МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему **«Психологічні особливості розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс242м
Спеціальність: 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Недільська Тетяна Віталіївна

Керівник: старший викладач
кафедри психології
Варіна Ганна Борисівна

Рецензент: Борковець О.А.

Запоріжжя – 2025 року

АНОТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВПО

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей розвитку адаптаційного ресурсу підлітків, які набули статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Актуальність теми визначається значним впливом збройних конфліктів та вимушених переміщень на психосоціальну сферу підлітків, що вимагає глибокого аналізу механізмів їхньої психологічної стійкості та адаптації до нових соціальних і культурних контекстів.

Мета роботи полягає у вивченні специфіки адаптаційного ресурсу підлітків-ВПО, виявленні чинників, що впливають на їх адаптацію в новому соціальному середовищі, а також розробці науково обґрунтованих рекомендацій для практичного використання. Об’єкт дослідження – процес розвитку адаптаційного ресурсу у підлітків зі статусом ВПО; предмет – психологічні чинники розвитку їхнього адаптаційного ресурсу. У процесі роботи використано теоретичні (аналіз наукових джерел) та емпіричні методи (психодіагностичні методики, анкетування, кількісний та якісний аналіз даних).

Отримані результати свідчать про те, що адаптаційний ресурс підлітків-ВПО характеризується високою самооцінкою (внутрішній ресурс), проте має значні вразливості, що проявляються у низьких комунікативних схильностях (понад 73% вибірки) та підвищеному рівні тривожності в окремих групах. Виявлено, що соціально-психологічні чинники (стать, формат навчання, місце проживання) суттєво впливають на адаптацію, визначаючи групи ризику (хлопці, дистанційне навчання, проживання за кордоном). Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів для розробки цільових програм психолого-педагогічної підтримки та рекомендацій для психологів, педагогів і батьків, спрямованих на подолання комунікативних бар'єрів та підвищення соціальної інтеграції.

Ключові слова: підлітки, ВПО, адаптаційний ресурс, самооцінка, тривожність, комунікативні схильності, адаптація, психологічна підтримка, резилієнтність.

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE ADAPTIVE RESOURCE OF ADOLESCENTS WITH IDP STATUS

This qualification paper is devoted to the study of the psychological characteristics of the development of the adaptive resource of adolescents who have acquired the status of internally displaced persons (IDPs). The relevance of the topic is determined by the significant impact of armed conflicts and forced displacement on the psychosocial sphere of adolescents, which requires an in-depth analysis of the mechanisms of their psychological resilience and adaptation to new social and cultural contexts.

The aim of the study is to examine the specific features of the adaptive resource of IDP adolescents, to identify the factors influencing their adaptation in a new social environment, and to develop scientifically grounded recommendations for practical application. The object of the research is the process of developing the adaptive resource in adolescents with IDP status; the subject is the psychological factors of the development of their adaptive resource. The study employed theoretical methods (analysis of scientific sources) and empirical methods (psychodiagnostic techniques, questionnaires, quantitative and qualitative data analysis).

The results indicate that the adaptive resource of IDP adolescents is characterized by a high level of self-esteem (an internal resource), but also shows significant vulnerabilities, manifested in low communicative tendencies (over 73% of the sample) and an increased level of anxiety in certain groups. It was found that socio-psychological factors (gender, format of education, place of residence) significantly influence adaptation, determining risk groups (boys, distance learning, living abroad).

The practical significanc**e** of the work lies in the possibility of applying its results to the development of targeted psychological and pedagogical support

programs, as well as recommendations for psychologists, teachers, and parents aimed at overcoming communication barriers and enhancing social integration.

Keywords: adolescents, IDPs, adaptive resource, self-esteem, anxiety, communicative tendencies, adaptation, psychological support, resilience.

РЕФЕРАТ

До кваліфікаційної роботи на тему:

«Психологічні особливості розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО»

Автор: Недільська Т.В., здобувач вищої освіти групи пс242М

Керівник: Варіна Г.Б., старший викладач кафедри психології

Обсяг роботи: 94 сторінок, містить 4 таблиць, 3 рисунків, 3 додатка, список використаних джерел - 37 найменувань.

Загальна характеристика роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасна соціально-політична ситуація в Україні, пов’язана зі збройними конфліктами та вимушеними внутрішніми переміщеннями, значно вплинула на психосоціальну сферу підлітків. Необхідність адаптації до нових соціальних і культурних контекстів, втрата звичного оточення та тривала психологічна напруга створюють серйозні виклики для їхнього емоційного стану. У цих умовах особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів, що формують та підтримують адаптаційний ресурс підлітків.

Об’єктом дослідження є процес розвитку адаптаційного ресурсу у підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Предметом – психологічні чинники розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом

ВПО, виявлення чинників, що впливають на їх адаптацію, та визначення напрямів психолого-педагогічної підтримки.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів: аналіз і систематизація наукової літератури, тестування (Шкала самооцінки Розенберга (RSES), Опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7), Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей), а також кількісна обробка даних.

Вибірка емпіричного дослідження – 36 підлітків віком 12 – 17 років зі статусом ВПО (24 дівчини та 12 хлопців), які проживають як на території України, так і за кордоном, навчаючись в очній або дистанційній формі.

Короткий зміст роботи за розділами.

ВСТУП.

У вступі розкрито актуальність проблеми, визначено об’єкт, предмет, мету й завдання дослідження, сформульовано гіпотезу про залежність адаптаційного ресурсу від рівня соціальної підтримки, емоційної стійкості та позитивного ставлення до змін, а також окреслено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ.

У цьому розділі висвітлено сутність і структуру поняття «адаптаційний ресурс» у психології, розглянуто вікові особливості підліткового періоду в контексті адаптації. Проаналізовано вплив соціокультурних та психологічних факторів, а також визначено особливості психологічного становища внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Показано, що травматичні події переміщення вимагають від підлітків формування нових стратегій стресостійкості та соціальної інтеграції.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

У розділі описано методологічні основи, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик (RSES, GAD-7, комунікативні/організаторські схильності), детально охарактеризовано вибірку дослідження (гендерний та віковий розподіл, соціально-географічні особливості) та розглянуто етичні аспекти проведення дослідження.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.

У розділі представлено аналіз емпіричних даних, який виявив, що:

- У більшості підлітків спостерігається високий рівень самооцінки (внутрішній адаптаційний ресурс), але значна частина (понад 73%) має низькі комунікативні схильності, що є ключовою вразливістю.
- Соціально-психологічні фактори (стать, місце проживання, формат навчання) мають значний вплив: найвищий рівень тривожності та найнижчі комунікативні схильності виявлено у хлопців, підлітків на дистанційній формі навчання та тих, хто проживає за кордоном.
- Підтверджено, що адаптаційний ресурс підлітків характеризується дисонансом між високими внутрішніми ресурсами (самооцінка) та низькими зовнішніми (соціальна компетентність).

РОЗДІЛ 4. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВПО.

У цьому розділі запропоновано науково обґрунтовану психолого-педагогічну програму «Адаптація та розвиток суперсили: як впоратися з викликами та знайти себе в новому житті», спрямовану на зниження тривожності та розвиток комунікативних навичок. Сформульовано детальні рекомендації для психологів, педагогів, соціальних працівників, а також пропозиції для батьків підлітків, що сприяють їхній успішній соціальній адаптації та психологічному благополуччю.

ВИСНОВКИ.

У висновках підсумовано результати дослідження.

Психологічні особливості розвитку адаптаційного ресурсу підлітків-ВПО є багатогранними, включаючи високу внутрішню стійкість (самооцінка) та дефіцит зовнішніх ресурсів (комунікативні схильності).

Соціально-психологічні фактори значно впливають на адаптацію, визначаючи групи ризику, що потребують цільової підтримки.

Розроблена авторська програма може бути ефективним інструментом для розвитку психологічної стійкості, подолання комунікативних бар'єрів та профілактики психоемоційних порушень у підлітків.

Основні результати та значущість роботи.

Наукова новизна полягає в комплексному вивченні адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО, яке вперше виявило та описало дисонанс між їхньою високою самооцінкою та низькими комунікативними схильностями, а також у розробці цільової програми психолого-педагогічної підтримки, заснованої на цих даних.

Практичне значення – у можливості використання результатів дослідження для розробки конкретних рекомендацій і впровадження програми у шкільній психологічній практиці, соціальній роботі та консультативній діяльності для підвищення адаптивності підлітків-ВПО.

ЗМІСТ

ВСТУП……. 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ …… 8
1.1. Сутність і структура поняття «адаптаційний ресурс» у сучасній психологічній науці…… 8
1.2. Вікові та психологічні характеристики підліткового періоду як чинники формування адаптаційного ресурсу……12
1.3. Вплив соціокультурних, середовищних та індивідуально-психологічних чинників на процес адаптації підлітків……..……17
1.4. Психологічні особливості становища внутрішньо переміщених осіб: проблематика адаптації та специфіка підліткового віку……..…….20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ…….…….23
2.1. Методологічні засади, організація та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження…….23
2.2. Результати емпіричного дослідження рівня розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО та аналіз його зв’язку із соціально-психологічними й індивідуально-особистісними чинниками……...….26
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ Й ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ…….39
3.1. Науково обґрунтовані психолого-педагогічні програми розвитку адаптаційного ресурсу підлітків…….…….39
3.2. Практичні рекомендації для психологів, педагогів та соціальних працівників щодо підтримки адаптаційного потенціалу підлітків…….….43
3.3. Методичні орієнтири та пропозиції для батьків підлітків зі статусом ВПО у процесі формування адаптаційного ресурсу……..46

ВИСНОВКИ……...…49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….51
ДОДАТКИ……..55

ВСТУП

Тема дослідження: Психологічні особливості розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО.

Ідея дослідження: Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, пов’язана зі збройними конфліктами та внутрішніми переміщеннями, значно вплинула на психосоціальну сферу підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Втрата звичного оточення, зміна умов життя та необхідність адаптації до нових соціальних і культурних контекстів створюють серйозні виклики для їхнього емоційного стану, психологічного благополуччя та формування адаптаційного ресурсу. В цих умовах особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів, що впливають на адаптацію підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Дослідження спрямоване на виявлення факторів, що сприяють розвитку адаптаційного ресурсу таких підлітків, а також створення ефективних програм підтримки та інтеграції в нове соціальне середовище.

Адаптація підлітків, які пережили травматичні події, є складним процесом, що вимагає врахування багатьох факторів, зокрема соціальних, емоційних та культурних. У роботі буде проаналізовано, як статус ВПО впливає на психологічний розвиток підлітків, їх здатність до адаптації, а також на формування їхньої самооцінки та соціальних зв'язків.

Результати цього дослідження допоможуть розробити рекомендації для шкільних психологів, педагогів та батьків щодо оптимізації підтримки таких дітей, сприяння їхній інтеграції в нове середовище та покращення їхнього емоційного стану. Таким чином, дослідження може мати значний соціальний внесок, сприяючи кращій адаптації та розвитку дітей, що зазнали вимушених переміщень, а також підвищенню їхньої психологічної стійкості та соціальної адаптації.

Об'єктом дослідження є процес розвитку адаптаційного ресурсу у підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Предметом дослідження є психологічні чинники розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО.

У підлітків зі статусом ВПО розвиток адаптаційного ресурсу значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки, емоційної стійкості та позитивного ставлення до змін.

Метою даного дослідження є вивчення психологічних особливостей адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО, а також виявлення чинників, що впливають на їх адаптацію в новому соціальному середовищі з метою подальшого формування рекомендацій для практичного використання. Дослідження передбачає аналіз психологічних механізмів, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації, а також розробку рекомендацій для психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють з цією категорією молоді.

У процесі дослідження буде використано як кількісні, так і якісні методи, що дозволить отримати комплексну картину психологічного стану підлітків ВПО. Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у сфері психології та соціальної роботи, а також для практичного застосування в програмах підтримки підлітків, які пережили травматичний досвід переміщення.

Організація дослідження: дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів, кожен з яких мав чітко визначені завдання:

І. Теоретичний етап.

На цьому етапі було здійснено глибокий теоретичний аналіз літератури, присвяченої різним аспектам адаптації підлітків, зокрема в контексті внутрішньої міграції. Було детально розглянуто та визначено ключові поняття, такі як «адаптаційний ресурс», «емоційний стан», «соціальна підтримка» та «внутрішнє переміщення». Також було проаналізовано основні психологічні підходи до вивчення адаптації та психологічного розвитку підлітків у складних життєвих обставинах. Метою цього етапу було створення міцної теоретичної бази для подальшого емпіричного дослідження.

II. Емпіричний етап.

Цей етап був присвячений проведенню емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення адаптації підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Для збору даних використовувалися стандартизовані психологічні методики, що дозволяють оцінити рівень адаптаційного ресурсу, емоційного стану та соціальної підтримки підлітків. Вибір методів дослідження (анкетування та інтерв'ю) був обґрунтований необхідністю отримання як кількісних, так і якісних даних від підлітків, їхніх батьків та педагогів. Після збору даних було проведено аналіз отриманих результатів, що дало змогу виявити ключові фактори, які впливають на адаптацію підлітків, а також визначити їхні потреби у психологічній підтримці.

III. Практичний етап.

На заключному етапі було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих даних, що дозволило сформулювати обґрунтовані висновки дослідження. Головним завданням цього етапу була розробка практичних рекомендацій для психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють з підлітками зі статусом ВПО. Ці рекомендації спрямовані на покращення їхнього адаптаційного процесу та загального психологічного благополуччя.

Наукова новизна.

Адаптаційний ресурс підлітків, які пережили стресові ситуації, є ключовим фактором, що впливає на їхнє психічне здоров'я та соціальну інтеграцію. В роботі буде проаналізовано, як різні психологічні чинники, такі як емоційна стійкість, соціальна підтримка та особистісні характеристики, впливають на здатність підлітків адаптуватися до нових умов життя. Наукова новизна дослідження полягає в тому, що воно пропонує комплексний підхід до вивчення адаптаційних ресурсів підлітків зі статусом ВПО, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні аспекти.

У рамках роботи буде проведено емпіричне дослідження, яке дозволить виявити специфічні особливості адаптації підлітків, а також розробити

рекомендації для психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють з цією категорією молоді.

Проведена розробка інноваційних підходів до формування адаптаційного ресурсу підлітків у контексті їх психосоціальної підтримки та виявлення нових закономірностей у поведінці та реакціях підлітків на зміну умов життя.

Наявність розвинених навичок саморегуляції та здатність до рефлексії позитивно впливають на успішність адаптації підлітків. Соціально-психологічні тренінги та підтримка з боку шкільного середовища сприяють підвищенню адаптаційного ресурсу у підлітків зі статусом ВПО.

Таким чином, результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у сфері психології та соціальної роботи.

Практична значимість роботи полягає у можливості розробки рекомендацій для психологів, соціальних працівників та освітян, які працюють з підлітками, що мають статус ВПО. Удосконалення методик роботи педагогів та психологів у роботі з цією категорією молоді. Надання рекомендацій батькам та соціальним працівникам щодо формування сприятливого середовища для адаптації підлітків.

Дане дослідження є актуальним у зв'язку зі збільшенням кількості ВПО внаслідок соціально-політичних подій в Україні, що висуває нові виклики для системи освіти, соціальної допомоги та психологічної підтримки.

Висновки:

Дослідження психологічних особливостей розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО є важливим кроком у розумінні їхніх потреб та викликів, з якими вони стикаються. Це знання може стати основою для створення ефективних стратегій підтримки та адаптації молоді в умовах змін.

Таким чином, дана магістерська дипломна робота має на меті не лише теоретичне осмислення проблеми, але й практичне застосування отриманих результатів для покращення життя підлітків, які пережили труднощі внутрішнього переміщення.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність і структура поняття «адаптаційний ресурс» у сучасній психологічній науці.

Поняття «адаптаційний ресурс» є одним з ключових у сучасній психології, особливо коли йдеться про здатність людини долати складні життєві обставини, стреси та зміни. Це багатогранне поняття, яке відображає сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що допомагають індивіду успішно пристосовуватися до нових умов.

Хоча термін «адаптаційний ресурс» став широко вживаним, його коріння лежать у різних психологічних теоріях, які по-своєму пояснюють здатність людини долати труднощі.

Теорії стресу та копінгу (Coping Theories). Класичні роботи Ганса Сельє (загальний адаптаційний синдром) та Річарда Лазаруса і Сьюзан Фолкман (транзакційна модель стресу та копінгу) заклали основу. Вони наголошують на важливості не лише самого стресору, а й суб'єктивної оцінки людиною своїх ресурсів для подолання стресу. Копінг-стратегії (поведінкові та когнітивні зусилля для управління стресом) самі по собі є проявом адаптаційних ресурсів.

Ресурсно-орієнтовані підходи (Resource-Oriented Approaches).

Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) Стівена Хобфолла: Ця теорія стверджує, що люди прагнуть набувати, утримувати та захищати свої ресурси (об'єкти, стани, особистісні характеристики, енергія). Стрес виникає, коли ресурсам загрожує втрата, вони втрачаються, або коли людина не отримує очікуваного приросту ресурсів після інвестицій. Адаптація залежить від ресурсного каравану – сукупності доступних ресурсів.

Позитивна психологія. Цей напрямок зосереджений на вивченні сильних сторін людини, позитивних емоцій, чеснот і талантів. Концепції, такі як

резилієнтність (життєстійкість), оптимізм, надія, самоефективність, розглядаються як ключові внутрішні адаптаційні ресурси, що сприяють процвітанню.

Екологічні та системні підходи. Вони підкреслюють взаємозв'язок між індивідом та його оточенням. Адаптаційні ресурси розглядаються не тільки як внутрішні властивості, а й як елементи соціальної екосистеми (сім'я, громада, державні інститути), які можуть бути мобілізовані для підтримки адаптації.

Адаптаційні ресурси не існують ізольовано; вони взаємодіють і підсилюють один одного.

Синергетичний ефект. Наприклад, високий рівень самоефективності (психологічний ресурс) може спонукати людину шукати соціальну підтримку (соціальний ресурс), що, своєю чергою, покращить її емоційний стан (емоційний ресурс).

Буферний ефект. Наявність значних адаптаційних ресурсів може виступати "буфером" проти негативного впливу стресу. Наприклад, людина з розвиненою емоційною регуляцією легше переживе втрату роботи, ніж та, у кого цей ресурс слабкий.

«Ресурс на ресурс». Часто для мобілізації одного ресурсу потрібне задіяння іншого. Наприклад, щоб використати інтелектуальні ресурси для розв'язання проблеми, потрібна певна мотивація та вольові зусилля.

Динамічна взаємодія. Ресурси можуть вичерпуватися (наприклад, при хронічному стресі) або нарощуватися (наприклад, через навчання, досвід). Це не статична величина, а постійно змінний баланс.

Адаптаційні ресурси формуються та розвиваються протягом усього життя під впливом:

- Раннього дитинства та виховання. Безпечна прив'язаність, підтримка батьків, досвід успішного подолання перших труднощів закладають основу для майбутньої резилієнтності та інших ресурсів.

- Соціалізації. Взаємодія з однолітками, вчителями, участь у громадському житті сприяють формуванню соціальних навичок та розширенню мережі підтримки.
- Навчання та освіта. Розвиток когнітивних здібностей, вміння вчитися, критичне мислення є важливими адаптаційними ресурсами.
- Життєвого досвіду. Пережиті кризи та успішне їх подолання можуть «загартовувати» людину, зміцнюючи її віру у власні сили та розвиваючи нові стратегії подолання.
- Цілеспрямованої роботи над собою. Психологічні тренінги, терапія, саморозвиток можуть свідомо зміцнювати особистісні та поведінкові ресурси.

Адаптаційні ресурси є критично важливими в різних життєвих ситуаціях.

В умовах стресу та кризи. Наявність достатнього рівня ресурсів визначає здатність підлітків протистояти психотравмуючим факторам, зберігати психічне здоров'я та будувати нове життя.

При зміні діяльності або місця проживання. Адаптація до нової роботи, переїзд, зміна соціального кола.

У період розвитку (підлітковий вік, дорослішання). Перехідні періоди пов'язані з необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, фізіологічних змін, вимог суспільства.

При хронічних захворюваннях. Здатність справлятися з хворобою, дотримуватися лікування, підтримувати якість життя.

Професійна діяльність. Ефективне управління стресом, конфліктами, вигоранням.

Для оцінки та розвитку адаптаційних ресурсів використовуються різноманітні методи:

1. Діагностика (Оцінка)

Психологічні опитувальники.

Опитувальники стресостійкості та резилієнтності: Наприклад, Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), Опитувальник «Життєстійкість» С. Мадді.

Опитувальники соціальної підтримки. Наприклад, Багатовимірний опитувальник сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS).

Опитувальники копінг-стратегій: Наприклад, Методика подолання стресових ситуацій (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера і Д. Паркера.

Опитувальники оптимізму та самоефективності: Наприклад, Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема, Тест диспозиційного оптимізму М. Шеєра та Ч. Карвера (LOT-R).

Шкали емоційної регуляції. Оцінка здатності керувати своїми емоціями.

Проєктивні методики. Можуть опосередковано виявляти внутрішні ресурси та механізми захисту.

Спостереження та інтерв'ю: Дозволяють отримати якісну інформацію про поведінку, думки, емоції та стратегії подолання, що використовуються індивідом. Це особливо важливо для підлітків, де стандартизовані тести можуть не повною мірою відображати реальну картину.

2. Розвиток (Психологічна допомога)

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): допомагає змінити дезадаптивні думки та поведінку, розвинути нові копінг-стратегії, підвищити самоефективність.

Тренінги резилієнтності: навчання навичкам емоційної регуляції, розв'язання проблем, позитивного переосмислення подій.

Розвиток соціальних навичок: тренінги спілкування, асертивності, вирішення конфліктів для покращення соціальної підтримки.

Психоосвіта: надання інформації про стрес, адаптацію, ресурси, що підвищує обізнаність та контроль над ситуацією.

Групова терапія та групи підтримки: дозволяють учасникам ділитися досвідом, отримувати емоційну та інформаційну підтримку, відчувати приналежність.

Розвиток усвідомленості (Mindfulness): практики, що допомагають зосередитися на теперішньому моменті, знизити рівень стресу та покращити емоційну регуляцію.

Формування позитивних емоцій: практики вдячності, оптимізму, що сприяють накопиченню емоційних ресурсів.

Отже, адаптаційний ресурс – це не просто сума окремих властивостей, а системне, динамічне утворення, що відображає потенціал людини успішно справлятися з викликами життя. Його розуміння є ключовим для психологів, педагогів та соціальних працівників, особливо коли вони працюють з уразливими групами, такими як підлітки зі статусом ВПО. Розуміння структури, механізмів та можливостей розвитку адаптаційних ресурсів дозволяє розробляти ефективніші програми підтримки та втручання, сприяючи зміцненню психологічного благополуччя та здатності людини до повноцінного життя навіть у складних умовах.

1.2. Вікові та психологічні характеристики підліткового періоду як чинники формування адаптаційного ресурсу.

Закономірності анатомо-фізіологічної перебудови організму підлітків означують принципові змінення всіх соматичних систем від дитячого типу до дорослого. Перехідний процес охоплює усі рівні біологічної організації підлітка і є одним з найважливіших чинників, що обумовлює процес формування особистості у період дорослішання

Підлітковий період є одним із найбільш інтенсивних та критичних у розвитку людини. Це час значних фізіологічних, психологічних та соціальних змін, які водночас є джерелом як нових можливостей, так і численних

викликів. У контексті адаптації, ці вікові особливості мають вирішальне значення.

Підлітковий вік починається з пубертату, який супроводжується бурхливими фізіологічними змінами.

Зміни рівня гормонів (естрогену, тестостерону) призводять до швидкого фізичного росту («стрибок зросту»). Непропорційний ріст частин тіла (спочатку кінцівки, потім тулуб) може викликати відчуття незграбності, незручності, а також невпевненість у власній зовнішності. Це вимагає адаптації до нового тіла.

Статеве дозрівання. Розвиток вторинних статевих ознак, початок менструального циклу у дівчат, мутація голосу у хлопців. Ці зміни можуть бути джерелом сорому, тривоги, підвищеної уваги до своєї зовнішності та порівняння себе з однолітками. Необхідна адаптація до нової соціальної ролі, пов'язаної зі статтю.

Нестабільність нервової системи. Переважання процесів збудження над гальмуванням робить підлітків більш імпульсивними, емоційно нестабільними, дратівливими. Це ускладнює емоційну саморегуляцію та адаптацію до стресових ситуацій.

Підвищена втомлюваність. Через інтенсивний ріст і перебудову організму, підлітки можуть відчувати підвищену втому, що впливає на їхню концентрацію, успішність у навчанні та загальний психоемоційний стан.

Підлітку необхідно адаптуватися до змін у власному тілі, прийняти нову зовнішність, а також впоратися з емоційною нестабільністю на тлі цих змін.

Когнітивні особливості теж впливають на адаптацію. В підлітковому періоді відзначається значний розвиток пізнавальних процесів:

Формування абстрактного та гіпотетико-дедуктивного мислення. Підлітки починають мислити більш гнучко, аналітично, здатні розмірковувати про гіпотетичні ситуації, планувати майбутнє, бачити різні варіанти розв'язання проблем.

Плюси для адаптації: дозволяє краще аналізувати ситуацію, прогнозувати наслідки, знаходити креативні рішення для адаптації до нових умов. Здатність до самоаналізу та рефлексії допомагає усвідомити власні емоції та поведінку.

Мінуси для адаптації: може призвести до надмірних розмірковувань, самокритики, «егоцентризму підліткового віку» (відчуття унікальності своїх переживань, «уявна аудиторія»), що може ускладнити прийняття допомоги або сприйняття реальності.

Розвиток самосвідомості та саморефлексії. Підлітки активно замислюються над тим, хто вони є, яке їхнє місце у світі, що про них думають інші.

Плюси для адаптації: сприяє формуванню ідентичності, визначенню життєвих цінностей, що є основою для внутрішньої стабільності.

Мінуси для адаптації: підвищена чутливість до критики, вразливість, прагнення до самоствердження, що може проявлятися в конфліктній поведінці або соціальній ізоляції, якщо підліток не знаходить свого місця.

Інтенсивний розвиток пам'яті та уваги. Покращується довільність цих процесів, що сприяє ефективнішому навчанню та засвоєнню інформації.

Наростання інтелектуальних здібностей вимагає нової адаптації до навчального процесу (більш складні завдання), а також до розширення кругозору та осмислення складних соціальних явищ.

Емоційна сфера підлітків є однією з найбільш нестійких і мінливих.

Різкі перепади настрою, від ейфорії до смутку, від агресії до апатії, без видимих на те причин. Це пов'язано з гормональними змінами та незрілістю емоційно-вольової сфери.

Емоційна нестабільність ускладнює підтримку стабільних відносин з оточуючими, може призводити до імпульсивних вчинків, труднощів у саморегуляції, що є критично важливим при адаптації до стресу (наприклад, у ВПО).

Інтенсивність переживань. Емоції переживаються дуже гостро, що робить підлітків вразливими до стресу та психотравмуючих подій.

Пошук нових джерел емоцій. Прагнення до гострих відчуттів, ризикованої поведінки, що може бути способом впоратися з внутрішньою напругою, але створює додаткові ризики для адаптації.

Егоцентризм емоцій. Схильність до перебільшення власних емоцій та недооцінки почуттів інших.

Підлітку необхідно навчитися керувати своїми емоціями, розпізнавати їх, висловлювати у конструктивний спосіб, а також розуміти емоції інших для побудови здорових взаємостосунків.

Соціальне оточення та взаємодія відіграють центральну роль у підлітковому віці.

Провідна діяльність – спілкування з однолітками. Група однолітків стає основним референтним джерелом, джерелом підтримки, схвалення, місцем для експериментів з новими ролями та самоствердження.

Плюси для адаптації: допомога однолітків може бути потужним адаптаційним ресурсом, особливо в умовах внутрішньої міграції, де змінюється все звичне оточення. Формуються соціальні навички, вміння працювати в команді.

Мінуси для адаптації: залежність від думки однолітків, конформізм, ризик потрапляння під негативний вплив, проблеми булінгу або соціальної ізоляції. Втрата звичного кола друзів при переміщенні може бути дуже травматичною.

Сепарація та автономізація від батьків. Прагнення до незалежності, свободи від батьківського контролю, перегляд стосунків з дорослими.

Плюси для адаптації: формування самостійності, відповідальності, ініціативності.

Мінуси для адаптації: конфлікти з батьками, відчуття нерозуміння, іноді повна відмова від батьківської підтримки, що може бути ризиковано в складних умовах.

Пошук ідентичності та соціальних ролей. Підліток експериментує з різними образами, ролями, стилями поведінки, намагаючись знайти своє місце у суспільстві.

Виклики для адаптації: невизначеність щодо майбутнього, вибір професії, життєвих цінностей, що може викликати тривогу та фрустрацію. Особливо важко це в умовах, коли зовнішні обставини (як війна та міграція) руйнують звичні орієнтири.

Зростання соціальної відповідальності. Підліток починає усвідомлювати свою роль у суспільстві, моральні норми, цінності.

Розвиток самооцінки залежить від успішності в навчанні, стосунках з однолітками, зовнішнього вигляду, визнання дорослими. Низька самооцінка ускладнює адаптацію.

Перебудова системи взаємин, пошук свого місця в новій соціальній групі, осмислення свого майбутнього в умовах невизначеності, все це є викликом для адаптації підлітка в соціумі.

Всі вищезазначені вікові особливості підліткового періоду загострюються в умовах внутрішньої міграції (статусу ВПО).

Бурхливі фізіологічні та емоційні зміни накладаються на стрес, пов'язаний зі втратою звичного середовища, друзів, школи, дому. Це значно знижує адаптаційний ресурс.

Прагнення до визнання з боку однолітків стає особливо гострим, оскільки підліток-ВПО часто відчуває себе «чужим», відрізняється від нових однолітків своїм досвідом, мовою (у деяких випадках), статусом.

Криза ідентичності посилюється через втрату «коріння», невизначеність майбутнього, зміну соціального статусу.

Підлітки можуть вдаватися до ризикованої поведінки, агресії, відходу в віртуальний світ, або, навпаки, до апатії та депресії як способу впоратися з надмірним стресом та неможливістю адаптуватися.

Незважаючи на прагнення до автономії, підлітки-ВПО гостро потребують розуміння, підтримки та чітких орієнтирів з боку батьків та інших дорослих (педагогів, психологів).

Розуміння вікових особливостей підліткового періоду є фундаментальним для розробки ефективних програм психологічної підтримки. У випадку підлітків, що мають статус ВПО, ці знання допомагають усвідомити особливі потреби цієї категорії, прогнозувати потенційні труднощі адаптації та зосередити зусилля на зміцненні саме тих адаптаційних ресурсів, які є найбільш вразливими в цьому віці та в цих специфічних обставинах.

1.3. Вплив соціокультурних, середовищних та індивідуально-психологічних чинників на процес адаптації підлітків.

У підлітковому віці спілкування стає однією з найважливіших сторін життя кожного підлітка, адже це вік активного розвитку всіх сторін особистості. Саме в цьому віці формуються нові психологічні новоутворення, поведінка підлітка стає усвідомленою, формуються основи соціальних установок, а провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування, головною роллю якого є побудова та підтримка особистих стосунків з іншою людиною. У процесі спілкування суб'єкти обмінюються інформацією, яка збагачує досвід спілкування кожного з них. А саме накопичення цього досвіду впливає на самореалізацію особистості, адже чим швидше і чим вищий рівень культури спілкування формується, тим краще підуть процеси самореалізації та самореалізації.

Проблема комунікативної компетентності підлітків є дуже актуальною в наш час, оскільки, як уже зазначалося, спілкування є провідним видом діяльності, тому значна роль відводиться комунікативній компетентності, яка має значний вплив на особистісний розвиток кожної дитини, розвиток її адаптаційного ресурсу.

Комунікативна компетентність характеризується сукупністю норм і правил природного процесу спілкування (діалог, переговори, суперечка тощо). Визначається також здатністю встановлювати та підтримувати необхідні контакти з оточенням, певним набором знань, умінь і навичок, які сприяють забезпеченню ефективного спілкування, здатністю за необхідності змінювати коло спілкування, а також знаходити взаєморозуміння з партнером по спілкуванню.

Тому комунікативну компетентність можна розглядати як адаптаційний ресурс особистості. Високий рівень розвитку таких знань, умінь і навичок сприятиме оптимізації процесу взаємодії особистості з середовищем, засвоєнню особистістю соціального досвіду з урахуванням специфіки середовища та активного впливу на нього з метою забезпечення реалізації значущих ланцюгів та успішності розвитку особистості.

Формування комунікативної компетентності відбувається через безпосередню взаємодію, оскільки вона з'являється в результаті досвіду комунікативного процесу між людьми.

У структурі комунікативної компетенції можна виділити наявність перцептивного, комунікативного та інтерактивного аспектів, отже, вона виступає як компонент спілкування.

Включення в різні соціальні групи впливає на особистісний розвиток кожної людини, який відбувається відповідно до вимог і цілей суспільства. Щоб соціалізація та індивідуалізація були рівноправними в індивідуальному розвитку та формуванні підлітка, необхідно, щоб спрацювали соціально-психологічні механізми, а соціально-психологічні умови стали соціально-психологічними факторами, які також беруть участь у формуванні особистості.

Для накопичення досвіду взаємодії в суспільстві необхідні групи однолітків, які виступають своєрідною моделлю суспільства. Підліток не просто адаптується до групи однолітків, яка має свої соціальні норми поведінки та духовні цінності; він вбирає їх у цю групу, передаючи їх усіх

через себе, і рухається до формування індивідуального шляху до реалізації своїх цінностей.

У цьому віці важливо звернути увагу на інтелектуалізацію психічних процесів, завдяки чому дорослі частіше звертаються до розуму підлітка, ніж до його почуттів.

Продовжує розвиватися теоретичне мислення, що супроводжується здатністю класифікувати, узагальнювати та проводити аналогії, а також допомагає в аналізі абстрактних ідей. Завдяки тому, що інтелектуальний розвиток набирає обертів, підліток вчиться самостійно вибирати спосіб поведінки, самоаналізувати себе і свою поведінку, а також має схильність до експериментів.

Щоб спілкування було ефективним, слід звернути увагу на соціально-психологічне сприйняття, яке включає процес ідентифікації, емпатії, соціальної рефлексії. Пізнавальні інтереси підлітка перестають обмежуватися школою і перетворюються на пізнавальну самодіяльність, а моменти невдоволення собою породжують активність і самоосвіту.

Таким чином, комунікативна компетентність – це структурний феномен, який складається з цінностей, мотивів, установок, а також соціально-психологічних стереотипів, знань, умінь і навичок. Розвиток комунікативної компетентності сприяє формуванню вміння підлітка гідно поводитися з оточуючими людьми, створювати комфортну атмосферу в різноманітних життєвих ситуаціях.

Комунікативна компетентність відноситься до основних компетенцій людини і характеризується здатністю до адаптації, співпраці та інтеграції.

У формі індивідуально-особистісного існування комунікативна компетентність є результатом соціально-комунікативного розвитку конкретної людини, детермінованим культурою даного суспільства. Це індивідуально неповторна здатність людини здійснювати комунікативну діяльність, прояв її комунікативних якостей.

1.4. Психологічні особливості становища внутрішньо переміщених осіб: проблематика адаптації та специфіка підліткового віку.

Адаптація є одним з найважливіших психологічних умов, яка торкається всіх сфер життя людини. Вона впливає на формування міжособистісних стосунків, вирішує кризові обставини, допомагає ставити та досягати цілі. Все це відіграє важливу роль для саморозвитку підлітків.

Вимушена зміна місця проживання становить особливий виклик для адаптації дітей та підлітків, які потребують повторної інтеграції в нове соціальне середовище. У підлітковому періоді, що характеризується комплексом значних фізіологічних, когнітивних та емоційних перебудов, здатність організму до адекватного реагування на нові умови та інтенсивні стресові чинники соціального середовища є суттєво обмеженою або спотвореною. Така недостатня адаптаційна відповідь у поєднанні з високою вразливістю організму може мати каскадний негативний вплив на загальний стан здоров'я. Це проявляється у підвищеному емоційному напруженні, що, своєю чергою, збільшує ризик виникнення психосоматичних розладів та інших захворювань.

Процес пристосування підлітка в умовах зміни місця проживання можна розглядати з трьох сторін фізіологічного, психологічного та соціально – психологічного.

Підлітковий вік – це складний період у житті людини, який також має вирішальне значення для її розвитку. Підліток проходить через значні трансформації, що супроводжуються внутрішніми конфліктами, перепадами настрою та пошуком власної ідентичності. Це період активних роздумів над собою, власними бажаннями та стосунками з іншими. Підліток стає активним учасником суспільного життя, розмірковує про свою роль у суспільстві та спілкується з різними людьми, щоб зрозуміти своє місце в цьому світі.

Ставлення до себе та навколишнього світу починають активно трансформуватися, що часто супроводжується конфліктами та суперечками з

дорослими. Це пов'язано з потребою підлітка в самостійності та бажанням контролювати власне життя. Водночас, їхнє бажання бути прийнятими серед однолітків може призводити до утворення групової ідентичності, коли вони намагаються наслідувати своїх ровесників.

Підлітки можуть відчувати суперечливі прагнення через розвиток своїх емоцій та почуттів, коли вони хочуть бути часткою групи, але водночас бажають виокремитись і виказувати свою індивідуальність. Це здатне приводити до певних не послідовностей у їхніх діях та вчинках. Важливою складовою цього етапу є розвиток самосвідомості та власної ідентичності. Підлітки можуть шукати різні способи вираження себе та з'ясування власних цінностей і переконань, що може включати експерименти зі стилем одягу, зацікавленості в різних групах чи підходів до соціальних ситуацій.

Відомо, що підлітковий вік характеризується переважанням індивідуальності над адаптацією, що вказує на те, що під час пубертатної кризи особа не завжди може легко регулювати свої емоції, дії та загальну поведінку відповідно до загальноприйнятих вимог, норм та цінностей соціального оточення. Замість цього вона відчуває потребу в певній мірі відрізнятися від інших, щоб не втрачати свою унікальність, протистояти стандартним шаблонам поведінки. Отже, підліток, який активно адаптується до внутрішніх та зовнішніх конфліктів, дозволяє собі відкривати своє Я, виявляти власні схильності, можливості та особливості характеру, тим самим проявляючи свою індивідуальність і експериментуючи з самим собою. [15]

На соціально-психологічному рівні адаптації відбувається процес адаптації дитини до нових соціальних умов у взаємодії з вчителями та однокласниками. Це включає у себе її соціальну ідентифікацію, розвиток стилю соціальної взаємодії та засвоєння гендерних, статусних та комунікативних ролей.

Науковці визначають соціально-психологічну адаптацію особистості як активний процес інтеграції в певне соціальне середовище, освоєння нових соціальних ролей, пристосування до змінених умов життя, набуття нового

життєвого досвіду, розвиток самостійності та досягнення соціальної зрілості з одночасним стимулюванням ініціативи. Успішна адаптація такого типу сприяє формуванню цілісного та гармонійного уявлення про себе, позитивного образу Я, а також забезпечує адекватну і стійку самооцінку. Це, у свою чергу, сприяє послідовності в поведінці, кращій здатності до саморегуляції та значно знижує ймовірність виникнення асоціальної поведінки у підлітковому віці.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що на успішну адаптацію впливають індивідуальні та групові чинники. До індивідуальних психологи відносять вік, особистісні риси, мотивацію. Вважається, що найкраще пристосовуються до нових умов життя діти та підлітки. Але до 11-12 років адаптація проходить більш успішніше, а ніж пізніше. Також успішній адаптації сприяють здібності дитини. Чим більший рівень інтелекту, тим легше їй пристосуватися до нової мови та умов. Дитина, яка опиняється у новому мовному середовищі, може досить сильно переживати стрес. Кожен з дітей реагує по своєму, деякі мовчать, але при цьому пасивно вивчають нові слова. А деякі реагують агресивно, намагаючись таким чином привернути на себе увагу. Для підлітків, які мають в оточені друзів одномовних, адаптація зазвичай проходить легше, але має свої негативні наслідки. Це може привести до тривалого замикання в своїй мовній групі. Групові чинники включають аспекти взаємодії культур, такі як ступінь подібності або відмінності між ними, особливості культури, з якої походять мігранти, а також особливості країни, у якій вони перебувають. [14]

Переїжджаючи на нове місце, діти намагаються зберегти свій звичний спосіб життя, використовуючи свій досвід та впроваджуючи знайомі культурні норми і цінності в нову ситуацію. Однак, вже на початку адаптації до нового середовища, підлітки можуть стикатися з психологічною кризою, оскільки нова реальність може знецінити їхнє звичне життя. У такій ситуації важливо знайти нові способи адаптації до оточення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Методологічні засади, організація та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.

Підлітковий вік є ключовим етапом становлення особистості, що робить дослідження його адаптаційних процесів особливо актуальним. У контексті сучасних соціальних трансформацій, які чинять значний вплив на формування особистості, здатної до самореалізації, перед підлітками постає низка викликів. Успішне подолання цих викликів з мінімальними фізичними, психологічними та емоційними втратами можливе завдяки розвиненій здатності до пристосування та високій стресостійкості.

Беззаперечно, складнощі, що виникають у процесі підліткової адаптації, посилюються через різноманітні соціально-психологічні чинники. До них належать особливості державної політики, емоційний клімат у родині, якість та наявність дружніх зв'язків, а також необхідність самостійного вибору життєвого шляху. Ці фактори часто сприяють підвищенню тривожності, яка тісно пов'язана з нестабільністю самооцінки, тиском вибору майбутньої професії, недостатньою підготовленістю до нових соціальних ролей та труднощами у комунікації.

Актуальність нашого дослідження пов'язана із затребуваністю глибокого аналізу процесу адаптації підлітків до нових соціально-психологічних умов, яка є особливо виразною порівняно з іншими психологічними явищами. Пріоритетним напрямком залишається дослідження впливу окремих чинників на становлення підліткової адаптації, що потребує поглибленого вивчення. Зважаючи на суттєві відмінності підліткового віку від дитинства та дорослості, інтерес до таких досліджень стрімко зростає.

Аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок, що адаптація є складним і багатофакторним процесом, значною мірою обумовленим особистісними особливостями.

В цій роботі висуваємо гіпотезу, що підлітки з адекватною самооцінкою та середнім/високим рівнем комунікативних здібностей демонструватимуть кращу адаптацію до нових життєвих умов.

На основі теоретичних положень нами було розроблено програму експериментального дослідження.

Перший етап включав збір та теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої різним аспектам адаптації підлітків, з метою виявлення загальних теоретичних положень.

На другому етапі було проведено емпіричну роботу, спрямовану на вивчення стану тривоги, депресії, ознак ПТСР, самооцінки, характеру відносин з однолітками, а також оцінку комунікативних та організаторських здібностей учасників.

Третій етап передбачав опрацювання робочих анкет, статистичну обробку та узагальнення отриманих результатів опитування, створення та опис діаграм, а також порівняння отриманих даних з теоретичними висновками.

У нашому дослідженні взяли участь 36 дітей підліткового віку (від 12 до 17 років), які були вимушено переміщені зі своїх основних місць проживання. Серед них 24 дівчини та 12 хлопців. Частина досліджуваних дітей наразі проживає за кордоном, а частина – на території України. Всі учасники навчаються як в онлайн, так і в офлайн форматах у загальноосвітніх школах.

Для досягнення мети дослідження було обрано наступні психологічні методики:

Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОЗ). На нашу думку, вміння ефективно спілкуватися та знаходити спільні теми з іншими підлітками є важливим чинником успішної адаптації. Ця методика дозволяє оцінити рівень комунікативних здібностей, необхідних для підлітків,

щоб виявляти впевненість у собі, займати гідне місце в колективі та отримувати визнання. Це включає здатність встановлювати нові контакти, ініціювати розмову, розповідати про себе, слухати та впливати на інших, розуміти етичні аспекти спілкування, а також володіти навичками управління конфліктними ситуаціями.

Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Формування самооцінки підлітка відбувається в процесі спілкування з однолітками та дорослими. Тому встановлення зв'язку комунікативних здібностей з рівнем самооцінки є важливим показником успішності адаптації. Шкала Розенберга є достовірним і коректним інструментом для кількісної оцінки рівня самооцінки. Вона складається з десяти тверджень (п'ять позитивних і п'ять негативних), на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою Лікерта, висловлюючи ступінь згоди або незгоди з поточними почуттями.

Шкала генералізованого тривожного розладу (GAD-7). Виявлення та своєчасна підтримка підлітків із симптомами тривоги є критично важливим для полегшення їхнього процесу адаптації до нових життєвих умов. Генералізована тривога може значно ускладнити сприйняття нового оточення, взаємодію з ним та призвести до втрати інтересу до нових досвідів та активностей, які сприяють адаптації. GAD-7, як короткий і надійний скринінговий інструмент, дозволяє кількісно оцінити ступінь вираженості симптомів генералізованої тривоги протягом останніх двох тижнів. Отримана інформація є ключовою для подальшого аналізу та надання рекомендацій.

Опис психологічних методик, використаних в емпіричному дослідженні (Шкала самооцінки Розенберга (RSES), Опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) та Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей), представлено у Додатку А.

2.2. Результати емпіричного дослідження рівня розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО та аналіз його зв’язку із соціально-психологічними й індивідуально-особистісними чинниками.

У нашому дослідженні взяли участь 36 підлітків віком від 12 до 17 років, які набули статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Ця вибірка була сформована з урахуванням специфіки досліджуваної проблематики та вікових особливостей адаптації.

Загальна кількість учасників: 36 осіб.

Віковий діапазон: від 12 до 17 років, що відповідає активній фазі підліткового періоду.

Гендерний розподіл.

Дівчата: 24 особи (67% вибірки).

Хлопці: 12 осіб (33% вибірки).

Соціально-географічні особливості.

Всі учасники дослідження є вимушено переміщеними особами, що означає, що вони змінили своє основне місце проживання через обставини, пов'язані з війною.

Географічне розташування.

Частина дітей на момент проведення дослідження проживає за кордоном.

Інша частина перебуває на території України, але поза межами свого постійного місця реєстрації.

Формат навчання. Підлітки продовжують здобувати освіту як онлайн, так і офлайн у загальноосвітніх школах, що відображає різноманітність їхніх поточних умов навчання.

Обґрунтування вибору вибірки:

Вибір підлітків зі статусом ВПО зумовлений високою актуальністю проблеми їхньої адаптації в умовах значних соціальних та психологічних змін. Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, і вимушене

переміщення накладає додаткові, часто травматичні, чинники на цей процес. Дослідження саме цієї вікової групи дозволяє виявити специфічні особливості їхньої адаптації та розробити цільові рекомендації для психологічної підтримки.

Етичні аспекти проведення дослідження

Проведення будь-якого наукового дослідження, особливо у сфері психології та за участю вразливих груп населення, таких як підлітки зі статусом ВПО, вимагає дотримання етичних принципів. Це забезпечує захист прав, гідності та благополуччя учасників, а також гарантує достовірність та цілісність отриманих даних.

1. Інформована Згода та Згода Батьків/Опікунів.

Одним із важливих принципів етики дослідження є інформована згода. Оскільки учасниками є підлітки, необхідно отримати:

Згоду батьків або законних опікунів. До початку дослідження батьки/опікуни повинні бути повністю проінформовані про мету дослідження, його процедури, потенційні ризики та переваги, а також про конфіденційність даних. Їхня згода має бути отримана у письмовій формі.

Згоду самого підлітка. Навіть за наявності згоди батьків, важливо отримати добровільну згоду самого підлітка. Підліток повинен розуміти, що його участь є абсолютно добровільною, він має право відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження без пояснення причин та без будь-яких негативних наслідків для себе.

2. Конфіденційність та Анонімність.

Забезпечення конфіденційності та анонімності є критично важливим, особливо коли йдеться про чутливі дані (емоційний стан, депресія, тривога, досвід ВПО).

Анонімність. Дані збираються таким чином, щоб унеможливити ідентифікацію конкретного учасника. Це може бути досягнуто шляхом використання знеособленних анкет тощо.

Конфіденційність. Вся зібрана інформація має бути захищена від несанкціонованого доступу.

Безпечне зберігання даних. Зібрані дані (анкети) повинні зберігатися у безпечному місці протягом встановленого терміну, після чого мають бути належним чином утилізовані.

3. Добровільність Участі та Право На Вихід.

Повна добровільність. Усі учасники повинні бути поінформовані, що їхня участь у дослідженні є абсолютно добровільною.

Право на відмову. Учасник має право відмовитися від участі у дослідженні або припинити її на будь-якому етапі, без пояснення причин, без будь-яких санкцій або негативного впливу на його становище. Це особливо важливо для підлітків, які можуть відчувати тиск.

4. Захист від Шкоди та Дискомфорту.

Принцип «не нашкодь». Дослідження не повинно завдавати фізичної, психологічної, соціальної чи емоційної шкоди учасникам. Усі процедури мають бути максимально безпечними та комфортними.

Мінімізація дискомфорту. Якщо дослідження передбачає потенційний дискомфорт, дослідники повинні вжити всіх можливих заходів для його мінімізації.

Готовність до інтервенції. Дослідники повинні бути готові до того, що під час опитування можуть виявитися ознаки гострого психологічного дистресу або ризику. У таких випадках необхідно мати чіткий протокол дій та знати, до яких фахівців можна направити учасника для отримання невідкладної допомоги.

5. Об'єктивність та Наукова Доброчесність.

Неупередженість. Дослідники повинні прагнути до об'єктивності у зборі, аналізі та інтерпретації даних, уникаючи упередженості або спотворення результатів для підтвердження гіпотез.

Відповідальність. Результати дослідження повинні бути представлені чесно та точно, без приховування або фальсифікації даних.

Відсутність експлуатації. Дослідники не повинні використовувати учасників дослідження або отримані від них дані в особистих або комерційних цілях без їхньої згоди.

Дотримання цих етичних принципів не тільки захищає учасників дослідження, але й підвищує наукову цінність та суспільну довіру до отриманих результатів.

Аналіз результатів шкали генералізованого тривожного розладу

Кількість балів: 5, 5, 5, 7, 14, 4, 8, 1, 9, 10, 17, 11, 12, 2, 4, 1, 4, 10, 6, 3, 1, 1, 7, 5, 1, 3, 5, 4, 3, 2, 9, 5, 5, 4.

Кількість респондентів: 34 особи.

Розподіл за рівнями тривожності

Мінімальний (0-4 бали): 11 респондентів (32,4%)

Бали: 4, 1, 2, 4, 1, 4, 3, 1, 1, 4, 3, 2, 1, 3, 4.

Слабкий (5-9 балів): 16 респондентів (47,1%)

Бали: 5, 5, 5, 7, 8, 9, 6, 7, 5, 5, 5, 9, 5, 5.

Помірний (10-14 балів): 4 респонденти (11,8%)

Бали: 14, 10, 11, 12.

Високий (15-21 бали): 1 респондент (2,9%)

Бали: 17.

Таблиця 2.2.1.

	0 – 4 Мінімальний	5 – 9 Слабкий	10 – 14 Помірний	15 – 21 Високий
кількість респондентів	11	16	4	1
у відсотках	32,4%	47,1%	11,8%	2,9%



Рис. 2.2.1. Діаграма «Рівень тривожності»

Інтерпретація результатів.

Результати показують, що більшість підлітків (приблизно 80%) демонструють мінімальний або слабкий рівень тривожності. Це свідчить про їхню загальну психологічну стійкість та здатність долати стрес.

Однак, у вибірці присутня значна група (приблизно 15%) з помірним або високим рівнем тривожності. Це 5 респондентів, чиї бали перевищують порогове значення 10. Це вказує на те, що ці підлітки можуть мати клінічно значущі симптоми тривоги, що вимагає подальшої поглибленої діагностики та, можливо, психологічної допомоги.

Наявність високого рівня тривоги в одного респондента є тривожним сигналом, оскільки це свідчить про серйозні психоемоційні труднощі, які суттєво впливають на повсякденне функціонування.

Висновки.

Аналіз показує, що хоча більшість підлітків успішно адаптуються, існує значний відсоток тих, хто перебуває в групі ризику. Цей факт підкреслює важливість цільових програм підтримки, спрямованих на виявлення та

надання допомоги тим, хто демонструє ознаки помірної або високої тривожності.

Аналіз результатів за Шкалою самооцінки Розенберга

Кількість балів: 31, 29, 23, 27, 23, 31, 28, 33, 28, 27, 30, 30, 33, 26, 28, 30, 34, 31, 27, 29, 32, 27, 25, 33, 27, 27, 32, 26, 26, 27, 34, 30, 26, 28.

Кількість респондентів: 34 особи.

Розподіл балів за інтерпретаційними зонами:

"Самоповага переважає" (23-34 бали):

Кількість: 34 респонденти

Відсоток: 100%

"Баланс" (18-22 бали):

Кількість: 0 респондентів

Відсоток: 0%

"Низька самоповага" (10-18 балів):

Кількість: 0 респондентів

Відсоток: 0%

Інтерпретація результатів.

Результати показують, що всі 34 підлітки, що брали участь у дослідженні, мають переважаючу самоповагу. Їхні бали знаходяться в діапазоні від 23 до 34.

Це свідчить про те, що, незважаючи на травматичний досвід вимушеного переміщення, більшість підлітків у вашій вибірці демонструють високий рівень психологічної стійкості та адекватну самооцінку. Вони здатні бачити свої сильні та слабкі сторони, зберігати повагу до себе навіть при невдачах, що є ключовим адаптаційним ресурсом.

Ці дані є позитивним індикатором і показують, що досліджувана група має міцну основу для успішної адаптації до нових соціально-психологічних умов.

Аналіз результатів Методики оцінки комунікативних і організаторських схильностей

1. Комунікативні схильності

Коефіцієнт комунікативних схильностей: 0,8 0,35 0,3 0,25 0,4 0,55 0,15 0,7 0,1 0,1 0,2 0,25 0,85 0,4 0,5 0,1 0,7 0,8 0,15 0,3 0,8 0 0,05 0,6 0,05 0,8 0,45 0,2 0,3 0,05 0,8 0,35 0,2 0,3

Дуже високий рівень (0,76-1): 4 респонденти (11,8%)

Високий рівень (0,66-0,75): 2 респонденти (5,9%)

Середній рівень (0,56-0,65): 1 респондент (2,9%)

Нижче середнього (0,46-0,55): 2 респонденти (5,9%)

Низький рівень (0,10-0,45): 25 респондентів (73,5%)

Таблиця 2.2.2.

	0,10-0,45 Низький	0,46-0,55 Нижче середнього	0,56-0,65 Середній	0,66-0,75 Високий	0,76-1 Дуже високий
кількість респондентів	25	2	1	2	4
у відсотках	73,5%	5,9%	2,9%	5,9%	11,8%

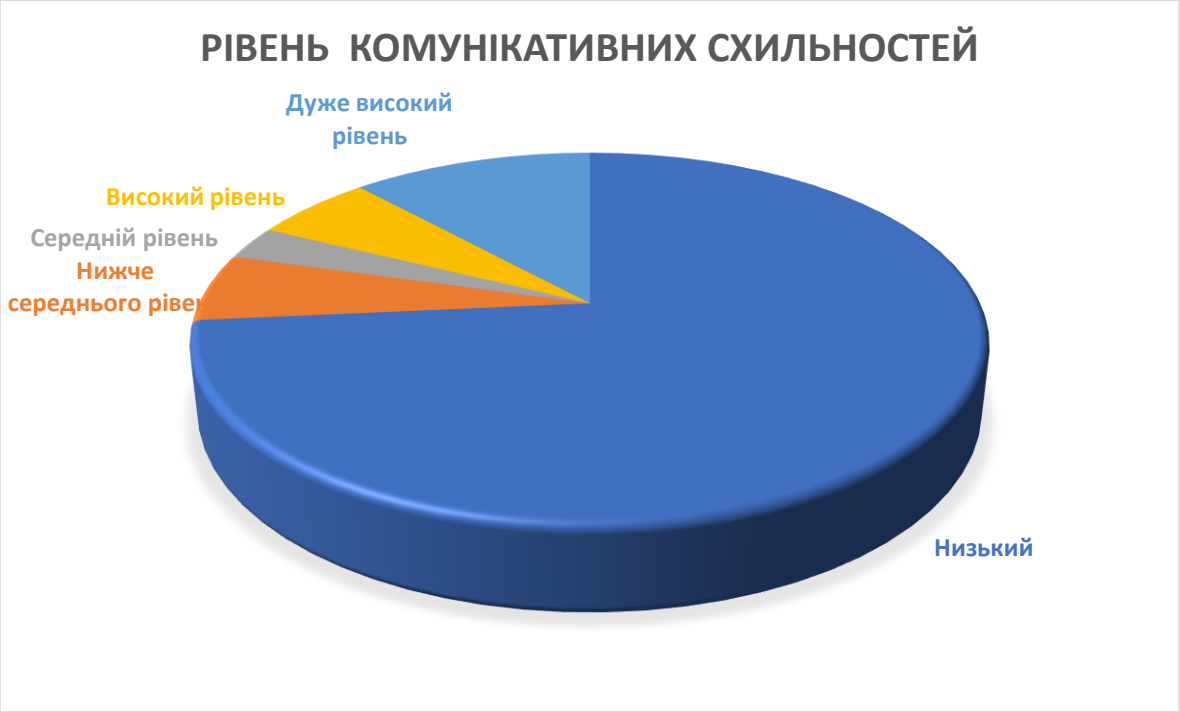


Рис. 2.2.2. Діаграма «Рівень комунікативних схильностей»

Висновки: Аналіз показує, що переважна більшість підлітків (73,5%) мають низький рівень комунікативних схильностей. Це може свідчити про труднощі у встановленні контактів, сором'язливість у новій компанії та схильність до самотності. Однак, близько 18% респондентів демонструють високий або дуже високий рівень комунікативних схильностей, що може бути пов'язано з успішною адаптацією.

2. Організаторські схильності

Коефіцієнт організаторських схильностей: 0,75 0,6 0,55 0,3 0,65 0,7 0,3 0,6 0,15 0,2 0,45 0,75 0,6 0,4 0,25 0,25 0,75 0,6 0,1 0,65 0,55 0,2 0,1 0,6 0,1 0,75 0,3 0,2 0,25 0,1 0,8 0,6 0,25 0,25

Дуже високий рівень (0,77-1): 4 респонденти (11,8%)

Високий рівень (0,71-0,80): 4 респонденти (11,8%)

Середній рівень (0,66-0,70): 2 респонденти (5,9%)

Нижче середнього (0,56-0,65): 4 респонденти (11,8%)

Низький рівень (0,20-0,55): 20 респондентів (58,8%)

Таблиця 2.2.3.

	0,20-0,55 Низький	0,56-0,65 Нижче середнього	0,66-0,70 Середній	0,71-0,80 Високий	0,77-1 Дуже високий
кількість респондентів	20	4	2	4	4
у відсотках	58,8%	11,8%	5,9%	11,8%	11,8%



Рис. 2.2.3. Діаграма «Рівень організаторських схильностей»

Висновки: Ситуація з організаторськими схильностями схожа на комунікативні: більшість підлітків (58,8%) мають низький рівень. Це може означати, що вони уникають прийняття рішень та не проявляють ініціативи в громадській діяльності. При цьому, понад 23% респондентів демонструють високі або дуже високі організаторські здібності.

Загальна інтерпретація

Результати дослідження показують, що, незважаючи на те, що у більшості підлітків висока самооцінка, їхні комунікативні та організаторські схильності переважно перебувають на низькому рівні. Це може вказувати на те, що зовнішні умови (вимушене переміщення, зміна соціального середовища) значно вплинули на їхню здатність до активної соціальної взаємодії. Низькі комунікативні та організаторські схильності можуть бути наслідком соціальної ізоляції та необхідності пристосування до нового оточення.

Однак, наявність групи підлітків з високими схильностями свідчить, що певна частина вибірки успішно долає ці труднощі. Їхній досвід може бути корисним для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток соціальних навичок у тих, хто має з ними труднощі.

Аналіз зв’язку із соціально-психологічними й індивідуально-особистісними чинниками

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати комплексну картину розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО, виявити його ключові компоненти та проаналізувати їхній взаємозв'язок із соціально-психологічними й індивідуально-особистісними чинниками.

Аналіз результатів за трьома методиками дозволив оцінити адаптаційний ресурс підлітків за різними параметрами

Вплив статі.

Комунікативні схильності. Згідно з результатами опросу, дівчата демонструють вищий рівень комунікативних схильностей (0,45) порівняно з хлопцями (0,3). Це може означати, що дівчата, що потрапили в нове середовище, більш схильні до налагодження контактів та пошуку соціальної підтримки, що є важливим адаптаційним механізмом.

Тривожність (GAD-7). Дівчата мають вищий середній бал тривожності (6,17) порівняно з хлопцями (4,67). Це узгоджується з загальносвітовими тенденціями, де дівчата частіше схильні до тривожних станів.

Самооцінка (RSES). Середній бал самооцінки у дівчат (28,33) незначно вищий, ніж у хлопців (27,92), що свідчить про схожий рівень самоповаги в обох гендерних групах, незважаючи на різний рівень тривожності.

Вплив місця проживання (Україна чи за кордоном).

Комунікативні схильності. Підлітки, що проживають за кордоном, мають дещо нижчі комунікативні схильності (0,31) порівняно з тими, що залишилися в Україні (0,40). Ймовірно, мовний бар'єр та культурні відмінності є основними перешкодами для налагодження нових контактів.

Тривожність (GAD-7). Рівень тривожності вищий у підлітків, що проживають за кордоном (6,42), ніж у їхніх однолітків в Україні (5,69). Це може бути пов'язано з більшою невизначеністю, відчуттям ізоляції та викликами, пов'язаними з адаптацією в іншій країні.

Самооцінка (RSES). Підлітки, що проживають за кордоном, мають вищий середній бал самооцінки (29,08) порівняно з тими, що залишилися в Україні (27,88). Це може свідчити про те, що успішна адаптація в нових умовах або більший рівень можливостей за кордоном позитивно впливає на їхнє самосприйняття.

Вплив формату навчання (очна чи дистанційна).

Комунікативні схильності. У підлітків на дистанційній формі навчання нижчий рівень комунікативних схильностей (0,34) порівняно з тими, хто навчається очно (0,46). Очна форма навчання надає більше можливостей для живого спілкування та формування соціальних зв'язків.

Тривожність (GAD-7). Підлітки, які навчаються дистанційно, мають вищий середній бал тривожності (6,30) порівняно з тими, що навчаються очно

(4,76). Це може бути пов'язано з меншою кількістю соціальних контактів, що знижує відчуття соціальної підтримки.

Самооцінка (RSES). У підлітків на очній формі навчання дещо вища самооцінка (29,14) порівняно з дистанційною формою (27,61). Це ще раз підтверджує важливість соціалізації для формування позитивного самосприйняття.

Зв'язок з індивідуально-особистісними чинниками.

Виявлено, що адаптаційний ресурс підлітків характеризується дисонансом між високими внутрішніми та низькими зовнішніми показниками.

Дисонанс між самооцінкою та комунікацією. Висока самооцінка є потужним інструментом, що дозволяє підліткам підтримувати внутрішню стабільність. Проте низькі комунікативні навички можуть перешкоджати реалізації цієї внутрішньої впевненості у взаємодії з новим оточенням, що призводить до потенційної соціальної ізоляції та труднощів з інтеграцією.

Взаємозв'язок тривожності та комунікації. Існує чіткий зв'язок між підвищеною тривожністю та низькими комунікативними схильностями. Підлітки з труднощами у спілкуванні можуть відчувати себе ізольованими та вразливими, що посилює їхню тривогу, створюючи замкнуте коло.

Зв'язок із соціально-психологічними чинниками.

Аналіз показав, що гендер, місце проживання та формат навчання суттєво впливають на адаптацію.

Гендер. Дівчата, попри вищий рівень комунікативних схильностей, демонструють і вищий рівень тривожності, що вказує на їхню вразливість в емоційній сфері. Хлопці, навпаки, мають нижчі комунікативні навички, що може свідчити про їхні труднощі в налагодженні соціальних зв'язків.

Місце проживання. Підлітки, що проживають за кордоном, мають дещо вищу самооцінку, але водночас їхній рівень тривожності та комунікативні

навички є нижчими, ніж у тих, хто залишився в Україні. Це може бути пов'язано з викликами, які створює мовний та культурний бар'єр.

Формат навчання. Підлітки, які навчаються дистанційно, мають нижчі показники комунікативних схильностей, що підтверджує важливість очного навчання для соціалізації. Дистанційне навчання також пов'язане з вищим рівнем тривожності.

Висновки.

Дослідження підтвердило, що психологічні особливості розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО є багатогранними. Воно виявило як сильні сторони, такі як висока самооцінка, так і вразливості — низькі комунікативні схильності та підвищений рівень тривожності в окремих групах.

Також результати аналізу показули, що соціально-психологічні фактори (стать, місце проживання, формат навчання) мають значний вплив на адаптацію підлітків-ВПО. Найбільш вразливими групами є хлопці, підлітки, що навчаються дистанційно та ті, хто проживає за кордоном.

Ці результати мають значну практичну цінність для розробки цільових програм підтримки, спрямованих на подолання комунікативних бар'єрів та зниження тривожності, що є ключовими для успішної адаптації підлітків у новому середовищі.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ Й ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

3.1. Науково обґрунтовані психолого-педагогічні програми розвитку адаптаційного ресурсу підлітків

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, яке виявило ключові особливості адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО, була розроблена науково обґрунтована психолого-педагогічна програма. Виявлені сильні сторони (висока самооцінка) та вразливості (низькі комунікативні схильності та підвищена тривожність у певних групах) стали основою для формування її цілей та завдань.

Програма «Адаптація та розвиток суперсили: як впоратися з викликами та знайти себе в новому житті» спрямована на подолання виявлених дефіцитів і використання наявних ресурсів. Вона ґрунтується на концепції розвитку психологічної стійкості (резилієнтності), емоційного інтелекту та ефективної комунікації, що є безпосередньою відповіддю на зафіксовані у дослідженні труднощі підлітків-ВПО. Таким чином, програма є не просто набором вправ, а цільовим інструментом, розробленим для практичного застосування з урахуванням індивідуальних і соціальних чинників, що впливають на адаптацію цієї категорії молоді.

Тема: «Адаптація та розвиток суперсили: як впоратися з викликами та знайти себе в новому житті»

Цільова аудиторія: Підлітки 12-17 років, які переживають період адаптації до нових життєвих обставин.

Мета програми: Зниження рівня стресу та тривожності. Попередження емоційного виснаження. Підвищення психологічної стійкості підлітків.

Формування навичок саморегуляції, управління емоціями та ефективної комунікації.

Завдання програми:

1. Ознайомити учасників з поняттям адаптації та її впливом на емоційний стан.

2. Навчити методам і технікам релаксації..

3. Підвищити рівень самосвідомості щодо власних емоційних реакцій.

4. Розвинути вміння справлятися з негативними емоціями та перенавантаженням.

Структура програми

Програма складається з чотирьох занять тривалістю 40-45 хвилин, які проводяться раз на тиждень протягом чотирьох тижнів. Заняття мають групову форму і спрямовані на реалізацію окремих завдань програми.

Таблиця 3.1.1.

№ заняття	Тема	Мета	Добір вправ
Заняття 1	**«Ми – адаптивні супергерої».** Вступна частина.	Створити довірливу атмосферу, познайомити учасників з концепцією адаптивності та резилієнтності як внутрішньої сили.	**1. Вправа: «Моя суперсила».** Мета: Швидке знайомство, допомога учасникам розкритися та відчути себе комфортно в групі**.** Час: 20 хв. **2. Встановлення правил: «Кодекс супергероїв»**. Обговорення та прийняття правил: повага, конфіденційність, «Я-повідомлення». Час: 5 хв. **3. Основна частина: «Резилієнтність – наша внутрішня броня.** Теоретичне пояснення резилієнтності через метафори м'ячика та дерева. Обговорення складових:

			оптимізм, підтримка, гнучкість, самовпевненість. Час: 10 хв.
Заняття 2	**«Емоційний інтелект – наш суперрадар»**	Навчити учасників розуміти та керувати своїми емоціями як корисними сигналами. Розвинути емоційний інтелект.	**1. Вправа: «Кола довіри»** Мета: *формувати вміння усвідомлювати, що навколо нас доволі багато людей, які можуть прийти нам на допомогу в складні часи, розвинути здатність до емпатії, виховувати ціннісне ставлення до людини.* Час: 20 хв. **2. Основна частина: «Емоційний інтелект – наш суперрадар»**. Пояснення функцій емоцій (злість, страх, смуток, тривога). Представлення прийомів управління емоціями: розпізнай, знайди причину, використовуй «Кнопку стоп». Час: 20 хв. **3. Вправа: «Мій настрій** Мета: Розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення та відстеження своїх емоцій протягом тижня. Час: 15 хв.
Заняття 3	**«Комунікація та творчість»**	Надати учасникам інструменти для вираження емоцій, пов'язаних зі змінами, та навчити ефективно спілкуватися в новому колективі.	**1. Вправа: «Моє життя: до і після» (Арт-терапія)** Мета: Безпечно висловити емоції, пов'язані зі значними змінами (наприклад, переміщенням), та створити візуальний образ своїх переживань, використовуючи метод кляксотерапії. Час: 10 хв. **2. Основна частина: «Комунікація – наш портал у новий світ.** Обговорення важливості спілкування та

			труднощів, що виникають у новому колективі. Надання практичних порад. Час: 10 хв. **3. Вправа: «Я-повідомлення** Мета: Відпрацювання навичок конструктивного висловлювання почуттів без звинувачень. Час: 20 хв.
Заняття 4	**«Завершення: створення майбутнього»**	Візуалізувати майбутні цілі, підбити підсумки тренінгу та створити атмосферу взаємопідтримки.	**1. Вправа: «Створення нового Я» (Арт-терапія** **Мета:** Візуалізувати майбутні цілі та ресурси, які допоможуть їх досягти. Час: 20 хв. **2. Підбиття підсумків: «Рецепт успішної адаптації»**. Коротке узагальнення ключових знань (резилієнтність, емоції, комунікація, майбутнє). Час: 10 хв. **3. Вправа: «Коло побажань»** Мета: Позитивне завершення тренінгу, створення атмосфери єдності та взаємної підтримки. Час: 20 хв.

Оцінка ефективності програми:

Для оцінки результативності програми використовуються такі методи: Порівняння результатів на початку і в кінці програми, яке дозволяє оцінити зміни в рівні стресу та емоційної стійкості. Цей метод дає змогу визначити, чи досягнуто позитивних змін у таких аспектах, як:

- ✓ Зниження рівня тривожності та напружених станів.
- ✓ Покращення емоційної стійкості та психологічної адаптивності.
- ✓ Підвищення рівня мотивації.
- ✓ Покращення комунікації з однолітками та сім'єю.
- ✓ Збільшення задоволення від життя та налагодження стосунків.

3.2. Практичні рекомендації для психологів, педагогів та соціальних працівників щодо підтримки адаптаційного потенціалу підлітків.

На основі проведеного дослідження та аналізу даних, що стосуються адаптації підлітків зі статусом ВПО, можна розробити наступні практичні рекомендації для психологів, педагогів та соціальних працівників.

Рекомендації для психологів.

***Фокус на емоційній регуляції та тривожності*.** Попри високий рівень самооцінки, у частини підлітків спостерігається помірний та високий рівень тривожності. Психологам слід приділяти особливу увагу діагностиці та корекції тривожних станів.

Індивідуальна робота. Використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для ідентифікації та зміни дезадаптивних думок, що викликають тривогу. Навчати підлітків дихальним вправам та технікам заземлення.

Групова робота. Організовувати терапевтичні групи для підлітків, де вони зможуть ділитися своїм досвідом, отримувати соціальну підтримку та відчувати, що їхні переживання є нормальними.

***Розвиток комунікативних та організаторських навичок*.**

Більшість підлітків мають низькі комунікативні (73,5%) та організаторські (58,8%) схильності. Це є значним фактором ризику для їхньої соціальної адаптації.

Тренінги**.** Розробляти та проводити тренінги, спрямовані на розвиток навичок асертивності, активного слухання та вирішення конфліктів.

Арт-терапія та ігрова терапія**.** Використовувати невербальні методи для допомоги підліткам у вираженні емоцій, які вони не можуть озвучити, та для створення безпечного простору для взаємодії.

Рекомендації для педагогів.

Створення сприятливого середовища. Педагоги відіграють ключову роль у процесі адаптації підлітків-ВПО. Важливо, щоб кожен учень, незалежно від його походження та обставин, відчував себе у безпеці та був прийнятий у колективі.

Індивідуальний підхід. З огляду на результати, що підлітки з дистанційною формою навчання та ті, що проживають за кордоном, мають вищий рівень тривожності та нижчі комунікативні схильності, важливо враховувати ці особливості. Педагогам слід приділяти їм більше уваги, залучати до дискусій та групових проєктів, що сприятиме їхній інтеграції.

Сприяння соціалізації**.** Створення можливостей для живого спілкування є критично важливим, особливо для підлітків, що навчаються дистанційно. Педагоги можуть організовувати позакласні заходи, клуби за інтересами або просто виділяти час на уроках для неформального спілкування.

Інтеграція в колектив. Заохочуйте учнів до співпраці та взаємодопомоги. Це допоможе підліткам-ВПО відчути себе частиною нового колективу, а їхнім одноліткам — проявити емпатію та підтримку.

Розвиток соціальних та організаторських навичок

З огляду на те, що більшість підлітків у вибірці мають низькі комунікативні та організаторські схильності, педагоги можуть включити в навчальний процес елементи, що сприятимуть розвитку цих навичок.

Проєктне навчання. Залучати учнів до роботи в малих групах над спільними проєктами. Це дозволить їм вчитися спілкуватися, розподіляти ролі та брати на себе відповідальність.

Рольові ігри та дебати**.** Використовувати методики, що дозволяють підліткам практикувати навички висловлювання своєї думки, переконування та вирішення конфліктів у безпечному середовищі.

Розвиток лідерства**.** Надавати підліткам можливість брати на себе невеликі лідерські ролі в класі (наприклад, бути керівником групи або

допомагати в організації заходу), що допоможе їм розвинути впевненість у собі та організаторські здібності.

Рекомендації для соціальних працівників.

Інформаційна та ресурсна підтримка. Соціальні працівники є ключовими фахівцями, які можуть допомогти підліткам-ВПО та їхнім сім'ям отримати доступ до необхідних ресурсів.

Надання актуальної інформації**.** Забезпечте сім'ї ВПО повною та доступною інформацією про наявні соціальні, освітні та психологічні послуги. Особливо важливо інформувати про безкоштовні консультації психологів, групи підтримки та тренінги для підлітків.

Сприяння доступу до освіти**.** Допоможіть сім'ям у виборі формату навчання, який буде найкращим для їхньої дитини, враховуючи, що очна форма сприяє кращій адаптації. Надайте інформацію про можливості отримання освіти за кордоном та про інтеграційні програми, які допоможуть подолати мовний бар'єр.

Організація соціальних та інтеграційних заходів. З огляду на низькі комунікативні та організаторські схильності у більшості підлітків, соціальні працівники мають активно працювати над створенням умов для їхньої соціалізації.

Створення клубів та гуртків**.** Започаткуйте та підтримуйте роботу клубів за інтересами, спортивних секцій або волонтерських рухів для підлітків-ВПО. Це допоможе їм знайти однодумців та розвинути навички спілкування.

Проведення інтеграційних заходів**.** Організовуйте спільні заходи для підлітків-ВПО та їхніх місцевих однолітків. Це можуть бути творчі майстер-класи, екскурсії або спортивні змагання, що сприятиме їхньому спілкуванню та взаємному прийняттю.

Ці рекомендації є взаємопов'язаними і мають реалізовуватися комплексно, щоб забезпечити максимально ефективну підтримку підліткам-ВПО в їхньому процесі адаптації.

3.3. Методичні орієнтири та пропозиції для батьків підлітків зі статусом ВПО у процесі формування адаптаційного ресурсу.

Роль батьків у процесі адаптації підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб є вирішальною. Саме батьки є головним джерелом стабільності та підтримки в умовах, коли звичний світ дитини руйнується. Від їхньої емоційної присутності та активної участі залежить, наскільки швидко та успішно підліток зможе подолати стрес, пов'язаний з переїздом, і сформувати нові соціальні зв'язки. Батьківська підтримка допомагає підтримувати високу самооцінку, знижувати рівень тривожності та розвивати комунікативні навички, що є ключовими для гармонійної адаптації.

Емоційна підтримка та відкрите спілкування.

Бути джерелом стабільності. Для підлітка, який пережив переїзд, звичний порядок життя часто порушується. Батьки можуть відновити відчуття безпеки, створивши стабільну рутину. Це може бути спільний сімейний сніданок, фіксований час для навчання та відпочинку. Така послідовність у повсякденних справах знижує рівень тривоги, робить світ більш передбачуваним і повертає відчуття контролю.

Слухати та приймати. Це означає не просто чути слова дитини, а й розуміти її невербальні сигнали та емоційний стан. Важливо дати підлітку зрозуміти, що ви приймаєте його почуття, якими б вони не були — сум, злість, розчарування. Уникайте фраз на кшталт «Не хвилюйся, все буде добре». Натомість скажіть «Я бачу, що ти засмучений, і я поряд». Це створює атмосферу довіри, в якій підліток може відкрито ділитися своїми переживаннями.

Підтримувати самооцінку. Навіть якщо у підлітка висока самооцінка, як показало наше дослідження, вона може бути крихкою в умовах постійного стресу. Регулярно нагадуйте дитині про її таланти, успіхи та сильні сторони. Це можуть бути дрібниці: «Я пишаюся тим, як ти впорався з цим завданням» або «Ти дуже добре малюєш». Така підтримка допомагає підлітку відчувати власну цінність незалежно від зовнішніх обставин.

Сприяння соціальній адаптації

Заохочувати спілкування. Результати дослідження вказують на низькі комунікативні схильності у більшості підлітків, що може бути бар'єром для адаптації. Батьки можуть допомогти, створюючи можливості для спілкування. Це може бути запис дитини на гурток, секцію чи курси, де вона зможе зустріти однолітків зі схожими інтересами. Організовуйте зустрічі з іншими родинами ВПО, щоб діти могли ділитися досвідом і почуватися частиною спільноти.

Підтримувати інтереси. Хобі є потужним інструментом для соціалізації та самовираження. Допоможіть підлітку знайти те, що йому подобається. Це може бути будь-що: спортивні ігри, малювання, музика або програмування. Заняття у групі зближує дітей, допомагає їм знайти друзів і розвинути впевненість у собі.

Бути соціально активними. Батьки є першим і найважливішим прикладом для дитини. Якщо ви самі шукаєте нових друзів, спілкуєтесь із сусідами, залучаєтесь до місцевих подій, підліток побачить, що відкритість до нового середовища є нормальною. Це покаже йому, що соціалізація — це природний процес, а не щось, чого варто боятися.

Спільне подолання труднощів

Працювати разом над подоланням викликів. Не залишайте підлітка наодинці з проблемами. Якщо ви помічаєте труднощі у навчанні чи поведінці, відкрито обговоріть це. Не зволікайте зі зверненням до шкільного психолога,

вчителя чи соціального працівника. Вони зможуть надати професійну допомогу та підтримати дитину в складний період.

Проводити спільне дозвілля. Виділяйте час для сімейних традицій, навіть якщо вони змінилися. Це можуть бути спільні прогулянки, перегляд фільмів, приготування улюблених страв. Такі моменти зміцнюють стосунки та створюють позитивні спогади.

Враховувати формат навчання. Якщо підліток навчається дистанційно, активно шукайте інші можливості для його соціалізації. Залучайте його до онлайн-спільнот, організовуйте зустрічі з однолітками, що живуть поруч. Це допоможе подолати відчуття ізоляції та підтримати його соціальні навички, які, як ми бачимо, є досить низькими у цієї групи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на тему «Психологічні особливості розвитку адаптаційного ресурсу підлітків зі статусом ВПО» дало змогу отримати комплексну картину психологічного стану та адаптаційного потенціалу вибірки. Аналіз результатів підтвердив, що адаптація підлітків у складних життєвих обставинах залежить від поєднання як внутрішніх, так і зовнішніх психологічних чинників.

Основні результати та підтвердження гіпотез.

Дослідження підтвердило ключову гіпотезу про те, що розвиток адаптаційного ресурсу підлітків ВПО значною мірою залежить від рівня їхньої емоційної стійкості, соціальної підтримки та позитивного ставлення до змін.

Самооцінка як внутрішній ресурс. Аналіз за шкалою Розенберга показав, що всі 100% підлітків мають високий рівень самоповаги. Цей факт є критично важливим, оскільки висока самооцінка виступає як потужний внутрішній ресурс, який дозволяє підліткам зберігати відчуття власної гідності та цінності, попри зовнішні травматичні події.

Тривожність та комунікація як чинники ризику. Незважаючи на високу самооцінку, дослідження виявило, що у частини підлітків (14,7%) присутній помірний та високий рівень тривожності. Найбільш значущим висновком є те, що у переважної більшості підлітків (73,5%) виявлені низькі комунікативні схильності. Цей дисонанс між внутрішньою стійкістю та низькими соціальними навичками є головною розбіжністю, що потребує уваги.

Вплив соціально-демографічних чинників**.** Аналіз також показав, що гендер, місце проживання та формат навчання є важливими факторами, що впливають на адаптацію. Зокрема, у підлітків, що навчаються дистанційно, та тих, що проживають за кордоном, спостерігається вищий рівень тривожності та нижчі комунікативні схильності.

Практична значимість дослідження.

Результати дослідження мають важливе практичне значення і лягли в основу розроблених рекомендацій для фахівців та батьків. Вони підкреслюють, що підтримка підлітків-ВПО не повинна обмежуватися лише загальною психологічною допомогою. Необхідно впроваджувати цільові програми, які б фокусувалися на:

- Розвитку соціальної компетентності та подоланні комунікативних бар'єрів.
- Навчанні емоційної саморегуляції для роботи з тривожністю, особливо в групах ризику.
- Створенні сприятливого соціального середовища в освітніх закладах та місцевих громадах.

Таким чином, дане дослідження підтвердило, що ефективна підтримка підлітків, які пережили вимушене переміщення, має бути комплексною, враховуючи як їхні індивідуальні психологічні особливості, так і соціально-психологічні чинники. Це є важливим кроком до забезпечення їхньої успішної адаптації та психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
3. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: Навч. посіб. – Суми: Університетська книга, 2007. – 330 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навч. посіб. – К.: Академвидав, 2006. – 359 с.
5. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
6. Андрієвська, В. В. Соціально-психологічні умови адаптації внутрішньо переміщених осіб. Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2019. – 43(46), 125-132.
7. Наконечна О. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. Наука і освіта. – 2017. – №6. С.172-180.
8. Бевз, Г. М. Особливості адаптації дітей-переселенців у шкільному середовищі. Психологія і суспільство. – 2015. – 3, 45-50.
9. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. К.: Академвидав, – 2006. –359с
10. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. С. 6–29. 48 8. Блинова, О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / О. Є.
11. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців / О. Є. Блинова //Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – №2(49). – 2019. – С.19-30.

12. Вишневська А. М.,Петренко К. В. Вплив глобалізації на міграційні процеси у світі та Європі. Економічний вісник НТУУ "Київський політехнічний інститут" № 23, 2022.- 34-39 с. DOI: 10.20535/2307-5651.23.2022.264626
13. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання. Наука і життя: сучасні тенденці, інтеграція в в світову наукову думку. 2018. https://int-konf.org/uk/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsijiintegratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1066-goncharukn-g-osoblivosti-perezhivannya-krizovoji-situatsiji-v-ukrajini-pidlitkamizalezhno-vid-mistsya-prozhivannya
14. Ліщук. Я. І. Соціально – психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. Ліщук. Я. І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ
15. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. канд. психол. наук / Н. В. Абдюкова. – К., 2000. –16 с.
16. Гавриленко, Т. А. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин ВПО: основні проблеми. Практична психологія та соціальна робота. – 2016 – 10, 14-18.
17. Загайнова, Л. В. Особливості психосоціальної адаптації підлітків у кризових ситуаціях. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". – 2016 – 3, 78-82.
18. Зайцева, О. В. Стратегії подолання стресу в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. – 2020. – 2(12), 56-62.
19. Коломоєць, А. С. Психологічна підтримка підлітків у кризових ситуаціях: теоретичні аспекти. Психологія і педагогіка сучасності. – 2018. – 3, 32-37.
20. Лисенкова, Н. П., & Гончарова, С. В. Формування стійкості до стресу у підлітків в умовах соціальної нестабільності. Психологія сьогодення. – 2020. – 4, 12-18.

21. Макарова, О. В. Психологічні аспекти адаптації дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми психології, 1(21), – 2019. – 53-62.
22. Ткаченко, Л. А. Проблеми адаптації дітей-підлітків у родинах переселенців. Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2017. – 1, 44-50.
23. Ухова, О. П. Особливості психологічної підтримки підлітків із сімей внутрішньо переміщених осіб. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 4, – 2015. – 23-28.
24. Хомич, І. М. Соціально-психологічні чинники адаптації підлітків в умовах кризового середовища. Освіта і суспільство, 2(35), – 2018. – 19-25.
25. Чупрікова, Н. О. Розвиток адаптаційних механізмів у підлітків у період соціальних змін. Психологічні науки: реалії та перспективи, 7, – 2021. – 83-89.
26. Яворська, О. М. Психологічна підтримка дітей у посткризовий період. Освітні інновації в Україні, 3, – 2019. – 72-78.
27. Яценко, Т. С. Адаптаційний потенціал особистості: соціально-психологічний аспект. Соціальна психологія, 1(32), – 2017. – 30-35.
28. Dermot A Ryan, Barbara Dooley, Ciaran Benson Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological WellBeing among Refugees: Towards a Resource-Based Model» February 2008 Journal of Refugee Studies 21(1)
29. 8.Betancourt T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience / T. Betancourt, K. Khan // International Review of Psychiatry. – 2008. – Vol. 20 (3). – P. 317–328.
30. Davidson, J. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in posttraumatic stress disorder / J. Davidson, V. Payne, K. Connor // International Clinical Psychopharmacology. – 2005. – No 20. – P. 43–48. 73
31. Bowley A.H., Gerdner L. Handicapped child : educational and psychological guidance for the organically handicapped / A. H. Bowley, L. Gerdner. — London & New York, 1980. — 180 p.

32. Kononenko, O.I. 2022. Psykholohichni osoblyvosti adaptatsii ditei v umovakh viiny ta emihratsii [Psychological Characteristics of Children's Adaptation in Conditions of War and Emigration]. Psykholohiia ta sotsialna robota – Psychology and social work, 1(2), 2022. - 55–56

33. Ковбас Б. І. Соціально-педагогічний супровід дітей із сімей, постраждалих у ході АТО / Б. І. Ковбас, О. Л. Протас // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. - 2017. - Вип. 29. - С. 73-86.

34. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. - Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. - 225 с.

35. Sinclair SJ; Blais MA; Gansler DA; Sandberg E; Bistis K; LoCicero A. Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. Eval Health Prof;33(1):56-80, 2010.

36. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

37. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Arch Intern Med. 2006 May 22;166(10):1092-7. doi: 10.1001/archinte.166.10.1092. PMID: 16717171

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОЗ).

Професійно важливими якостями спеціаліста з соціальної педагогіки є комунікативні та організаторські здібності, властивості емоційно-вольової сфери.

Для оцінювання рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей користуються методикою «КОС-2» (Б. Федоришин). Вона допомагає виявити вміння чітко і швидко налагоджувати ділові та товариські контакти, бажання розширити їх, впливати на людей, проявляти ініціативу.

***Інст*рукція**

Перед вами 40 запитань, на кожне з яких треба дати відповідь «так» або «ні». Час виконання методики – 10–15 хвилин.

Текст опитувальника

Чи є у Вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?

Чи подобається Вам займатися громадською роботою?

Чи довго турбує Вас почуття образи на своїх товаришів?

Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?

5. Чи багато у Вас друзів, з якими постійно спілкуєтеся?

6. Чи часто вдається Вам схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?

7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?

8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам від них відмовитися?

9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?

10. Чи любите Ви придумувати й організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри та розваги?

11. Чи важко вам “включатися” в нові для Вас компанії (колективи)?

Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?

Чи легко Вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?

Чи прагнете Ви, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?

15. Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?

16. Правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?

17. Чи прагнете Ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?

18. Чи часто Ви у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?

19. Чи дратують Вас оточуючі, чи виникає у Вас бажання бути наодинці?

20. Чи правда, що Ви, як правило, погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас ситуації?

21. Чи подобається Вам постійно бути серед людей?

22. Чи виникає у Вас відчуття дискомфорту, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?

23. Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?

24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?

25. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?

26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які торкаються інтересів Ваших друзів?

27.Чи правда, що Ви почуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?

28. Чи правда, що Ви прагнете того, щоб довести правильність своїх дій?

29. Чи вважаєте, що Вам неважко внести пожвавлення в незнайоме товариство?

30. Чи брали Ви участь у громадському житті школи (підприємства)?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?

32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо його не відразу прийняли друзі?

33. Чи відчуваєте Ви себе комфортно в незнайомій компанії?

34. Чи охоче Ви організуєте вечірку для своїх друзів?

35. Чи правда, що Ви розгублені, коли треба говорити перед великою кількістю людей?

36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. У Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви буваєте у центрі уваги своїх друзів?

39. Чи відчуваєте Ви дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх друзів?

Обробка результатів

Комунікативні схильності: «Так» *– 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;*

«Ні» *– 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.*

Організаторські схильності: «Так» *– 2, 6, 10, 14, 20, 22, 26, 30, 34, 38;*

«Ні» *– 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.*

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей К – це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20: К= х/20

Показники, отримані заданою методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей; близькі до 0 – про низький рівень.

Оцінний коефіцієнт (К) – це первинна кількісна характеристика. Для якісної стандартизації результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону кількісних показників К відповідає визначена оцінка. Наприклад, у Вас кількість відповідей, що збіглися, виявилась рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 – за шкалою

організаторських схильностей. Користуючись формулою, вираховуємо: *К(ком)=* 19/20=0,95 і *К(орг)=16/20=0,8*

Записуємо результати досліджень у бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

Таблиця Д.1.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт К	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Таблиця Д.2.

Шкала оцінок організаторських схильностей

Коефіцієнт К	0,20-0,55	0,56-0,65	0,66-0,70	0,71-0,80	0,77-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Інтерпретація результатів

Якщо Ви отримали оцінку «1», то Вам властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

У тих, хто отримав оцінку «2», розвиток комунікативних та організаторських схильностей на рівні нижче середнього. Ви не прагнете до спілкування, почуваєте себе скуто в новій компанії, у вільний час любите бути на самоті, обмежуєте свої знайомства, переживаєте труднощі у встановленні контактів з людьми, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуєтеся в незнайомій ситуації, не відстоюєте свою думку, важко переживаєте образи. Не проявляєте ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникаєте прийняття самостійних рішень.

Якщо Ви отримали оцінку «3», то для Вас характерний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуючи коло своїх знайомств, відстоюєте думку, плануєте роботу. Однак потенціал цих схильностей не характеризується високою стійкістю. Вам необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських схильностей.

Якщо Ви отримали «4», то Вас можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Ви не розгублюєтеся в новій ситуації, швидко знаходите друзів, постійно розширюєте коло знайомств, займаєтеся громадською діяльністю, допомагаєте близьким друзям, виявляєте ініціативу в спілкуванні, із задоволенням берете участь в організації громадських заходів, здатні приймати рішення в екстремальній ситуації.

Якщо Ви отримали оцінку «5», то Вас можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Для Вас характерні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Ви ініціативні, приймаєте самостійні рішення, відстоюєте свою думку. Ви легко почуваєте себе в незнайомій компанії, любите й умієте організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам’ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей у даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявляться невисокими, то це зовсім не означає, що цих схильностей потенційно у Вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення й розвитку або у Вас не було нагальної потреби отримати необхідні вміння.

Шкала самооцінки Розенберга (RSES)

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg’s Self-Esteem Scale) – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги.

Самоповага – це суб’єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивної або негативної до певної міри. Сюди також входить впевненість у своїй цінності; дозвіл собі жити і бути щасливим; комфорт у вираженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість – це невід’ємне право.

Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: чим вище одна, тим нижче інша.

Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки.

Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до тестованого його батьків в дитинстві. Опитувальник Розенберга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою.

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.

7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожну відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа.

прямі запитання: 1,3,4,6

зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері

відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.

Шкала Самооцінки Розенберга (RSES) – це надійний та простий інструмент для оцінки загальної самооцінки. Вона допомагає клініцистам і дослідникам краще зрозуміти рівень самоповаги людини та може використовуватися для виявлення проблем, пов'язаних з низькою самооцінкою, що впливають на психічне здоров'я та поведінку.

Опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7)

Опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) – це коротка оцінка симптомів тривоги, заснована на діагностичних критеріях генералізованого тривожного розладу, описаних в «Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів» (DSM).

Враховуючи просту мову, яка використовується в опитувальнику, GAD-7 можна проводити для осіб віком від 12 років і старше.

Даний опитувальник не є підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє попередньо запідозрити тривожний розлад та визначити рівень тривожності. Може застосовуватися лікарями первинної ланки, а також психологом, психотерапевтом. При використанні GAD-7 в якості скринінгового інструменту рекомендується подальша поглиблена діагностика, якщо оцінка становить 10 або більше балів.

Шкала з 7 пунктів має хорошу надійність, а також критеріальну, конструктну, факторну та процедурну валідність; чутливість (89%) і специфічність (82%). Підвищення балів за шкалою було тісно пов'язане з кількома сферами функціональних порушень (усі 6 шкал короткої форми опитувальника загального стану здоров'я та дні непрацездатності). Хоча симптоми генералізованого тривожного розладу і депресії часто зустрічаються разом, факторний аналіз підтвердив, що вони є окремими вимірами. Більше того, симптоми генералізованого тривожного розладу і депресії мали різний, але незалежний вплив на функціональні порушення.

Інструкція.

В опитувальнику GAD-7 респондентам пропонується оцінити рівень симптомів тривоги протягом останніх двох тижнів. При цьому використовуються такі оцінки як «жодного разу», «декілька днів», «більше половини днів», «майже щоденно». При багаторазовому проведенні опитування на початку, в середині та наприкінці терапії відповіді можуть бути використані для відстеження прогресу.

Тестовий матеріал

1. Почуття нервозності, занепокоєння або напруженості.

2. Неможливість зупинити чи контролювати хвилювання.

3. Надмірна стурбованість про різні речі.

4. Проблеми з розслабленням.

5. Неспокій, що не дає всидіти на місці.

6. Роздратування або дратівливість.

7. Відчуття страху, ніби може статися щось жахливе.

Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою Лікерта:

0 балів: «Жодного разу»

1 бал: «Декілька днів»

2 бали: «Більше половини днів»

3 бали: «Майже кожен день»

Інтерпретація.

Опис вираженості симптомів представлений на основі сирих балів:

Отримані бали:	Рівень тривожності:
0 – 4	Мінімальний
5 – 9	Слабкий
10 – 14	Помірний

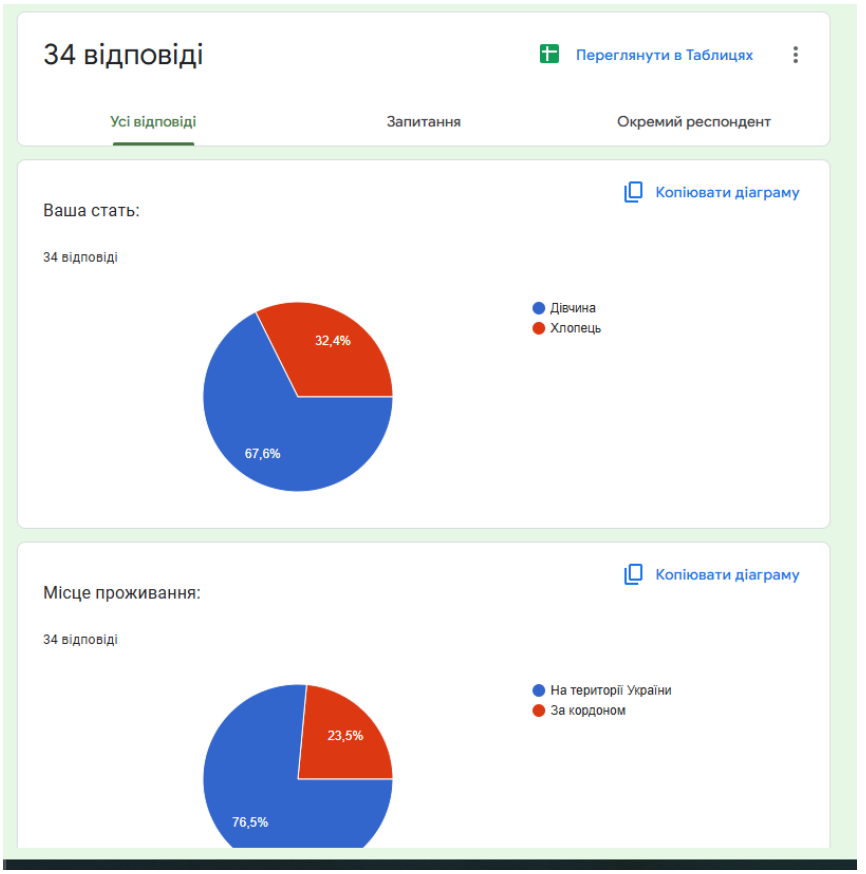
15 – 21 Високий

Вищий бал вказує на вищий рівень симптомів тривоги. Якщо респондент отримує «граничний бал» в 10 або більше балів (помірний або високий рівень тривожності), то рекомендується подальша поглиблена діагностика.

GAD-7 може бути особливо корисним для оцінки вираженості симптомів та моніторингу змін у часі. Щоб полегшити оцінку змін у вираженості симптомів тривоги, GAD-7 запитує про нещодавні симптоми (тобто за останні 2 тижні). Оцінка 10 або більше балів за шкалою GAD-7 є обґрунтованим критерієм для виявлення випадків генералізованого тривожного розладу.

ДОДАТОК Б.

Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей

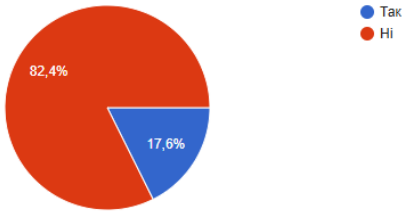




Копіювати діаграму

Чи подобається Вам займатися громадською роботою?

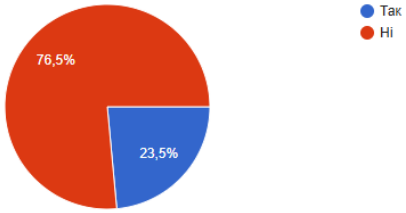
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи довго турбує Вас почуття образи на своїх товаришів?

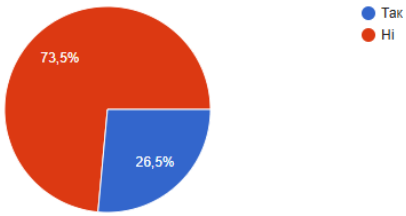
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?

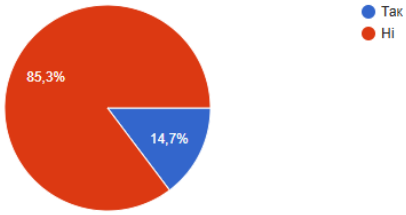
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи багато у Вас друзів, з якими постійно спілкуєтеся?

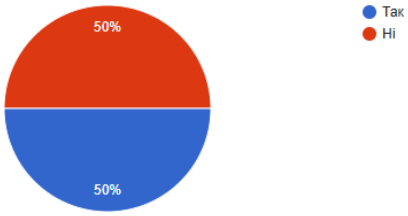
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи часто вдається Вам схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?

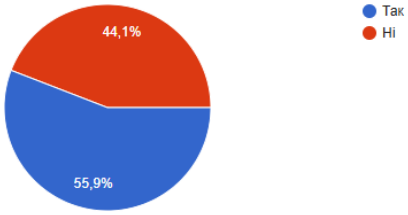
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?

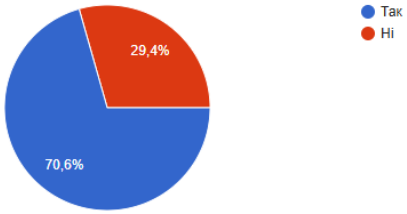
34 відповіді



Копіювати діаграму

Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам від них відмовитися?

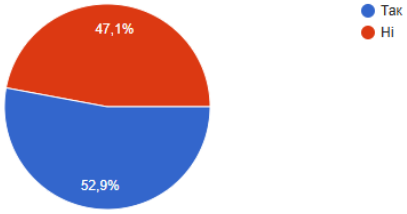
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?

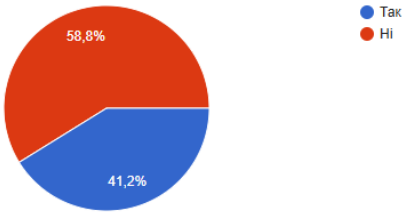
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи любите Ви придумувати й організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри та розваги?

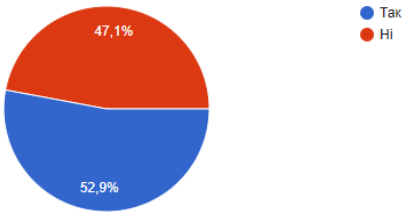
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи важко вам "включатися" в нові для Вас компанії?

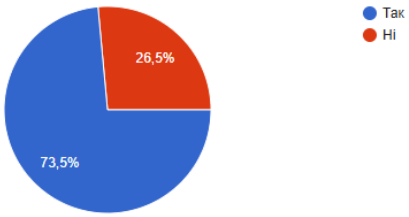
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?

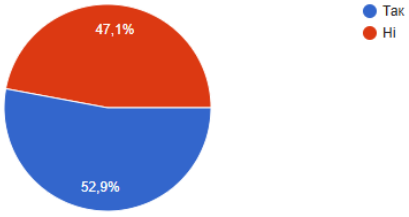
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи легко Вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?

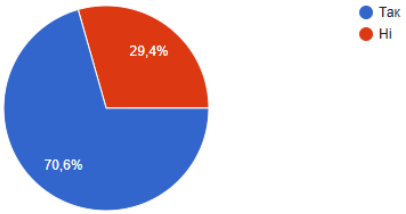
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи прагнете Ви, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?

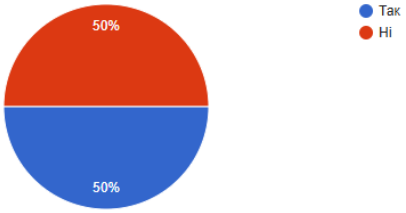
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?

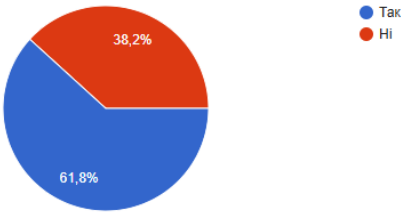
34 відповіді



Копіювати діаграму

Правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?

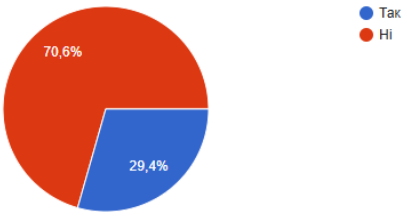
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи прагнете Ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?

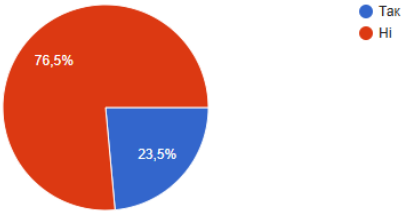
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи часто Ви у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?

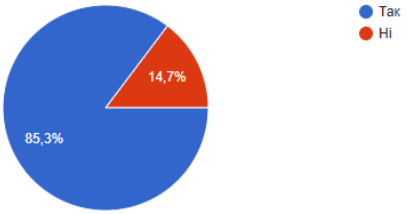
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи дратують Вас оточуючі, чи виникає у Вас бажання бути наодинці?

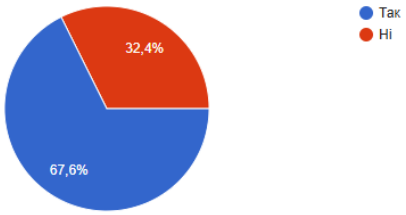
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Ви, як правило, погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас ситуації?

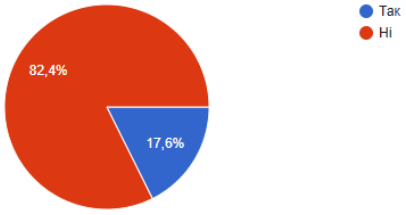
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи подобається Вам постійно бути серед людей?

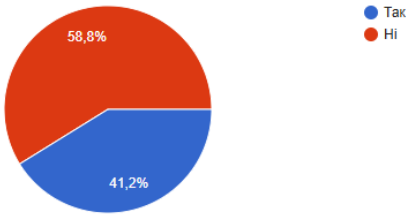
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи виникає у Вас відчуття дискомфорту, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?

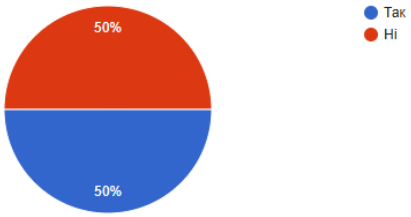
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?

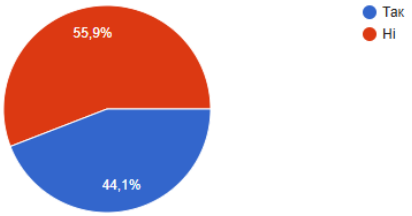
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?

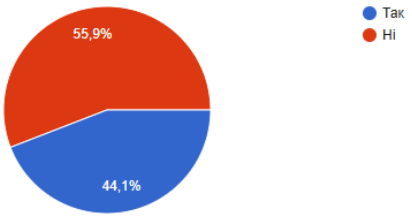
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?

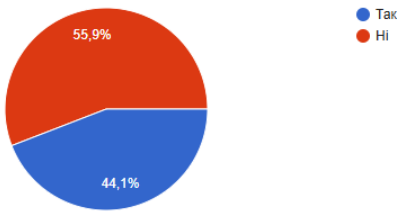
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які торкаються інтересів Ваших друзів?

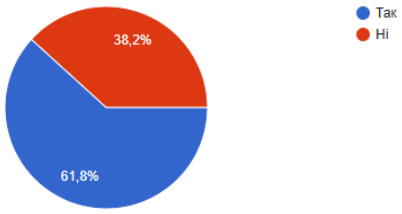
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Ви почуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?

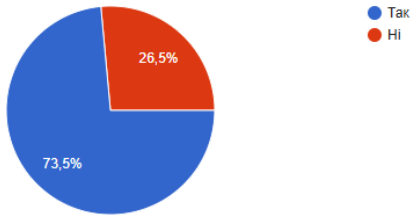
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Ви прагнете того, щоб довести правильність своїх дій?

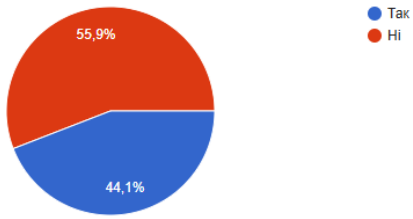
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи вважаєте, що Вам неважко внести веселощі в незнайоме товариство?

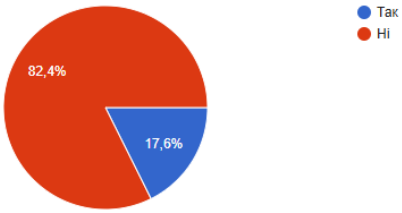
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи брали Ви участь у громадському житті школи ?

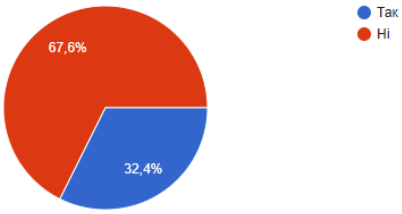
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?

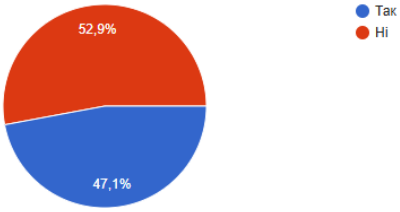
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо його не відразу прийняли друзі?

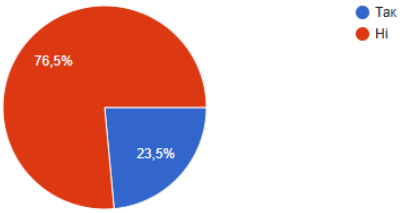
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи відчуваєте Ви себе комфортно в незнайомій компанії?

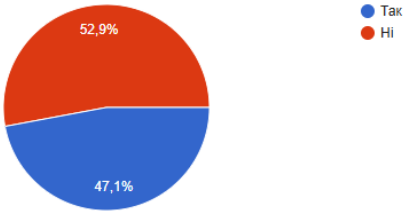
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи охоче Ви організуєте вечірку для своїх друзів?

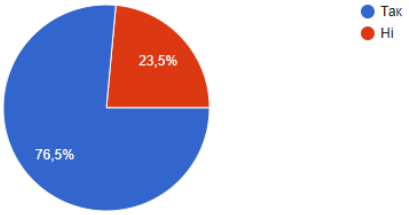
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Ви розгублені, коли треба говорити перед великою кількістю людей?

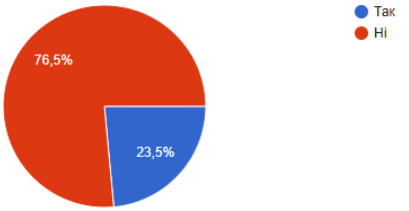
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи часто Ви спізнюєтеся на зустрічі, навчання?

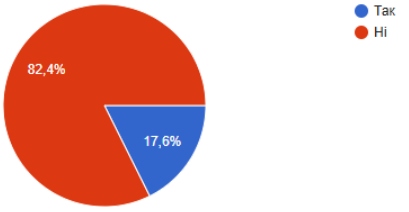
34 відповіді



Копіювати діаграму

У Вас багато друзів?

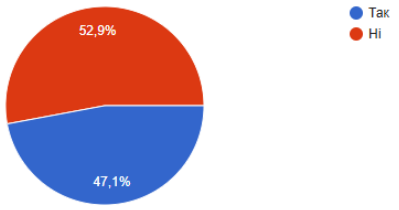
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи часто Ви буваєте у центрі уваги своїх друзів?

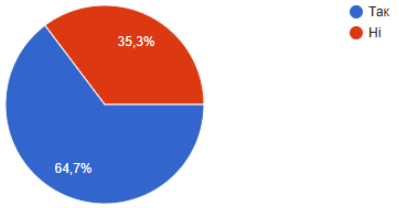
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи відчуваєте Ви дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?

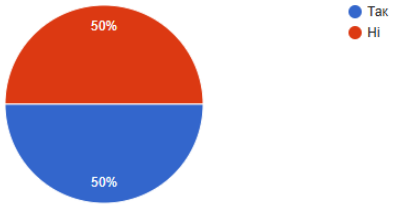
34 відповіді



Копіювати діаграму

Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх друзів?

34 відповіді



Опитувальник з генералізованої тривоги.

34 відповіді

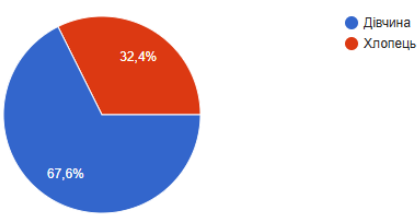
Переглянути в Таблицях

Усі відповіді | Запитання | Окремий респондент

Ваша стать:

Копіювати діаграму

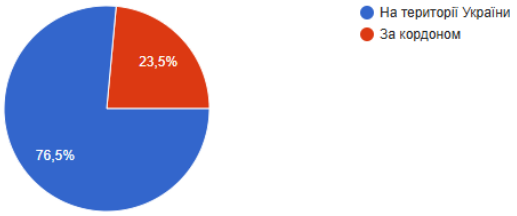
34 відповіді



Місце проживання:

Копіювати діаграму

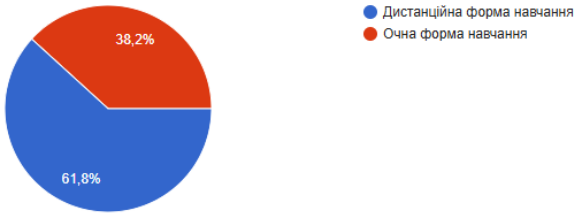
34 відповіді



Формат навчання:

Копіювати діаграму

34 відповіді

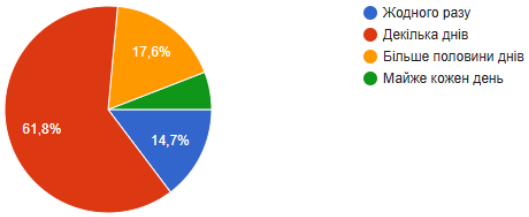


Новий розділ

Почуття нервозності, занепокоєння або напруженості.

Копіювати діаграму

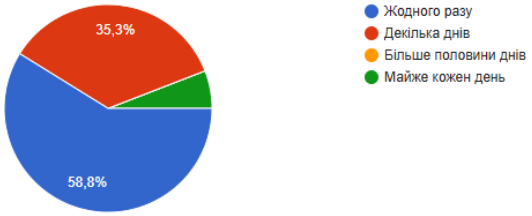
34 відповіді



Неможливість зупинити чи контролювати хвилювання.

Копіювати діаграму

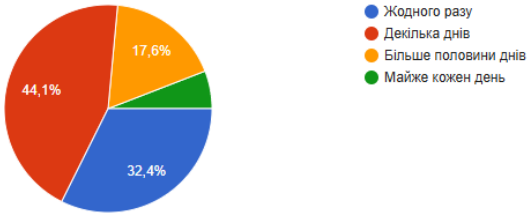
34 відповіді



Надмірна стурбованість про різні речі.

Копіювати діаграму

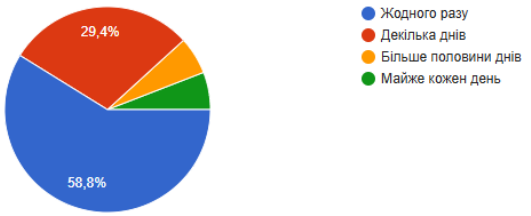
34 відповіді



Проблеми з розслабленням.

Копіювати діаграму

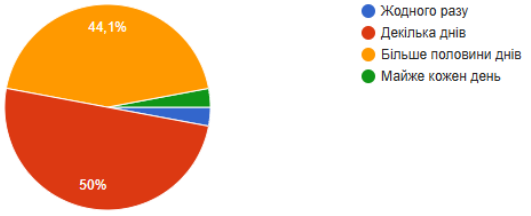
34 відповіді



Роздратування або дратівливість.

Копіювати діаграму

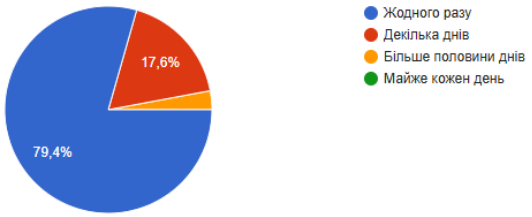
34 відповіді



Неспокій, що не дає всидіти на місці.

Копіювати діаграму

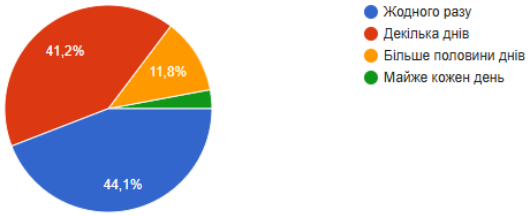
34 відповіді



Копіювати діаграму

Відчуття страху, ніби може статися щось жахливе.

34 відповіді



Шкала самооцінки Розенберга.

34 відповіді

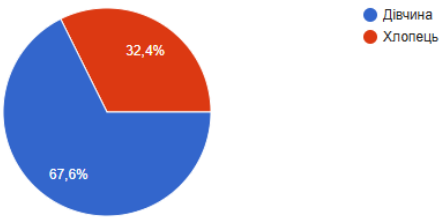
Переглянути в Таблицях

Усі відповіді | Запитання | Окремий респондент

Копіювати діаграму

Ваша стать:

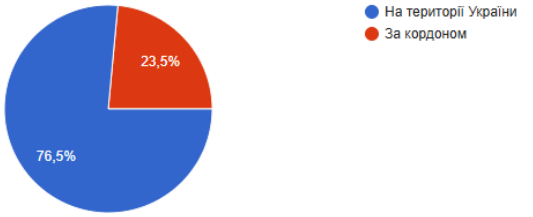
34 відповіді



Копіювати діаграму

Місце проживання:

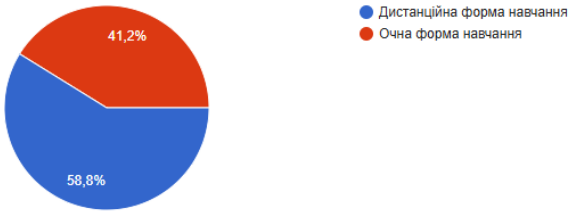
34 відповіді



Копіювати діаграму

Формат навчання:

34 відповіді

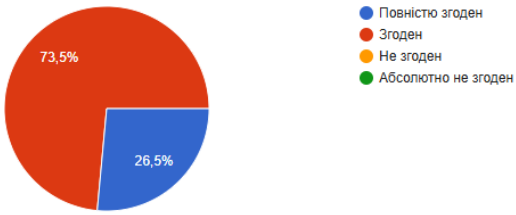


Новий розділ

Копіювати діаграму

Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.

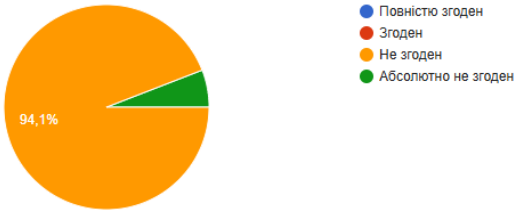
34 відповіді



Копіювати діаграму

Я завжди схильний відчувати себе невдахою.

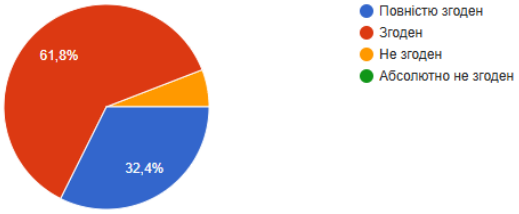
34 відповіді



Копіювати діаграму

Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.

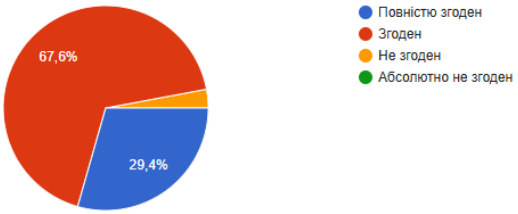
34 відповіді



Копіювати діаграму

Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.

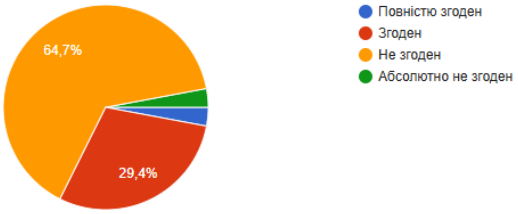
34 відповіді



Копіювати діаграму

Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.

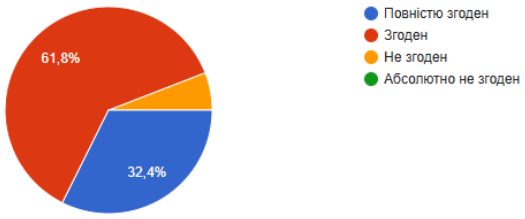
34 відповіді



Копіювати діаграму

Я до себе добре ставлюся.

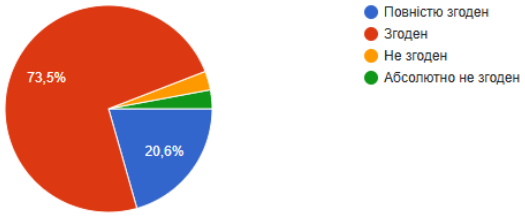
34 відповіді



Копіювати діаграму

В цілому я задоволений собою.

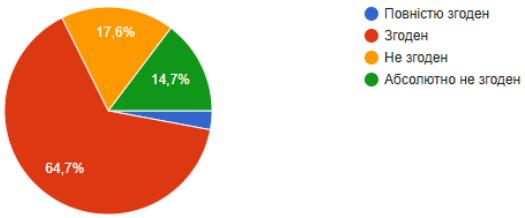
34 відповіді



Копіювати діаграму

Мені б хотілося більше поважати себе.

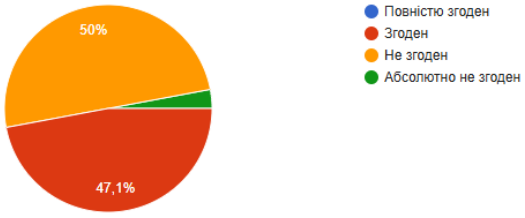
34 відповіді



Копіювати діаграму

Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.

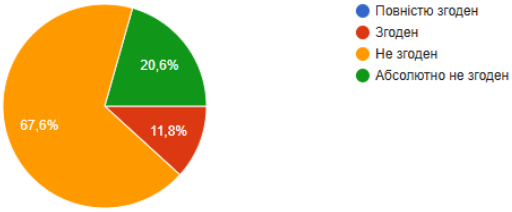
34 відповіді



Копіювати діаграму

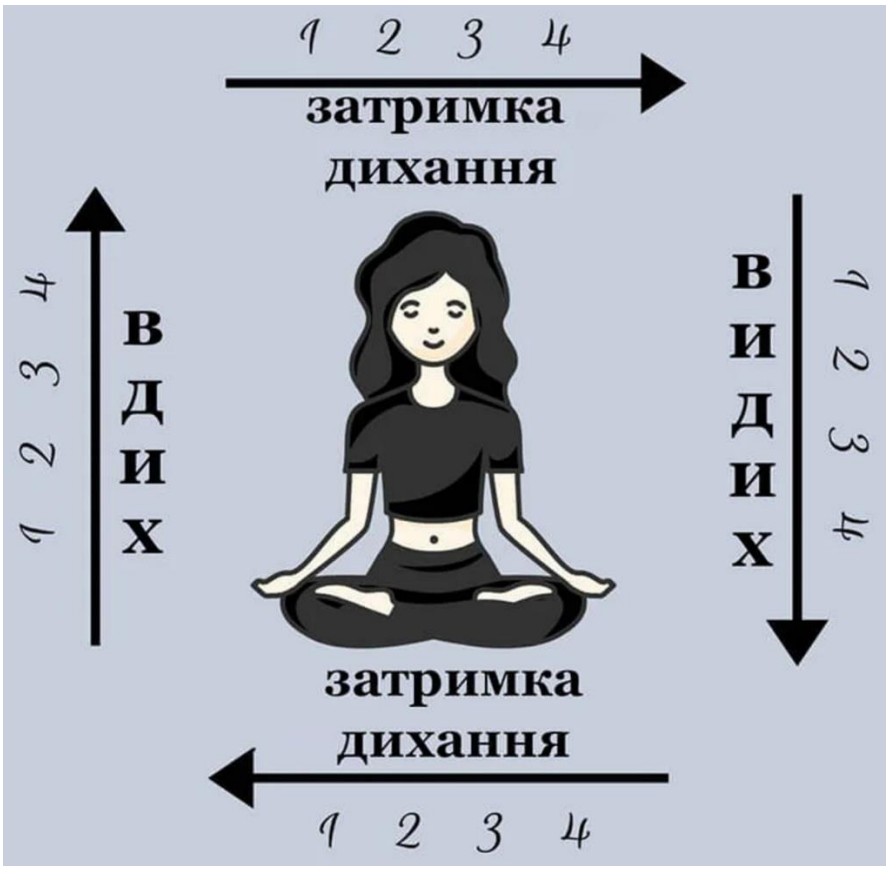
Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

34 відповіді



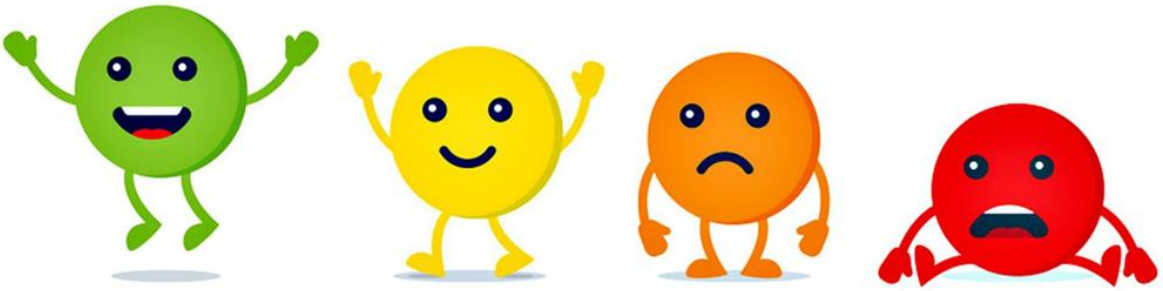
ДОДАТОК В.

Роздатковий матеріал психолого-педагогічної програми

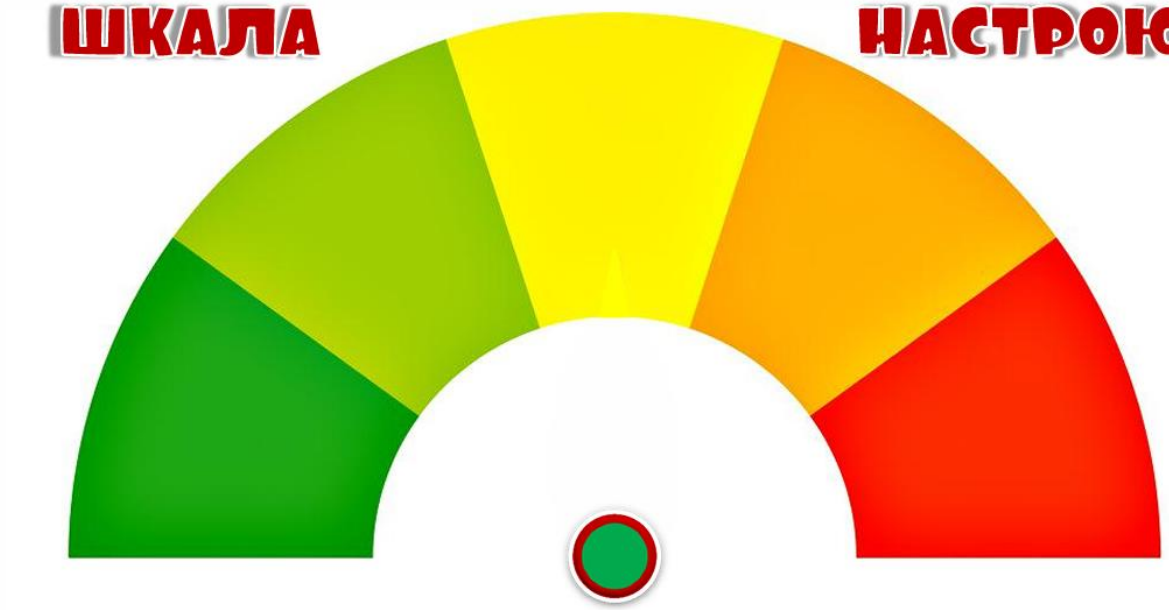




МІЙ НАСТРІЙ

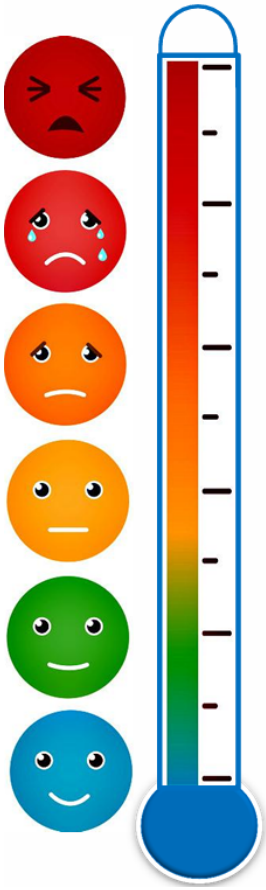


ШКАЛА НАСТРОЮ





Емоційний термометр



понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя

Інструкція

- До першого аркуша прикріпити рухому стрілочку
- На другому аркуші – позначай свій настрій кожного дня впродовж тижня. Зафарбовуй відповідні комірки тим кольором, яким позначено смайлики на емоційному термометрі.
- Аркуш з емоційним термометром можна вставити в портфоліо учня.

 гнів

 образа

 сум

 спокій

 задоволення

 радість

StrikePlagiarism.com

Звіт не був оцінений

Звіт подібності

Метадані

Назва організації	підрозділ
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi	**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi**

Заголовок

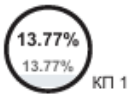
Недільська_магістерська робота

Автор	Науковий керівник / Експерт
Недільська	**Олександр Непша**

Кількість слів	Кількість символів	Дата звіту	Дата редагування	ІД документу
8237	**65013**	**12/21/2025**	**---**	**332941075**

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

8237

Кількість слів



КЦ

65013

Кількість символів