

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ
ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗВФН

_____ Грігор Каріна Олегівна
/підпис/

Науковий керівник

Доцент кафедри МППП,
Доктор психологічних наук

_____ Асєєва Ю.О.
/підпис/

Одеса -2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ.....	9
1.1.Характеристика поняття «психологічна адаптація»	9
1.2.Психологічні особливості та новоутворення підліткового віку.....	21
1.3.Особливості психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.....	28
Висновки до першого розділу.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ.....	45
2.1. Етапи емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій.....	45
2.2. Дослідження особливостей психологічних станів учнів-емігрантів	46
2.3. Алгоритми покращення психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції	58
Висновки до другого розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження полягає в тому, що в сучасному світі численні соціокультурні, політичні та економічні трансформації, а також гострий вплив глобальних подій, таких як конфлікти, війни, природні лиха тощо, призводять до зростання кількості вимушених еміграційних рухів. Однією з найбільш уразливих груп серед переселенців є підлітки. Процес вимушеної еміграції може вразити психологічне здоров'я підлітків, викликати стресові ситуації та призвести до складнощів у їхній адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Агресія російської держави та воєнні дії на території України торкнулися значної кількості громадян, які були змушені залишити свої домівки і переселитися, як в межах країни, так і за кордон. Деякі з них стали внутрішньо переміщеними особами, інші обрали міграцію за кордон. Наприклад, Німеччина прийняла багатьох українських біженців, які отримали фінансову та соціальну підтримку для адаптації до нових умов життя.

Проте пережиті травмуючі воєнні події, зміна умов проживання, мова, культура та цінності, незнайомість з новими місцями та різні бар'єри викликали негативні особистісні проблеми у біженців. Україна зафіксувала понад 4,7 мільйона внутрішньо переміщених осіб, і понад 14,5 мільйонів українців виїхали з країни після початку російської війни, більшість з яких в'їхали в країни Євросоюзу.

У Німеччині було зареєстровано понад 1 мільйон українців станом на початок 2023 року, які прибули до країни з початку конфлікту. Проблема адаптації в іншій країні важлива через інтенсивну міграцію українського населення. Адаптація є складною і вивчається з різних підходів, таких як фізіологічний, соціально-філософський, психолого-педагогічний та інші.

Наукові дослідження, пов'язані з адаптацією здійснювались за різними напрямками. Зокрема, особливості психофізіологічної, психологічної, та соціально-психологічної адаптації вивчались в межах вітчизняної та зарубіжної психології з кінця XIX та продовжують вивчатись і сьогодні. Структуру, принципи та типи адаптації вивчали К.А. Абульханова-Славська, В.С. Агєєв, Г.Г. Андрєєва, В.Г. Асєєв, А.А. Бодальов, А.В. Брушлинський, А.А. Деркач, І.Б. Дерманова, А.І. Донцов, А.Л. Журавльов, В.В. Столін, М. А. Шабанова та ін.. Дослідженнями проблеми адаптації особистості до нових умов середовища займались Ф.Б. Березін, Л.Г. Дикий, Н.М. Мельникова, А.А. Налчаджан та ін.

Проблеми трансформації індивідуального досвіду, життєвих криз особистості, подолання стресу, альтруїзму, агресії, політичної поведінки, адаптації мігрантів, пов'язані з процесами адаптації, вивчались О. Є. Блиновою, В. А. Бодровою, Ф.Є. Василюком, І. В. Данилюком, В. І. Дорожкіною, Н. І. Кривоконь, О. М. Лактіоновою, О.Б. Мулдашева, Л. А. Найдьоновою, С. К. Нартовою-Бочавер, Т. М. Титаренко, Н.С. Кришталева та ін.. Ознаки та критерії адаптованості досліджували І. К. Кряжева, Л.Л. Шпак та ін. Стадії процесу адаптації висвітлили у своїх роботах Ф.Б. Березін, Л.В. Корель, І.А. Милославова, Н.С. Хрусталева тощо.

Для вирішення проблеми адаптації громадян України, які покинули свою країну через початок воєнних дій і перебувають в Європі, необхідно дослідити декілька ключових аспектів. Серед них важливо врахувати наступне:

Виявлені аспекти психологічного стану українців, які перебувають за межами країни та їхніх близьких, розкривають ряд важливих проблем:

1. Емоційний стан та стресові реакції – особи можуть переживати значний емоційний дисбаланс через складну ситуацію та розлучення з близькими.

2. Адаптаційні труднощі в новому оточенні – оцінка можливості життя за кордоном до початка конфлікту стає ключовою при аналізі впливу на процес адаптації та подолання труднощів.

3. Роль попереднього досвіду в Україні – висвітлення успішності та рівня щастя в попередньому житті стає суттєвим фактором у формуванні психологічного стану в новому середовищі.

4. Емоційний відгук на покидання рідного дому – труднощі та стрес, пов'язані із залишенням дому, мають важливий вплив на емоційний фон емігрантів.

5. Розгляд можливості тривалого перебування за кордоном – подальше дослідження можливостей тривалого перебування за кордоном допомагає розуміти психологічні аспекти прийняття рішення про міграцію.

6. Особисті мотивації для адаптації – виявлення особистісних якостей, що спонукають до адаптації, визначає ключові фактори успіху в новому соціокультурному середовищі.

7. Індивідуальні погляди на життєві труднощі – ставлення до труднощів та особисті життєві погляди стають важливими компонентами для розуміння адаптаційних стратегій.

8. Культурні та мовні бар'єри – нові соціокультурні умови можуть представляти виклик у вигляді культурних різниць та мовних бар'єрів.

9. Створення сприятливих умов для адаптації – розгляд можливостей створення умов для успішної адаптації включає розвиток підтримуючої інфраструктури та програм інтеграції.

10. Аспекти психотерапії та тренінгів – розгляд методів психотерапії та соціально-психологічних тренінгів стає важливим для забезпечення психологічного благополуччя біженців.

Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні методи і умови для успішної адаптації громадян України в новому місці проживання.

Мета та завдання дослідження:

Метою даної дипломної роботи є вивчення особливостей психологічної адаптації підлітків, які пережили вимушену еміграцію, та виявлення факторів, що впливають на цей процес. Для досягнення цієї мети передбачено вирішення таких **завдань**:

1. Визначити основні теоретичні підходи до адаптації.
2. Дослідити науково-теоретичні надбання щодо факторів, які впливають на процес адаптації при еміграції.
3. Визначити основні соціокультурні чинники які впливають на процес адаптації підлітків в новому соціокультурному середовищі
4. Дослідити особливості психологічних станів в період адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.
5. Розробити рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків у процесі адаптації під час вимушеної еміграції.

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація підлітків.

Предметом дослідження є особливості психологічних станів в період адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.

Методи дослідження:

Для реалізації завдань та досягнення наміченої мети було використано такі методи: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення результатів досліджень використовувалась система загальнонаукових методів теоретичного й емпіричного дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація, класифікація, конкретизація, а також узагальнення теоретичних і експериментальних даних наукових досліджень сучасної психологічної науки щодо використання арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками.

Емпіричні методи: бесіди, тестування. Психодіагностичний комплекс склали: «Шкали ситуаційної тривоги» О. Кондаша [22, 37]; «Шкала прояву

тривожності» Дж. Тейлор [22, 37]; «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [22, 37]; «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва) [22, 37].

Вибірка дослідження. В опитуванні приймали участь 88 осіб, дівчат 49 осіб, хлопців 39 осіб, учні 8-А та 8-Б, а також 9-А класу, які пережили вимушену еміграцію та знаходяться в новому соціокультурному середовищі.

Аналіз досліджень та публікацій:

У початкових концепціях про адаптацію визначалися в роботах К. Бернара, які стосувалися стійкості внутрішнього середовища. Згідно з його ідеями, ідея гомеостазу показує, що всі процеси в організмі спрямовані на збереження рівноваги як відповідь на негативний вплив зовнішнього середовища. Це дозволяє живим системам досягати певної незалежності від зовнішніх факторів, пристосовуючись до навколишнього середовища. Згодом ідеї К. Бернара знайшли продовження в роботах інших дослідників, таких як У. Кеннон, Г. Сельє, А. Д. Слонім і інших.

У. Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан організму, і як взаємодію системи «організм-середовище». Г. Сельє ідентифікував процес адаптації з поняттям життя. А. Д. Слонім розглядав адаптацію як сукупність фізіологічних особливостей, що дозволяють організму пристосовуватися до постійних або змінюючихся умов середовища.

В психології, в деяких підходах ідею про прагнення системи зберегти стабільність було розширено на взаємодію людини з зовнішнім середовищем, як це відображено в концепції Ж. Паже. Ф. З. Меерсон визначав адаптацію як процес пристосування організму до зовнішнього середовища або до внутрішніх змін в організмі. Він розрізняв генотипічну та фенотипічну адаптацію. А. Б. Георгіївський та його співавтори виділяли онтогенетичну та філогенетичну адаптацію. Дослідники розглядали три форми адаптації людини до змінюючогося середовища: біологічну, психологічну і соціально-психологічну.

Значення дослідження:

Результати даного дослідження можуть мати практичне застосування у розвитку програм та інтервенцій для підтримки підлітків, які пережили вимушену еміграцію. Розроблені рекомендації для психологів, педагогів, батьків та інших спеціалістів можуть сприяти поліпшенню якості життя та психологічного самопочуття цієї вразливої групи.

Апробація результатів роботи:

Результати дослідження можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі психології та соціології, спрямованих на поліпшення умов адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.

Апробація результатів дослідження представлена:

1. Грігор К. О., Асеева Ю.О. Алгоритми покращення психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції. Сучасні виклики економіки : підсум. наук.-практ.конф. ОНЕУ (17 квітня 2024). Одеса, 2024.

Загальний підхід до вивчення психологічної адаптації підлітків у контексті вимушеної еміграції відкриває широкий простір для подальших досліджень та може мати важливий внесок у розвиток психологічної науки та практики.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний об'єм роботи – 116 сторінки, основна частина роботи викладена на 77 сторінках, робота проілюстрована 4 малюнками та 3 таблицями. Список використаної літератури містить 68 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

1.1. Характеристика поняття «психологічна адаптація»

Психологічна адаптація – це процес, за допомогою якого людина або група людей звикли до нових умов і вирішують проблеми, які виникають у зв'язку з цим. Це включає у себе адаптацію до нового соціального середовища, ролей, вимог і очікувань. Психологічна адаптація може бути процесом, який триває деякий час і може потребувати зусиль і ресурсів [7, 12, 24, 27, 32, 35, 52, 56, 58].

Важливою складовою психологічної адаптації є здатність розрізняти та розв'язувати конфлікти, які можуть виникати у новій ситуації. Це може включати вирішення різних поглядів, встановлення границь та здатність до співпраці з іншими. У процесі психологічної адаптації людина може використовувати свої ресурси, такі як знання, досвід та соціальні навички, для того щоб успішно впоратися з новими викликами [31, 33, 53, 61, 65].

Психологічна адаптація може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Позитивні аспекти включають у себе здатність розвиватися та розширювати свої можливості через новий досвід. Однак негативні аспекти можуть включати стрес, невпевненість та втрату стабільності під час періоду адаптації. Таким чином, психологічна адаптація є важливим процесом для того, щоб успішно функціонувати в нових умовах і отримувати задоволення від життя.

Для подальшого зрозуміння психологічної адаптації важливо враховувати, що цей процес може відрізнятися в залежності від індивідуальних характеристик особистості, таких як вік, стать, особистість і соціальний статус. Наприклад, діти можуть мати інші стратегії адаптації порівняно з дорослими через їхній розвиток та досвід.

Окрім того, психологічна адаптація може бути обумовлена зовнішніми факторами, такими як культурні та соціальні норми, економічний стан, політична ситуація та інші чинники. Наприклад, люди, що мігрують з однієї країни до іншої, можуть зіткнутися зі значними труднощами у психологічній адаптації через культурний шок та мовні бар'єри.

Необхідно також враховувати, що психологічна адаптація може бути процесом, який триває протягом тривалого періоду часу і може включати кілька етапів. Наприклад, перший етап може бути характеризований відчуттям дезорієнтації та невпевненості, тоді як наступні етапи можуть включати поступову адаптацію та зручність у новій ситуації.

Далі, важливо розглянути різні стратегії, які можуть бути використані для полегшення процесу психологічної адаптації. Це може включати в себе пошук підтримки від друзів, родини або професійних консультантів, які можуть надати підтримку та поради. Також важливо розвивати свої соціальні навички та здатність до спілкування, що сприяє успішній адаптації в новому оточенні.

Крім того, позитивний налаштунок і віра в свої здібності можуть допомогти подолати виклики, пов'язані з психологічною адаптацією. Інші стратегії можуть включати у себе практику медитації та релаксаційних технік для зниження рівня стресу і покращення психічного стану.

Нарешті, важливо пам'ятати, що психологічна адаптація — це індивідуальний процес, і не існує однієї універсальної стратегії, яка підійде для всіх [59]. Кожна людина має свої власні потреби, ресурси та шляхи реагування на нові умови. Тому важливо дати собі час і простір для того, щоб знайти ті стратегії, які найбільш підходять саме вам.

Проблема адаптації — одна з фундаментальних міждисциплінарних проблем, яка докладно вивчається з біологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного, кібернетичного та інших підходів. Термін «адаптація» вперше був уведений в наукову лексику німецьким фізіологом Г. Аубертом у

1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності. Вивчення цього питання продовжив Ж.Б. Ламарк, саме з його ідеями пов'язується початок загальнобіологічного підходу до вивчення проблеми адаптації [14, 28, 40, 47].

Французький зоолог висловлював пояснення щодо появи конкретних видів та їх еволюції через адаптаційні зміни. Він виділяв три типи адаптації: пряму, непряму та внутрішнє прагнення організму до вдосконалення, спричинене середовищем. Таким чином, біологічна адаптація означала адаптування організму до зовнішніх умов у процесі еволюції. Фізіологічна адаптація вказувала на адаптацію конкретного організму до умов існування, а не всього виду в цілому. Г.О. Балл вніс важливий внесок у розвиток сучасної теорії адаптації, виявивши, що на будь-які гострі подразники організм реагує одним і тим же універсальним набором реакцій. Його концепція стресу доповнює теорію адаптації. Пізніше біологи та фізіологи розуміли адаптацію як механізм еволюції біологічних видів та пристосування окремих особин до впливу зовнішнього середовища [4, 5].

Оскільки людина існує у специфічному соціальному середовищі, наряду з біологічними механізмами адаптації, важливо розглядати й соціальний аспект цього явища. Початок вивчення адаптації особистості у соціокультурному середовищі було покладено в роботах О.І. Бедлінського. Філософський аспект адаптації характеризується як особлива форма взаємодії з впливами зовнішнього та внутрішнього середовища, спрямована на підтримку динамічної рівноваги. Поняття «адаптація» також пов'язують з кібернетичними категоріями саморегуляції та управління, де адаптація розглядається як негативний зворотний зв'язок у цілісних системах [6, с.53].

У психолого-педагогічній літературі основні підходи до адаптації розглядаються різними авторами. Наприклад, у «Психологічному словнику»

адаптація тлумачиться як процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності шляхом фізіологічних, психічних і соціальних реакцій для забезпечення нормального функціонування у нових умовах. Це поняття також використовується в теорії інтелектуального розвитку, розробленої М.Й. Боришевський, яка розглядає адаптацію як єдність процесів акомодатії та асиміляції, спрямованих на взаємодію індивіда і його оточення [8, с.54].

Під час дослідження проблеми адаптації вчені звертають увагу на можливість застосування поняття адаптації не лише до біологічних чи психологічних систем, але й до соціальних. О.А. Бреусенко, розглядаючи важливість соціальної адаптації, визначає її як процес соціалізації або пристосування до виконання певної ролі. С.В. Бриндзак, Т. В. Комар, А.І. Руденок. вказують на необхідність адаптації людини до соціального середовища, стверджуючи, що людський розум здатний на найбільш адекватне пристосування до середовища. Психологи розуміють адаптацію як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. В. Семиченко розвинула концепцію системного підходу до адаптації, в основі якої лежить ідея про залежність ефективності адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості [10, 11].

Таким чином, адаптація є складним явищем, що має певну структуру та складається з багатьох відносно незалежних процесів. Кожен з них служить певній системі відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і разом з ними утворює певний структурний компонент. І.С. Булах виділяє основні підходи до дослідження адаптації: біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний [13, с.120].

Проте такий розподіл не враховує особливостей адаптації до умов освітнього процесу. Згідно з тлумаченням у «Сучасному психолого-педагогічному словнику», адаптація змінює характер навчання, не змінюючи змісту або понятійної сутності навчального завдання. Існують такі види

адаптації: пристосування середовища, адаптація навчальних підходів та адаптація матеріалів [13, с.130].

Вчені розглядають наступні форми пристосування [16, с.11-22]:

- Фізіологічна адаптація, яка гарантує нормальне функціонування організму та його продуктивність;
- Психічна (психологічна) адаптація, яка визначається як складний процес пристосування, що залежить від психічного стану та умов розвитку людини;
- Соціальна адаптація, яка забезпечує мікросоціальну взаємодію, формування адекватних міжособистісних стосунків та оптимальних дій для досягнення цілей;
- Професійна адаптація, спрямована на формування уявлень про характер вимог майбутньої професії та готовності до успішної практики [16, с.11-22].

Професійна адаптація передбачає пристосування до професії. Дидактична адаптація, в свою чергу, пов'язана з навчанням у закладі вищої освіти і вимагає постійного планування майбутньої професійної діяльності.

Адаптація є важливою рисою людини, що безпосередньо впливає на її соціальну інтеграцію через освітній процес. Різні предметні галузі враховують різні аспекти адаптації, такі як фізіологічний, соціальний, психологічний та дидактичний.

Аналіз структури навчальної діяльності показує, що в ній активізуються процеси адаптації до стандартів, норм, правил та режиму, гармонізації потреб та інтеграції в систему, що ґрунтується на інноваційних освітніх стандартах, зокрема кредитно-модульній системі. У цій системі студенти використовують фізіологічну, соціальну, психологічну та дидактичну складові адаптації.

В педагогічній літературі обговорюються такі форми адаптації студентів-першокурсників:

–Формальна адаптація полягає в оволодінні новим оточенням, структурою вищої школи, навчальним планом та своїми обов'язками. Це перехідний стан між шкільним життям та життям студента, який часто супроводжується стресом та може впливати на академічні досягнення.

–Соціально-психологічна адаптація передбачає внутрішню інтеграцію в групу та інтеграцію групи в загальне студентське оточення. Це означає прийняття норм та цінностей нового середовища, встановлення соціальних зв'язків та участь у навчальних активностях [17, с.21].

–Дидактична адаптація включає підготовку до нових методів та форм навчання в закладі вищої освіти, що відображається у розвитку інтелектуальних навичок студентів.

Згідно з О. Вишневським, соціально-психологічна адаптація студентів включає професійно-фахову адаптацію, адаптацію до соціального середовища та соціально-фахову адаптацію, яка враховує суспільні вимоги до майбутньої професійної діяльності [16].

У сучасному суспільстві з високим рівнем цифровізації адаптація молоді ускладнюється. Вона включає в себе особистісні та середовищні чинники. Важливою є взаємна адаптація молоді та навчального середовища, що передбачає пристосування обох сторін до умов навчання в інформаційно-освітньому середовищі [17, 30, 36, 61, 68].

Характеристика поняття «психологічна адаптація» відображає процес пристосування людини до нових умов чи середовища. Цей процес включає в себе різноманітні психічні та емоційні аспекти. Психологічна адаптація може відбуватися на різних рівнях: в особистісному, соціальному та професійному планах [25, 30, 44, 53, 59].

Вона передбачає зміну психічних станів та способів поведінки, щоб краще відповідати новим вимогам. Цей процес може бути як позитивним, так і негативним залежно від умов та індивідуальних особливостей людини.

Основними складовими психологічної адаптації є відчуття комфорту, впевненості та здатність до подолання стресів.

Важливим аспектом психологічної адаптації є здатність людини до усвідомлення змін у своєму житті та відповідного реагування на них. Успішна адаптація допомагає зберегти психічне та емоційне здоров'я, підвищує самооцінку та забезпечує гармонійні відносини з навколишнім середовищем [1, 42, 55].

Продовжуючи розгляд теми психологічної адаптації, важливо зазначити, що цей процес є постійним і динамічним. Людина постійно знаходиться в нових ситуаціях та середовищах, що вимагає від неї адаптації.

Психологічна адаптація є необхідною для ефективного функціонування в сучасному світі, оскільки вона дозволяє адаптуватися до швидко змінюючихся умов та вимог. В той же час, неуспішна адаптація може призвести до стресу, депресії та інших психологічних проблем [7, 24, 30, 33, 44].

Розуміння процесу психологічної адаптації дозволяє психологам та іншим фахівцям розробляти ефективні методи допомоги людям у подоланні труднощів та досягненні гармонії зі своїм оточенням. Таким чином, психологічна адаптація відіграє важливу роль у житті кожної людини, впливаючи на її благополуччя та якість життя.

Дослідження психологічної адаптації ставлять перед собою завдання вивчити різноманітні аспекти цього процесу, включаючи фактори, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації. Це допомагає розробляти індивідуальні та колективні стратегії підтримки адаптації в різних сферах життя.

Особливу увагу приділяють психологічній адаптації в умовах кризових ситуацій, таких як втрата роботи, міграція, війна тощо. В таких умовах люди зазнають значних стресових навантажень, і їхня психологічна адаптація визначається не лише індивідуальними характеристиками, але і соціальними та культурними чинниками [7, 21, 35, 56, 57, 61, 65].

Дослідження психологічної адаптації також важливі для розуміння та покращення умов адаптації у вразливих груп населення, таких як діти, підлітки, люди похилого віку, особи з інвалідністю тощо. Розробка ефективних програм та інтервенцій спрямована на полегшення процесу адаптації та забезпечення психологічного благополуччя цих груп населення.

Поняття психологічної адаптації також важливе для розуміння взаємозв'язку між психічним та фізичним здоров'ям людини. Успішна адаптація може сприяти зміцненню імунної системи та загальному самопочуттю, тоді як невдалий процес адаптації може призвести до розвитку різних психосоматичних захворювань.

Дослідження психологічної адаптації включають у себе різні методи та підходи, від клінічних спостережень до експериментальних досліджень. Вони допомагають розкрити складні механізми та фактори, які впливають на процес адаптації, що, в свою чергу, сприяє розробці більш ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій.

Наприклад, розвиток нових технологій у сфері психології, таких як віртуальна реальність, дозволяє створювати симуляції реальних ситуацій для тренування навичок соціальної та емоційної адаптації. Такі інновації відкривають нові можливості для покращення психологічної допомоги та підтримки у важких життєвих ситуаціях.

Продовжуючи дослідження психологічної адаптації, важливо також звернути увагу на індивідуальні відмінності в цьому процесі. Кожна людина має свої унікальні характеристики та ресурси, які впливають на її здатність адаптуватися до змін.

Підходи до дослідження психологічної адаптації можуть варіюватися в залежності від конкретної теоретичної парадигми та методології. Деякі дослідники акцентують увагу на внутрішніх психічних процесах, таких як

когнітивні стратегії адаптації, тоді як інші звертають увагу на зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка та середовище.

Зрозуміння складних механізмів психологічної адаптації відкриває шляхи до розробки більш ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Такий підхід сприяє покращенню якості життя людей та підтримує їхнє психологічне благополуччя в умовах постійних змін і викликів.

Адаптація – це процес, який може бути описаний як адаптація до стресових ситуацій або результат адаптації до нових умов [58]. Він включає в себе різні стратегії, які можуть призводити до різних видів адаптації та реакцій на стресові чинники.

Однією з таких стратегій є «пристосування», коли особистісні зміни відбуваються у напрямку гармонізації з навколишнім середовищем, що сприяє зменшенню конфліктів і створює відповідність між людиною і середовищем.

«Боротьба» є іншою стратегією, де людина активно вступає в боротьбу з новими умовами, намагаючись знайти знайому схему життя.

Натомість «відторгнення» характеризується пасивними діями, відмовою визнавати нову реальність та відчуттям фрустрації.

Адаптація є еволюційною модифікацією, що дозволяє видам пристосовуватися до різних середовищ для поліпшення шансів на виживання і розмноження.

Також, термін «адаптація» поширено в природничих науках і відноситься до генетичних та поведінкових характеристик, які дозволяють організмам пристосовуватися до змін у середовищі для виживання та розмноження. У вищому сенсі, «адаптація людини» відображає коригування культурних систем суспільства до природного середовища, щоб забезпечити існування.

Адаптація, за визначенням Н.О. Антонової полягає у процесі, який дозволяє групам людей додавати нові та покращені методи взаємодії з оточуючим

середовищем до свого культурного арсеналу [2, с.20]. О.С. Бадюл розглядає культурну адаптацію «як реакцію на зміни у фізичному середовищі або зміни внутрішніх факторів, таких як демографія, економіка та політика, що розширюють спектр стресових ситуацій, на які реагують людські системи» [3, с.20].

Крім фізичного стресу, адаптація також тісно пов'язана з поняттями вразливості та здатності до адаптації. Згідно з цим підходом, адаптація представляє собою вияв адаптивної здатності, яка включає в себе способи зниження вразливості особистості. Взаємодія екологічних і соціальних сил, вплив різних чинників та різні соціокультурні, політичні та економічні впливи формують адаптивну гнучкість.

Зазвичай, системи або спільноти, які є більш чутливими та вразливими до кліматичних чинників, умов або загроз, стають більш вразливими в порівнянні з іншими системами при ідентичних умовах, у той час як система з вищою адаптивною здатністю менше вразлива. Цей підхід допомагає розуміти формування рівнів вразливості в групах. Важливо враховувати, що навіть для конкретної системи вразливість може відрізнятися в залежності від конкретних подразників, таких як зміни клімату, повені, підвищення рівня моря, посухи тощо. Адаптивні можливості залежать від контексту та можуть різнитися від країни до країни, від громади до громади, серед різних соціокультурних груп та індивідів, і можуть змінюватися з часом.

Шкали адаптаційних можливостей не є ізольованими і взаємозалежними, оскільки здатність системи впоратися з кліматичними ризиками, наприклад, відповідає ступеню підтримки спільнотою та її здатності організувати свою діяльність відповідно до ресурсів і особливостей регіону.

Адаптивну здатність аналізував у своїх дослідженнях Г.О. Балл за допомогою різних методів, включаючи порогові значення, «діапазони подолання» та визначення умов, за яких система може адаптуватися та

відновлюватися. Він прийшов до висновку, що більшість спільнот та секторів можуть впоратися з нормальними кліматичними умовами та помірними відхиленнями від норми, але екстремальні події, що виходять за межі діапазону подолання або перевищують адаптаційні можливості спільноти, можуть стати викликом [4, 5].

Деякі дослідники, такі як О.С. Бадюл і Г.О. Балл розрізняють «здатність подолати перешкоди», як короткострокову здатність, спрямовану на просте виживання, в той час, як «адаптивна здатність» охоплює довгостроковий або більш стійкий аспект адаптації [3, 4, 5]

Адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем під час виконання активностей, характерних для людини. Це дозволяє індивідууму задовольняти поточні потреби та досягати важливих цілей, забезпечуючи при цьому психічне та фізичне здоров'я і забезпечуючи відповідність діяльності особистості, її поведінці та вимогам навколишнього середовища.

Поняття адаптації в науковій літературі зазвичай розглядається через призму індивіда, його характеристик і структури особистості, а також взаємодії індивіда з соціальним середовищем, реалізацію цінностей та потенціалу особистості, активність індивіда. В адаптації нерідко розглядаються взаємозв'язки з поняттями соціалізації та розвитку особистості [13, 25, 30, 32, 49, 55].

Процес адаптації може відбуватися постійно, але також включати ситуаційні реакції на проблеми та конфлікти з навколишнім середовищем. Деякі дослідники підкреслюють важливість реадаптації, яка означає перебудову особистості відповідно до зміни умов та змісту життя й діяльності. Адаптація і реадаптація відрізняються ступенем перетворення особистості.

Реоадаптація стає необхідною, коли цінності, смисли, цілі та норми особистості повинні бути перебудовані, або коли зміст, методи та засоби

реалізації діяльності мають бути змінені. Реадаптація може бути важливою, коли відбувається перехід від одного стану життя або діяльності до іншого.

Соціально-психологічна адаптація є важливим аспектом адаптації індивіда до соціального середовища. Це охоплює процес, під час якого людина вивчає та виконує соціально-психологічні ролі та функції, що дозволяє їй гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом. Соціально-психологічна адаптація включає в себе зовнішні та внутрішні аспекти адаптації, які сприяють взаємодії індивіда з соціальними та психологічними вимогами свого середовища.

Важливим є і те, що адаптація може бути як внутрішньою, що передбачає перебудову функціональних структур і систем індивіда відповідно до конкретних змін, так і зовнішньою, що включає в себе зміну зовнішніх форм поведінки та діяльності індивіда. Ці процеси взаємодіють і сприяють адаптації індивіда до нових умов життя та діяльності.

О. І. Бедлінський вважає, що адаптаційна готовність індивіда також є важливим поняттям, оскільки вона позначає готовність до ефективної взаємодії з новими, динамічними середовищами, такими як освіта, професійна діяльність, соціальне оточення тощо. Ця готовність дозволяє індивідуумові краще пристосовуватися до змін та впоратися з новими викликами [6, с.49-54].

Узагальнюючи, адаптація є складним процесом, який включає в себе багато аспектів і може змінюватися з часом та в залежності від умов та середовища.

Така постановка проблеми в сучасній психологічній науці та її комплексне дослідження вважаються досить новими. Адаптаційна готовність розглядається у взаємозв'язках з дією соціалізації та соціально-психологічних факторів, один з яких визнається характер соціальної діяльності. Особлива увага приділяється готовності до взаємодії з освітніми середовищами. Виявляється, структура адаптаційної готовності містить багаторівневу структуру. Вона включає: підготовленість психофізіологічно, схильність нервової системи до певних дій, емоційних станів, сприяння чи несприйняття певних дій; психологічні

особливості: когнітивні, мотиваційні, вольові феномени; соціально-психологічні особливості: соціально-перцепції, комунікативні та інтерактивні проявлення; рівні розумової діяльності.

1.2. Психологічні особливості та новоутворення підліткового віку

Психологічні особливості підліткового віку відображають період інтенсивного фізичного, психічного та емоційного розвитку. У цьому віці зростає бажання самостійності та незалежності від батьків. Підлітки починають формувати свою ідентичність та вирішувати питання про своє місце у світі.

Новоутворення підліткового віку включають розвиток абстрактного мислення та здатність до критичного аналізу. Підлітки починають усвідомлювати соціальні ролі та взаємини з оточуючими. Вони можуть проявляти інтерес до різних соціальних питань та починати активніше включатися у громадське життя.

У підлітковому віці також спостерігається збільшена емоційна чутливість та схильність до емоційних вибухів. Важливо пам'ятати, що підлітки можуть переживати стресові ситуації більш гостро, оскільки їхні механізми саморегуляції ще не повністю сформовані [6, 11, 17, 23, 34, 43, 45]. Тому важливо забезпечити їм підтримку та розуміння у цей період життя.

Підлітковий вік також відзначається збільшеною схильністю до експериментів та ризику. Молодь починає випробовувати нові ролі, стилі життя та звички, щоб зрозуміти, що найбільше підходить саме їм. Цей процес експериментації може бути важливим для формування особистості, але також може призвести до негативних наслідків, якщо не супроводжується адекватною підтримкою та настановою [6, 11, 17, 20, 23, 34, 41-43, 45, 54, 66].

Для підлітків характерні також зміни в соціальних взаєминах. Вони можуть активніше спілкуватися з однолітками, шукати приналежність до певних груп чи спільнот, а також починати встановлювати перші романтичні стосунки. Цей

процес важливий для їхнього соціального розвитку та формування навичок спілкування та взаємодії з іншими людьми.

У цьому віці також можуть виникати питання щодо майбутньої кар'єри, навчання чи професійного самовизначення. Підлітки починають задумуватися про свої цілі та мрії і шукати шляхи до їх реалізації. Важливо надати їм можливості для дослідження різних сфер інтересів та підтримати їх у виборі кар'єрного шляху, що відповідає їхнім потребам та здібностям.

Ще однією важливою аспектом підліткового віку є розвиток самооцінки та самовпевненості. Підлітки можуть переживати періоди невпевненості у собі, порівнюючи себе з іншими та стикаючись зі стандартами краси, успіху чи впливу, що накладаються суспільством. Важливо підтримувати їхню позитивну самооцінку та розвивати навички самоприйняття [9, 11, 20, 23, 34, 41, 43, 54].

Необхідно також звертати увагу на психічне здоров'я підлітків, оскільки цей період може бути важким із точки зору емоційного стану. Підлітки можуть зіткнутися зі стресом, депресією, тривогою чи іншими психічними проблемами, і важливо надати їм підтримку та доступ до необхідних ресурсів для подолання цих труднощів [6, 9, 17, 23, 34, 42, 45, 66].

Подальші кроки в розвитку підлітка включають набуття навичок саморегуляції та вирішення конфліктних ситуацій. Важливо навчити їх стратегіям управління стресом та емоціями, щоб вони могли ефективно впоратися з різноманітними життєвими ситуаціями.

Підлітки також починають розвивати навички соціальної відповідальності та взаємодії з оточуючими. Вони можуть виконувати різні ролі в сім'ї, школі та спільноті, що сприяє їхньому соціальному розвитку та відчуттю приналежності.

На цьому етапі важливо також розглядати можливості для професійного та особистісного розвитку. Підтримка їхніх інтересів та мрій, а також створення умов для здобуття нових знань та навичок допоможе їм знайти своє місце у світі та досягти успіху в майбутньому.

Психологічно підлітковий вік – це період життя, коли молодь проходить через значні зміни у своєму розвитку. Найважливішою особливістю цього віку є відчуття дорослості, яке виявляється у тому, що підліток має високі очікування від себе і вірить, що вже є дорослою особистістю, навіть якщо це фактично не відповідає дійсності [6, 20, 41, 54]. Ця віра призводить до конфліктів з батьками, учителями і самим собою, оскільки підліток намагається здійснити перехід із дитинства в доросле життя.

У цей час також актуальні проблеми взаємовідносин з однолітками, особами протилежної статі, батьками і вчителями. Підліток стикається із питаннями ідентифікації власної особистості, навчанням та знаходженням виходу з різних життєвих ситуацій.

У галузі науки висловлювалися різноманітні погляди на походження агресії, її природу та впливові фактори. Одне з найвідоміших теоретичних положень, що стосується агресії, стверджує, що ця поведінка переважно має інстинктивний характер: люди виявляють агресію через генетичні або конституційні властивості.

Аналізуючи ментальні процеси, Г.В. Виштеюнас висловлював думку, що всі аспекти людської поведінки зумовлені еросом, що символізує силу життя та прагнення до збереження і розвитку. З цієї перспективи агресія сприймається як реакція на загрозу або обмеження волі [17, с.22].

Після пережитого насильства Першої світової війни, Г.В. Виштеюнас прийшов до висновку про існування ще одного інстинкту, тонатоса – прагнення до смерті, яке спрямоване на знищення та припинення життя. За його твердженням, людська поведінка є результатом взаємодії цього інстинкту з еросом, і між ними існує постійна напруга, що сприяє вияву агресії [17, с. 21].

Етологічний підхід, якого дотримувався О.В. Скрипченко, передбачав еволюційний підґрунтя для агресії, узгоджуючи свої висновки з думкою Фрейда. За О.В. Скрипченком, агресія виникає перш за все через вроджений інстинкт

боротьби за виживання, який притаманний як людині, так і іншим живим істотам. Його дослідження показують, що боротьба сприяє розповсюдженню сильних особин і підвищує шанси на виживання виду. Цей підхід також пояснює поширену серед людей насильницьку поведінку до представників власного виду як результат стрімкої конкуренції за ресурси та владу [54, с.416].

Соціобіологічний підхід до пояснення процесу природного відбору ще більш специфічний. Згідно з цією теорією, вплив генів на поведінку пояснюється їхньою ролью в забезпеченні адаптивної поведінки, яка сприяє успішній репродукції. Соціобіологи стверджують, що гени, сприяючи розповсюдженню схожих генетичних матеріалів, можуть викликати альтруїзм та самопожертву в межах родини, агресію ж проти тих, хто відрізняється генетично або не є родичами [6, 9, 11, 17, 20, 23, 34, 42, 43, 45].

Підлітковий вік, який охоплює період від 11-12 до 14-15 років, часто характеризується раптовими та суперечливими змінами в особистості дитини. Ці зміни пов'язані з труднощами в адаптації до нових обставин та особливостями взаємин з навколишнім середовищем. Вони можуть виникати внаслідок стрибкоподібного розвитку та супроводжуватися суб'єктивними труднощами для підлітка та його виховання.

Підлітковий вік називають перехідним і тому, що у цей період відбувається перехід від дитинства до юності, від незрілості до зрілості. Ця особливість проявляється в фізичному, розумовому, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості.

Вже більше століття ведеться дискусія про те, якими факторами зумовлений психічний та особистісний розвиток підлітка: біологічними чи соціальними. Проблема біологічного чинника пов'язана з тим, що саме на цей вік припадають кардинальні зміни в організмі дитини, розгортається процес статевого дозрівання.

Підлітковий вік характеризується швидким зростанням, порушенням рівноваги і зростанням організмів. Шкіра голови зміцнюється, розвивається м'язова система. Однак аномальний розвиток серця і судин, а також посилення діяльності залоз внутрішньої секреції часто призводять до короточасних порушень кровообігу, підвищення артеріального тиску, підвищеного пульсу, підвищення дитячого щастя, що свідчить про страх, втому, головний біль і підвищеному серцебитті. Нервова система підлітка ще не зовсім готова витримати сильні, тривалі подразники, часто перебуває під їх впливом у стані загальмованості або сильного збудження [28].

Загальнолюдські цінності добра, справедливості, рівноваги, краси, розуму розуміються конкретно і використовуються у відносинах з однолітками і дорослими, у відносинах з самими собою, щоб пізніше стати узагальненими гуманістичними цінностями. Центром уваги стає інший, і це знаходить вираз і інтимної дружби, у вірному щирому другу, а не в приятельських виразах дружби і вірності. Величезне значення має спільність інтересів і захоплень, але не стільки їх зміст, скільки можливість спілкування з іншим під час спільних занять.

Сучасний підліток – це людина з силою вогню, самовизначенням, надією на життя, прагненням бути корисним у житті. Життя підлітка в цілеспрямованій, згуртованій родині є ключем до побудови цілісної культури [1].

Усередині підліткового віку, як у хлопчиків, так і у дівчаток, існують вікові періоди з більш високим і більш низьким рівнем прояви агресивної поведінки. Так встановлено, що у хлопчиків є два піки прояви агресії: 12 років і 14-15 років. У дівчаток також виявляються два піки: Найбільший рівень прояви агресивної поведінки відзначається в 11 років і в 13 років [29].

На думку, М. Й. Боришевського – підліток повинен пройти кризу ідентичності, і для цього необхідно розширювати свої соціальні контакти поза родиною. Процес цей полегшується, якщо є підтримка та стабільність у сім'ї. Пошук ідентичності може також призвести до суперечок із сімейними

правилами, що регулюють особисте життя підлітка, що, в свою чергу, може призвести до зростання конфліктів в сім'ї. Ці конфлікти можуть виникнути в різних сферах, таких як домашнє господарство, успішність у навчанні, спілкування з однолітками, зовнішній вигляд, звички, питання еротики і сексу [9, с.49-57]

Багато конфліктів зумовлені бажанням підлітків більшої самостійності та дорослої відповідальності, а також нерозумінням цих потреб дорослими. Щоб врегулювати ці ситуації, сім'я має встановити зони відповідальності та обов'язки підлітка і батьків, щоб зберегти гармонію та взаєморозуміння всередині сімейного кола.

Перехід до підліткового віку може бути надзвичайно складним і супроводжуватися конфліктами та незрозумінням з обох сторін. Це може включати в себе спроби батьків зберегти контроль над підлітком та водночас його бажання мати більше свободи та незалежності. Підліток, перебуваючи на стадії статевого дозрівання, також може відчувати труднощі у взаємодії з батьками, особливо, якщо в сім'ї існують нерозв'язані конфлікти чи питання щодо статі [6, 20, 23, 34, 41, 43].

Підліток починає відчувати, що він вже не є дитиною, але ще не доросла особистість. Ця перехідна фаза може викликати тривогу та плутання в психіці молоді, іноді призводячи до депресії. У деяких випадках, підліток намагається задовольнити очікування батьків на свій рахунок, що може призвести до депресії та проблемної поведінки [9, 11, 17, 42, 50].

Важливо розуміти, що кожен підліток унікальний, і перехід до підліткового віку може пройти по-різному. Вплив на цей процес мають не лише сімейне середовище та виховання, але також індивідуальні особливості кожної особистості. Підлітковий вік є важливим етапом у розвитку особистості, коли формуються нові цінності, навички та ставлення до світу, і це може бути складним завданням як для підлітків, так і для їхніх батьків та оточуючих.

О. А. Бреусенко вважає що у підлітковому віці відбувається значний розвиток моралі та стосунків із батьками. Дитина переходить від стадії моралі слухняності до моралі принципової рівності. Це може призводити до певних труднощів і конфліктів, оскільки підліток відчуває себе більш незалежним та бажає більшої самостверженості. Анатомо-фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі підлітка, призводять до нових потреб, таких як бажання до незалежності та самовизначення у сім'ї та серед однолітків [10, с.20].

Розвиток інтересу до протилежної статі та романтичних почуттів також є нормальною рисою підліткового віку. Проте, ці новоутворення можуть проявлятися в агресивній формі або в неадекватній поведінці. Підлітки можуть починати суперечки, бути критичними до інших і вести себе зухвало [42].

Сім'я відіграє важливу роль у соціалізації дитини, і батьки мають вплив на формування цінностей та навичок дитини. Сімейне середовище може впливати на інтелектуальний розвиток дитини та надавати їй можливість навчатися соціальним навичкам та спільно розвивати інтелектуальні здібності.

Підлітки, які мають проблеми у відносинах з батьками, можуть важко адаптуватися до нових соціальних ролей та мати проблеми зі здійсненням переходу до дорослого життя. Важливо, щоб батьки були відкритими до розмов та сприяли гармонійному розвитку своєї дитини, надаючи їй необхідну підтримку та автономію.

Загалом, підлітковий вік є складним і важливим етапом у житті кожної особистості, коли відбуваються значні зміни у психології та соціальних відносинах. Такий перехід може супроводжуватися конфліктами та нерозумінням, але також він важливий для розвитку особистості та формування її цінностей та ставлення до світу.

1.3. Особливості психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції

Особливості психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції можуть бути дуже складними і важкими для них. Перш за все, вони стикаються з втратою звичного оточення, друзів, рідної мови та культурного середовища. Це може викликати почуття відчуження, суму, та бажання повернутися назад.

Підлітки, які змушені емігрувати, також можуть переживати стрес через потребу адаптуватися до нового життя, нових правил і норм. Вони можуть відчувати втрату контролю над ситуацією та неспроможність впливати на події навколо.

Багато підлітків можуть відчувати втрату ідентичності та пошуки нового місця у новому суспільстві. Вони можуть стикатися з проблемами інтеграції, боятися бути інакшими, або, навпаки, намагатися швидше адаптуватися, щоб знайти своє місце в новому середовищі [33, 56, 57, 61].

Для підтримки підлітків, які стикаються з вимушеною еміграцією, важливо створити для них сприятливе середовище, де вони можуть відчувати підтримку, розуміння та можливості для розвитку. Це може включати уроки мови, підтримку в школі чи інші соціальні програми, які сприяють їхній адаптації та інтеграції в новому середовищі [10, 24, 48, 52, 57, 67].

Крім того, підлітки, які емігрували, можуть стикатися з втратою стабільності та відчуттям невизначеності щодо майбутнього. Вони можуть переживати тривогу та неспокій щодо того, що буде далі, та як вони зможуть забезпечити собі та своїй родині життя.

Підлітки також можуть відчувати небезпеку від стигматизації чи дискримінації в новому середовищі, особливо якщо вони походять з країн зі складною політичною чи соціальною ситуацією. Це може поглибити їхні почуття відчуження та страху.

Для успішної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції необхідно забезпечити їм підтримку та допомогу від батьків, вчителів, спеціалістів та інших дорослих. Важливо створити для них безпечне та сприятливе середовище, де вони можуть відчувати себе прийнятими та підтриманими в їхній новій життєвій ситуації.

Крок далі в розумінні потреб підлітків під час вимушеної еміграції може включати розвиток програм та ресурсів, спрямованих на психологічну підтримку та консультування для них. Це може включати психологічні сесії, групові заняття зі спілкування, а також доступ до інших психологічних послуг, що допоможуть їм подолати стрес та адаптуватися до нових умов.

Важливо також враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного підлітка під час еміграції, оскільки кожна ситуація може бути унікальною. Слухати їхні почуття та думки, надавати можливість висловити свої страхи та обговорити свої потреби, є ключем до успішної адаптації та підтримки.

Враховуючи ці аспекти, спільна робота батьків, вчителів, психологів та інших дорослих може допомогти підліткам під час вимушеної еміграції впоратися з труднощами та знайти нові можливості для розвитку та самореалізації у новому середовищі.

Ж. П. Вірна, у своїх дослідженнях щодо пристосувальних стратегій змушених переселенців, висунув концепцію (W-подібна крива), яка базується на припущенні про відповідність адаптації певній U-подібній траєкторії. Ця траєкторія описує п'ять етапів процесу адаптації. Початковий етап характеризується оптимізмом і надією. На другому етапі зростає негативний вплив середовища, що може викликати депресію та розчарування. Третій етап характеризується психосоматичними розладами і безпорадністю. Четвертий етап відзначається з'явою оптимізму та почуттям задоволення від інтеграції в нові умови. Останній етап полягає у повній адаптації індивіда [19, с.220].

Деякі змушені переселенці, після того як ситуація повернеться до нормальної, можуть повертатися на свої попередні місця проживання через нездатність або небажання повністю пристосуватися до нового середовища. Це може призвести до нових труднощів у процесі повторної адаптації, які знову слідуватимуть U-подібній траєкторії.

У випадку добровільної міграції, соціальний статус особи зазвичай покращується, тоді як у разі примусової міграції спостерігається його значне погіршення через втрату добробуту та доходів. Дослідники, такі як Н. В. Волошина та І.М. Галян, вказують, що тимчасово переміщені особи менше відчують різницю в соціокультурному середовищі, оскільки їхня поведінка може змінюватися тимчасово та повертатися до звичних образів після повернення [20, 21].

Створення позитивних зв'язків з новим оточенням та вирішення повсякденних проблем (освіта, сім'я, побут, робота); активна участь у соціокультурному житті приймаючого суспільства; забезпечення задовільного психічного та фізичного стану; адекватність у спілкуванні та міжкультурних відносинах; цілісність та інтегрованість особистості.

Успішна соціальна адаптація передбачає збереження або підвищення соціального статусу індивіда шляхом задоволення його матеріальних та духовних потреб. Наприклад, успішна адаптація може призвести до покращення життя в новому середовищі, тоді як неуспішна адаптація може призвести до зниження соціального статусу та залежності від інших ресурсів.

Соціальна адаптація може мати активну або пасивну форму. Активна форма включає прагнення індивіда впливати на своє оточення для досягнення змін, в той час як пасивна форма передбачає підкорення середовищу без активного втручання.

Міграція в новий соціум викликає матеріальні потреби у емігрантів, що можуть бути вирішені через зайнятість. Тому адаптація емігрантів включає

професійну адаптацію та модифікацію психологічних характеристик для взаємодії з новим середовищем.

«Культурний шок» може виникнути в результаті відчуття індивідом себе "іншим" в новому оточенні, що може викликати незрозуміння, нерозуміння, або навіть відчуття самотності [10, 24, 48, 55, 61].

Вчений розглядав «культурний шок» як стан дезорганізації, що виникає внаслідок конфлікту між старими та новими культурними нормами та орієнтаціями, які впливають на індивіда після прибуття до нового суспільства. Інші дослідники зв'язували «культурний шок» з невизначеністю норм і очікувань, що викликає тривожність та апатію до моменту, коли формуються нові когнітивні структури для розуміння та адаптації до іншої культури [21, 22].

Психологічна адаптація особистості в суспільстві відбувається за допомогою різних психологічних механізмів, таких як рефлексія, ідентифікація, емпатія та соціальний зворотний зв'язок. Адекватна психологічна адаптація дозволяє людині вирішувати проблеми, що виникають у зв'язку зі змінами у житті. Мігранти з високим рівнем нервово-психічного здоров'я мають більш успішну адаптацію до нового середовища.

У процесі адаптації важливою є активна життєва позиція, яка дозволяє людині відчувати більшу впевненість у власних силах та зменшує рівень негативних емоцій, сприяючи швидшій адаптації та відновленню звичного способу життя. Оптимізація процесу адаптації вимушених емігрантів включає різні напрямки, такі як інформаційний, правовий, політичний, соціокультурний та психологічний. Психологічне спрямування оптимізації важливе через розвиток захисних механізмів та здатність організувати соціальну взаємодію під час адаптації [1, 7, 12, 24, 27, 30, 32, 44, 56].

У дослідженнях аналізуються різні психологічні явища, які характеризують негативні почуття та стани емігрантів, такі як «культурний шок», «стрес акультурації», «ностальгія», «маргінальний конфлікт», «криза ідентичності» та

інші, що викликають агресивність, тривогу та інші психічні стани. С.Д. Булаченко, І.В. Калашник та М.В. Фомич відзначили, що психічні проблеми поширеніше в мігрантів, ніж у місцевого населення. Вони встановили суттєвий зв'язок між міграцією та психічним здоров'ям, який пояснюється тим, що люди, які пережили вимушену міграцію, мають певні психологічні особливості, такі як пригніченість, специфічне сприйняття світу та психологічне травмування. Повернення до звичних умов життя є складним процесом, який може призводити до стресу та втрати самоконтролю [12, 33].

У період адаптації до нового соціокультурного середовища виникає криза ідентичності, що проявляється у важкостях прийняття нової ролі або в адаптації до неї. Це може призводити до низки психологічних проблем, таких як неадекватна самооцінка, втрата перспектив, песимізм та зміни в соціальній активності. Критика може поглиблювати відчуття невпевненості та безсилля [56, 61].

Додатковими факторами впливу на психічне здоров'я є наявність підтримки від сім'ї, спільноти та інших чинників, таких як гендер та обставини травматичних подій. Особи, які пережили травму міграції, можуть досвіджувати різні психологічні стани, такі як депресія та тривожність, які можуть негативно впливати на їх адаптацію та міжособистісні відносини.

Згідно із думкою І.М. Галян, нестабільність та втрата контролю над ситуацією та власним життям можуть викликати ряд негативних наслідків для вимушених переселенців. Серед цих наслідків - втрата автономності та суб'єктивності, порушення ідентичності, розгубленість та регрес, побоювання відторгнення, відчуття незахищеності та стан жертви. Крім того, можуть виникнути злість та пошук "зовнішнього ворога", сором, низька самооцінка, почуття провини, а також функціональні симптоми, психосоматичні розлади та зловживання психоактивними речовинами. Важливо враховувати, що ці стани

можуть виникнути в результаті тяжкого стресу та порушень адаптації, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [21, 22].

Зменшення можливостей задоволення різних потреб також впливає на мотиваційну сферу переселенців. Під час адаптації першочерговими стають основні потреби, а ціннісно-смилова сфера може пройти деформації.

Вимушені переселенці, зокрема діти, можуть зазнавати різних психологічних проблем, таких як порушення когнітивних процесів, невротичні реакції, функціональні розлади, поведінкові та емоційні порушення, проблеми у спілкуванні та взаємовідносинах у сім'ї.

Згідно з А. Гольдштейном, В. Хомиком, стан емоційної рівноваги може бути порушений у ситуації адаптаційного стресу, однак емоційність та імпульсивність не завжди впливають лише негативно на рух до самоефективності. Деякі емоції, такі як задоволення від успіху чи передчуття змагання, можуть мобілізувати людину та сприяти її активній діяльності та саморозвитку [23, с.520].

Необхідно забезпечувати підтримку для вимушених переселенців, зокрема для дітей, які є особливо вразливими під час конфліктів. Забезпечення їхнього добробуту, включаючи психологічний, має вирішальне значення як для їхнього майбутнього, так і для загального добробуту націй та світу в цілому.

Важливо враховувати, що адаптація може мати різні наслідки, не обов'язково негативні. Соціально-психологічна адаптація людини залежить від багатьох факторів, включаючи її психічне здоров'я, відсутність психічних розладів, а також біологічні та соціально-економічні фактори. За ВООЗ, психічне здоров'я – це стан, коли людина реалізує свої здібності, відчуває автономію, компетентність та здатність до самореалізації [8, 30].

Отже, психічне здоров'я і соціально-психологічна адаптація є взаємопов'язаними. Для біженців та переселенців, які переживають

психоемоційне напруження, важливо надавати своєчасну консультативну допомогу, що може позитивно вплинути на їхню адаптацію та емоційний стан.

Можна погодитися з висновком учених, які відзначають, що під час подолання всіх руйнівних наслідків, люди можуть виявити стійкість та інтегральні особистісні якості. Ці якості, зокрема, допомагають їм впоратися із труднощами та стресовими ситуаціями, не втрачаючи внутрішньої впевненості та збалансованості, і залишати високий рівень функціонування.

Також О.І. Вишневський, М.Й. Варій вказують на важливість розгляду психологічних аспектів, пов'язаних із переживанням травматичних досвідів внаслідок переселення [14, 16]. Однією з ключових рис під час війни є автономність особистості, яка визначається як здатність приймати самостійні рішення.

Додатково, важливою є акультурація переселенців до нового соціокультурного середовища та надання адекватної психологопедагогічної підтримки для їх пристосування до нового способу життя. Переселення за кордон призводить до інших проблем, включаючи мовні та економічні труднощі, стан пригніченості та почуття незручності або відчуття дискомфорту. У зв'язку з руйнуванням та знищенням житлових об'єктів в Україні, багато людей можуть бути вимушені розпочати нове життя в інших країнах.

Т. А. Вілюжаніна відзначає, що процес адаптації буде індивідуальним для кожної людини. Деякі швидше звикнуть до нової реальності, тоді як іншим знадобиться більше часу та сили. Літнім людям, які звикли до комфортного життя, може бути особливо важко адаптуватися до нових умов. Особливо це може стосуватися тих, хто раніше не мав досвіду перебування в інших країнах на тривалий час [18, с.20].

Матері з малими дітьми також можуть зіткнутися з особливими викликами, оскільки мовний бар'єр може ускладнити спілкування їхніх дітей з однолітками. Зазвичай адаптація дітей протікає легше, і вони швидко знаходять спільну мову

з іншими дітьми. Серед найпоширеніших проблем, з якими зіштовхуються біженці, можна виділити наступні. Сам переїзд завжди є важким, а в умовах вимушеного переселення це стає особливо важким завданням. У таких ситуаціях дуже важливо подолати «емоційне напруження» і зосередитися на практичних завданнях, які вимагають розв'язання.

Ж. П. Вірна зазначає, що незнання іноземних мов ускладнює багато аспектів життя, включаючи культурну адаптацію та повсякденні справи. Тому, якщо це можливо, важливо займатися вивченням мови, отримувати допомогу від волонтерів або діаспорних груп в соціальних мережах. Шукайте «земляків», які можуть надати корисні поради та підтримку. Корисно також звертатися до соціальних установ, де можуть бути перекладачі або співробітники, які володіють вашою рідною мовою [19, с.220].

На початковому етапі багато переселенців можуть проживати у прихистку, особливо якщо вони не мають знайомих за кордоном. З часом їм доведеться шукати окреме житло. Крім того, існують інші побутові питання, такі як пошук продуктових магазинів, медичних центрів та незрозуміння щодо базових речей.

Усі ці фактори можуть викликати потужний стрес, і важливо продовжувати виявляти інтерес до оточуючого середовища, не соромитися просити про допомогу, заводити нові знайомства та створювати групи з однодумцями, щоб легше подолати труднощі. Якщо в вас є річ, яка має для вас особливе значення, нехай вона стане вашим «якорем» в незнайомому середовищі. Самотність може бути особливою проблемою для багатьох переселенців, які втратили свій звичний дім, друзів і можливо члени родини. Життя в чужій країні призводить до почуття туги і віддаленості від батьківщини.

Зустрічі та спілкування з людьми своєї національної спільноти можуть допомогти вирішити деякі з цих психологічних труднощів, з якими стикаються українці, які евакуювалися або перебувають за кордоном.

Наведені вище факти щодо особливостей психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції вказують на декілька типових проблем, з якими стикаються підлітки в нових умовах після евакуації:

Переживання стосовно неможливості розвитку за кордоном через надію на закінчення війни та повернення додому. Таке замкнуте коло може викликати стрес та невизначеність.

Незручності, пов'язані із чужою мовою, культурою та ментальністю. Деякі можуть вагатися щодо інтеграції в новому соціумі, оскільки їхня головна бажання – повернутися додому.

Внутрішні конфлікти та почуття провини у тих, хто вже адаптувався та побачив можливості за кордоном. Вони можуть відчувати, що віддають перевагу іншому життю, що може викликати внутрішню напругу.

Ускладнене спілкування з європейцями про війну, оскільки вони не мали подібного досвіду і не можуть повністю зрозуміти переживання українців.

«Культурний шок» може виникати від нерозуміння та незвичайності нової реальності, а також від відмінностей у звичках та логіці. Додатково, почуття, що потрібно адаптуватися, може викликати стрес та напругу. Наприклад, прийом надмірної кількості листів від державних установ за допомогою звичайної пошти може створювати дискомфорт і викликати відчуття загрози.

Загалом, адаптація до нових умов може бути складною, і психологічні труднощі в цьому процесі є звичайними. Підтримка та спілкування з іншими українцями та фахівцями, які розуміють цей досвід, можуть допомогти впоратися із цими викликами.

Підлітки із родин, які змушені були переселитися, відчують різноманітні труднощі і проблеми. Ці труднощі можуть бути пов'язані як з побутовими та матеріальними аспектами, так і з психологічними та педагогічними аспектами. Це може вести до різних форм психосоціальної та педагогічної дезадаптації серед підлітків.

Багато дітей з родин емігрантів можуть виявляти нецільове ставлення до навчання, низьку ініціативність та відхилення в особистісному розвитку. Це може проявлятися через знижену самооцінку, підвищену тривожність, знижене самопочуття та активність, а також можливі прояви агресивності та порушення поведінки.

Проблеми для сімей, які були вимушені переселитися, включають пошуки житла та роботи, оплату житла, харчування та лікування, встановлення соціальних контактів, відновлення освітнього процесу, адаптацію до нового оточення та мовні труднощі. Особливо вразливими до цих проблем є діти віком від 3 до 15 років.

У підлітків, які були вимушено переселені, можуть виникати психологічні проблеми, такі як порушення психоемоційного стану здоров'я, труднощі у спілкуванні та взаємодії, а також проблеми в сімейних відносинах та соціалізації.

Згідно з Л.О. Коберник, порушення психоемоційного стану у підлітків, які були вимушені переселятися, може також впливати на проблеми ресоціалізації. При повній зміні місця проживання виникає необхідність інтеграції в нове середовище. Проблеми у комунікативній поведінці, кризовий стан та психологічні травми створюють додаткові перешкоди для успішної ресоціалізації та швидкої адаптації до нових умов [34, с.28-33].

Спроби вирішення питань адаптації підлітків і сімей, які були вимушені переселитися, включають аспекти, такі як побутові, медичні, освітні та економічні. Ці аспекти виникають раптово та вимагають від людини переадаптації в суспільстві. Важливо враховувати чинники, які сприяють асиміляції, і відрізняють процес адаптації дітей вимушених переселенців від адаптації їхніх батьків.

По-перше, важливим фактором є вищий рівень толерантності соціального оточення, яке представлено однолітками та вчителями підлітків. Світ ровесників

та оточення демонструє більше розуміння, співчуття та співчутливості до підлітків, які були вимушені переселятися, порівняно з дорослими.

Другим чинником, який сприяє процесу адаптації підлітків, є здатність дитини швидко засвоювати та накопичувати нові знання, зокрема, мову як засіб комунікації, інформацію про історію та культуру народу, його духовні цінності. Це сприяє глибшій культурній адаптації і частково розв'язує проблему кризи ідентичності. Виявляються принципові відмінності у процесі адаптації між дорослими (батьками) і дітьми навіть на початковій стадії.

Відмінності в поглядах і ставленні до оточуючих становлять ключовий аспект. Батьки сприймають світ через призму втрат і тяжких емоцій, пов'язаних з вимушеним переїздом зі своїх рідних місць. Діти ж, навпаки, оцінюють світ як місце, де вони отримують нові можливості та знання.

Для виведення цього на очевидний план, було задано обом групам – батькам і дітям – два однакових питання. Перше питання стосувалося трьох найбільших втрат протягом років, а друге – трьох найбільших досягнень за цей час. Батьки із задоволенням ділилися втратами (наприклад, будинок, робота, друзі, соціальне становище), але не могли назвати значущих досягнень. Діти легко відповідали на обидва питання.

Важливо також відзначити, що батьки розрізняють психологічну атмосферу «там і тут». Для них «там» асоціюється з домом, роботою, матеріальним благополуччям, а «тут» – з безробіттям, самотністю та відчуттям власної непотрібності.

У дорослих можна виявити категоричне неприйняття того, що відбувається зараз у їхньому житті. Це проявляється в неприйнятті нового способу життя, норм і звичаїв нового суспільства, а також специфічних рис національного характеру та світогляду. З іншого боку, у дітей спостерігається гармонійне поєднання свідомого та несвідомого, що визначає формування їх особистості. Факторами дезадаптації можуть бути різні чинники, включаючи:

С.Б. Кузікова вважає, що недостатність дружби з однолітками визначається як один із ключових факторів, які ускладнюють адаптацію підлітків, що були вимушені переселятися. Спеціально важливим є соціальний аспект взаємодії та розвитку особистості в підлітковому та юнацькому віці. Для підлітків спілкування з друзями, спільне проведення часу (гри, святкування днів народження, екскурсії та інші заходи), а також спільне навчання є не лише важливими, але й ключовими компонентами успішної адаптації. Ці аспекти також сприяють процесу самоствердження через розвиток творчих та вольових якостей [41].

Ще одним фактором, що ускладнює адаптацію, є складна ситуація з житлом серед вимушених переселенців. Багато людей, через переїзд, втратили своє житло, службову кар'єру та соціальний статус. Можливість мати власне житло в новому регіоні великою мірою визначає успішність адаптації, надаючи відчуття захищеності та повноцінності.

Третім чинником дезадаптації стає безробіття батьків, яке вони сприймають як втрату гідності та обмеження громадянських та людських прав. Це призводить до відчуженості, апатії та безвільності, що породжує феномен «чужий серед своїх». Багато дітей стають жертвами соціального дистресу своїх батьків.

Наступним чинником, що ускладнює адаптацію, є вік. Діти старшого віку адаптуються важче, але вони також мають сформовану свідомість і світогляд, що сприяє їхній готовності до адаптації. Стать дитини є ще одним чинником, який впливає на адаптацію. У дівчат адаптація може бути складнішою, що пояснюється біологічними характеристиками та соціальними очікуваннями.

С.В. Кучеренко вважає, що чинником дезадаптації вимушених переселенців може бути відкидання та ворожнеча з боку місцевого населення, що виникає на тлі їхньої належності до іншої субкультури, складного матеріального стану і невлаштованості. Це неприязне ставлення може виникати з їхніх внутрішніх переживань та викликати агресію та дезадаптацію. Концентрація

вимушених переселенців в обмеженому просторі (наприклад, село, пансіонат, гуртожиток) також ускладнює їхню інтеграцію в суспільство [44, с.92-101].

Постійне спілкування між вимушеними переселенцями може заважати їх відриву від цінностей колишньої субкультури, що негативно впливає на адаптацію, зокрема у дітей. Діти можуть бути свідками негативних виявів дорослих, які виражають свої труднощі та невдоволення, що не сприяє нормальному навчанню і взаємодії з однолітками.

Однією з основних проблем є дезадаптованість або патологічні форми адаптації батьків, які можуть вразити цілісність успішного процесу адаптації дітей. Деякі дорослі можуть відчувати маргінальність у становищі між двома світами, що ускладнює їх адаптацію, а для дітей виникає конфлікт між новим світом однолітків та світом, де живуть їхні батьки.

М.С. Корольчук підкреслює особливості адаптації підлітків мігрантів у навчальних закладах та вказує на необхідність проходження нормативної кризи в підлітковому віці. Зміна соціального оточення на фоні кризи самосвідомості та формування особистості може ускладнювати адаптацію учнів-мігрантів [37, с.400].

Одним з ключових аспектів є сприяння навчанню, яке враховує унікальні особливості сімей мігрантів та їхні потреби. Робота з батьками є також важливою складовою успішної адаптації, і консультування, спрямоване на формування педагогічної культури батьків, може виявитися дуже ефективним.

Підкреслення взаємодії сім'ї, вчителя і психолога є важливим елементом успішної стратегії. Ваше наголошення на діалозі та співпраці усіх членів мігрантської сім'ї є ключовим для ефективного вирішення проблем та забезпечення позитивного впливу на розвиток особистості підлітка.

Зазначення психологопедагогічної компетентності вчителя та акцент на гуманістичних позиціях також вказують на важливість толерантного та індивідуалізованого підходу до учнів-емігрантів. Робота над емоційно-

психологічним здоров'ям і формування морально-правової стійкості також грають важливу роль у вдалій адаптації.

Висновки до першого розділу.

У першому розділі нашого дослідження було розглянуто теоретичні аспекти формування психологічної адаптації підлітків, під час вимушеної еміграції, розглянуто основні положення теорії стресу та адаптації; теорію соціальної адаптації та теорію культурної адаптації.

Досліджено основні вчення: Г. Ауберта, Н.О. Антонової, О.І. Бедлінського, К. Бернара, М.Й. Боришевського, У. Кеннона, Г. Сельє, А. Д. Слоніма щодо адаптації; положення генотипічної та фенотипічної адаптації – Ж. Паже. Ф. З. Меерсон; онтогенетична та філогенетична адаптація розглянута з позиції поглядів А. Б. Георгіївського; фізіологічні аспекти адаптації – Г.О. Балл; соціальні аспекти адаптації розкрито з позиції поглядів: О.С. Бадюла, О.А. Бреусенко, С.В. Бриндзак, Т. В. Комар, А.І. Руденко, В. Семиченко тощо. Мультикомплексність адаптації підкреслена в роботах І.С. Булах та розглядається із наступних компонентів: біофізіологічного, психологічного та інформаційно-комунікативного.

Згідно з теорією стресу та адаптації, еміграція є стресовою подією, яка може викликати різні реакції у підлітків, включаючи тривогу, депресію та втрату ідентичності. Основні положення теорії соціальної адаптації підкреслили важливість соціальних взаємодій та взаємодії з новим середовищем для успішної адаптації. Теорія культурної адаптації підкреслює важливість культурного, етнічного контексту в процесі адаптації, важливість набуття навичок щодо збереження своєї ідентичності та одночасного відкриття та засвоєння нових аспектів культури, в якій вони тепер знаходяться.

Узагальнюючи теоретичні надбання було відокремлено наступні форми адаптації: фізіологічну, психологічну, соціальну, професійну. Для молодого покоління було визначено, дещо розширено коло форм адаптації: формальна, соціально-психологічна, дидактична, професійно-фахова, інформаційно-цифрова.

Розглянувши основні наукові надбання, ми прийшли до висновку, що адаптація – це процес, за допомогою якого особа чи група змінює свої когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні стратегії для пристосування до нових умов та вимог оточуючого середовища. Цей процес може включати опанування нових навичок, зміну вірувань і цінностей, розвиток стратегій пристосування до стресових ситуацій та встановлення нових соціальних зв'язків. Адаптація є динамічним процесом, що відбувається на протязі години і може бути різноманітним у своїх проявах у різних людей та ситуаціях.

Підкреслено, що вимушена еміграція є складним і стресовим періодом у житті підлітка, яке може викликати серйозні психологічні труднощі. Під час такого переїзду підліток стикається з низкою адаптаційних викликів, таких як втрата соціального оточення, зміна культурного середовища та мови спілкування. Узагальнюючи проблемні аспекти вимушеної еміграції, ми відокремили наступні групи факторів:

1. Стрес та тривожність, які спричинені змінами оточуючого середовища, розриву з друзями та родинними зв'язками, це призводить до тривожних станів через невизначеність майбутнього, страх перед невідомим та втрату стабільності.

2. Криза ідентичності, яка спричинена необхідністю переосмислення своєї культурної приналежності та самоідентифікації у новому соціокультурному контексті, пошуком балансу між збереженням своїх коренів та адаптацією до нових норм та цінностей.

3. Соціальна ізоляція та відчуженість, в період адаптації до нових умов в іншій державі, підлітки можуть почуватися відокремленими від оточуючого

середовища через незнайомість з мовою, культурою та соціальними нормами нової країни. Це може призвести до відчуття самотності та неприйнятності, що негативно впливає на їхнє загальне психічне благополуччя.

4. Адаптація в новому освітньому середовищі також викликає складності для підлітків-емігрантів через різницю у методиках навчання, вимог до знань та інший культурний контекст, а також, оскільки підлітковий вік є сенситивним до формування соціально значимих груп, труднощі у побудові міжособистісної взаємодії із однолітками стають одним із факторів, які порушує нормальний психологічний стан.

Отже психологічна адаптація підлітків під час вимушеної еміграції є складним процесом, що вимагає уваги до їх емоційних, соціальних та освітніх потреб. Розуміння особливостей цього процесу дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії підтримки та сприяти успішній адаптації молодих емігрантів.

На основі теоретичних джерел було визначено, що психологічна адаптація вимагає гнучкості, резилієнтності та вміння пристосовуватися до нових умов. Ключовими факторами, що впливають на процес адаптації, є підтримка соціального середовища, відносини з родиною та однолітками, а також вміння розвивати стратегії подолання стресу.

Основними соціокультурними чинниками які впливають на процес адаптації підлітків в новому соціокультурному середовищі було визначено.

По-перше, мовні бар'єри які можуть стати серйозними перешкодами для підлітків у вимушеній еміграції. Оскільки, нездатність ефективно спілкуватися може призвести до відчуття ізоляції та відчуження. Важливо створити можливості для практики мови та надати підліткам підтримку в оволодінні новою мовою.

По-друге, різниця у культурних цінностях, традиціях та нормах може призвести до конфліктів та непорозумінь. Підлітки можуть почуватися

втраченими в новому культурному середовищі, особливо якщо вони стикаються зі звичками чи правилами, які суперечать їх власним.

В-третє, переосмислення соціальної ідентичності може бути складним для підлітків у новому соціокультурному середовищі. Вони можуть стикатися з проблемами ідентифікації зі своєю етнічною групою, а також з пошуком свого місця у новому соціальному контексті.

В-четвертих, взаємодія з однолітками в новому соціокультурному середовищі може бути складною через культурні та мовні бар'єри. Підлітки можуть відчувати себе відокремленими чи неприйнятими серед своїх однолітків, що може впливати на їхню самооцінку та соціальну адаптацію.

В-п'ятих, сприйняття нового соціокультурного середовища може варіюватися залежно від індивідуальних ресурсів та попереднього досвіду підлітків. Деякі можуть бути більш відкритими до нових умов і швидше адаптуватися, тоді як інші можуть потребувати більшої підтримки та часу для адаптації.

Також було виявлено, що психологічна адаптація підлітків під час еміграції може бути покликана до формування нової ідентичності, переоцінки цінностей та пошуку нових шляхів самовираження. У результаті аналізу теоретичних підходів було встановлено, що успішна адаптація підлітка під час вимушеної еміграції вимагає комплексного підходу, що враховує як особистісні, так і соціальні аспекти його життя. Розуміння цих факторів дозволить психологам розробляти індивідуалізовані підходи до підтримки підлітків у їхньому процесі адаптації та сприяти їхньому успіхові в новій життєвій ситуації.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

2.1. Етапи емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом та завданнями дослідження. До комплексу увійшли методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення наукових даних з проблеми дослідження; методи збору емпіричних даних (спостереження, бесіди, опитування, анкетування, тестування).

З метою розкриття завдань дослідження нами були використанні наступні методи дослідження: теоретичні – аналіз психолого-педагогічних літературних джерел з проблеми дослідження, практичні – спостереження, психодіагностичні, а також якісний та кількісний математико-статистичний метод обробки даних.

Психодіагностичний комплекс склали: «Шкали ситуаційної тривоги» О. Кондаша (Додаток А) [22, 37]; «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлор (Додаток Б) [22, 37]; «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) (Додаток В) [22, 37]; «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва) (Додаток Г) [22, 37].

Матеріал дослідження і його обсяг, використаний для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження включало в себе три основні етапи які були окреслені теоретичними та практичними завданнями.

На *першому етапі* було виконано аналіз наукової літератури присвячений обрані проблематиці та постановку мети та завдань.

На *другому етапі* було виконано вибір методик та проведено констатуючий експеримент.

На *третьому етапі* була розроблена програма щодо подолання стресового стану підлітків вимушених емігрантів під час навчання.

Дослідження було проведено в 2022-2023 навчальному році. У дослідженні прийняло участь 88 осіб, віком 14-15 років, серед яких 49 дівчат та 39 хлопців, які на момент дослідження були учнями: 8-А та 8-Б, а також 9-А класу.

Надійність результатів дослідження забезпечені методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних положень дослідження, відповідністю використаних методів меті та завданням дослідження; поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних; використанням методів математичної статистики.

2.2. Дослідження особливостей психологічних станів учнів-емігрантів

З метою дослідження особливостей психологічних та емоційних станів учнів-емігрантів, на першому етапі емпіричного дослідження ми провели опитування спрямоване на виявлення рівня тривожності підлітків за Методикою «Шкали ситуаційної тривоги» Олега Кондаша (Додаток А) [22, 37] яка є інструментом для вимірювання тривожності особи в різних соціальних ситуаціях. Ця методика розроблена з метою діагностики рівня тривожності у дітей та підлітків і має за ціллю з'ясувати, як різні соціальні ситуації можуть впливати на їхні емоції.

Методика вимірює тривожність у трьох різних контекстах:

Шкільна тривожність: вимірює тривожність, пов'язану зі шкільними ситуаціями, такими як екзамени, виступи перед класом, спілкування з однокласниками тощо.

Самооціночна тривожність: оцінює рівень тривожності, пов'язаний зі сприйняттям власної компетентності, зовнішнього вигляду та власних досягнень.

Міжособистісна тривожність: визначає рівень тривожності у взаєминах з іншими людьми, наприклад, страх перед новими знайомствами, виступами перед іншими тощо.

Методика заснована на самооцінці особи, яка оцінює свій рівень тривожності на основі запропонованих тверджень. Кожне твердження може бути оцінено числовим значенням, яке відображає ступінь згоди з ним (наприклад, від 1 до 5, де 1 – «не згоден», 5 – «повністю згоден»).

Після отримання оцінок для кожного з трьох контекстів (шкільна, самооціночна, міжособистісна тривожності), може бути розрахована загальна оцінка тривожності для кожної особи. Ця оцінка може бути порівняна з нормативними даними для різних рівнів тривожності, що допомагає визначити, чи є тривожність на нормальному рівні або ж виходить за межі.

Нами була обрана методика «Шкали ситуаційної тривоги» О. Кондаша (Додаток А) з метою визначення рівнів ситуаційної тривожності у трьох напрямках: пов'язаних із шкільними ситуаціями, ситуаціями які актуалізують уявлення учнів про себе та в міжособистісних стосунках. До психодіагностичного опитування було залучено – 88 осіб, із них 49 дівчат, які склали групу – ГД та 39 хлопців, які увійшли в групу – ГХ. Всі учасники були відібраний із учнів: 8-А та 8-Б , а також 9-А класу, віком від 14 до 15 років (рис.2.2.1).

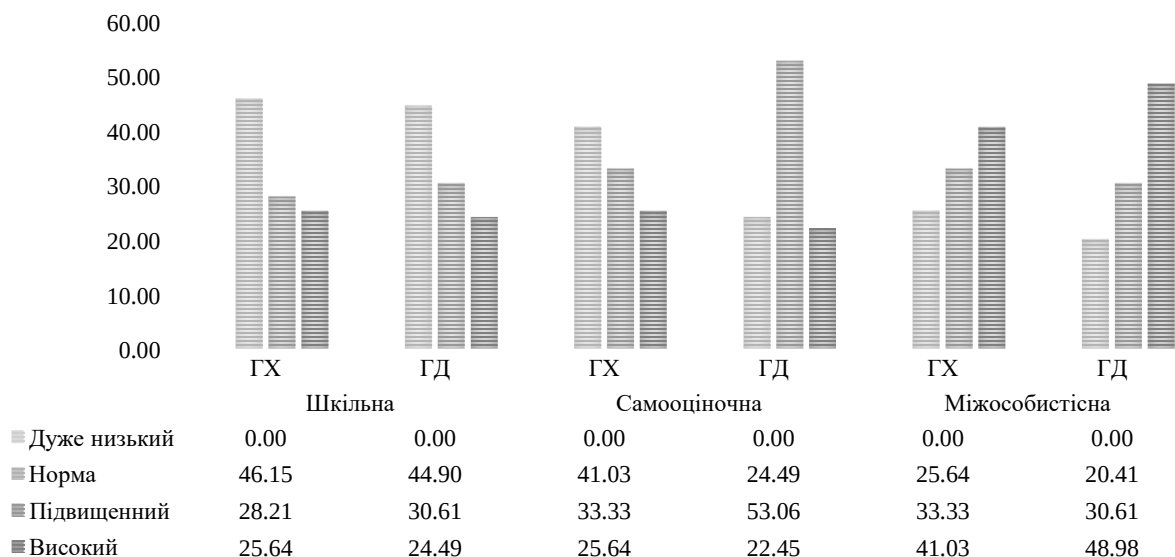


Рис. 2.2.1 Розподіл ситуаційної тривоги (О. Кондашов)

За результатами проведеного дослідження щодо прояву ситуаційної тривожності, за методикою О. Кондашова [22, 37] можна відзначити, що в жодній групі за субшкалами шкільної, самооціночної та міжособистісної тривоги не було виявлено ні однієї особи із дуже низьким рівнем представлених видів тривоги. Розглянемо кожен вид тривоги за групами.

Шкільна тривога як у дівчат так і у хлопців здебільшого знаходиться у нормі (ГХ – 46,15 % респондентів, ГД – 44,90 % респондентів), підвищений рівень шкільної тривожності спостерігається більше у дівчат, а ніж у хлопців (ГХ – 28,21 % респондентів, ГД – 30,61 % респондентів). Насторожують показники високого рівня шкільної тривожності, оскільки у респондентів 14-15 років вони наближаються до 25 % (ГХ – 25,64 % респондентів, ГД – 24,49 % респондентів), отже чверть учнів, потребує уваги психологів.

Розглядаючи отримані результати самооціночної тривоги можна відзначити, що хлопці в більшій кількості знаходяться у нормі (ГХ – 41,03 % респондентів), на відміну від дівчат, які більше демонструють підвищену тривожність (ГД – 53,06 % респондентів). І так само як і в шкільній тривожності,

за межами норми, тобто мають високий рівень самооціночної тривоги майже 25 % учнів. Хоча слід зауважити, що високий рівень тривожності у хлопців майже 3 % вищий а ніж у дівчат (ГХ – 25,64 % респондентів, ГД – 22,45 % респондентів).

Аналізуючи результати прояву міжособистісної тривоги, можна відзначити, що понад 40 % учнів мають високий рівень такої тривоги (ГХ – 41,03 % респондентів, ГД – 48,98 % респондентів), це може бути обумовлено, мовними та культурологічними бар'єрами, які виникають серед учнів німецької школи із українськими учнями емігрантами, які лише вивчають мову та знаходяться на шляху адаптації. Також слід відзначити, що для дівчат високий рівень міжособистісної тривоги наближається до 50 % (ГД – 48,98 % респондентів). Підвищений рівень міжособистісної тривоги спостерігається у 30 % учнів, так серед хлопців він складає ГХ – 33,33 % респондентів, а серед дівчат ГД – 30,61 % респондентів. Нажаль показники норми в рамках міжособистісної тривоги спостерігаються лише у 20%-25 % учнів, так серед хлопців ГХ – 25,64 % респондентів, а серед дівчат ГД – 20,41 % респондентів.

Отже розглянувши, отримані результати щодо ситуативної тривожності, слід відзначити, що дівчата більш тривожні щодо навчання (підвищений рівень ГД – 30,61 % респондентів), занепокоєння викликає й підвищений рівень самооціночної тривожності серед дівчат майже у 75 % (підвищений рівень ГД – 53,06 % респондентів та високий ГД – 22,45 % респондентів) та високий рівень міжособистісної тривоги (ГД – 48,98 % респондентів). Хлопці більш схильні проявляти міжособистісну тривогу (ГХ – 41,03% респондентів), а ніж всі інші види (шкільна ГХ – 25,64 % респондентів, самооціночна ГХ – 22,45 % респондентів).

Отримані результати вказують на необхідність проведення психокорекційних заходів спрямованих на зниження тривожності серед учнів емігрантів в період адаптації до нових умов життя в іншій державі.

Надалі для уточнення наявності тривожності серед учнів-емігрантів, нами було проведено психодіагностичне дослідження за методикою «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норахідзе) (Додаток Б) [22, 37]. Результати кількісного аналізу надано у діаграмі (рис. 2.2.2. та табл. 2.2.1)

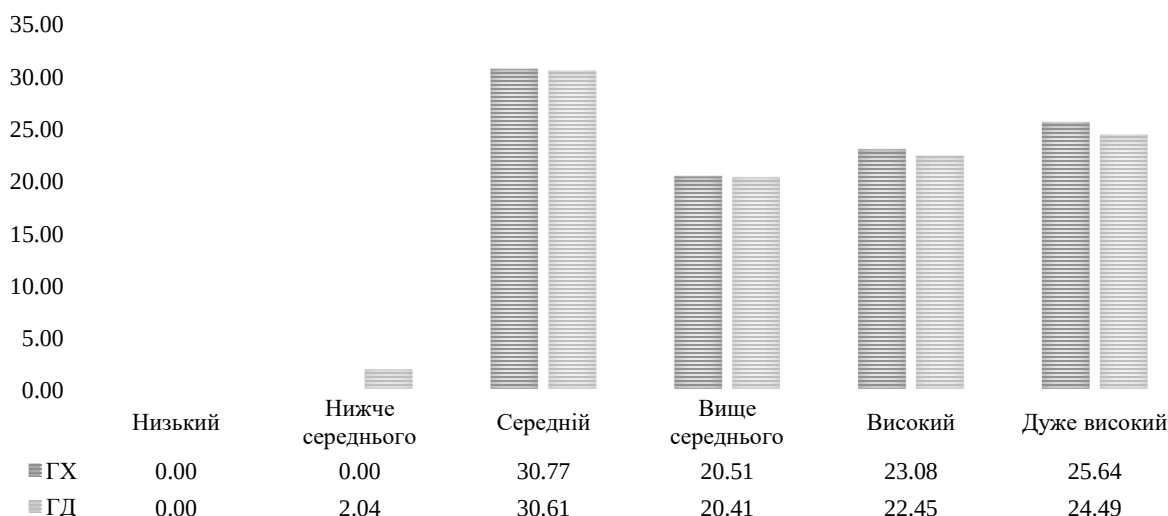


Рис. 2.2.2. Результати прояву тривожності (за методикою Дж. Тейлора)

Таблиця 2.2.1

Прояв тривожності серед учнів-емігрантів (за методикою Дж. Тейлора)

Рівень тривожності	ГХ	ГД
Низький	0,00	0,00
Нижче середнього	0,00	2,04
Середній	30,77	30,61
Вище середнього	20,51	20,41
Високий	23,08	22,45
Дуже високий	25,64	24,49

Примітка: * результати надано у відсотках.

Отримані дані показують (табл. 2.2.1 та рис. 2.2.2) , що більшість підлітків, як хлопців, так і дівчат, виявили високий рівень тривожності за методикою Дж. Тейлор., так сумарний показник тривожності яка виражена поза нормою серед хлопців (ГХ) складає 69,23 % респондентів, а серед дівчат (ГД) – 67,35 %

респондентів. Середній рівень тривоги проявляють лише 30 % учнів-емігрантів, так серед хлопців – 30,77 % респондентів, а серед дівчат – 30,61 % респондентів. Низький рівень тривожності нажалі не виявлено в жодного респондента, лише серед дівчат виявлено 2,04 % респондентів які мають рівень тривоги нижче середнього. Дуже високий рівень тривоги спостерігається серед 25 % учнів-емігрантів (ГХ – 25,64 % респондентів, ГД – 24,49 % респондентів).

Отримані дані демонструють, що під час вимушеної еміграції значна кількість підлітків виявила високий рівень тривожності. Фактично 70% усіх учасників знаходяться поза нормою тривоги, особливою уваги потребують 25 % учнів, які мають дуже високий рівень тривоги. Такі результати вказують на необхідність уваги психологів та соціальних працівників й педагогів для таких учнів. Оскільки такі показники рівня тривоги можуть свідчити про серйозні труднощі у процесі адаптації до нового середовища та стресові ситуації, з якими зіштовхуються підлітки.

Цікаво, що немає значних різниць у рівні тривожності між хлопцями та дівчатами. Хоча чисельна кількість дівчат з високим рівнем тривожності (69,23%) трохи вища, ніж у хлопців (67,35 %), це не відображає статистично значущої різниці. Це вказує на те, що еміграція впливає на обох статей подібним чином і викликає схожі психологічні реакції.

Важливо відзначити, що чверть підлітків показала дуже високий рівень тривожності, це може вказувати на складність адаптації та необхідність надання підтримки цій дуже вразливій групі.

Загальна картина підкреслює важливість психологічної підтримки для підлітків у період адаптації в новому соціокультурному середовищі. Ці дані свідчать про необхідність розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та підтримку психологічного благополуччя підлітків у подібних ситуаціях.

У таблиці 2.2.2. нами наведено результати обстеження за тестом самооцінка психічних станів Г. Айзенка [22, 37].

Таблиця 2.2.2

Результати рівня самооцінки психічних станів за тестом Г. Айзенка

	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	ГХ	ГД	ГХ	ГД	ГХ	ГД	ГХ	ГД
Низький	20,51	12,24	28,21	20,41	7,69	32,65	20,51	28,57
Середній	28,21	32,65	33,33	44,90	35,90	38,78	25,64	38,78
Високий	51,28	55,10	38,46	34,69	56,41	28,57	53,85	32,65

Примітка: * результати надано у відсотках по групах

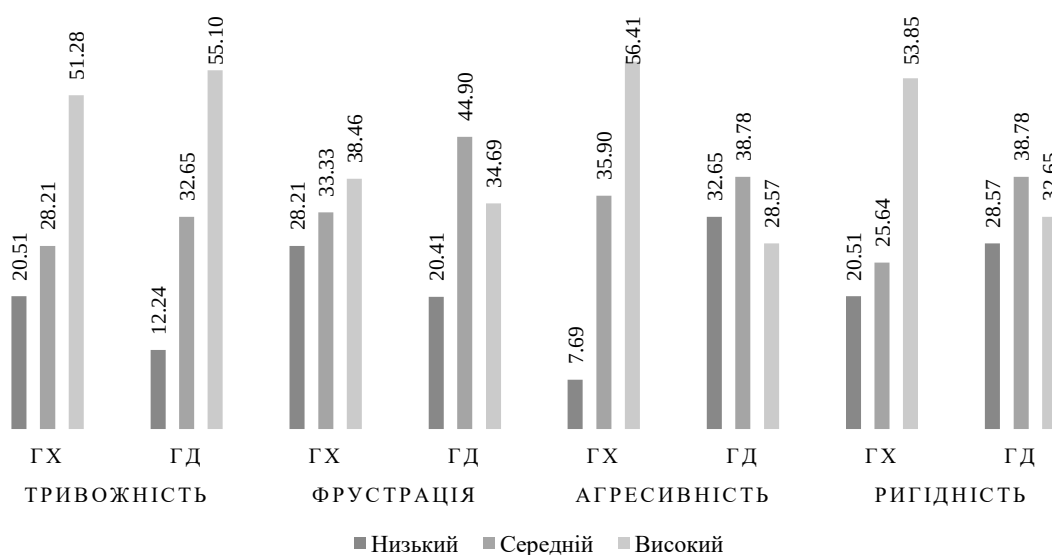


Рис. 2.2.3. Самооцінка психічних станів учнями-емігрантами

Розглядаючи отримані результати щодо самооцінки психічних станів учнями-емігрантами за методикою Г. Айзенка можна відзначити, що високий рівень тривожності спостерігається більш ніж у 50 % учнів (ГХ – 51,28 % респондентів, ГД – 55,10 % респондентів). Дівчата проявляють більшу тривожність а ніж хлопці. Середній рівень тривожності спостерігається майже у 30 % учнів, при цьому у дівчат цей показник вищий ніж у хлопців на 4 % (ГХ – 28,21 % респондентів, ГД – 32,65 % респондентів). Щодо показників норми, то серед дівчат (ГД – 12,24 % респондентів) цей показник значно нижчий, ніж у хлопців (ГХ – 20,51 % респондентів). Отже як і за попередніми дослідженнями

тривожних станів, загальної та ситуативної тривожності, можна відзначити, що дівчата більш тривожні порівняно із хлопцями емігрантами.

Аналізуючи результати фрустраційних станів, можливо вказати, що поза нормою знаходять майже 40 % учнів-емігрантів, так хлопці проявляють більшу фрустрованість (ГХ – 38,46 % респондентів), а ніж дівчата ГХ – 34,69 % респондентів. Дівчата здебільшого знаходяться в середньому рівні прояву фрустрації, порівняно із хлопцями (ГХ – 33,33 % респондентів, ГД – 44,90 % респондентів). Показники низького рівня фрустрації серед учнів-емігрантів не перевищують 30 %, так низький рівень фрустрації вищий у юнаків (ГХ – 28,21 % респондентів), ніж у дівчат (ГД – 20,41 % респондентів).

Розглядаючи результати схильності до агресивності, можна констатувати високу агресивність серед хлопців – 56,41 % респондентів, це може бути викликано неможливістю хлопців справитись із своїми психологічними станами, що проявляється зовні в прояві агресії. Дівчата більш рівномірні в прояві агресії так низький рівень агресії проявляє 32,65 % респондентів, середній – 38,78 % респондентів та високий рівень агресії мають лише 28,57 % респондентів. Хлопці демонструють найнижчі показники агресії в низькому рівні – 7,69 % респондентів, середній рівень проявляють 35,90 % хлопців, а високий – 56,41 % респондентів.

Аналізуючи результати ригідності, можливо відзначити, що хлопці більш ригідні, порівняно із дівчатами. Так високий рівень ригідності мають 53,85 % хлопців, а серед дівчат цей показник сягає лише 32,65 % респондентів. Середній рівень прояву ригідності відповідно більший у дівчат, а ніж у хлопців (ГХ – 25,64 % респонденти, ГД – 38,78 % респондентів). Розглядаючи показники низької ригідності відзначимо також більш високий рівень серед дівчат (ГХ – 20,51 % респонденти, ГД – 28,57% респондентів).

Таким чином, проаналізувавши результати психодіагностичного опитування за самооцінкою психічних станів учнями-емігрантами можна

вказати, що майже 55 % як дівчат так і хлопців мають високий рівень тривожності (ГХ – 51,28 % респонденти, ГД – 55,10% респондентів), при цьому дівчат більш тривожні, ніж хлопці. Високий рівень фрустрації мають хлопці (ГХ – 38,46 % респондентів), при цьому дівчата демонструють більш високи показники середнього рівня фрустрації аніж хлопці (ГХ – 33,33 %, ГД – 44,90 %). До агресивної поведінки схильні більше хлопці, ніж дівчата (ГХ – 56,41 %, ГД – 28,57 %). Також хлопці більш ригідні ніж дівчата (ГХ – 53,85 %, ГД – 32,65 %). Отже можливо відзначити, психокорегуючі програми адаптації учнів-емігрантів, повинні враховувати гендерні відмінності. Так програми для дівчат, повинні бути більш спрямовані на зниження рівня тривожності, корекцію фрустраційних станів, контроль агресивності та формування лабільності. Програми адаптації для хлопців-емігрантів повинні включати посилені елементи контролю агресії та формування лабільної поведінки, також містити елементи зниження тривожності та в меншому ступені а ніж серед програм для дівчат враховувати та корегувати фрустраційні стани.

Продовжуючи наш констатуючий експеримент, ми дослідили здатність учнів-емігрантів переносити стресові ситуації та їх можливості зберігати внутрішній баланс і можливості при цьому не знижувати успішність, для цього ми обрали «Тест життестійкості» (С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва) (Додаток Г) [22, 37]. Результати якісного аналізу отриманих результатів представили у табл. 2.2.3 та на рис. 2.2.4

Таблиця 2.2.3

Рівні життестійкості учнів-емігрантів

	Залученість		Контроль		Прийняття		Загальна життестійкість	
	ГХ	ГД	ГХ	ГД	ГХ	ГД	ГХ	ГД
Низький	33,33	32,65	20,51	20,41	30,77	24,49	20,51	24,49
Середній	41,03	40,82	28,21	42,86	41,03	40,82	38,46	34,69
Високий	25,64	26,53	51,28	36,73	28,21	34,69	41,03	40,82

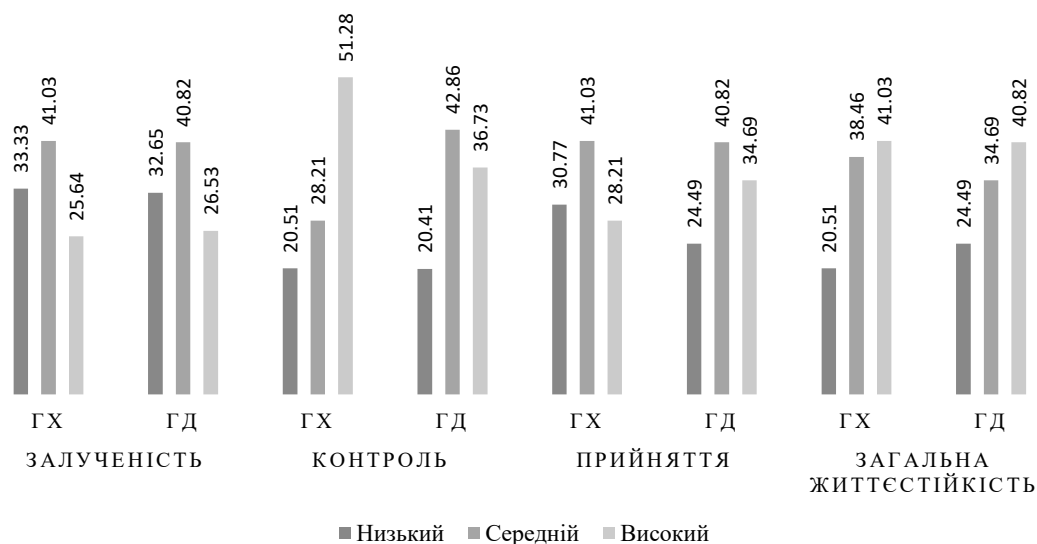


Рис. 2.2.4 Розвиненість рівнів життєстійкості (за методикою С. Мадді)

З метою визначення рівня здатності подолання стресу та визначення можливостей адаптації до негативних подій й можливостей відновлювати власну психологічну стійкість серед учнів-емігрантів, ми проаналізували отримані результати за «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва). За результатами було встановлено, що загальний рівень життєстійкості є достатньо високим майже у 40 % учнів-емігрантів. Так серед дівчат високий рівень загальної життєстійкості становить 40,82 % респондентів, а серед хлопців 41,03 % респондентів. Середній рівень загальної життєстійкості вищий у хлопців ГХ – 38,46 % респондентів, ніж у дівчат ГД – 34,69 % респондентів.

Досліджуючи відчуття залученості до власного життєдіяльнісного процесу серед учнів-емігрантів, було виявлено, що більшість респондентів, як серед хлопців так і серед дівчат демонструють середній рівень залученості у власне життя (ГХ – 41,03 % респондентів, ГД – 40,82 % респондентів). Це свідчить про те, що незважаючи на досить фруструючі життєві події, все ж таки учні-емігранти відчують переконаність в тому, що вони на достатньому особистісному рівні залучені у події, які відбуваються в їх житті, плекають надію

на те, що знайдуть щось цікаве та набуть корисних навичок незважаючи на вирій подій який відбувся в їх житті. Також виявлено майже чверть респондентів, які демонструють високий рівень залученості (ГХ – 25,64 % респондентів, ГД – 26,53 % респондентів), це вказує на те, що такі учні навіть отримують задоволення від змін які відбулись в їх житті, намагаються контролювати та пізнавати нові умови, знаходити корисну інформацію постійно зайняті пошуком все нової інформації та встановлюють нові контакти. Однак виявлено і 30 % осіб із низьким рівнем залученості. За гендерною ознакою група осіб із низьким рівнем залученості майже однакова та наближена до 30 % так серед хлопців – 33,33 % респондентів, а серед дівчат 32,65 % респондентів. Наявність такого низького відчуття залученості у власне життя стає підґрунтям для формування почуття знедоленості, формує відчуття «поза» життям, що стає причиною все більшої пасивності, а відчуття безглуздості супротиву життєвим подіям формує стани пригніченості, зажуреності та зануреності у власний внутрішній світ, що негативно впливає на процес адаптації до нових умов.

Аналізуючи результати отримані за субшкалою «контроль» можливо відзначити, що хлопці демонструють високий рівень контролю – 51,28 % респондентів, на відміну від дівчат серед яких високий рівень контролю виявлено лише серед 36,73 % респондентів. Це може свідчити про те, що хлопці у ситуаціях стресу включаються у боротьбу та намагаються знайти нові шляхи розв’язання ситуації, при цьому їм здається що вони самі обирають власну дорогу та включаються в активні дії. Дівчата здебільшого проявляють середній рівень контролю, так за показними середнього рівня контролю життєвих ситуацій серед дівчат 42,86 % респондентів, а серед хлопців цей показник становить лише 28,21 % респондентів. Такі данні свідчать про те, що дівчата включаються в контроль свого життя настільки наскільки це можливо, намагаються пристосовуватись до тих ситуацій які знаходяться поза межами їх контролю, на відмінну від хлопців, які йдуть до кінця навіть якщо життєві ситуації їх руйнують.

Відчуття власної безпорадності притаманно майже 20 % учнів-емігрантів. Так виявлено, що 20,51 % хлопців та 20,41 % дівчат мають низький рівень контролю. Ця група учнів потребує особливого контролю, оскільки відчуття безпорадності може формувати інші негативні психоемоційні стани.

Розглядаючи результати за субшкалою «прийняття ризику» можна констатувати вираженість середнього рівня прийняття, як серед хлопців так і серед дівчат на рівні 40 %. Відзначено, що серед хлопців середній рівень прийняття ризику сягає 41,03 % респондентів, а серед дівчат – 40,82 % респондентів, це вказує на оптимістичне налаштування більшості учнів-емігрантів, вони намагаються активно засвоювати нові знання, приймають життєві ситуації незважаючи на негативність подій, вони намагаються отримати певний життєвий досвід, розглядаючи його як необхідний виток новоутворень та новонадбань для саморозвитку. Більш високим рівнем прийняття ризиків характеризуються дівчата, а ніж хлопці (ГХ – 28,21 % респондентів, ГД – 34,69 % респондентів). Отже до несподіваних життєвих ситуацій дівчата більш готові а ніж хлопці, вони із цікавістю сприймають свої життєві зміни та намагаються діяти при будь-яких обставинах. І навпаки, хлопці демонструють більші показники низького прийняття, ніж дівчата (ГХ – 30,77 % респондентів, ГД – 24,29 % респондентів), це свідчить про те що хлопці більш ригідні, їх не подобаються різкі зміни в їх житті, частіше сумують за минулим, схильні вважати, що життя проходить повз них, від цього вони більш дратівливі та агресивні, коли втрачають контроль над ситуаціями.

Результати проведеного констатуючого експерименту свідчать про гостру необхідність надання психологічної підтримки молодим емігрантам в процесі адаптації до нових умов, оскільки рівень виявленої тривожності сягає майже 70 %.

При розробці програм важливо враховувати як значення окремих показників, так і їх взаємозв'язок. Тому ми індивідуально оцінили кожен випадок у зв'язку з клінічним інтерв'ю та іншими методиками.

Особи, які мали суттєві відхилення за показниками проведених психодіагностичних методик від вікової та гендерної норми, були направлені для психотерапевтичної роботи в університетський центр психологічної допомоги.

Загалом, результати обстеження показали, що частина респондентів потребує тривалої психокорекційної роботи зі спеціалістом, їм рекомендована індивідуальна та групова психотерапія в спеціалізованих групах психологічної допомоги, а також зміна патернів поведінки у соціумі. Однак ці аспекти не входили у мету та межі нашого дослідження.

2.3. Алгоритми покращення психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції

Підлітки, які змушені мігрувати через війну, потребують особливої уваги та підтримки. Перш за все, важливо надати їм можливість висловити свої почуття та думки щодо ситуації. Слухання їхніх історій і дотримання емпатії допоможуть їм відчувати, що їхні емоції важливі та розуміються.

Створення безпечного та підтримуючого середовища також є важливим аспектом. Забезпечення стабільності та прогнозованості в їхньому оточенні допоможе зменшити ризик стресу та тривожності. Діти повинні знати, що можуть розраховувати на підтримку дорослих.

Надання можливостей для соціальної інтеграції є також важливим кроком. Це може включати участь у мовних курсах, спортивних або художніх групах, де вони зможуть знайти нових друзів та розвиватися поза шкільною або домашньою обстановкою.

Допомога в розвитку стратегій саморегуляції та розробці навичок копінгу також важлива. Підлітки повинні навчитися ефективно керувати стресом та відчуттями, щоб вони могли успішно адаптуватися до нових умов і викликів. Важливо підтримувати їх у цьому процесі і надавати необхідну підтримку та ресурси.

Для підлітків, які пережили вимушену еміграцію в умовах війни, важливо надати можливість зберігати зв'язок з рідними та рідними місцями. Це може бути здійснено через скайп-дзвінки, листування або соціальні мережі. Зберігання зв'язку з минулим допомагає підтримувати почуття ідентичності та приналежності.

Важливо надавати підтримку в здійсненні навчання та освіти в новій країні. Це може включати підтримку в школі, доступ до мовних курсів та додаткових освітніх ресурсів. Забезпечення можливостей для навчання допоможе підліткам розвивати навички та отримувати нові можливості для майбутнього.

Стимулювання позитивних звичок та здорового способу життя також є важливим. Це може включати регулярну фізичну активність, здорове харчування та достатній відпочинок. Розробка здорових звичок допоможе підліткам відчувати себе краще фізично та емоційно.

Необхідно також надавати підліткам можливість брати участь у прийнятті рішень, що стосуються їхнього життя. Це може включати участь у сімейних обговореннях, прийняття рішень щодо освіти та здоров'я, а також участь у громадських заходах та активностях. Демократичний підхід до вирішення проблем допоможе підліткам відчувати себе важливими та залученими.

Далі важливо підтримувати розвиток соціальних навичок у підлітків. Це можна зробити через участь у групових активностях, проектах або волонтерській діяльності. Взаємодія з різними людьми та спілкування в групових ситуаціях сприяє розвитку навичок спілкування та сприйняття різноманітності.

Підлітки повинні відчувати себе цінними та важливими, адже це допоможе їм подолати відчуття невпевненості та невизначеності, що часто виникають в умовах еміграції.

Нарешті, важливо надавати можливість для самовираження та творчості. Це може бути через участь у художніх групах, музичних заходах або літературних колективах. Збереження можливостей для творчого виразу допоможе підліткам знайти своє покликання та відчувати себе задоволеними та здатними до самовираження.

Подальший крок полягає в розробці плану на майбутнє разом з підлітком. Це може включати обговорення їхніх цілей, мрій та планів щодо освіти, кар'єри та особистого розвитку. Важливо допомагати їм реалізовувати ці плани, надаючи необхідну підтримку та ресурси.

Також не слід забувати про важливість дотримання регулярного спілкування з фахівцями з психології чи консультантами, які мають досвід у супроводі емігрантів. Вони можуть надати цінні поради та інструменти для підтримки психологічного благополуччя підлітків у цьому важкому періоді їхнього життя.

Психологічна адаптація підлітків під час вимушеної еміграції в умовах війни може бути важкою, але можливою. Створення тренінгу психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції в умовах воєнного стану зумовлено необхідністю надання допомоги цільовій аудиторії, яка пережила серйозний стрес та травму через конфліктні ситуації війни. Головною метою тренінгу є сприяння психологічній реабілітації та соціальній адаптації підлітків, які зазнали травмуючих подій та вимушено залишили свої рідні країни. Такий тренінг спрямований на полегшення переходу до нового соціокультурного середовища та зменшення негативних наслідків психологічних травм. Враховуючи унікальні виклики, з якими стикаються підлітки в умовах воєнного

конфлікту та еміграції, тренінг розроблено з урахуванням їхніх потреб та особливостей.

За результатами проведеного емпіричного дослідження нами було розроблено тренінг: «Долаємо паніку та тривогу. Вправи і поради як стабілізуватися під час війни» (Додаток Д). Який включав в себе різноманітні методики та практичні вправи, спрямовані на підвищення рівня самосвідомості, розвиток стресостійкості, навичок соціальної взаємодії та позитивного мислення. Важливою частиною тренінгу є психологічна підтримка та створення довірчого середовища, де учасники можуть відчувати підтримку та зрозуміння. Крім того, тренінг спрямований на збільшення навичок адаптації до нових умов життя та розвиток позитивних стратегій подолання труднощів. Планується, що учасники тренінгу зможуть здобути необхідні знання та навички для успішної адаптації в новому соціальному середовищі та подолання психологічних труднощів, пов'язаних з еміграцією та воєнним конфліктом.

Для подолання культурного шоку та сприяння адаптації до нових умов можна запропонувати учасникам тренінгу, розглядати відмінності зі становища дослідника або інтересу, питаючи їх про наступне: «Про що ця особливість?», «На чому вона базується?», «Що передувало її виникненню?», «Які соціальні або історичні умови призвели до цих відмінностей?»

Замість того, щоб постійно порівнювати нову країну з рідною та відчувати, що рідна країна завжди перемагає, можна намагатися побачити позитивні сторони іншої культури та знайти спільні точки зближення. Такий підхід може допомогти створити баланс та знизити ступінь культурного шоку.

Для розвитку цього балансу, можна запропонувати учасникам тренінгу, зрозуміти, що саме в новій культурі подобається, які аспекти відповідають особистим цінностям, та визначити, що саме викликає позитивні почуття і інтерес. Це допоможе побачити цінність нового середовища та знизити суб'єктивний ступінь відчуження.

Зараз багато країн надають підтримку та програми адаптації для українців, які шукали притулок за кордоном. Це може включати в себе соціальну та економічну підтримку, але також може викликати почуття залежності та невизначеності щодо майбутнього. Важливо займатися активним розглядом ситуації, розуміти, що саме потрібно для реалізації планів та прагнень.

Для цього також можна запропонувати учасникам тренінгу, відповісти на такі питання: «Що мені потрібно, щоб відчувати себе менш залежним?», «На що я не можу погодитися?», «Без чого я не уявляю свого життя?», «Які ресурси у мене вже є?», «Які ресурси та можливості я бачу довкола?», «Які ресурси мені поки що невідомі, але потрібні для моєї адаптації?»

Ці питання можуть допомогти визначити, які кроки можна зробити для забезпечення психологічної безпеки та успішної адаптації до нових умов.

Подолання культурного шоку та успішна адаптація до нових умов дійсно важливі для тих, хто пережив евакуацію або переселення через конфлікт або війну. Співчуття та бажання повернутися додому є нормальними почуттями, і вони не повинні бути подавленими. Розуміння і підтримка цих почуттів є важливими для психологічного благополуччя.

Фахівці справедливо вказують на те, що найбільш оптимальною стратегією адаптації є можливість зберегти свою національну ідентичність та культуру, одночасно ставши активним та корисним членом нового соціуму. Це допомагає знайти баланс між збереженням власних цінностей та інтеграцією в новий соціокультурний контекст [2, 3, 9, 10, 18, 21, 26, 34, 38, 44, 50, 60].

Проте, важливо також зазначити, що вимушені переселенці можуть зіштовхнутися із ризиками і викликами, які ставлять під загрозу їхнє психологічне та фізичне здоров'я. Такі ризики можуть включати стрес, безробіття, відсутність соціальних гарантій, ризик стати жертвою обману або дискримінації. У таких ситуаціях соціальна підтримка та професійна допомога можуть бути вирішальними для зменшення негативних наслідків [23, 25, 29, 36].

Звернення до фахівців у сфері психології та соціальної роботи може допомогти переселенцям подолати стрес, панічні атаки, психосоматичні розлади та інші проблеми. Професійна допомога може сприяти покращенню психічного здоров'я і полегшити адаптацію до нових умов життя [23, 55].

Зовнішні чинники, такі як схожість чи відмінність нового місця проживання від звичного, схожість чи відмінність культури, мови, ставлення місцевого населення та можливість працевлаштування, грають важливу роль у процесі адаптації переселенців. Ці чинники можуть впливати на те, наскільки легко або важко переселенцям адаптуватися до нових умов.

Наприклад, схожість нового місця проживання зі звичним може полегшити адаптацію, оскільки переселенці можуть відчувати більшу впевненість та зручність у знайомому середовищі. Однак, коли нове місце проживання значно відрізняється від звичного, це може викликати культурний шок та важкість у пристосуванні [21, 35, 57, 65].

Також важливо розглядати схожість чи відмінність культури, мови і ставлення місцевого населення. Сприятливе ставлення та підтримка з боку місцевого населення можуть суттєво полегшити адаптацію переселенців. Напроти, відчуття невизначеності щодо майбутнього та залежності може ускладнити процес адаптації.

Отже, адаптація – це складний процес, який включає в себе багато незалежних етапів, що впливають на різні аспекти життя особистості [59]. Вона представляє собою постійний процес активного пристосування до соціального оточення. Адаптація охоплює різні фактори, включаючи соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, психофізіологічні та інші, а також враховує як суб'єктивні, так і об'єктивні чинники. Всі ці фактори взаємодіють між собою і впливають на успішність адаптації, залежно від тривалості і інтенсивності впливу.

Адаптація під час вимушеної міграції – це процес, що вимагає певного часу для подолання стресу від змін і надання можливості адаптуватися до нових умов [33]. Вона має дві основні функції: подолання стресу і знаходження ресурсів для життя в новому середовищі. У вимушених переселенців існують певні проблеми адаптації, такі як переїзд, незнання іноземних мов, пошук житла, почуття самотності та адаптація до нових соціокультурних умов.

Психологічне благополуччя вимушених переселенців включає здатність подолати стресові ситуації, відсутність депресії, наявність цілей, можливостей для професійного та особистісного зростання. Соціальна підтримка, включаючи емоційну підтримку від близьких, є важливим аспектом психологічного благополуччя. Важливими факторами впливу на адаптацію є внутрішні чинники, такі як мотивація, страх перед переїздом, індивідуальний рівень адаптивності і багато інших. Зовнішні чинники включають в себе схожість нового середовища зі старим, ставлення місцевого населення, можливості працевлаштування та інші аспекти.

Ці рекомендації мають на меті створити повноцінне та підтримуюче оточення для підлітків у період вимушеної еміграції в умовах війни, сприяючи їхній успішній психологічній адаптації. Важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст кожного випадку.

Отже, в ході емпіричного дослідження психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції в умовах війни були визначені ключові аспекти, що впливають на цей процес. Результати дослідження надають важливі відомості для розуміння та управління адаптаційними викликами, з якими зіштовхуються підлітки у подібних умовах.

Ми визначили, що сімейна підтримка, доступ до освіти та соціальні зв'язки виявилися важливими факторами, які сприяють успішній адаптації. Особливою увагою слід враховувати важливість культурної інтеграції та розвитку гнучкості та толерантності.

На основі отриманих даних ми прийшли до висновку, що ефективні стратегії адаптації включають в себе вивчення мови, активну соціальну взаємодію та взаємодію з місцевою громадою. Психологічна підтримка та можливість виявлення і розвитку індивідуальних інтересів також виявилися важливими компонентами процесу адаптації. Всі ці елементи були включені у розроблений нами тренінг «Долаємо паніку та тривогу. Вправи і поради як стабілізуватися під час війни» (Додаток Д).

Дослідження показало, що психологічна підтримка та соціальна інтеграція в нове оточення грають важливу роль у процесі адаптації підлітків до еміграції. Важливою також є роль сім'ї та школи у створенні сприятливого середовища для успішної адаптації підлітків. Поряд із цим, було виявлено, що індивідуальні особливості та ресурси підлітків можуть значно впливати на їхню здатність ефективно адаптуватися до нових умов.

На основі отриманих результатів рекомендується розробка та впровадження програм психологічної підтримки для підлітків у ситуації вимушеної еміграції, а також залучення родини та шкільного колективу до процесу адаптації. Також необхідно акцентувати увагу на індивідуальних потребах та ресурсах кожного підлітка для підтримки його успішної адаптації.

Крім того, важливо проводити систематичний моніторинг психологічного стану підлітків під час періоду еміграції та надавати їм можливість виражати свої почуття та думки. Такий підхід дозволить вчасно виявляти проблеми адаптації та надавати необхідну допомогу.

У подальших дослідженнях слід звернути увагу на вивчення конкретних стратегій психологічної підтримки, які можуть бути ефективними для різних груп підлітків залежно від їхніх індивідуальних потреб та контексту еміграції. Також важливо розглядати вплив етнічної приналежності та культурних особливостей на процес психологічної адаптації.

В цілому, подальше дослідження цієї проблеми допоможе розробити більш ефективні та індивідуалізовані стратегії психологічної підтримки для підлітків, що переживають вимушену еміграцію. Такий підхід сприятиме їхній успішній адаптації та підтримці психологічного благополуччя в нових умовах.

Додатково, важливим напрямком дослідження може бути вивчення впливу різних факторів еміграції, таких як час переїзду, рівень мовних та культурних бар'єрів, на психологічну адаптацію підлітків. Це дозволить краще зрозуміти, які конкретні аспекти еміграції можуть найбільше впливати на психічне здоров'я та самопочуття молоді.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного підлітка під час процесу адаптації, оскільки реакція на еміграцію може відрізнятися в залежності від особистих характеристик та досвіду. Тому важливо підходити до кожного випадку індивідуально, з урахуванням унікальних потреб та ситуації кожного підлітка.

Загалом, подальше дослідження цієї проблеми має великий потенціал для розробки програм та стратегій психологічної підтримки, спрямованих на зменшення негативних наслідків еміграції для підлітків та покращення їхнього благополуччя в новому оточенні.

Висновки до другого розділу.

Аналіз результатів психодіагностичного комплексу, що включав у себе різноманітні методики оцінки психічного стану, дає змогу отримати глибше розуміння психологічного профілю учнів-емігрантів.

Результати проведеного констатуючого експерименту свідчать про гостру необхідність надання психологічної підтримки молодим емігрантам в процесі адаптації до нових умов, оскільки рівень виявленої тривожності сягає майже 70 %, так сумарний показник тривожності яка виражена поза нормою серед хлопців (ГХ) складає 69,23 % респондентів, а серед дівчат (ГД) – 67,35 % респондентів. За результатами ситуаційної відзначено, що дівчата більш тривожні щодо навчання (підвищений рівень ГД – 30,61 % респондентів), занепокоєння викликає й підвищений рівень самооціночної тривожності серед дівчат майже у 75 % (підвищений рівень ГД – 53,06 % респондентів та високий ГД – 22,45 % респондентів) та високий рівень міжособистісної тривоги (ГД – 48,98 % респондентів). Хлопці більш схильні проявляти міжособистісну тривогу (ГХ – 41,03% респондентів), а ніж всі інші види (шкільна ГХ – 25,64 % респондентів, самооціночна ГХ – 22,45 % респондентів). Важливо також відзначити, що чверть підлітків показала дуже високий рівень тривожності, це може вказувати на складність адаптації та необхідність надання підтримки цій дуже вразливій групі.

Негативні результати отримано і при розгляді фрустраційних станів, встановлено, що поза нормою знаходять майже 40 % учнів-емігрантів, так хлопці проявляють більшу фрустрованість (ГХ – 38,46 % респондентів), а ніж дівчата ГХ – 34,69 % респондентів. Знаходячись в станах фрустрації хлопці проявлять високий рівень агресивності (ГХ – 56,41 %), на відміну від дівчат (ГД – 28,57 % респондентів). При цьому також встановлено, що хлопці більш ригідні, порівняно із дівчатами (ГХ – 53,85 %, ГД – 32,65 %)

Незважаючи на те, що загальний рівень життєстійкості є достатньо високим майже у 40 % учнів-емігрантів (ГХ – 41,03 %, ГД – 40,82 %), виявлено майже 30 % респондентів які відчують низьку залученість у власне життя (ГХ – 33,33 %, ГД – 32,65 %). Наявність такого низького відчуття залученості у власне життя стає підґрунтям для формування почуття знедоленості, формує відчуття «поза» життям, що стає причиною все більшої пасивності, а відчуття безглуздості супротиву життєвим подіям формує стани пригніченості, зажуреності та зануреності у власний внутрішній світ, що негативно впливає на процес адаптації до нових умов.

Також під час дослідження виявлено, що майже 20 % учнів-емігрантів мають відчуття власної безпорадності (ГХ – 20,51 %, ГД – 20,51 %), отже ця група учнів потребує особливого контролю, оскільки це відчуття може формувати інші негативні психоемоційні стани.

Загальна картина підкреслює важливість психологічної підтримки для підлітків у період адаптації в новому соціокультурному середовищі. Ці дані свідчать про необхідність розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та підтримку психологічного благополуччя підлітків у подібних ситуаціях. Слід підкреслити, що психокорегуючі програми адаптації учнів-емігрантів, повинні враховувати гендерні відмінності. Так програми для дівчат, повинні бути більш спрямовані на зниження рівня тривожності, корекцію фрустраційних станів, контроль агресивності та формування лабільності. Програми адаптації для хлопців-емігрантів повинні включати посилені елементи контролю агресії та формування лабільної поведінки, також містити елементи зниження тривожності та в меншому ступені а ніж серед програм для дівчат враховувати та корегувати фрустраційні стани.

При розробці програм важливо враховувати як значення окремих показників, так і їх взаємозв'язок.

На основі отриманих результатів рекомендується розробка та впровадження програм психологічної підтримки для підлітків у ситуації вимушеної еміграції, а також залучення родини та шкільного колективу до процесу адаптації. Також необхідно акцентувати увагу на індивідуальних потребах та ресурсах кожного підлітка для підтримки його успішної адаптації.

Отримані результати вказують на необхідність проведення подальшої роботи не лише за встановлення індивідуальних психологічних характеристик а і визначенням адаптивних можливостей, що є важливою передумовою для подальшої роботи з психокорекції та розвитку психічного здоров'я цих осіб.

Крім того, важливо проводити систематичний моніторинг психологічного стану підлітків під час періоду еміграції та надавати їм можливість виражати свої почуття та думки. Такий підхід дозволить вчасно виявляти проблеми адаптації та надавати необхідну допомогу.

У подальших дослідженнях слід звернути увагу на вивчення конкретних стратегій психологічної підтримки, які можуть бути ефективними для різних груп підлітків залежно від їхніх індивідуальних потреб та контексту еміграції. Також важливо розглядати вплив етнічної приналежності та культурних особливостей на процес психологічної адаптації.

В цілому, подальше дослідження цієї проблеми допоможе розробити більш ефективні та індивідуалізовані стратегії психологічної підтримки для підлітків, що переживають вимушену еміграцію. Такий підхід сприятиме їхній успішній адаптації та підтримці психологічного благополуччя в нових умовах.

ВИСНОВКИ

Згідно із першим завданням нашого дослідження було розглянуто теоретичні аспекти формування психологічної адаптації підлітків, під час вимушеної еміграції, розглянуто основні положення теорії стресу та адаптації; теорію соціальної адаптації та теорію культурної адаптації.

Досліджено основні вчення: Г. Ауберта, Н.О. Антонової, О.І. Бедлінського, К. Бернара, М.Й. Боришевського, У. Кеннона, Г. Сельє, А. Д. Слоніма щодо адаптації; положення генотипічної та фенотипічної адаптації – Ж. Паже. Ф. З. Меерсон; онтогенетична та філогенетична адаптація розглянута з позиції поглядів А. Б. Георгіївського; фізіологічні аспекти адаптації – Г.О. Балл; соціальні аспекти адаптації розкрито з позиції поглядів: О.С. Бадюла, О.А. Бреусенко, С.В. Бриндзак, Т. В. Комар, А.І. Руденко, В. Семиченко тощо. Мультикомплексність адаптації підкреслена в роботах І.С. Булах та розглядається із наступних компонентів: біофізіологічного, психологічного та інформаційно-комунікативного.

Згідно з теорією стресу та адаптації, еміграція є стресовою подією, яка може викликати різні реакції у підлітків, включаючи тривогу, депресію та втрату ідентичності. Основні положення теорії соціальної адаптації підкреслили важливість соціальних взаємодій та взаємодії з новим середовищем для успішної адаптації. Теорія культурної адаптації підкреслює важливість культурного, етнічного контексту в процесі адаптації, важливість набуття навичок щодо збереження своєї ідентичності та одночасного відкриття та засвоєння нових аспектів культури, в якій вони тепер знаходяться.

Узагальнюючи теоретичні надбання було відокремлено наступні форми адаптації: фізіологічну, психологічну, соціальну, професійну. Для молодого покоління було визначено, дещо розширено коло форм адаптації: формальна,

соціально-психологічна, дидактична, професійно-фахова, інформаційно-цифрова.

Розглянувши основні наукові надбання, ми прийшли до висновку, що адаптація – це процес, за допомогою якого особа чи група змінює свої когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні стратегії для пристосування до нових умов та вимог оточуючого середовища. Цей процес може включати опанування нових навичок, зміну вірувань і цінностей, розвиток стратегій пристосування до стресових ситуацій та встановлення нових соціальних зв'язків. Адаптація є динамічним процесом, що відбувається на протязі години і може бути різноманітним у своїх проявах у різних людей та ситуаціях.

Підкреслено, що вимушена еміграція є складним і стресовим періодом у житті підлітка, яке може викликати серйозні психологічні труднощі. Під час такого переїзду підліток стикається з низкою адаптаційних викликів, таких як втрата соціального оточення, зміна культурного середовища та мови спілкування.

Згідно із другим завданням, узагальнюючи науково-теоретичні надбання щодо факторів, які впливають на процес адаптації при еміграції, ми відокремили наступні групи факторів:

1. Стрес та тривожність, які спричинені змінами оточуючого середовища, розриву з друзями та родинними зв'язками, це призводить до тривожних станів через невизначеність майбутнього, страх перед невідомим та втрату стабільності.

2. Криза ідентичності, яка спричинена необхідністю переосмислення своєї культурної приналежності та самоідентифікації у новому соціокультурному контексті, пошуком балансу між збереженням своїх коренів та адаптацією до нових норм та цінностей.

3. Соціальна ізоляція та відчуженість, в період адаптації до нових умов в іншій державі, підлітки можуть почуватися відокремленими від оточуючого середовища через незнайомість з мовою, культурою та соціальними нормами

нової країни. Це може призвести до відчуття самотності та неприйнятності, що негативно впливає на їхнє загальне психічне благополуччя.

4. Адаптація в новому освітньому середовищі також викликає складності для підлітків-емігрантів через різницю у методиках навчання, вимог до знань та інший культурний контекст, а також, оскільки підлітковий вік є сенситивним до формування соціально значимих груп, труднощі у побудові міжособистісної взаємодії із однолітками стають одним із факторів, які порушує нормальний психологічний стан.

Отже психологічна адаптація підлітків під час вимушеної еміграції є складним процесом, що вимагає уваги до їх емоційних, соціальних та освітніх потреб. Розуміння особливостей цього процесу дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії підтримки та сприяти успішній адаптації молодих емігрантів.

На основі теоретичних джерел було визначено, що психологічна адаптація вимагає гнучкості, резилієнтності та вміння пристосовуватися до нових умов. Ключовими факторами, що впливають на процес адаптації, є підтримка соціального середовища, відносини з родиною та однолітками, а також вміння розвивати стратегії подолання стресу.

При вирішенні третього завдання нашого дослідження, було визначено, основні соціокультурні чинники які впливають на процес адаптації підлітків в новому соціокультурному середовищі.

По-перше, мовні бар'єри які можуть стати серйозними перешкодами для підлітків у вимушеній еміграції. Оскільки, нездатність ефективно спілкуватися може призвести до відчуття ізоляції та відчуження. Важливо створити можливості для практики мови та надати підліткам підтримку в оволодінні новою мовою.

По-друге, різниця у культурних цінностях, традиціях та нормах може призвести до конфліктів та непорозумінь. Підлітки можуть почуватися

втраченими в новому культурному середовищі, особливо якщо вони стикаються зі звичками чи правилами, які суперечать їх власним.

В-третє, переосмислення соціальної ідентичності може бути складним для підлітків у новому соціокультурному середовищі. Вони можуть стикатися з проблемами ідентифікації зі своєю етнічною групою, а також з пошуком свого місця у новому соціальному контексті.

В-четвертих, взаємодія з однолітками в новому соціокультурному середовищі може бути складною через культурні та мовні бар'єри. Підлітки можуть відчувати себе відокремленими чи неприйнятими серед своїх однолітків, що може впливати на їхню самооцінку та соціальну адаптацію.

В-п'ятих, сприйняття нового соціокультурного середовища може варіюватися залежно від індивідуальних ресурсів та попереднього досвіду підлітків. Деякі можуть бути більш відкритими до нових умов і швидше адаптуватися, тоді як інші можуть потребувати більшої підтримки та часу для адаптації.

Також було виявлено, що психологічна адаптація підлітків під час еміграції може бути покликана до формування нової ідентичності, переоцінки цінностей та пошуку нових шляхів самовираження. У результаті аналізу теоретичних підходів було встановлено, що успішна адаптація підлітка під час вимушеної еміграції вимагає комплексного підходу, що враховує як особистісні, так і соціальні аспекти його життя. Розуміння цих факторів дозволить психологам розробляти індивідуалізовані підходи до підтримки підлітків у їхньому процесі адаптації та сприяти їхньому успіхові в новій життєвій ситуації.

Згідно із четвертим завданням дослідження було проведено констатуючий експеримент для визначення особливостей психологічних станів в період адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.

За результатами дослідження було виявлено, що рівень тривожності яка знаходиться за межами норми сягає майже 70 %, так сумарний показник

тривожності серед хлопців (ГХ) складає 69,23 % респондентів, а серед дівчат (ГД) – 67,35 % респондентів. За результатами дослідження ситуативної тривожності відзначено, що дівчата більш тривожні щодо навчання (підвищений рівень ГД – 30,61 % респондентів), занепокоєння викликає й підвищений рівень самооціночної тривожності серед дівчат майже у 75 % (підвищений рівень ГД – 53,06 % респондентів та високий ГД – 22,45 % респондентів) та високий рівень міжособистісної тривоги (ГД – 48,98 % респондентів). Хлопці більш схильні проявляти міжособистісну тривогу (ГХ – 41,03% респондентів), а ніж всі інші види (шкільна ГХ – 25,64 % респондентів, самооціночна ГХ – 22,45 % респондентів). Важливо також відзначити, що чверть підлітків показала дуже високий рівень тривожності, це може вказувати на складність адаптації та необхідність надання підтримки цій дуже вразливій групі.

Негативні результати отримано і при розгляді фрустраційних станів, встановлено, що поза нормою знаходять майже 40 % учнів-емігрантів, так хлопці проявляють більшу фрустрованість (ГХ – 38,46 % респондентів), а ніж дівчата ГХ – 34,69 % респондентів. Знаходячись в станах фрустрації хлопці проявлять високий рівень агресивності (ГХ – 56,41 %), на відміну від дівчат (ГД – 28,57 % респондентів). При цьому також встановлено, що хлопці більш ригідні, порівняно із дівчатами (ГХ – 53,85 %, ГД – 32,65 %)

Незважаючи на те, що загальний рівень життєстійкості є достатньо високим майже у 40 % учнів-емігрантів (ГХ – 41,03 %, ГД – 40,82 %), виявлено майже 30 % респондентів які відчують низьку залученість у власне життя (ГХ – 33,33 %, ГД – 32,65 %). Наявність такого низького відчуття залученості у власне життя стає підґрунтям для формування почуття знедоленості, формує відчуття «поза» життям, що стає причиною все більшої пасивності, а відчуття безглуздості супротиву життєвим подіям формує стани пригніченості, зажуреності та зануреності у власний внутрішній світ, що негативно впливає на процес адаптації до нових умов.

Також під час дослідження виявлено, що майже 20 % учнів-емігрантів мають відчуття власної безпорадності (ГХ – 20,51 %, ГД – 20,51 %), отже ця група учнів потребує особливого контролю, оскільки це відчуття може формувати інші негативні психоемоційні стани.

Для виконання п'ятого завдання дослідження, було підкреслено, що важливість психологічної підтримки для підлітків у період адаптації в новому соціокультурному середовищі. Ці дані свідчать про необхідність розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та підтримку психологічного благополуччя підлітків у подібних ситуаціях. Слід підкреслити, що психокорегуючі програми адаптації учнів-емігрантів, повинні враховувати гендерні відмінності. Так програми для дівчат, повинні бути більш спрямовані на зниження рівня тривожності, корекцію фрустраційних станів, контроль агресивності та формування лабільності. Програми адаптації для хлопців-емігрантів повинні включати посилені елементи контролю агресії та формування лабільної поведінки, також містити елементи зниження тривожності та в меншому ступені а ніж серед програм для дівчат враховувати та корегувати фрустраційні стани.

При розробці програм важливо враховувати як значення окремих показників, так і їх взаємозв'язок.

На основі отриманих результатів рекомендується розробка та впровадження програм психологічної підтримки для підлітків у ситуації вимушеної еміграції, а також залучення родини та шкільного колективу до процесу адаптації. Також необхідно акцентувати увагу на індивідуальних потребах та ресурсах кожного підлітка для підтримки його успішної адаптації.

Отримані результати вказують на необхідність проведення подальшої роботи не лише за встановлення індивідуальних психологічних характеристик а і визначенням адаптивних можливостей, що є важливою передумовою для подальшої роботи з психокорекції та розвитку психічного здоров'я цих осіб.

Крім того, важливо проводити систематичний моніторинг психологічного стану підлітків під час періоду еміграції та надавати їм можливість виражати свої почуття та думки. Такий підхід дозволить вчасно виявляти проблеми адаптації та надавати необхідну допомогу.

У подальших дослідженнях слід звернути увагу на вивчення конкретних стратегій психологічної підтримки, які можуть бути ефективними для різних груп підлітків залежно від їхніх індивідуальних потреб та контексту еміграції. Також важливо розглядати вплив етнічної приналежності та культурних особливостей на процес психологічної адаптації.

В цілому, подальше дослідження цієї проблеми допоможе розробити більш ефективні та індивідуалізовані стратегії психологічної підтримки для підлітків, що переживають вимушену еміграцію. Такий підхід сприятиме їхній успішній адаптації та підтримці психологічного благополуччя в нових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика. Монографія. В.І. Бондар, І.М. Шапошнікова, Т.Л. Опалюк, Т.Й. Франчук. Київ. 2018. 308 с
2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей підлітків: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
3. Бадюл О.С. Трансформація ціннісних установок особистості в освітньому процесі : автореф. дис. канд. філос. наук. Одеса, 2010. 20 с.
4. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир: Рута, 2008. 232 с.
5. Балл Г.О. Раціогуманістичний підхід до визначення засад ціннісно налаштованої соціальної поведінки. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 6-22.
6. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49-54.
7. Бойко І. В. Особливості психологічної адаптації до навчання в умовах війни. Київ: Державний заклад «Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України», 2018. 138 с.
8. Бориченко К. В. Соціальний захист сімей з дітьми за законодавством України: монографія. Одеса: Фенікс, 2015. 302 с.
9. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 2. С. 49-57.
10. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
11. Бриндзак С.В., Комар Т. В., Руденок А.І. Характеристика ціннісномотиваційної сфери підлітків як психологічного феномену. *Габітус*. 2022. № 43. С.199-212.

12. Булавенко С. Д. Шляхи формування соціально-адаптованої особистості в загальноосвітній школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів: Вид-во ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. Вип. 96. С. 28-30.

13. Булах І.С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2009. № 1. С. 115-131.

14. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

15. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнецов О.А., Зливков В.Л., Апішева А.Ш., Васильєва О.С. Психологія. Навчальний посібник. К.: ІНК ОС, 2005. 200 с.

16. Вишневський О. Природа цінностей виховання. *Педагогічна думка*. 2006. № 2. С. 11–22

17. Виштеюнас Г.В. Формування особистості сучасного підлітка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №4. С. 21-22.

18. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.

19. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сислова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Вежа, 2013. 220 с.

20. Волошина Н. В. Дослідження комунікативної компетентності осіб підліткового віку. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Київ : КНУ, 2012. № 14. С. 38-40.

21. Галян І.М. Соціокультурні виміри ціннісно-сислових настанов особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського*. Психол. науки. 2013. №. 2, Вип. 10. С. 79-83.

22. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.

23. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Київ: Либідь, 2003. 520 с.
24. Деріга, М. Ю. Психологічна адаптація учасників АТО в умовах сімейних відносин. *Вісник Чернівецького університету. Психологія*, 2019. № 928(94), С. 95-103.
25. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. Київ: Академія, 2003. 288 с.
26. Дьяур Г. Духовні цінності як характерні індикатори особистості. *Рідна школа*. 2016. № 10. С. 24-26.
27. Єгорова, О. Психологічна адаптація осіб зі статусом біженців. *Психологія і суспільство* 2010. №4, С. 138-145.
28. Єрмакова С.С. Аксіологія від А до Я в початковій школі: навчальний посібник. Одеса: ПНЦ АПН України, 2003. 196 с.
29. Жуков В.В. Тренінг для підлітків 13-17 років: метод, розробка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 9. С. 28-31.
30. Завацька Н. Є. Соціальна підтримка як інтерперсональна складова адаптаційного потенціалу особистості. XVI Науково-практична конференція «Університет і регіон: проблеми сучасної освіти» Збірник наукових праць. Луганськ, 2010. С. 73-74.
31. Землякова Т. Емоційний фактор в структурі процесу адаптації: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ., 1996. 16 с.
32. Кавалеров А. І. Бондаревська А. М. Соціальна адаптація: феномен і прояви: монографія. Одеса: Астропринт, 2005. 112 с.
33. Калашник І.В., Фомич М.В. Особливості прояву дезадаптації емігрантів та можливості її упередження. *Вісник Національного університету оборони України* 2022. № 5(69). С. 39-46
34. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості підлітка. *Наука і освіта*. 2018. № 4/5. С. 28-33.

35. Колінько М. В. Міжкультурна комунікація: топологічний вимір: монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 344 с.
36. Колонькова О. Шлях до гармонії: тренінг для сучасних підлітків. *Шкільний світ*. 2014. № 42. С. 4-6.
37. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Ельга, Ніка-центр, 2014. 400 с.
38. Костюков С. Історична генеза поняття «цінність» у філософії. *Вища освіта України*. 2002. № 4. С. 24-31.
39. Кочемировська О. Щодо дотримання Україною міжнародних стандартів захисту прав дітей у збройних конфліктах: аналітична записка. *Національний інститут стратегічних досліджень*. Серія «Соціальна політика» №11. URL: <http://www.niss.gov.ua/articles/1660/150>
40. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ: Либідь, 2003. 748 с.
41. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2006. 384с.
42. Кутієнко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
43. Кучер Г. Розвиток і становлення ціннісної сфери в підлітковому віці. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка*. Сер. Педагогіка. 2005. № 7. С. 145-149.
44. Кучеренко С.В. Цінності і смисли: адаптаційна класифікація особистостей. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 92-101.
45. Лавріненко В.А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2013. № 1 (3). С. 59-74.
46. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 2. С. 277-281.
47. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підруч. Київ : КММ, 2007. 296 с. 108

48. Монастиршин К.О. Умови і фактори формування міжособистісних стосунків у школярів. *Проблеми гуманітарних наук*. Дрогобич: Вимір, 2012. Вип. 9. С. 88-98.
49. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навч. літератури, 2005. 624 с.
50. Носов О. Гуманістичні цінності. *Рідна школа*. 2007. №11. С. 25-27.
51. Подшивайлов Ф. М., Сергєєнкова О. П. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник: методичні рекомендації. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
52. Поліщук, Л.І., & Козлова, О.В. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія* 2016. №3(88), С. 63-69
53. Потапенко, О. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в середній школі. *Педагогічний простір*, 2(22), 2019. С. 110-115.
54. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
55. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. заг. ред.: К. Левченко, В. Панок, І. Трубавіна. К.: Агентство «Україна», 2015. 176 с.
56. Стрельникова, О., Матвієнко, І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки, 2018. №33, С. 20- 25.
57. Тарасюк І. В. Психологічні особливості мовленнєвої адаптації дітей мігрантів до іншомовного середовища: дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.07 Луцьк, 2013. 228 с.
58. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. С. 197.

59. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, Прапор, 2007. 640 с.
60. Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М. Формування ціннісно-сміслових настановлень: практичний вимір: науково-практичний посібник. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2015. 102 с
61. Шпильова, А. Психологічна адаптація дітей-мігрантів у системі освіти України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки, 2017. №23, С. 34-39.
62. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ, 2004. 679 с.
63. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin. 1991.
64. Becker Ernest. The Denial of Death. New York: Simon & Schuster 1973. P. 71-173.
65. Bemak, F., Chung, R. C., & Pedersen, P. Counseling refugees: A psychosocial approach to innovative multicultural interventions. Westport, CT: Praeger 103-104. 2003.
66. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.
67. Garbarino J. Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.
68. Izard C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, P.796-824.

ДОДАТКИ

«Шкали ситуаційної тривоги» О. Кондаша

Мета: виявлення рівня тривожності підлітків

Вік: підлітки

Використання. У процесі діагностики, в аналітичній, консультативно-методичній, обліковій, корекційно-розвивальній діяльності шкільного психолога, а також як основа для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних занять.

Методика включає ситуації трьох типів:

А) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителем;

Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;

В) ситуації спілкування.

Інструкція

На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими ви часто зустрічаєтесь у житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожен пропозицію і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру «0». Якщо вона трохи хвилює, турбує, обведіть цифру «1».

Якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру «2».

Якщо вона для вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру «3».

Якщо ситуація для вас у край неприємна, якщо ви не можете перенести її і вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру «4».

Ваша задача – уявити собі як можна ясніше кожен ситуацію і обвести кружком ту цифру, що вказує, наскільки ситуація може викликати у вас

побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Текст методики

- | | |
|---|-------|
| 1. Відповідати біля дошки | 01234 |
| 2. Піти в будинок до незнайомих людей | 01234 |
| 3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах | 01234 |
| 4. Розмовляти з директором школи | 01234 |
| 5. Думати про своє майбутнє | 01234 |
| 6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати | 01234 |
| 7. Тебе критикують, за щось дорікають | 01234 |
| 8. на тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі). | 01234 |
| 9. Пишеш контрольну роботу. | 01234 |
| 10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки. | 01234 |
| 11. На тебе не звертають уваги. | 01234 |
| 12. У тебе щось не виходить. | 01234 |
| 13. Чекаєш батьків з батьківських зборів. | 01234 |
| 14. Тобі загрожує невдача, провал. | 01234 |
| 15. Чуєш за своєю спиною сміх. | 01234 |
| 16. Здаєш іспити в школі. | 01234 |
| 17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) . | 01234 |
| 18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією. | 01234 |
| 19. Має бути важлива вирішальна справа. | 01234 |
| 20. Не розумієш пояснення вчителя. | 01234 |
| 21. З тобою не згодні, суперечать тобі. | 01234 |
| 22. Порівнюєш себе з іншими. | 01234 |
| 23. Перевіряються твої здібності. | 01234 |
| 24. На тебе дивляться як на маленького. | 01234 |
| 25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання. | 01234 |

26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла)	01234
27. Оцінюється твоя робота.	01234
28. Думаєш про свої справи.	01234
29. Тобі треба прийняти для себе рішення.	01234
30. Не можеш справитися з домашнім завданням.	01234

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки та інше.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Дані про розподіл пунктів шкали:

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30 3 5 12
Самооціночна	14 19 22 23 27 28 29 2 7 8 11 15 17 18
Міжособистісна	21 24 26

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності

Рівні тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		М	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		М	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20

		М	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Дуже високий	8	Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
	9	Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	10	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36

**«Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлор
(адаптація В. Г. Норакидзе).**

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.

19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Реєстраційний бланк (опитувальник Тейлора)

Прізвище , ім'я _____
клас _____

№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали	№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали
1				26			
2				27			
3				28			
4				29			
5				30			
6				31			
7				32			
8				33			
9				34			
10				35			
11				36			
12				37			
13				38			
14				39			
15				40			
16				41			
17				42			
18				43			

19				44			
20				45			
21				46			
22				47			
23				48			
24				49			
25				50			
51				56			
52				57			
53				58			
54				59			
55				60			

Додаток В**«Самооцінка психічних станів»****(за Г. Айзенком)****Індивідуальний бланк**

Прізвище _____ ім'я _____

Вік _____ Дата _____ Клас _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 40-ка запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («підходить», « не дуже підходить» або «не підходить»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» або відмітку . Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

Бланк

№ з/п	Психічні стани	Під ход ить	Не дуже підхо дить	Не підхо дить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нешастья та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			

27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

*Додаток Г***«Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва)**

Опис методики. Опитувальник дозволяє досліджувати життєстійкість – систему переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють витримувати та ефективно долати стресові ситуації.

Інструкція: «Виразіть свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою з низкою тверджень, представлених у бланку («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»)).».

Стимульний матеріал: бланк, що містить 45 тверджень.

Окрім загального показника «життєстійкість» розглядаються такі показники (субшкали): «залученість», «контроль», «прийняття ризику».

Інструкція: «Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка»

Текст опитувальника:

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				

13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24	Мені завжди є чим зайнятися.				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33	Мої мрії рідко збуваються.				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40	Навколишні мене недооцінюють.				
41	Як правило, я працюю із задоволенням.				

42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної

переконаності породжує відчуття відторгнення, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

Додаток Д

**Тренінг психологічної допомоги для та підлітків :
«Долаємо паніку та тривогу. Вправи і поради як стабілізуватися під
час війни».**

Мета: поліпшити самопочуття та зміцнити психологічне здоров'я, розвивати вміння відстежувати, контролювати та регулювати свої емоції; навчити дітей володіти собою: засвоїти прийоми, що дозволяють упоратись із зайвим хвилюванням, тривогою; познайомити з вправами зняття стресів, невротичних реакцій; закріпити стиль тренінгового спілкування; сприяти саморозкриттю і усвідомленню сильних сторін своєї особистості; сприяти розвитку навичок моральної рефлексії та емпатійного ставлення до ближнього; формувати навички, які допоможуть підліткам та дітям під час війни уникати та подолати негативні прояви страху та переживань; формувати позитивне самоставлення; розвивати впевненість у собі та стресостійкість; розвивати вміння усвідомлювати та розуміти значення тілесних відчуттів; освоєти техніки релаксації; підтримувати розвиток емоційних здібностей (емпатія, управління та вираження емоцій, прийняття відповідальності за свої емоції); узагальнити отриманий на тренінгу досвід.

Завдання тренінгу:

- 1) Розвиток самоусвідомлення учасників;
- 2) Усвідомлення підлітками неефективності власних поведінкових стереотипів та установок;
- 3) Освоєння та відпрацювання психотерапевтичних тілесних технік та навичок;
- 4) Формування адекватної самооцінки;
- 5) Розвиток життєстійкості та стресостійкості ;
- 6) Набуття та відпрацювання навичок впевненої поведінки;

- 7) Освоєння технік саморегуляції;
- 8) Підвищення рівня комфортності у ситуації взаємодії;
- 9) Підвищення рівня задоволеності життям.

Цільова група: тренінг призначений для підлітків від 12 до 16 років. На заняттях можуть бути присутнім одночасно від 9 до 15 учасників

1-й день

Вступне слово. Добрий день! Сьогодні ми проводимо заняття, на якому Ми з вами спробуємо не лише визначити проблему керування власним емоційним станом, а й навчитися практично вирішувати її. Емоції та почуття людини – це те, що наповнює її особливим сенсом життя, дає змогу сприймати реальність й радіти, засмучуватись і страждати, збагачує духовний світ. Розпізнавання власних емоцій та вміння сприймати і розпізнавати почуття, виражені іншими, є однією з найважливіших складових ефективної взаємодії. Що таке емоції і чому вони так важливі? Емоції (від фр. emotion – «хвилювання», «збудження») – складний стан організму, що припускає тілесні зміни розпоширеного характеру – в диханні, пульсі, залозовиділеннях тощо – і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттям, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки. Одна з найважливіших особливостей емоцій – їх ідеаторний характер, тобто здатність формуватися по відношенню до ситуацій і подій, які реально в цей час можуть не відбуватися, і існують тільки у вигляді ідеї про пережиті, очікувані чи уявні ситуації.

Правила поведінки у групі.

1. Старайся, щоб твоє висловлювання було чесним.
2. Не говори того, для чого у тебе немає достатніх підстав (або, користуючись нашою термінологією, - не використовуй недостовірних відомостей).
3. Не відхиляйтесь від теми .
4. Добровільна активність, правило «піднятої руки»

5. Цінування часу при виконванні вправ та розвивальних ігор.
- 6 . Я завжди можу сказати «ні».
7. Усе, що я тут говорю та чую, не виноситься за межі групи.
8. Я намагаюся дотримуватися принципу «тут і тепер».
9. Я не говорю про інших у третій особі (він, вона), а звертаюся безпосередньо до них.

Знайомство . Вправи «Моє ім'я» та «Інтерв'ю».

Мета: Надати учасникам можливість познайомитись, підвищити рівень зручності спілкування, створити атмосферу незмушеної взаємодії членів групи.

Час: 10 хвилин.

«Моє ім'я»

1. Учасники стають у коло й беруться за руки.
2. Кожен по черзі робить крок у центр і говорить своє ім'я у тій формі, в якій воно йому найбільше подобається.
3. Після цього за сигналом всі учасники роблять крок уперед і разом повторюють це ім'я

«Інтерв'ю»

Мета: познайомитися, зав'язати контакти.

Тривалість: 10 хвилин на пару для інтерв'ю, 2–3 хвилини на презентацію кожної людини

1. Учасники розподіляються на пари.
2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте.
3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

Розминки (енерджайзери)

«Знайди свою пару»

Мета: порухатися й посміятися

Час: 10 хвилин

Матеріали: папірці з написаним текстом — назви тварин (кожна тварина у 2 примірниках).

1. Порахуйте кількість учасників
2. Розділіть кількість учасників на 2, щоби визначити кількість необхідних тварин.
3. Для кожної тварини напишіть його ім'я на двох аркушах.
4. Роздайте аркуші учасникам із проханням нікому їх не показувати.
5. Усі починають рухатися кімнатою.
6. Учасники закривають очі руками, видають звірині звуки й намагаються знайти свою пару

Психогімнастика

Мета: поліпшити настрій, підвищити невимушеність поведінки членів групи, скоротити дистанцію у спілкуванні.

Час: 15 хвилин.

Процедура:

«Гримаси»

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи. Ефекивно для підлітків.

Психотерапевтична практика

Мета: поліпшити самопочуття дитини під час стресової ситуації.

Час: 15 хвилин.

Процедура.

Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *“Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це”*. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Якщо дитина самотійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: *“Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці”*.

Вправа «Сила моїх бажань» («Чарівний магазин»)

Мета: надихнути учасників поміркувати про справжні цілі та сенс життя.

Час: 30 хвилин.

Процедура.

Уявіть, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Подивіться навколо себе. Що це за ліс? Світлий або темний? Що ви чуєте? Раптом тропа повертає й виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Цей будинок виявився старим магазином. Причому чарівним. Я – продавець. Милості прошу! Тут ви можете одержати все, що тільки захочете від життя. Але є правило: за виконання будь-якого бажання ви маєте від чогось відмовитися або щось віддати.

Той, хто хоче скористатися послугами магазину, може підійти до мене і сказати, що він бажає придбати. Я задам лише одне питання: «Що ти віддаси за це?» Покупець має вирішити, чи готовий він зробити обмін, і якщо так, то чим саме він готовий заплатити. Більше я нічого говорити не буду. Через деякий час до мене може підійти хтось ще. Тепер, якщо хтось хоче, може сам спробувати себе в ролі хазяїна магазину.

Прощання.

Учасники стають у тісне коло, кладуть руки на плечі один одному, закривають на хвилину очі й подумки передають один одному всі можливі

позитивні емоції, почуття й побажання.

Домашнє завдання : простукуйте грудну клітину, з'днуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *“Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це”*. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться. Як ми робили тут.

2- й день

Вітання.

Розмір групи : 12-20 учасників

Вправа «Невимовлені слова»

Кожен учасник розповідає, про що він думав учора, які сни йому снилися, що він хотів сказати, але не сказав.

Вступне слово

Притча про почуття. Кажуть, що якимось зібрались в одній частині Землі разом всі людські почуття. Коли СУМ позіхнув вже втретє, БОЖЕВІЛЛЯ запропонувало: "А нумо грати в хованки!". ІНТРИГА прибідняла брову: "Хованки? Що це за гра?". БОЖЕВІЛЛЯ пояснило, що один з них, наприклад, воно, водить - закриває очі й рахує до мільйона, в цей час як решта ховається. Той, кого знайдуть останнім, стане водити наступним й так далі. ЕНТУЗІАЗМ затанцював з ЕЙФОРІЄЮ, РАДІСТЬ так скакала, що переконала СУМНІВ, ось лише АПАТІЯ, яку ніколи нічого не цікавило, відмовилась від участі у грі. ПРАВДА вирішила не ховатися, тому що кінець кінцем її все одно завжди знаходять. ГОРДІСТЬ сказала, що це зовсім ідіотська гра (її нічого окрім себе самої не хвилювало). БОЯГУЗТВО дуже не хотіло ризикувати. - Раз, два, три, - почало відлік БОЖЕВІЛЛЯ. Першою заховалась ЛІНЬ. Вона залягла за найближчим каменем на дорозі. ВІРА піднялась в небо, а ЗАЗДРІСТЬ заховалась у тіні ТРІУМФУ, який власними силами зумів видертись на вершину найвищого

дерева. ШЛЯХЕТНІСТЬ дуже довго не могла сховатися, оскільки кожне місце, яке вона знаходила здавалось ідеальним для її друзів: кришталево чисте озеро - для ВРОДИ. Ущелина в дерева для СТРАХУ. Крило метелика - для ХТИВОСТІ. Подих вітру - так це ж для ВОЛІ! Отже, вона замаскувалась у промінчику сонця. ЕГОЇЗМ, навпаки, знайшов лише для себе тепле й затишне містечко. БРЕХНЯ сховалась на дні океану (а на справді ж вона сховалась у веселці), а ПРИСТРАСТЬ й БАЖАННЯ затаїлись у жерлі вулкану. ЗАБУДЬКУВАТИСТЬ, навіть не пам'ятаю де вона сховалась, але це не важливо. Коли БОЖЕВІЛЛЯ дорахувало до 999999, КОХАННЯ все ще шукало, де б йому сховатися, але все вже було зайнято. Але раптом воно побачило чудовий кущ (троянд) й вирішила там сховатись серед його квітів. - Мільйон, - дорахувало БОЖЕВІЛЛЯ й стало шукати. Першою воно, звичайно ж знайшло ЛПНЬ. Потім почуло як ВІРА сперечається з БОГОМ, а про ПРИСТРАСТЬ та БАЖАННЯ воно дізналося з того як тремтить вулкан, потім БОЖЕВІЛЛЯ побачило ЗАЗДРІСТЬ й догадалось де ховається ТРІУМФ. ЕГОЇЗМ й шукати то не було потреби, тому що місцем, де він ховався виявився вулик з бджолами, які вирішили прогнати непроханого гостя. У пошуках БОЖЕВІЛЛЯ підійшло напитися до струмка й побачило ВРОДУ. СУМНІВ сидів біля паркану, вирішуючи, з якого боку ж йому заховатися. Отже було знайдено всіх: ТАЛАНТ - у свіжій та соковитій траві, СУМ - у темній печері, БРЕХНЯ - у веселці (якщо чесно, то вона ховалась на дні океану). Ось лише КОХАННЯ знайти не змогли. БОЖЕВІЛЛЯ шукало за кожним деревом, у кожному струмку, на верхівці кожної гори й, нарешті, воно вирішило подивитись у кущах руж, і коли розсунуло гілки, почуло крик. Гострі шипи руж поранили КОХАННЮ очі. БОЖЕВІЛЛЯ не знало, що робити, почало вибачатись, плакало, благало, прохало прощення й у спокутування своєї провини пообіцяло КОХАННЮ стати її поводитирем. І ось з того часу, коли вперше на Землі грали в хованки...КОХАННЯ сліпе, а БОЖЕВІЛЛЯ водить його за руку...

Вправа «Відчуття потоку»

Мета: аналіз почуттів.

Час: 30 хвилин.

Процедура:

Згадайте моменти, коли ви робили те, що вам дуже подобалося, від чого ви одержували задоволення. Спробуйте подумки перенестися в той час. Проживіть цю подію так, начебто ви зараз перебуваєте в ній. А тепер запишіть навпроти цієї події ті почуття, які у вас тоді виникали. Описуйте їх так, як вони приходять вам на розум, особливо не замислюючись.

Ведучий записує на дошці почуття, які називають учасники. Зрівняйте два списки – ті стани, про які ви згадували, і були власне станами внутрішньої мотивації.

Теоретичні питання: поняття та сутність зовнішньої та внутрішньої мотивації; поняття «базові потреби» та їх класифікації; шляхи задоволення потреб; роль зворотнього зв'язку; цінності.

Вправа «Каузометрія»

Мета: Дослідження життєвого шляху та психологічного часу членів групи, пошук елементів для репертуарних решіток Дж. Келлі.

Час: 90 хвилин.

Процедура:

Створення списку подій. У кожному з 15 рядків напишіть по одній події з вашого життя, пов'язаній із професійною діяльністю. Подією ми будемо називати будь-яку зміну у вашому житті. Це може бути зміна безпосередньо у вас або в суспільстві, природі. Причому це завжди якась певна конкретна зміна, що відбулася протягом певного проміжку часу. Ви можете називати як події минулого й сьогодення, так і ті, настання яких ви очікуєте в майбутньому. Записувати події треба в тім порядку, в якому вони приходять вам на розум».

1. Навпроти кожної події проставте її приблизну дату. При цьому не має

бути двох однакових дат.

2. Перепишіть ще раз назви подій вашого життя, але вже у хронологічному порядку. На перше місце поставте найбільш ранню подію, на останнє – найпізнішу.

3. Причинно-наслідковий аналіз. Відзначте подію № 15. Тепер подивіться на подію № 14 і дайте відповідь на запитання: «Чи могла вона бути однією з причин події № 15?». Якщо так, у клітинці на перехресті наслідку № 15 і причини № 14 поставте цифру «1»; якщо це не так – «0».

Проаналізуйте відносно події №15 подію № 13, і так далі. Після того як аналіз причин події № 15 буде закінчений, переходьте до аналізу події № 14. Аналогічно проаналізуйте події №№ 13, 12, 11, ...

4. *Цільовий аналіз.* Після заповнення частини матриці над діагоналлю можна переходити до цільового аналізу. Працюємо далі в полі «Засіб–Мета».

Зараз ви повинні будете розглянути кожну пару подій і відповісти на запитання: чи є одна з подій метою, а інша – засобом досягнення цієї мети.

Почнемо з події 1. Відзначте подію-засіб № 1. Подумайте, для чого ця подія відбулася у вашому житті. Звичайно, іноді це питання не має змісту, однак у більшості випадків він цілком виправданий. Чи можете ви, наприклад, погодитися із твердженням: «однією з цілей події 1 була подія 2» або, інакше кажучи, «перша подія відбулася для того, щоб могла відбутися друга?». Відповідати можна лише «так» або «ні». Якщо ваша відповідь «так», то на перетинанні стовпчика № 1 ряду «Події–Засоби» і рядка № 2 ряду

«Події–Цілі» поставте «1»; якщо «ні» – поставте «0».

5. *Підрахунок значущості подій.* «Обчисліть значущість кожної окремої події. Наприклад, для обчислення значущості події № 12 треба поскладати показники в рядку № 12 і додати до них суму показників стовпчика № 12.

6. *Обговорення найбільш важливих подій у житті учасників.*

7. Пошук серед членів групи близьких людей – необхідний для запуску

групового процесу. Вправа допоможе встановити більш реалістичний і довірчий контакт між учасниками, а також глибше проаналізувати вплив близьких людей.

Подумайте протягом 3 хвилин, чи є серед членів групи хтось, хто нагадує вам значущих для вас людей: батьків, братів, сестер, друзів. Тепер запишіть у таблиці, хто кого нагадує, а також відзначте причину такої подібності».

Пошук значущих людей. Поверніться до списку значущих подій свого життя. Розташуйте їх у наступній таблиці в порядку зниження значущості. Напишіть навпроти кожного з них імена людей, які брали участь у цій події або вплинули на нього (прямо або побічно).

Прощання: Ми з вами добре попрацювали. А зараз я пропоную уявити на одній долоні усмішку, а на іншій – радість. І щоб вони не втекли від нас, давайте поєднаємо їх в оплесках.

Домашнє завдання :написати твір на тему: «Моє минуле, сьогоднішня і майбутнє».

3-й день

10 хв. Поки всі займуть свої місця.

Привітання.

Вступне слово : У нас в житті є багато причин, які спонукають людину до «зривів», коли вона не може контролювати свої емоції і почуття.

А чи справді так важливо вміти контролювати свої емоції? Як ви гадаєте? Чому?

По - перше, роздратована людина має непривабливий вигляд, по друге – завдає шкоду своєму здоров'ю, втретє – може втратити друзів.

Як ви справляєтесь з негативними емоціями? Які способи контролю своїх емоцій ви знаєте?

Давайте пригадаємо та виконаємо їх:

Дихальна гімнастика

Вправа «Відпочинок»

Початкове положення – стоячи випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Знаходитися в такому положенні впродовж 1–2 хвилин. Потім повільно випрямитися.

«Звукова гімнастика»

Мета: знайомство із звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла.

Перш ніж приступити до звукової гімнастики, ведучий розповідає про правила виконання: спокійний, розслаблений стан, стоячи, з випрямленою спиною. Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук.

Приспівуємо наступні звуки:

А – впливає благотворно на увесь організм; Е – впливає на щитовидну залозу;

І – впливає на мозок, очі, ніс, вуха; О – впливає на серце, легені;

У – впливає на органи, розташовані в ділянці живота; Я – впливає на роботу усього організму;

М – впливає на роботу усього організму; Х – допомагає очищенню організму;

ХА – допомагає підвищити настрій.

Переорієнтація мови.

Пам'ятай, кожне слово має силу! Використання певних слів перешкоджає встановлення внутрішньої рівноваги. Ці слова треба вилучити із своїх думок та словника. Як це зробити? Щоразу, коли ви вживаєте одне з цих слів, уявіть його написаним на дошці, а потім витріть його.

Запам'ятайте слова, яких потрібно уникати: але, не можу, зобов'язаний, повинен, вагаюсь, сумніваюсь, неможливо, обмеження, якщо тільки, однак, важко.

Вправа «Позитивне мислення»

Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти згідно з обставинами. Вчимося мислити позитивно! Завжди думайте про позитивний розвиток очікуваних подій. Будь яку суперечність потрібно якнайшвидше усувати, не допускаючи конфліктів і непорозумінь. Пропоную замінити негативні думки на позитивні. Давайτε перетворимо фразу «Я повинен» на позитивну «Я хочу». Промовляючи її відчувайте внутрішню свободу. Скажіть собі «Я хочу» замість «треба, мушу, повинен». На плакаті записані негативні думки, ваше завдання – перетворити їх на позитивні:

- | | |
|----------------------------------|---|
| - У мене нічого не вийде. | Я зроблю все можливе, а коли не вийде, я це переживу. |
| - Усе пропало. | Це не кінець світу, все можна виправити. |
| - Я дурень. | Я помилився. Я – успішна людина. |
| - Я повинен бути першим. | Мені б хотілось стати першим. |
| - Вони мусять це зробити. | Сподіваюсь, вони це зроблять. |
| - Це безнадійно. | Ще не все втрачено. |
| - Не варто починати. | Треба хоч спробувати. |
| - Я не зможу. | Я ніколи не переймаюся через дрібниці. |
| - Усе втрачено. | Варто спробувати ще раз. |
| - Я не вмію. | Зараз я не вмію, але я навчусь. |
| - Я потрапив в складну ситуацію. | Я завжди знайду вихід. |

Психологічна вправа «Поплутані ланцюжка»

Мета : Вправа вчить ефективно комунікувати між собою, допомагає згуртувати команду.

Час : 15-30 хвилин

Розмір групи : 12-20 учасників

Всі учасники групи стають в коло, закривають очі і простягають перед собою праву руку. І зчіплюються з тією рукою, яку зустріли першої.

Потім учасники витягають ліві руки і знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися і стежить за тим, щоб кожен тримав за руки двох людей, а не одного.

Учасники відкривають очі.

Тепер їхнє завдання – розплутатися, не розтуляючи рук.

В результаті можливі такі варіанти: або утворюється коло, або кілька зчеплених кілець з людей, або кілька незалежних кіл або пар.

Підведення підсумків вправи:

- Чи задоволені ви своїм результатом?
- Що допомагало, що заважало в процесі?
- Кого хочете окремо виділити, подякувати за ваш результат?

Психогімнастика

Мета: поліпшити емоційний стан, знизити напруженість учасників. *Час*: 15 хвилин.

Процедура:

Учасники групи сідають у коло. «Зараз я роздам вам картки з назвами кольорів, які повторюються двічі, тобто, якщо вам, наприклад, дісталася картка, на якій написано «червоний», то ви знаєте, що ще в когось є така ж картка. Я буду називати овочі та фрукти, і щоразу повинні вставати ті члени групи, що мають картки, які відповідають названям. Іноді я буду називати предмети, які не є овочами або фруктами. У цьому випадку всі залишаються сидіти. За ходом

вправи уважно стежте за діями інших учасників групи. Постарайтеся зрозуміти, у кого які кольори».

Прощання :

Підсумки. Обговорення.

Що вам сподобалось на занятті?

Які враження ви отримали?

Що ви можете взяти для себе з нашого спілкування?

Оцініть , будь ласка, за допомогою 10 пальців наскільки вам сподобалось заняття та завершіть фразу «Якби я ще раз потрапив на заняття, я хотів би ...».

Домашнє завдання: Вправа «Замок»

Початкове положення – сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах в положенні «замок». Вдих, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед. Затримка дихання (2– 3 секунди), різкий видих через рот, руки падають на коліна.

4-й день

Вітання.

Вправа «Недосказані слова»

Мета: дати учасникам можливість викласти невисловлені на попередньому етапі думки.

Час: 1 година.

Процедура:

Нехай кожний напише 5–10 питань, на які він сам хотів би дати відповідь. Той з учасників, хто хоче дати інтерв'ю, сам обере собі інтерв'юєра, дасть йому список своїх питань. Інтерв'юєр має право задавати питання в будь-якому порядку, а також доповнювати їх своїми. При цьому респондент не зобов'язаний на них відповідати. Обговорення.

Вступне слово

Розминка

Мета: Формування навичок психомоторної взаємодії, зменшення комунікативної дистанції між членами групи, підвищення рівня довіри один до одного.

Час: 10 хвилин.

Процедура:

Розбийтеся випадковим образом на пари. Нехай один із партнерів стане до іншого спиною й відступить на один крок. Тепер вам належить повністю розслабитися і просто впасти назад. За вами стоїть ваш товариш, він підхопить вас. Тепер поміняйтеся місцями. Обговорення. У кого які враження? Що ви відчували, коли падали? А коли ловили?

Вправа «Біографічна розминка»

Мета: Вивчення учасниками себе, своїх ресурсів у минулому, теперішньому і майбутньому.

Час: 30 хвилин.

Процедура:

Уявіть весь свій життєвий шлях від народження й до смерті. За допомогою трьох кіл спробуйте зобразити свої уявлення про час. Кола позначають минуле, сьогодення й майбутнє. Розмістіть їх так, щоб вони виражали ваше переживання взаємозв'язку вашого особистого минулого, сьогодення й майбутнього. Це можуть бути кола різної величини. Вкажіть, яке коло якому часу відповідає. Поясніть, чому ви розмістили ваші кола саме так?

Психогімнастика

Мета: підвищити настрій, знизити втому. Сприяє розвитку виразної поведінки, спонукає учасників, з одного боку, бути уважними до дій інших, а з іншого боку, шукати такі засоби самовираження, які будуть зрозумілими іншим.

Час: 30 хвилин.

Процедура:

Учасники сідають у коло. Тренер роздає картки, на яких написані назви тварин. Назви повторюються на двох картках. «Прочитайте, будь ласка, написане на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна забрати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими виразними засобами, не можна тільки нічого говорити й видавати характерні звуки «вашої тварини». Коли ви знайдете свою пару, залишіться поруч, але продовжуйте мовчати, не переговорюйтеся. Тільки коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо, що в нас вийшло». Після того як усі учасники групи знайшли свою пару, тренер запитує по черзі в кожній парі: «Хто ви?». Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

Вправа «Виявлення конструктів і цінностей» (репертуарні й рангові решітки Дж. Келлі)

Мета: усвідомлення особистої ціннісно-змістової сфери.

Час: 90 хвилин.

Отже, усі ознайомилися зі своїми нарисами. Тепер нехай кожний візьме свій нарис і прочитає його ще раз. Немає заперечень? Приймаєте? Якщо ні, обговорення триває».

Вправа «Достоїнства»

Учасники розташовуються по колу. Кожен за годинниковою стрілкою називає свої достоїнства, а потім повторює достоїнства інших в тому порядку, в якому ті називалися.

Вправа «Побажання по колу»

Усі сидять у колі, і кожен по колу висловлює свої побажання спочатку одному, потім іншому і так усім учасникам тренінгу.

Рефлексія «Мені сьогодні...»

Кожен учасник групи повинен завершити фразу: «Мені сьогодні...», (чи

виправдалися його очікування?)

Підведення підсумків тренінгу.

Прощання.