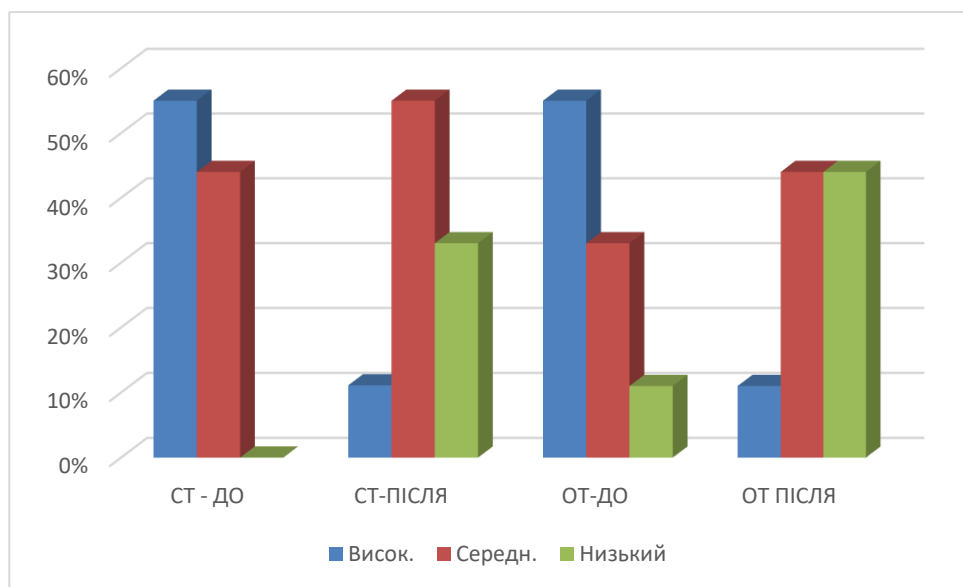
**Позначки:** Дуже з. – дуже задоволений; ДЗ – дещо задоволений; ДН – дещо незадоволений

**Рис. 3.2. Порівняльні результати за методикою «Шкала задоволеності життям» (N=9)**

Всі підлітки, які брали участь у експерименті мали на констатувальному етапі показник – «незадоволення життям».

До упровадження програми дуже задоволених підлітків ВПО не було, не змінився цей показник і після упровадження програми. Задоволених стало більше (2 особи, 22,2%); збільшилася кількість дещо задоволених (5 осіб, 55%); 2 підлітка з родин ВПО залишилися дещо незадоволеними (22,2%). Причинами вони назвали проблеми за навчальним процесом (низьку успішність).

У процесі упровадження корекційної програми відбулися зміни у емоційній сфері досліджуваних: збільшилася на 30% кількість тих, у кого знизився рівень ситуативної тривожності, з 55% до 11% знизився високий рівень особистісної тривожності, але підвищилася кількість досліджуваних (з 11% до 44%) з низьким рівнем.



**Рис. 3.3. Стан ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності до та після експерименту**

Утім, умови, у яких проводилося експериментальне дослідження (з причин ситуації у країні) не дали можливості повністю реалізувати задумане, що ми плануємо зробити у подальшій практичній професійній діяльності.

### **3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо організації психологічного супроводу ВПО у процесі адаптації до нових умов**

Проведене експериментальне дослідження, опрацьована наукова література, власний досвід спілкування з родинами ВПО спонукали нас розробити загальні психолого-педагогічні рекомендації щодо актуалізації процесу адаптації цієї категорії громадян України, які стосуються всіх соціальних інституцій.

Передбачити у системі української освіти спеціальне навчання працівників освітніх закладів щодо взаємодії з ВПО.

Психологам та соціальним педагогам вивчати феномен біженства

(причини виникнення, травматизація дітей, умови успішної адаптації до нових умов).

Постійно оновлювати знання з вікової психології щодо підліткового етапу онтогенезу для кращого розуміння психології підлітків у батьків, працівників освітніх закладів.

При розробці алгоритму адаптації ВПО до нових умов проживання враховувати стадіальність цього процесу С.Лісгарда: «медовий місяць» (первинне прийняття нового, натхнення); криза (розчарування, труднощі, відторгнення, критика нового середовища, відчуття непорозуміння, стресу); примирення (прийняття нового, усвідомлення неможливості змін, звикання, пошук засобів адаптації); адаптація (набуття впевненості, формування нових соціальних зав'язків, самореалізація).

Орієнтуватися на наступні показники адаптації ВПО: соціально психологічний (як внутрішній стан адаптанта у нових умовах), етнокультурний (вирішення повсякденних соціальних проблем), соціально-економічний (який дозволяє визначити ступінь зануреності адаптанта у життєдіяльність нового середовища).

Вивчати науково-психологічну, побутово-психологічну літературу, травматичний досвід з проблеми порушень емоційної сфери у результаті екстремальних умов для знайомства зі специфікою підліткової тривожності, гніву, депресії, агресивності: їх видів, форм, причин розвитку, можливостей корекції.

Освітнім закладам розробляти та упроваджувати програми педагогічної підтримки поетапної ліквідації «прогалин» у знаннях, вирівнювання успішності.

Психологам та соціальним педагогам постійно підтримувати контакт з родинами ВПО, при необхідності підключати членів родини до корекційно-реабілітаційних програм адаптації.

Актуалізувати волонтерську роботу з ВПО за рахунок активного

включення волонтерства у систему соціального партнерства місцевості, у тому числі з релігійними установами.

У роботі з підлітком з родини ВПО використовувати відкритий діалог, поважати його особистісні межі, надавати можливість виказати власну думку, яку потрібно прийняти.

Уважно продумувати та аналізувати кожне слово, повідомлення, звернення до підлітків, запобігаючи таких, що принижують та ображають його. Всі побажання та зауваження слід виказувати у формі «Я-виказування».

Постійно моніторити систему взаємостосунків у класі, звертаючи особливу увагу на відторгнутих підлітків.

Підсилювати роз'яснювальну роботу у класних колективах з метою згуртування, розвитку толерантності.

Сприяти підвищенню статусу підлітків з родин ВПО у класі, покращенню їх самооцінки, спираючись на особистісні позитивні якості.

Проводити постійну просвітницьку роботу з батьками підлітків для розширення їх знань щодо специфіки підліткового віку, особливостей змін у процесі переживання травмуючих ситуацій.

Навчити підлітків з родин ВПО використанню наступних позитивних копінг-стратегій: зниження значення негативної події, відволікання, заміщення, самоствердження, психом'язова релаксація, позитивна самомотивація.

Ознайомити підлітків з родин ВПО з копінг-стратегіями, яких потрібно уникати у процесі адаптації до нових умов: втеча від ситуації, емоційна замкненість, безпорадність, жалість до себе, самозвинувачення.

Допомагати підліткам з родин ВПО проявляти активність (у волонтерстві, соціальних мережах) для відволікання від негативних думок.

Залучати ВПО до сумісних проектів та заходів з місцевими мешканцями

Вчити підлітків з родин ВПО зберігати самовладання, контролювати свої дії, планувати власне майбутнє, успішно реалізовувати плани.

Практичним психологам працювати з доданням кризового стану підлітків з ВПО за наступною схемою:

- вивчення ситуації для визначення сутності проблеми;
- актуалізація можливостей особистості;
- формування образу майбутнього.

У процесі адаптації до шкільного навчання враховувати:

- організаційні аспекти (пристосування дітей до нових правил, вимог, режиму);
- навчально-мотиваційні (формування життєвої позиції, виконання суспільно-значущої учбової діяльності);
- соціальні (сприяння налагодження контактів з вчителями та однолітками);
- психологічні (стабілізація емоційних та поведінкових проявів поведінки).

Для ефективної адаптації родин ВПО практичному психологу слід поєднувати індивідуальні підходи, комплексні програми супроводу, використання сучасних методів терапії, роботу з оточенням ВПО, усуваючи наслідки стресу, створюючи умови для повноцінної інтеграції у нове суспільство.

### **Висновки до розділу 3**

У розділі представлено теоретичне обґрунтування умов організації психологічного супроводу ВПО шкільного віку до нових умов: необхідність враховувати ступінь травматизації дитини з родин ВПО, визначати внутрішні резерви для додання перешкод на шляху адаптації до нових умов, знати фактори, які підсилюють (гальмують) процес адаптації.

До них віднесено: особливості травмуючої події (раптовість, тривалість, втрати масштаб); соціальна підтримка, наявність рідних, близьких, фахівців для допомоги; наявність травматичного досвіду, кількість стресових факторів, невизначеність подій.

Для організації психологічного супроводу підлітків з родин ВПО, була розроблена комплексна програма. Мета програми: забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації ВПО у новому середовищі, зниження рівня стресу, психоемоційної напруги, поновлення почуття безпеки.

Структура програми: організаційний блок, блок поновлення та підтримки психічного здоров'я; блок сприяння інтеграції у нове суспільство, формування нових соціальних зав'язків; блок розвитку адаптаційних ресурсів особистості зворотній зв'язок.

У програмі заплановано 11 занять по 60-90 хвилин.

Для участі у програмі було сформовано групу з 9 осіб – підлітків з родин ВПО та їх батьків.

Повторна діагностика підтвердила позитивну динаміку досліджуваних у емоційній сфері (знизився рівень тривожності) та у підвищенні рівня задоволеності життям.

На основі проведеної роботи розроблено психолого-педагогічні рекомендації.

## ВИСНОВКИ

Наше експериментальне дослідження передбачало досягнення наступної мети: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб шкільного віку, розробити й апробувати модель психологічного супроводу пристосування до нових умов.

У ході дослідження було виконано наступні завдання.

1. Проаналізовано науково-психологічні підходи до проблеми адаптації в психології. Визначено особливості адаптації внутрішньо переміщених школярів до нового освітнього і соціального середовища. У результаті проведеного дослідження з'ясовано, що психологічний супровід адаптації внутрішньо переміщених осіб шкільного віку є важливою складовою забезпечення їхнього емоційного благополуччя, соціального функціонування та успішного включення у нове соціальне і освітнє середовище. Адаптація дітей цієї категорії характеризується підвищеним рівнем емоційної напруги, невизначеністю, зниженим почуттям безпеки, що потребує цілеспрямованої і тривалої психологічної підтримки. Було встановлено, що ефективний психологічний супровід має бути системним, змістовним та поетапним; здійснюватися за діагностичним, консультативно- едукативним та корекційним напрямками; включати систему ефективних методів психологічного впливу та бути спрямованим на розвиток резильєнтності, вмотивованості та саморегульованості як внутрішніх ресурсів забезпечення адаптації для внутрішньо переміщених школярів.

2. Проведено діагностичне обстеження на виявлення рівня адаптованості школярів ВПО в нових умовах. Вибірка - 35 осіб - підлітків з родин ВПО, які перебувають у цьому статусі з 2022-2023 року, навчаються у школах м. Кривого Рогу (вік 11,5-15,5 років). Вони були умовно розподілені на три групи в залежності від умов переміщення у нові умови життя.

За допомогою методики А. Фурмана, визначено: переважаюча більшість досліджуваних (42,8%) мають середній рівень адаптованості; 34,2% – низький; по 2 здобувача освіти (по 5,7%) мають показники неочевидної, очевидної неадаптованості, ситуативної та стійкої очевидної дезадаптованості. 8 підлітків з родин ВПО, які мають ознаки неадаптованості та дезадаптованості віднесені нами до групи ризику. Ці підлітки пережили найскладніші умови втечі, переселення.

За «Шкалою задоволеності життям (SWLS)» підлітки ВПО знаходяться на рівнях «задоволений», «дещо задоволений», «дещо незадоволений», «незадоволений». Повністю задоволених життям серед опитаних не зафіксовано. 9 підлітків мають показник «повністю незадоволений», що стало підставою провести корекційно-розвивальну роботу саме з ними.

За отриманими даними діагностики тривожності за методикою Ч. Спілбергера, низький рівень ситуативної тривожності продемонструвало 5 осіб (14,2%), особистісної 4 досліджуваних (11,4%). Середній рівень ситуативної тривожності у 19 осіб (54,2%), особистісної у 20 осіб (57,1%). Високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності мають 11 підлітків (31,4%) з родин ВПО.

Як правило, показники тривожності корелюють з умовами знаходження у небезпечних умовах, біженства. Діти з I групи, що встигли переміститися з небезпечних умов без особливих проблем, рідні яких створили їм максимально комфортні умови проживання мають низький рівень. Найбільш підвищений рівень тривожності у тих підлітків, які пережили небезпечні умови бойових дій та біженства. Високий рівень особистісної тривожності проявляється у схильності сприймати більшість ситуацій як загрозливі.

Проективна методика «Людина під дощем» надала можливість зібрати додаткову інформацію про емоційний стан досліджуваних у момент діагностики, потребу засобів захисту, наявність внутрішніх ресурсів долаття труднощів.

3. Розроблено й апробовано програму психологічного супроводу адаптації внутрішньо переміщених школярів. Комплексна програма базувалася на основних наукових психотерапевтичних підходах (психоаналітичному, гуманістичному, екзистенціальному, біхевіаристичному тощо). Програма передбачала необхідність враховувати ступінь травматизації дитини з родин ВПО, визначати внутрішні резерви для долаття перешкод на шляху адаптації до нових умов, знати фактори, які підсилюють (гальмують) процес адаптації.

До них віднесено: особливості травмуючої події (раптовість, тривалість, втрати масштаб); соціальна підтримка, наявність рідних, близьких, фахівців для допомоги; наявність травматичного досвіду, кількість стресових факторів, невизначеність подій

Для організації психологічного супроводу підлітків з родин ВПО, була розроблена комплексна програма, мета якої: забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації ВПО у новому середовищі, зниження рівня стресу, психоемоційної напруги, поновлення почуття безпеки.

У структурі програми були організаційний блок, блок поновлення та підтримки психічного здоров'я; блок сприяння інтеграції у нове суспільство, формування нових соціальних зав'язків; блок розвитку адаптаційних ресурсів особистості зворотній зв'язок. Заплановано 11 занять по 60-90 хвилин.

Для участі у програмі було сформовано групу з 9 осіб – підлітків з родин ВПО та їх батьків. Психодіагностичні показники рівня адаптованості, задоволеності життям, тривожності у цієї групи ВПО були найнижчими на емпіричному етапі. Повторна діагностика підтвердила позитивну динаміку досліджуваних у емоційній сфері (знизився рівень тривожності) та у підвищенні рівня задоволеності життям (з'явилися ті, хто задоволений життям, дещо задоволений).

Удосконалення програми планується у процесі подальшої професійної діяльності. На основі проведеної роботи розроблено психолого-педагогічні рекомендації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація дітей іммігрантів до нових освітніх середовищ: теоретичні та практичні аспекти / за ред. Н. М. Лихацької. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАН України, 2019. 180 с.
2. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. 102 с. URL: <https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2020-01/28/1-> (дата звернення 12.12.2024)
3. Алексеєнко Т. Ф, Бибик Д. Д., Гончар Л. В. Соціально - педагогічний супровід дітей вимушених переселенців: посібник / за ред. Т. Ф. Алексеєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 208 с.  
<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2020/06/13/oprosnik-issledovaniya-trevozhnosti-u-starshih> (дата звернення 10.12.2024)
4. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. URL : <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61> (дата звернення: 18.03.2025)
5. Андросович К. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. Вип. 3(46). С. 20–24.
6. Бех І.Д. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
7. Блажівський М. І. Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. *Науковий вісник ЛУВС*. Серія психологія. 2018. Вип.2. С.233 - 241.
8. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. Теоретичні і прикладні проблеми психології :

збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2019. № 2 (49). С. 19-30.

9. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації школярів в умовах воєнного часу. *Теорія, методика і практика навчання*. 2022. № 2 (93). С. 78 – 94.

10. Борисова О. В., Знаткова О. М., Кульга О. О. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні : монографія. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2019. 468 с.

11. Боярин Л В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54-60.

12. Бульковська В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб : веб-сайт, 2023. URL: <https://psycholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyi-shhodo-organizacziyi-ta-nadannya-psychologichnoyi-dopomogy-dityam-ta-simyam-vnutrishno-peremishhenyh-osib/> (дата звернення: 17.02.2025)

13. Великодна М. С., Колісник Л. О., Шестопалова О. П., Шило О. С., Депутатов В. О. Стрес-реакції, травма та посттравматичне зростання школярів в умовах війни росії проти України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. Випуск 1 (57). т.2. С. 81-97.

14. Вишневський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: збірник тез II Міжнародної наукової конференції (21-22 квітня 2022 р., м. Тернопіль). С. 3-5. URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37882/2/MCTD\\_2022\\_Vyshnevsky\\_VPsychological\\_adaptation\\_3-5.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37882/2/MCTD_2022_Vyshnevsky_VPsychological_adaptation_3-5.pdf) (дата звернення 1. 03. 2025).

15. Волочок В. Соціально-психологічна адаптація вимушено переселених осіб. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога: матеріали IX науково-практичної

інтернетконференції (28 листопада 2022 р.). URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/99/769> (дата звернення 20. 02. 2025).

16. Гавриловська К. Психологічний супровід у складних життєвих обставинах. Актуальні проблеми психічного здоров'я: збірник наукових праць (25 травня 2023 р.) / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 228- 232. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/37816/1/\\_%D0%97%](http://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_%D0%97%) (дата звернення 15. 03. 2025).

17. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.

18. Герасимова І. В. Механізми адаптаційних процесів. *Вісник Черкаського університету*. Серія Педагогічні науки. 2017. Вип. 7. С. 15-24.

19. Гнатюк О. В. Особливості адаптації учнів молодшого шкільного віку до освітнього процесу в умовах воєнного часу. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/737783/1/\\_%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/737783/1/_%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf) (дата звернення 10.02.25).

20. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю. Ірпінь, 2019. С. 18–21.

21. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. Вип. 19. Т. 1. С. 204-213.

22. Жигайло Н. І. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців : монографія.[2-ге вид. допов і перероб.] Львів : Сполом, 2018. 464с.

23. Завацька Н. Є. Дослідження адаптаційного потенціалу особистості. *Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2013. № 35. С. 98-101.
24. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально - психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. №4 (29). С. 47-53.
25. Іванець Т.М. Подолання дистресу вимушеного переміщення та відновлення психічного здоров'я вимушених мігрантів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3),* 28-32. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.5>
26. Ільїна Н.С. Роль самооцінки у процесі адаптації молодших школярів до нових соціальних умов. *Практична психологія та соціальна робота.* 2019. № 2. С. 33–37.
27. Коваленко А. Б., Хачатурян Ю. Р. Особливості соціально - психологічної адаптації дітей-мігрантів в освітньому середовищі. Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2020, №3(53). Том 1. С. 5- 19. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-1-5-19> (дата звернення 20. 04. 2025).
28. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
29. Конвенція про права дитини. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text) (дата звернення 2. 01. 2025).
30. Кондратьєва С. М. Психологічні особливості тривожності у дітей переселенців. *Наука і освіта.* 2017. № 7. С. 52–58.
31. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. № 4. С. 76-82.

32. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності : зб. наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ : Правові джерела, 2002. Вип. 2. С. 191 - 211.

33. Кузьменко Д. Г. Фактори резильєнтності української сім'ї в умовах військових дій. Київ: Національний університет «Києво - Могилянська академія». 2023. 106 с.

34. Куліченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. *ГАБІТУС*. 2023. № 49. С. 123 - 128.

35. Макаренко Н.М., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. Психологічний часопис Інституту психології ім.Г.Костюка. 2017. Випуск 1 (5). С.66-73.

36. Максименко С. Д. Генеза здібностей: монографія. Київ: КМ Академія, 2006. 240 с.

37. Максименко С. Д. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. 2017. С. 351-368.

- 38. Методика визначення особистісної адаптованості школярів (А.В.Фурман)

Всеосвіта <https://vseosvita.ua> > library (дата звернення 12.01.2025)

39. Михалойко П. Професійні і соціально-психологічні проблеми адаптації студентів - переселенців медиків та основні напрямки їх педагогічної підтримки. *Буковинський медичний вісник*. 2018. Т. 22. № 2. С. 159 - 163.

40. Москалик С. В. Створення безпечного освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти: методична розробка. Недогарки. 2022. 49 с.  
URL:

<https://drive.google.com/drive/folders/1h8UZUMHnqGhcHtnTYxWHGVpCHN3I0XsE?usp=sharing> (дата звернення: 16.01.2024)

41. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 22 – 36.

42. Надточій В. Механізми надання послуги соціального супроводу для внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 231 Соціальна робота. Суми : Сумський державний університет, 2023. 47 с. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/92422/1/Nadtochii\\_bak\\_rob.pdf;jsessionid=7C2DA224D4F50D3BBA8B85DDE0A19AFC](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/92422/1/Nadtochii_bak_rob.pdf;jsessionid=7C2DA224D4F50D3BBA8B85DDE0A19AFC) (дата звернення: 17.12.2024)

43. Нерез О. О. Особливості соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 231 Соціальна робота. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2023. 88 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/12345678> (дата звернення 1.02.2025)

44. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. *Київ*.: Центр учбової літератури, 2005. 448 с.

45. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / авт. кол.: Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А.; заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

46. Основи вікової психології : навч. посіб. / Токарева Н. М., Шамне А. В. Кривий Ріг. 2013. 284 с.

47. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н.Гусак]. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.

48. Самойлова О. В. Розлади адаптації у дітей із родин вимушених переселенців (клінічні особливості, діагностика, мішені психотерапії) :

автореферат дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна МОН України, Ін-т неврології, психіатрії та наркології НАМИ України. Харків, 2018. 20 с.

49. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.

50. Соціально-психологічна та педагогічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник / за ред. В. Андреєнкової. Київ: Агентство «Україна». 2015. 73 с.

51. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023>

52. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ: Видавничий дім «Слово». 2013. 608с.

53. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с

54. Ткачишина О. Особливості соціально – психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71) № 3 С. 93 – 98.

55. Тодорюк О. В. Посттравматичний стресовий розлад як чинник утруднення соціальної адаптації дітей-переселенців із зони АТО. *Український науковий журнал.* 2016. № 2. С. 71-72

56. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 8. С.434–446. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/1222/1/%25> (дата звернення: 17.01.2025)

57. Фролова О. Перша психологічна допомога вимушеним переселенцям. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/persha-psikhologichna-dopomogavimushenim-pereselentsyam> (дата звернення: 22.03.2025)

58. Чикун Л. М. Психологічне забезпечення впровадження відновних практик у закладі освіти: збірник матеріалів. Піщане. 2022. 85 с. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1h8UZUMHnqGhcHtnTYxWHGVpCHN3I0XsE?usp=sharing> (дата звернення: 12.05.2025)

59. Шаповал І.М. Механізми EGO-захисту як детермінанта адаптивної стратегії особистості. Психологія: реальність і перспективи : Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2015. № 4. С.280-285.

57. Шевченко А. А. Діагностичний інструментарій для визначення рівня адаптації учнів 5-х класів. «На урок» : веб-сайт. URL : <https://naurok.com.ua/diagnostichniy-instrumentariy-dlya-viznachennya-rivnya-adaptaci-uchniv-5-klasu-40625.html> (дата звернення: 22.01.2025)

58. Шкала задоволеності життям (SWLS) <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2023.SwLS.pdf>

59. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

60. Bluck S., Liao H. Anxiety after remembering stressful academic versus brush with death events: The moderating roles of future time perspective and personal intimacy. *Applied Cognitive Psychology*, 2020. V. 34(1). P. 228–240. <https://doi.org/10.1002/acp.3613>

61. Dukhnovsky S.V. Psychological support of teenagers in critical situation : Textbook Kurgan. 2003. 124 p.

62. Encyclopedia of Psychology. H. J. Eysenck, Herder & Herder. New York: International Universities Press. 1992. Vol. 1. P. 25.

63. Furnham A. Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments. New York: International Universities Press 1994. 240 p.
64. Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation.[ 2 - ed]. New York: International Universities Press. 2002. 74 p.
65. Seligman M. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York. 2006. 357 p.

## ДОДАТКИ



