

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ЛАЩУК Анна Михайлівна
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА НОВИХ
ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН В УМОВАХ ВІЙНИ
спеціальність 231 Соціальна робота

Виконала студентка
групи СРМ-21
А.М. Лащук

підпис

Науковий керівник:
доктор психологічних
наук, професор
О.Є. Фурман

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

підпис

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено особливості соціальної адаптації підлітків-переселенців в умовах війни; проаналізовано поняття соціальної адаптації у психологічній та педагогічній науці; визначено психосоціальні особливості підліткового віку та основні чинники, що впливають на інтеграцію особистості у нове соціальне довкілля; проведено аналіз сучасних досліджень щодо соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб та виявлено ключові труднощі, з якими стикаються підлітки, включно з емоційною нестабільністю, соціальною ізоляцією та проблемами у взаємодії з однолітками та педагогами; розроблено практичні рекомендації щодо соціальної адаптації підлітків, що охоплюють індивідуальні та групові форми роботи, тренінги соціальних навичок, кейс-менеджмент та проектну діяльність у школі.

Ключові слова: соціальна адаптація, підлітки-переселенці, психосоціальні чинники, емоційна стабільність, педагогічна підтримка, інтеграція, війна, внутрішньо переміщені особи.

ANNOTATION

The study examined the features of social adaptation of adolescent internally displaced persons in the context of war.

It analyzed the concept of social adaptation in psychological and pedagogical science, identified the psychosocial characteristics of adolescence, and highlighted the main factors influencing an individual's integration into a new social environment.

The study also reviewed current research on the social adaptation of internally displaced persons and identified key challenges faced by adolescents, including emotional instability, social isolation, and difficulties in interacting with peers and teachers. Practical recommendations for supporting adolescents' social adaptation were developed, encompassing individual and group interventions, social skill training, case management, and project-based activities in schools.

Keywords: social adaptation, adolescent internally displaced persons, psychosocial factors, emotional stability, pedagogical support, integration, war, internally displaced persons.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Поняття соціальної адаптації в психолого-педагогічному дискурсі.....	7
1.2. Особливості психосоціального розвитку підлітків та чинники їхньої адаптації в умовах стресу і змін.....	11
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	17
2.1. Стан проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у сучасних дослідженнях.....	17
2.2. Соціально-психологічні труднощі підлітків-переселенців та роль соціальних інститутів у процесі адаптації.....	21
Висновки до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	30
3.1. Організація, методи та результати дослідження рівня соціальної адаптації підлітків-переселенців.....	30
3.2. Практичні рекомендації щодо покращення процесу соціальної адаптації осіб підліткового віку до нових умов суспільного життя.....	43
Висновки до розділу 3.....	47
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, зумовлена повномасштабною війною, кардинально змінила життя мільйонів людей, змусивши багатьох залишити свої домівки. Серед внутрішньо переміщених осіб значну частку становлять діти та підлітки, які пережили втрату звичного способу життя, розлуку з близькими, зміни у шкільному оточенні, а подекуди й прямі травматичні події. Для підлітків, як вікової категорії, що перебуває у стадії формування особистості, ці обставини становлять серйозне психологічне випробування. Втрата друзів, оселі, навчального колективу – це не лише зовнішні зміни, а й глибокі психологічні потрясіння, які впливають на самооцінку, міжособистісні взаємини та ціннісні орієнтири.

Серед дослідників, які ґрунтовно вивчали питання адаптації дітей та підлітків-переселенців, варто виокремити таких науковців, як Т. Алексеєнко, Д.Бибик, Л. Гончар та Т. Куниця, які у своїх працях аналізують особливості соціально-педагогічного супроводу ВПО в освітньому просторі. О. Алпатова у 2023 році розглянула психологічні аспекти соціальної адаптації внутрішньо переміщених здобувачів освіти, тоді як К. Балян і Л. Лупійко акцентували увагу на проблемах адаптації в умовах воєнних дій. О. Блінова зробила значний внесок у вивчення феномену акультурації вимушених мігрантів, а Т. Брайченко та Н. Якухіна описали шляхи соціальної адаптації дітей із родин ВПО.

Обрана тема є особливо актуальною через стрімке зростання кількості підлітків, які вимушено залишили свої домівки та намагаються адаптуватися до нових умов у приймаючих громадах.

Метою дослідження є обґрунтування психосоціальних чинників, що впливають на соціальну адаптацію підлітків-переселенців за нових життєвих обставин в умовах війни.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**.

1. Проаналізувати поняття соціальної адаптації у психологічній і педагогічній науці.
2. Визначити психосоціальні особливості розвитку підлітків та чинники, що впливають на адаптацію в умовах стресу.
3. Дослідити сучасний стан проблеми адаптації підлітків-переселенців у наукових джерелах.
4. Оцінити соціально-психологічні труднощі підлітків-переселенців у нових життєвих умовах.
5. Провести емпіричне дослідження рівня соціальної адаптації підлітків-переселенців.
6. Розробити практичні рекомендації щодо поліпшення процесу адаптації.

Об'єктом вивчення постає феномен соціальної адаптації, а **предмет становить** – особиста адаптованість підлітків, які перебувають у ситуації вимушеного переселення.

У роботі використано комплекс **методів дослідження**: теоретичні (синтез, аналіз, узагальнення наукових джерел); емпіричні: опитувальник Роджерса–Даймонда (SPA) – для вимірювання загальної та соціальної адаптованості, прийняття себе/інших, емоційного комфорту; тест-опитувальник особистісної адаптованості А.В. Фурмана – оцінює рівні адаптації, неадаптації та дезадаптації дітей і підлітків; опитувальник моніторингу соціалізації або шкала соціальної адаптованості (за Рожковою, Лемак) – враховує активність, автономність, моральну спрямованість і соціально-психологічні параметри.

Наукова новизна роботи полягає у систематизації теоретичних підходів до вивчення адаптаційного потенціалу підлітків-переселенців в умовах війни, узагальненні сучасних досліджень щодо психологічних та соціальних механізмів адаптації, а також у запропонованій моделі оцінки адаптаційного потенціалу, що враховує індивідуальні та соціальні чинники розвитку підлітків у кризових умовах.

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, педагогів та соціальних

працівників, а також у впровадженні програм соціальної адаптації в освітніх та громадських установах, що працюють з підлітками-переселенцями. Окремо слід зазначити, що розроблені психолого-педагогічні рекомендації можуть стати основою для підвищення ефективності підтримки соціальної компетентності та емоційної стабільності підлітків у кризових умовах.

Структура кваліфікаційної роботи відображає логіку дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (46 найменування) та додатків. Робота містить діаграми, таблиці та ілюстративні матеріали, що візуалізують результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття соціальної адаптації в психолого-педагогічному дискурсі

У психології та педагогіці соціальна адаптація визначається як складний, багаторівневий процес входження індивіда в нове соціальне довкружжя шляхом освоєння світоглядно-ціннісних норм і поведінкових шаблонів. Цей процес охоплює як зовнішню, так і внутрішню компоненти: поведінкову адаптацію і внутрішню згоду з новими умовами. Особливо актуальним це поняття стає для підлітків, що зазнають вимушених переміщень. Поняття «соціальна адаптація» досліджується через призму стресостійкості, соціального комфорту, психологічної резильєнтності. Його широко тлумачать як інтеграційний процес, спрямований на побудову ефективної взаємодії індивіда з навколишнім довкружжям. Водночас у педагогічній науці акцентують на механізмах супроводу, соціалізації та виховання, потрібних для адаптації дитини чи підлітка в нових умовах.

На думку О. Алпатова, соціальна адаптація в психології трактується як процес збереження рівноваги між потребами особистості та вимогами нового довкружжя[3, с. 7]. Вже на початковому етапі переселення підліток вступає в кризову фазу, коли ключовим стає пошук нових соціальних опор. Педагогічний компонент включає створення сприятливого освітнього простору та забезпечення безпечної атмосфери у класі. При цьому адаптація виявляється як внутрішня і зовнішня гармонія індивіда з новими соціальними структурами.

Згідно з дослідженням Т. Алексеєнко, Д. Бибиком, Л. Гончар і Т. Куницею, соціальна адаптація розглядається через призму соціально-педагогічного супроводу як комплекс освітніх, виховних і соціальних заходів, спрямованих на забезпечення життєвого успіху та комфорту дітей-переселенців [1, с. 34]. На їхню думку, важливою складовою є не лише інтеграція в навчальне довкружжя, а й розвиток міжособистісних зв'язків. Дослідники наголошують,

що на рівні школи адаптація реалізується через взаємодію соціальних працівників, педагогів та психологів. З огляду на їхні підходи соціальна адаптація розглядається як процес формування здатності підлітка самостійно вирішувати задачі адаптації в нових умовах. Водночас діє компонент розвитку соціального інтелекту, що сприяє побудові адекватних стосунків у новому довкіллі.

К. Балянта Л.Лупійко вважають, що соціальна адаптація – це процес зміни статусу індивіда в суспільстві та структуризація його соціальної ролі в нових умовах [4, с.22]. Особливу увагу вони приділяють впливу війни як фактору значущих змін соціального контексту, що потребує реактивного переналаштування індивіда. Основними компонентами адаптації науковиці називають: емоційно-мотиваційну сферу, когнітивну сферу, поведінкову компоненту та сильні соціальні зв'язки. У педагогічному аспекті важливою є роль шкільної громади, яка повинна забезпечувати підтримку на всіх рівнях. Вони підкреслюють, що навіть неформальні шкільні групи можуть стати важливою опорою для переселенців.

У своєму дослідженні О. Блінова фокусується на феномені акультурації як одного з аспектів соціальної адаптації. Вона вважає, що соціальна адаптація – це не лише освоєння нового культурного простору, а й внутрішнє перепланування самоідентичності. Акультурація реалізується через процес позитивного сприйняття нових норм та інтеграцію їх у спосіб життя індивіда. Цей процес вважається ключовим для підлітків, оскільки вони перебувають у фазі формування ціннісного ядра особистості. На думку дослідниці, адаптованість виявляється в балансі між збереженням початкової культури та прийняттям елементів нової. Педагогічно важливим є забезпечення відкритості освітнього простору до культурної різноманітності [5, с. 113].

А. Фурман підкреслює, що соціально-психологічна адаптація не обмежується лише зовнішньою інтеграцією у нове довкружжя, а є багатогранним явищем: «це динамічний процес і водночас результат активного пристосування людини до змінених умов завдяки використанню внутрішньо

засвоєних соціальних засобів – від дій і вчинків до цілісної діяльності, вона виступає важливою складовою ставлення особистості до світу, основна функція якої полягає в опануванні відносно стабільних життєвих обставин, адаптація виконує роль інструмента розв’язання типових проблем через соціально прийнятні або ситуативно можливі моделі поведінки»[39, с.197].

На думку О. Василенко соціальна адаптація підлітків-переселенців – це багатовимірний процес пристосування, який охоплює емоційно-психологічні, поведінково-соціальні та когнітивно-ціннісні складові [7, с.117]. Вона підкреслює, що психологічне благополуччя є центральним індикатором успіху адаптації. Як стверджує науковиця, важливими чинниками є підтримка сім’ї, підтримка однолітків та професійний супровід. Такий підхід поєднує психологічний аналіз із педагогічною практикою – супровід, моніторинг і кейс-менеджмент. Позитивний результат можливий тільки при реалізації інтегрованої моделі підтримки.

Т.Брайченко та Н.Якухіна вважають, що соціальна адаптація – це розвиток навичок саморегуляції, соціальної компетентності, спрямованих на ефективну взаємодію з новим довкружжям. На їхню думку, підлітки, що пережили стрес через переміщення, можуть демонструвати знижений рівень комунікативної активності. Тому педагогічна підтримка має бути орієнтованою на розвиток комунікативних тренінгів, групової взаємодії та формування суспільно активної позиції. Навички саморегуляції, окреслюють авторки, – ключ до збереження психологічного комфорту в умовах змін[6, с. 98].

Учені О. Кришталь та І. Власенко досліджують індивідуальні детермінанти соціально-психологічної адаптації підлітків-переселенців, звертаючи увагу на їх попередній досвід, мотивацію та психологічну структуру. Вони визначають адаптацію як складну взаємодію між особистими ресурсами та зовнішніми підтримками. На їхню думку, внутрішня мотивація, віра в себе та очікувана підтримка визначають рівень адаптаційного успіху. Педагогічний компоненти полягає в застосуванні індивідуального підходу, активізації

внутрішніх ресурсів через соціальні практики. Рекомендованими методами є кейс-технології, коучинг, психо-соціальні тренінги [21, с. 150].

Г. Возняк, Н. Савчук та А. Каспшишак акцентують увагу на інституційних акторах у процесі адаптації як на критично важливому ресурсі. На їхню думку, соціальна адаптація не обмежується особистісними аспектами – важливими є політика, соціальні програми, міський дизайн освітнього простору. Вони вважають, що підлітки-переселенці потребують системної інституційної взаємодії: школи, громадських організацій, місцевої влади. Педагогічний супровід вони розглядають як складову освітньої політики, яка формує рівні можливості для ВПО. На думку дослідників, успіх адаптації залежить від доступності ресурсів, які надаються на рівні громади, та від позитивного ставлення місцевого населення [8, с. 47].

У таблиці 1.1. узагальнено провідні авторські підходи до його визначення, кожен з яких зосереджує увагу на певних аспектах адаптаційного механізму(*табл. 1.1.*).

Таблиця 1.1.

Підходи до трактування поняття «соціальна адаптація»

Автори	Основне визначення соціальної адаптації
1	2
О. Алпатова	Процес відновлення рівноваги між потребами особистості та новим соціумом[3, с.6]
Т. Алексеєнко	Комплекс освітніх, виховних і соціальних заходів для інтеграції ВПО [2, с.240]
К. Балян, Л. Лупійко	Зміна статусу й соціальної ролі індивіда в умовах війни [4. С.21]
О. Блінова	Інтеграція у нову культуру шляхом внутрішнього переформування ідентичності [5, с.111]
О. Василенко	Процес змін у психічній, поведінковій і ціннісно-

	когнітивній сферах [7, с.116]
--	-------------------------------

Продовж. табл. 1.1

1	2
Т. Брайченко, Н. Якухіна	Розвиток саморегуляції та соціальної компетентності у новому довкіллі [6, с.97]
О. Кришталь, І. Власенко	Взаємодія між особистісними ресурсами й зовнішніми підтримками [21, с.486]
Г. Возняк, Н. Савчук, А. Каспшишак	Інституційна взаємодія як підґрунтя адаптації [8, с.45]

Проаналізувавши різні підходи щодотракування соціальної адаптації в психологічній та педагогічній науці, можна констатувати, що це явище охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів: від індивідуальної емоційно-психологічної регуляції до інституційних форм підтримки та соціального включення. Важливим є інтеграція трьох компонентів: внутрішнього ресурсного потенціалу підлітка, педагогічного забезпечення та соціального довкілля, що підтримує інтеграцію. Психологічна адаптація розглядається як гармонізація внутрішнього світу особистості, натомість педагогічна – як організований супровід. Інституційний рівень додає до цього важливого аспекту – забезпечення системної підтримки через політико-освітні ресурси.

1.2. Особливості психосоціального розвитку підлітків та чинники їхньої адаптації в умовах стресу і змін

У підлітковому віці відбувається активна трансформація соціальної ідентичності, формування системи цінностей і життєвих стратегій. На думку ключових дослідників, цей період вирізняється підвищеною емоційною чутливістю та потребою у соціальному визнанні. У контексті стресу, викликаного вимушеним переселенням, психосоціальний розвиток підлітків зазнає значного впливу через порушення звичних авторитетів, довкружжя та

ресурсів. Адаптивна здатність залежить від внутрішніх (мотиваційно-ресурсних) та зовнішніх (соціально-інституційних) чинників. Важливими вважаються адаптивна гнучкість, комунікативні уміння, підтримка родини та спільноти. Проте, при відсутності належного супроводу, стресові ситуації можуть призводити до емоційної дезадаптації і порушень поведінки.

На думку О. Михайлич, підлітки в умовах переселення стикаються з посиленням тривожності через порушення стабільних соціальних зв'язків і зміни в колективі. Водночас підлітковий вік характеризується нестабільною самооцінкою, що посилює реакцію на негативні соціальні сигнали. У педагогічному контексті важливо врахувати, що підтримка з боку вчителів та однолітків може значно знизити рівень тривожності. Також ключовим є розвиток навичок саморегуляції: дихальні техніки, спосіб поставлення меж дозволяють підліткам краще справлятися з напругою. Автор підкреслює, що реагувати на стрес краще в тих, хто має ресурсний внутрішній фонд - мотивація, віра в себе. Педагогічно важливо впроваджувати групові активності, які працюють на підвищення впевненості учасника [25, с. 28].

Н. Могильова вважає, що стрес впливає на когнітивний розвиток підлітків і проявляється у зниженні концентрації, важкості прийняття рішень, сповільненні пізнавальних процесів. Психосоціальний розвиток розглядається як здатність пристосовуватися до нових умов, зберігаючи здатності до навчання. Педагогічні методики акцентують увагу на розв'язанні позакласних завдань, інтелектуальних ігор, які мотивують учнів. Також дослідниця відмічає, що креативні завдання, орієнтовані на співпрацю, сприяють емоційному розвантаженню [27, с. 83].

У своїх дослідженнях Л. Радчишина та Л. Магдисюк акцентують увагу, що у підлітків підвищується емоційна лабільність, особливо прояви тривожності під час адаптаційних криз [35, с. 132]. В умовах війни і переміщення з'являються нові тригери: конфліктні реакції, порушення сну, агресивні спалахи. Як відзначають авторки, важливо фокусуватися на профілактиці через емоційно стабілізуючі практики: арт-терапію, групові

дискусії, техніки майндфулнес. Психосоціальне зростання в таких умовах означає не лише виживання, а й здатність трансформувати емоції на користь розвитку. Педагогічно важливим є інтеграція цих практик у шкільне довкружжя, щоб зробити підтримку доступною

На думку М. Нестеренко й О. Романко, соціальне оточення відіграє ключову роль у розвитку адаптаційного потенціалу підлітків. Життєва ситуація, коли підліток не відчуває підтримки, збільшує ризик соціальної ізоляції. Саме тому зміцнювати мережу підтримки через клуби, гуртки, волонтерські ініціативи є вкрай важливим. З педагогічного боку це означає створення інтеграційного довкружжя, де підлітки можуть самостійно проявити активність. Також науковці надають значення міжкультурній взаємодії між переселенцями та місцевою молоддю. Саме через спільну діяльність формується соціальна згуртованість і знижується упереджене ставлення [29, с. 182].

О. Мохнач та І. Сингаївська звертають увагу на те, що підлітки, які виїхали за кордон або залишилися в Україні, переживають схожі виклики психосоціального розвитку. Вони виокремлюють такі чинники: мовний бар'єр, культурний шок, страх відчуження. У педагогічній площині актуальними є методи міжкультурного супроводу: мовні практики, знайомство з нормами громади, інтеграційні заходи. Науковці зазначають, що учні-переселенці потребують адаптаційних навичок, спрямованих на інтеграцію в новий соціум, збереження власної самобутності. На їхню думку, розвиток емпатії і толерантності сприяє зменшенню конфліктів і зростанню взаєморозуміння [28, с. 1276].

На думку Л. Степаненко, життестійкість і емоційна саморегуляція підлітків є взаємопов'язаними і визначальними для психосоціального розвитку. За її підходом, підлітки із розвиненою стресостійкістю простіше адаптуються до змін. Педагогічні інструменти спрямовані на тренування саморегуляційних навичок: контроль дихання, рефлексія, щоденне самооцінювання. Стрес стимулює розвиток життестійкості, якщо підліток отримує підтримку і

можливості для рефлексії. Науковиця також відмічає, що групові коучингові практики можуть підсилити внутрішній ресурс [37, с. 69].

О. Отич вважає, що соціально-психологічна стійкість підлітків росте через участь у соціально значущій діяльності. Вона підкреслює важливість волонтерських ініціатив, шкільних театрів і проєктів. У педагогічній моделі це впроваджується через проєктну діяльність, яка мотивує до самостійних рішень. Така діяльність сприяє формуванню лідерських навичок, відповідальності та розширенню мережі підтримки. На думку дослідниці, психосоціальний розвиток включає формування громадянської компетентності. Ініціативи повинні отримувати організаційну підтримку від школи чи громади [32, с. 243].

Як вважає Л. Карамушка, психолого-організаційні технології виконують функцію каталізаторів адаптаційного розвитку в умовах стресу. Вона виділяє індивідуальні сесії, групові тренінги та превентивні модулі як ключові форми втручання. Педагогічно це означає системність підходу: чіткі процедури, регулярність, моніторинг результатів. Авторка також наголошує на важливості поєднання психологічних і організаційних практик – чітких етапів, ролевих ігор, моделювання кризових ситуацій [19, с. 10]. На її думку, це дозволяє формувати у підлітків адаптивні алгоритми поведінки.

У таблиці 1.2. наведено основні психосоціальні чинники, що відіграють визначальну роль у розвитку підлітків в умовах стресу (*табл. 1.2.*).

Таблиця 1.2.

Основні психосоціальні чинники розвитку підлітків в умовах стресу

Чинник	Суть впливу
1	2
Емоційна лабільність, тривожність	Підвищена чутливість до стресу, потреба в емоційній стабільності
Когнітивні труднощі (концентрація, мотивація)	Стрес знижує здатність до навчання, необхідний когнітивний супровід
Соціальна мережа, підтримка	Соціальне включення знижує ризики ізоляції

Інтеркультурна компетентність	Допомагає у взаємодії з новим оточенням
-------------------------------	---

Продовж. табл. 1.2

1	2
Життестійкість і саморегуляція	Медитативні техніки, проактивна позиція
Активна громадянська позиція	Формує відповідальність і лідерські якості
Психолого-організаційна підтримка	Поєднання психології та організації для системної допомоги

Отже, розглянуті чинники демонструють, що психосоціальний розвиток підлітків у стресових умовах залежить від комплексної взаємодії емоційного, когнітивного, соціального ресурсів та інституційної підтримки. На думку дослідників, ключовим є не лише подолання стресу, а й побудова себе як соціально компетентної та життестійкої особистості. Педагогічне довкружжя виконує роль каталізатора – від тренінгів саморегуляції до розвитку громадянської активності. Інтеграція психологічного супроводу та соціальних практик створює умови для трансформації травми на особистісне зростання.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було з'ясовано, що поняття *соціальної адаптації* у психології та педагогіці розглядається як складний багаторівневий процес, який охоплює емоційно-психологічні, поведінкові та соціально-ціннісні аспекти. У сучасних наукових підходах адаптація трактується не лише як зовнішнє пристосування до нового простору, а й як внутрішня трансформація особистості, що дозволяє підліткам інтегруватися у нові соціальні умови, зберігаючи при цьому власну ідентичність.

Аналіз наукових позицій показав, що більшість дослідників пов'язують успішність соціальної адаптації підлітків із гармонійним поєднанням внутрішніх ресурсів дитини та зовнішніх форм підтримки. У педагогічному аспекті ключовим стає створення безпечного й толерантного освітнього простору, яке сприяє соціалізації. У психологічному – розвиток стресостійкості, життєстійкості та навичок саморегуляції. Окрему увагу приділено специфіці психосоціального розвитку підлітків у кризових умовах. Дослідження доводять, що відсутність соціальних опор і підтримки може призводити до тривожності, агресивності, когнітивних труднощів і навіть ізоляції.

Виявлено, що чинники адаптації мають комплексний характер і охоплюють емоційні, когнітивні, соціальні та інституційні виміри. Найбільш значущими є: розвиток життєстійкості та саморегуляції, формування інтеркультурної компетентності, забезпечення соціальних зв'язків і підтримки з боку школи та громади. Важливу роль відіграють педагогічні технології – проектна діяльність, рольові ігри, комунікативні тренінги, які формують адаптивні вміння та знижують рівень стресу.

Отже, можна стверджувати, що соціальна адаптація в умовах війни – це не лише подолання труднощів, а й процес формування нових життєвих стратегій, розвиток стійкості й громадянської активності підлітків. Вона стає можливістю для трансформації травматичного досвіду у ресурс для майбутнього, за умови скоординованої підтримки сім'ї, школи, громади та суспільних інституцій.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Стан проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у сучасних дослідженнях

Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зокрема підлітків, є одним із найактуальніших викликів сучасної України в умовах війни. Вона охоплює комплекс процесів, що сприяють інтеграції переселенців у нові соціальні умови, з урахуванням особливостей їхнього психологічного стану, соціального становища та культурних змін. В сучасних дослідженнях ця проблема розглядається через призму взаємодії індивіда та соціального довкружжя, з особливою увагою до механізмів подолання стресу та побудови нових соціальних зв'язків. Важливість вивчення адаптації підлітків зумовлена їхньою вразливістю до змін, а також тривалістю впливу дезадаптації на подальше життя особистості. Дослідники наголошують, що успішна соціальна адаптація є запорукою формування життестійкості та соціальної активності молодого покоління.

В основі аналізу соціальної адаптації лежить розуміння взаємозв'язку між особистісними ресурсами та соціальними інститутами, що забезпечують підтримку. Також важливо враховувати зміни в економічній та культурній сфері, які створюють додаткові бар'єри для інтеграції. Виділяють низку факторів, що впливають на адаптацію: [2, с. 52-54]

Психологічні фактори: депресивні стани, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), зниження самооцінки, емоційне вигорання, втрата мотивації, порушення сну та апетиту.

Соціальні фактори: обмежений доступ до якісної освіти, втрата роботи або складнощі з працевлаштуванням, відсутність або слабка підтримка з боку місцевої громади, житлові проблеми, недостатній рівень соціальної інтеграції,

дискримінація або стигматизація у новому просторі, обмежений доступ до медичних та соціальних послуг.

У ході соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) особливе значення має розуміння її динаміки як поетапного явища. Переміщення внаслідок воєнних дій є не лише фізичним переміщенням у просторі, а й глибоким психологічним зрушенням, що впливає на особистість, поведінкові моделі та сприйняття навколишнього світу. Адаптація ВПО не відбувається одномоментно – вона проходить через низку послідовних фаз, кожна з яких характеризується специфічними психологічними та соціальними процесами. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти потреби переселених осіб на кожному етапі та розробити цілеспрямовані програми підтримки [3, с. 7]. Виокремлюють три основні етапи адаптації: первинний – переживання травматичних подій, шок, страх, дезорієнтація; кризовий психоемоційний стан; вторинний – пошук нових соціальних зв'язків, формування нових стратегій взаємодії, активізація особистісних ресурсів стабілізаційний – усвідомлення нового соціального статусу; побудова життєвих планів; соціальна інтеграція в новій громаді. Кожен з них виконує важливу функцію у подоланні стресу та формуванні нової життєвої моделі.

Особливо вразливою категорією серед внутрішньо переміщених осіб є підлітки, які переживають не лише зовнішні зміни, пов'язані з переселенням, а й внутрішню кризу, зумовлену віковими особливостями розвитку. Підлітковий період є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, коли особистість ще не сформована остаточно, але вже не сприймає себе як дитину. У цей час молоді люди особливо чутливі до змін у довкрузжі, соціальних ролях, очікуваннях та ставленні з боку оточення. Втрата звичного способу життя, шкільного кола спілкування, територіальної ідентичності та навіть відчуття стабільності здатна викликати глибоку емоційну розгубленість.

Умови невизначеності, в яких опиняється переселений підліток, стають ґрунтом для формування тривожних розладів, емоційної нестабільності, депресивних проявів. У деяких випадках спостерігається схильність до

соціальної ізоляції або, навпаки, до деструктивних форм самовираження як спроби подолати відчуття втрати контролю. Відсутність стабільної підтримки з боку дорослих – батьків, педагогів, соціальних працівників – лише поглиблює цей стан, залишаючи дитину сам на сам із внутрішніми страхами.

Брак соціальної підтримки стає вирішальним чинником у процесі дезадаптації, адже підлітки ще не мають сформованих механізмів саморегуляції, а тому особливо потребують зовнішнього ресурсу для стабілізації. Якщо цей ресурс не з'являється своєчасно, криза затягується, переростає у хронічні психологічні труднощі, які згодом можуть впливати на соціальні взаємодії, навчальну мотивацію, самооцінку й формування особистісної ідентичності. Усе це створює загрозу не лише тимчасової, а й довготривалої дезадаптації, що негативно відбивається на інтеграції молоді людини у суспільство.

Крім того, соціальна адаптація ВПО пов'язана з проблемами інституційного характеру, включно з обмеженим доступом до якісної освіти, медичного обслуговування та правового захисту. Відсутність системної координації дій між різними установами іноді створює перешкоди на шляху до повноцінної інтеграції підлітків у нові громади [8, с. 48]. Це підкреслює важливість розробки комплексних стратегій, які поєднують психологічну, соціальну та правову підтримку.

Слід зауважити, що частина наукових робіт орієнтована на вивчення механізмів психологічної адаптації, інша – на дослідження соціальних аспектів інтеграції. Такий комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти феномен адаптації та розробити ефективні моделі підтримки підлітків-переселенців [25, с. 29]. Важливу роль відіграють дослідження, що звертаються до ресурсів родини, школи та громади як чинників успішної адаптації.

Особливої уваги потребує питання міжкультурної адаптації, адже переселення часто пов'язане зі зміною соціокультурного довкружжя. Підлітки можуть відчувати подвійне навантаження – внутрішній конфлікт ідентичності та зовнішній тиск адаптуватися до нових норм [5, с. 115]. Цей аспект значною

мірою впливає на формування самосприйняття, мотивації та поведінкових стратегій.

Для забезпечення ефективної соціальної адаптації необхідно створювати спеціалізовані програми, які враховують психоемоційні потреби підлітків, сприяють розвитку життєвих навичок, комунікації та формуванню позитивної самооцінки. Такий підхід дає змогу не лише подолати негаразди, а й забезпечити довгострокову інтеграцію у суспільство [1, с. 150].

Для наочного узагальнення подамо у вигляді таблиці 2.1. ключові аспекти соціальної адаптації внутрішньо переміщених (*табл. 2.1.*).

Таблиця 2.1.

Основні фактори та виклики соціальної адаптації ВПО (за даними джерел [1; 5; 8; 25])

Фактор адаптації	Виклики	Вплив на підлітків-переселенців
1	2	3
Психологічні ресурси	Тривожність, депресія, стрес	Погіршення емоційного стану, зниження мотивації
Соціальні зв'язки	Втрата друзів, ізоляція	Соціальна відчуженість, складнощі у новій громаді
Освітні можливості	Переривання навчання, адаптація	Відставання в навчанні, низька самооцінка
Економічна підтримка	Брак фінансів, безробіття	Нестабільність життя, підвищений рівень стресу
Інституційна підтримка	Недостатня координація служб	Обмежений доступ до допомоги, бюрократичні бар'єри
Культурна адаптація	Зміна соціокультурного довкілля	Внутрішній конфлікт ідентичності, дискримінація

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб, зокрема підлітків, є багатогранним і складним процесом, що

вимагає комплексний підхід. Врахування соціальних, психологічних, економічних та культурних факторів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки. Особлива увага має бути приділена інтеграції підлітків у нові соціальні умови, з урахуванням їхньої вразливості та потенціалу для розвитку життєстійкості. Проблеми соціальної ізоляції, емоційного дисбалансу та недостатньої інституційної підтримки залишаються ключовими бар'єрами на шляху адаптації. Водночас, науковці одностайні в думці про необхідність системної та міждисциплінарної співпраці, що включає родину, школу, громаду і державні інституції. Це сприятиме не лише полегшенню процесу адаптації, а й формуванню умов для повноцінної соціальної інтеграції підлітків-переселенців у сучасних реаліях України.

2.2. Соціально-психологічні труднощі підлітків-переселенців та роль соціальних інститутів у процесі адаптації

Підлітки, які змушені залишити рідні домівки через війну, стикаються з комплексом соціально-психологічних труднощів, які суттєво впливають на їхнє емоційне благополуччя та здатність адаптуватися до нових умов життя. У підлітковому віці формується ідентичність, відбувається переоцінка цінностей, а тому раптова зміна звичного довкружжя стає серйозним викликом. Переселення супроводжується втратою друзів, освітнього довкілля, а іноді і членів родини, що призводить до травматичних переживань. У таких умовах особливо зростає потреба у підтримці з боку соціальних інститутів: школи, родини, громади, державних служб (*рис.2.1.*).

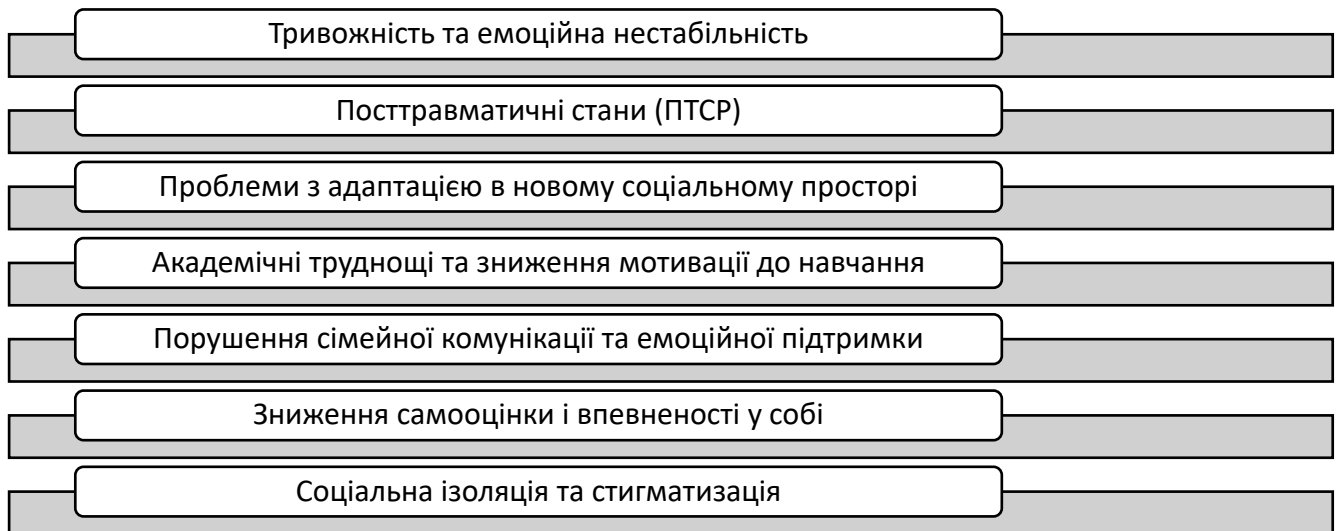


Рис.2.1. Основні соціально-психологічні труднощі, характерні для підлітків
ВПО

Однією з найгостріших психологічних проблем, з якими мають справу підлітки-переселенці, є тривожність, що виникає через втрату базового відчуття безпеки. Перебування у стані невизначеності щодо свого майбутнього, школи, друзів та навіть сімейного оточення створює стійке почуття загрози. Цей емоційний дискомфорт не є короткочасним: у разі відсутності втручання він переходить у хронічну тривогу, що супроводжується безсонням, апатією та відмовою від соціальної взаємодії [25, с. 31]. Особливо уразливими є ті підлітки, які стали безпосередніми свідками обстрілів, руйнування домівок або насильства, оскільки їхній досвід часто супроводжується почуттям провини за те, що сталося з близькими людьми [27, с. 83]. Вони не можуть до кінця усвідомити, що ситуація не залежала від них, що посилює внутрішній конфлікт і самоосуд. Відсутність належної психологічної підтримки у цей період лише поглиблює дезадаптаційні процеси. Саме тому своєчасне залучення фахівців-психологів до роботи з такими підлітками є критично важливим.

Ізольованість та соціальна дезінтеграція у новому докрузжі також створюють серйозні бар'єри для адаптації переселених підлітків. Зміна місця проживання зазвичай тягне за собою зміну школи або громади, що автоматично розриває усталені соціальні зв'язки. У новому доквіллі підлітки часто зіштовхуються з труднощами у комунікації з однолітками через

мовніособливості, регіональні акценти або навіть культурні коди поведінки [5, с. 114]. Унаслідок цього в них виникає почуття відчуження та неприйняття, що здатне перерости у замкненість або, навпаки, у демонстративно агресивну поведінку як засіб самозахисту. Навіть коли формально підлітка приймають у класі, внутрішнє відчуття «непричетності» та «чужості» залишається ще довго [21, с. 122].

Значущу роль у дезадаптації відіграють також труднощі в навчальній сфері, які зумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками. Зміна навчального закладу часто передбачає нову програму, інші вимоги до знань, методи викладання, що створює додаткове навантаження. До цього додаються нестабільність житлових умов, часті переїзди, порушення звичного режиму, що ускладнює регулярне відвідування занять. Такі фактори призводять до відставання у навчанні, зниження оцінок та, як наслідок, до формування відчуття неуспішності. У підлітковому віці це має особливу вагу, адже статус серед однолітків часто формується через академічні досягнення та впевненість у власних силах [34]. Підлітки, які втрачають таку впевненість, починають уникати відповідальності, виявляють байдужість до шкільного процесу або, навпаки, демонструють надмірну тривожність у зв'язку з навчанням. Усе це створює замкнене коло тривоги, невдач і зниження самооцінки.

Школа як соціальний інститут потенційно здатна стати місцем підтримки, прийняття та стабільності для переселених дітей. Водночас на практиці освітні заклади не завжди мають достатній ресурс для реалізації цієї функції. Брак шкільних психологів, соціальних педагогів, а також відсутність належної підготовки вчителів щодо роботи з травмованими дітьми ускладнює процес адаптації [15, с. 205]. Більше того, не всі педагоги демонструють емпатію та чутливість до особливостей поведінки дітей з воєнним досвідом, що може спричинити повторну ретравматизацію. Часто школярі залишаються сам на сам зі своїми проблемами, не наважуючись звернутися по допомогу через страх осуду або недовіру до дорослих. Таким чином, формально включені в освітнє довкружжя підлітки залишаються емоційно ізольованими. Це свідчить про

нагальну потребу у створенні спеціалізованих програм соціально-психологічної підтримки у школах.

Успішна адаптація підлітків-переселенців у шкільному просторі значною мірою залежить від створення атмосфери підтримки та довіри з боку педагогів. Важливим чинником стає не лише якість навчальних програм, а й характер взаємодії між учнем та учителем. Як підкреслює О. Фурман, «задоволення від процесу навчання – це процес, який здійснюється через особистісне сприйняття викладача, оцінку його ставлення до себе» [40, с. 193]. Це означає, що позитивне ставлення педагога до дитини здатне виступати психологічним ресурсом, який зменшує тривожність та заохочує до навчання. Для переселених підлітків така підтримка має особливе значення, адже вона допомагає долати відчуття відчуження й формувати впевненість у власних силах. Саме через педагогічне ставлення школяр відчуває включеність у нове освітнє довкружжя, що є важливим кроком на шляху до його соціально-психологічної інтеграції.

Сім'я, яка є основним довкружжям первинної соціалізації, також переживає кризу в умовах вимушеного переселення. Батьки, втративши стабільний дохід, житло, коло підтримки, самі часто перебувають у стані дезадаптації, що знижує їхню здатність надавати емоційну підтримку дітям [30, с. 92]. У результаті підлітки можуть відчувати себе покинутими або неважливими, що посилює їхню емоційну нестабільність. У таких родинах часто порушуються комунікаційні зв'язки, спостерігається зростання конфліктності, зниження взаємної довіри. В окремих випадках функції підтримки переходять до старших братів або сестер, або ж підлітки шукають нові референтні групи – на вулиці чи в соцмережах, що не завжди є безпечними. Така переорієнтація нерідко супроводжується формуванням нових, іноді девіантних моделей поведінки [18, с. 114]. Таким чином, родина з потенційного ресурсу підтримки перетворюється на ще один фактор ризику.

Комплексна підтримка підлітків неможлива без системного підходу до організації соціально-психологічної роботи. Вона передбачає не лише індивідуальну допомогу у кризових ситуаціях, а й формування стійких

механізмів супроводу на рівні школи, громади та держави. Як зазначає О. Фурман та співавтори, «соціально-психологічна робота (СПР) з клієнтами вимагає особливого типу професійної діяльності, що включає наявність знань, умінь, норм та цінностей міжособистісної взаємодії. Саме тому її результативність та успішність залежать від етики та продуктивності спілкування і впливу фахівця, його професійних дій і вчинків. Система СПР як допомога людині, сім'ї та групам осіб складних життєвих обставинах, відображає реальний потенціал суспільства і держави щодо соціального захисту громадян, особливо в обставинах широко-масштабної визвольної війни українського народу. Саме гуманістичний ідеал як самоцінність особистості визначає зміст і призначення цієї діяльності, а її вартості забезпечують визнання гармонії...»[41, с. 90]. Це положення особливо актуальне для підлітків-переселенців, адже саме професійна етика та емпатійне ставлення фахівців створюють підґрунтя для подолання тривожності, відновлення почуття безпеки та повернення до активної соціальної взаємодії.

У певних випадках компенсаторну роль у процесі адаптації можуть відігравати громади, волонтерські та громадські організації, які забезпечують довкрузжя взаємодії та підтримки. Зокрема, йдеться про створення безпечних просторів для спілкування, груп психологічної підтримки, участь у тренінгах з подолання стресу чи арт-терапевтичних заняттях. Такі ініціативи стабілізують психоемоційний стан, зменшують рівень тривожності та агресії серед підлітків-переселенців [4, с. 22]. Особливо ефективними є практики, орієнтовані на формування емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та соціальної залученості. Проте реалізація таких програм не є системною і значною мірою залежить від ентузіазму окремих фахівців або наявності фінансування. У багатьох регіонах України такі практики або відсутні, або мають обмежене охоплення. Це знижує загальний ефект від таких ініціатив та потребує підкріплення з боку держави.

Згідно з останніми нормативними актами Міністерства освіти та соціальної політики, державна політика декларує необхідність інклюзивного

підходу до інтеграції переселених дітей у громади. Наголошується на важливості міжвідомчої взаємодії, створення індивідуалізованих маршрутів соціальної підтримки, залучення фахівців різного профілю [23]. Водночас на практиці реалізація цих підходів стикається з низкою бар'єрів: від нестачі фінансування до кадрового дефіциту. У багатьох громадах досі відсутня фахова команда, здатна системно працювати з підлітками, що мають досвід війни. Крім того, існує проблема відсутності реєстру дітей, які потребують особливого супроводу, що ускладнює їх ідентифікацію та надання адресної допомоги. Через це частина підлітків опиняється поза полем зору державних програм, залишаючись без належної підтримки.

Одним із найважливіших елементів у структурі підтримки підлітків є створення безпечного простору, де вони можуть вільно виражати емоції та отримувати підтвердження власного досвіду. Згідно з рекомендаціями психологів, особливу ефективність у цьому контексті мають арт-терапія, групові заняття, а також створення спільнот підтримки з числа дітей, які пережили схожі труднощі [24, с. 117]. Участь у таких ініціативах сприяє формуванню довіри, відкритості, навичок саморефлексії. Це дозволяє підліткам не лише впоратися з актуальними труднощами, а й запобігти довготривалим психологічним ускладненням. Безпечний простір стає не лише місцем терапії, а й основою для нового етапу соціалізації. Він допомагає сформувати відчуття приналежності, що в умовах травматичного досвіду є надзвичайно цінним ресурсом.

З метою систематизації основних труднощів, з якими стикаються підлітки-переселенці, а також аналізу інституцій, здатних впливати на ці проблеми, подано узагальнені дані(*табл. 2.2.*).

Таблиця 2.2.

Основні соціально-психологічні труднощі підлітків-переселенців та можливості підтримки

Труднощі	Прояви	Інститути підтримки
1	2	3
Тривожність, страх	Безсоння, панічні атаки, зниження апетиту	Психологи, психотерапевти
Ізоляція, самотність	Відмова від спілкування, замкнутість	Школа, соціальні працівники
Освітня дезадаптація	Зниження успішності, пропуски уроків	Вчителі, соціальні педагоги
Сімейна криза	Напруга у родині, відсутність підтримки	Служби у справах дітей, громада
Дискримінація	Насмішки, відторгнення у колективі	Адміністрація школи, громадські організації
Втрата життєвих орієнтирів	Апатія, девіантна поведінка	Центри психологічної допомоги
Низька самооцінка	Агресивність, уникання діяльності	Групи підтримки, волонтерські проєкти
Травматичний досвід війни	Емоційна нестабільність, нав'язливі спогади	Психотерапія, арт-терапія

Підлітки-переселенці перебувають у вкрай вразливому становищі через багатшарові соціально-психологічні труднощі, спричинені війною та переміщенням. Вони водночас стикаються з втратою безпеки, соціальних зв'язків, стабільного освітнього простору та емоційної підтримки. Роль соціальних інститутів у подоланні цих проблем є критично важливою. Однак ефективність інституційної підтримки наразі залежить від локальних умов, ресурсів та кваліфікації персоналу. Особливої уваги потребує міжінституційна

співпраця та створення індивідуалізованих програм допомоги. Саме комплексний підхід із залученням родини, школи, громади й державних служб дозволяє забезпечити стабілізацію психоемоційного стану підлітків і формування позитивної соціальної ідентичності. Водночас не втрачає актуальності питання професійної підготовки кадрів, створення національної стратегії з реінтеграції та довготривалої психологічної підтримки.

Висновки до розділу 2

У другому розділі проаналізовано соціально-психологічний стан підлітків-переселенців в умовах війни. Встановлено, що адаптація дітей цієї категорії має багаторівневий характер і залежить як від індивідуальних психологічних ресурсів, так і від підтримки соціальних інститутів. Дослідження свідчать, що переселення стає для підлітків кризовим досвідом, який супроводжується втратою безпеки, стабільності та соціальних зв'язків.

Особливу увагу приділено аналізу психологічних факторів, які перешкоджають ефективній адаптації. До них відносять підвищений рівень тривожності, депресивні прояви, посттравматичні симптоми, емоційне вигорання та зниження самооцінки. Через вікову незрілість і несформовані механізми саморегуляції підлітки є більш вразливими до стресу, а втрата звичного соціального довкружжя, школи чи друзів часто призводить до відчуття ізольованості та загострює внутрішню кризу.

Аналіз соціальних аспектів виявив, що серед основних викликів адаптації є недостатня підтримка з боку місцевих громад, проблеми з освітою, дискримінація та економічні труднощі. Часто спостерігаються переривання навчання й зниження успішності, що негативно позначається на самооцінці підлітків, формує відчуття «чужості» й гальмує інтеграцію.

Важливим чинником у процесі адаптації виступають соціальні інститути – сім'я, школа, громада, державні та недержавні організації. Водночас їхня ефективність у подоланні труднощів є нерівномірною. Школа здатна стати

стабілізуючим фактором, але часто не має достатнього кадрового та ресурсного забезпечення. Родина ж, перебуваючи у кризі через втрату роботи та житла, не завжди може забезпечити емоційну підтримку. У цих умовах підлітки шукають інші форми самореалізації, що інколи призводить до девіантних моделей поведінки.

Аналіз сучасних досліджень та практик засвідчив, що ключовим є розроблення цільових програм соціально-психологічної підтримки, які враховують вікові особливості підлітків та їхні психоемоційні потреби. Ефективними інструментами є арт-терапія, групові заняття, психотерапевтичні практики, створення безпечних просторів для спілкування. Такі ініціативи допомагають формувати довіру, знижувати рівень тривожності та розвивати навички соціальної взаємодії. Проте реалізація подібних програм часто залежить від місцевих умов і не має системного характеру.

Отже, соціально-психологічна адаптація підлітків-переселенців є складним і багатокомпонентним процесом, що вимагає міждисциплінарної та міжінституційної співпраці. Вирішальним є своєчасне надання комплексної допомоги, яка поєднує психологічний супровід, освітню інтеграцію, соціальну підтримку та розвиток культурної ідентичності. Тільки за умов злагодженої роботи сім'ї, школи, громади та держави можливо створити передумови для відновлення емоційної стабільності підлітків і формування позитивної соціальної ідентичності.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Організація, методи та результати дослідження рівня соціальної адаптації підлітків-переселенців

Соціальна адаптація підлітків, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та сімей учасників АТО, є однією з найактуальніших проблем сучасної соціальної психології та педагогіки. Переміщення до нового соціально-освітнього простору супроводжується стресом, втратою звичного кола спілкування, а також необхідністю налагодження нових контактів і засвоєння нових норм взаємодії. Важливим завданням дослідження є виявлення рівня соціальної адаптованості підлітків, визначення факторів ризику та сильних сторін, що можуть слугувати ресурсом для подолання труднощів.

У межах дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання емоційного стану, міжособистісної взаємодії, здатності до самоприйняття та соціальної включеності. Це дозволило не лише отримати кількісні показники, а й здійснити якісний аналіз адаптаційних процесів у вибраній групі школярів.

Опитувальник Роджерса–Даймонда (Social–Personal Adaptability, SPA) є психодіагностичним інструментом, що використовується для дослідження процесів особистісної та соціальної адаптації підлітків і молоді. Методика побудована на засадах гуманістичної психології, де центральним є положення про особистість як цілісну систему, що прагне до гармонії у взаєминах із собою та соціальним довкружжям[44].

Основна ідея опитувальника полягає в тому, що здатність людини приймати себе, адекватно сприймати інших і підтримувати емоційну стабільність безпосередньо визначає рівень її соціальної адаптованості. SPA оцінює не лише зовнішню інтегрованість у соціум, а й внутрішні механізми

саморегуляції, які дозволяють людині долати труднощі, зберігаючи психологічний комфорт [44].

Методика складається з низки тверджень, що стосуються ставлення до себе, до оточення, власних можливостей, емоційних переживань та соціальної поведінки. Респондентам пропонується висловити згоду чи незгоду з наведеними висловами, що дає змогу кількісно оцінити якісні характеристики особистісного функціонування (Додаток А).

У межах діагностики виокремлюються кілька ключових параметрів:

- загальна адаптованість – показує інтегральний рівень здатності особистості успішно функціонувати у новому довкрузжі;
- соціальна адаптованість – відображає ефективність взаємодії з оточенням, налагодження контактів, включення у групову діяльність;
- емоційний комфорт – визначає рівень внутрішньої стабільності, задоволеності життям, вміння долати стресові ситуації;
- прийняття себе – вказує на ступінь позитивного ставлення до власної особистості, віру у власні можливості та готовність до саморозвитку;
- прийняття інших – характеризує здатність визнавати індивідуальність оточення, бути толерантним та відкритим до співпраці.

Результати тестування дозволяють отримати багатовимірний профіль адаптованості підлітка: від високих рівнів (свідчать про гармонійність та зрілість соціальних навичок) до низьких (сигналізують про дезадаптаційні прояви, труднощі у спілкуванні та високий рівень внутрішнього напруження).

Перевагою опитувальника Роджерса–Даймонда є його комплексність: він охоплює як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні аспекти функціонування підлітка. Завдяки цьому методика активно використовується у соціально-психологічних дослідженнях, а також у практичній діяльності психологів і соціальних педагогів для визначення потреб у підтримці, корекції чи профілактичній роботі.

Тест-опитувальник особистісної адаптованості, розроблений А.В. Фурманом, є психодіагностичною методикою, що використовується для

оцінювання рівня соціально-психологічного пристосування дітей та підлітків у навчальному просторі. Він уможлиблює виявити не лише наявність чи відсутність труднощів, але й глибину та характер адаптаційних процесів [45]. Основою методики є розуміння адаптації як динамічного процесу взаємодії особистості з оточенням, у якому поєднуються внутрішні ресурси дитини та зовнішні соціальні умови. Порушення рівноваги між цими чинниками спричинює неадаптованість або навіть дезадаптацію, що має негативні наслідки для навчання, спілкування та психологічного стану школяра [45] (Додаток Б).

Опитувальник містить блоки тверджень, що відображають поведінкові реакції, емоційний стан та ставлення до соціального довкілля. Респондент має дати відповіді, які найточніше характеризують його переживання та досвід. Під час обробки результатів виокремлюються три рівні адаптації.

1. Адаптація. Характеризується гармонійним включенням у нове довкружжя, здатністю дитини чи підлітка підтримувати позитивні взаємини з ровесниками та педагогами, адекватним рівнем навчальної активності й емоційної стійкості. Такі учні здатні самостійно долати труднощі та виявляють високу натхненість до навчання й спілкування.

2. Неадаптація. Виявляється у часткових труднощах пристосування, що проявляються у вибірковій комунікативності, коливаннях настрою, нестійкій успішності. Ці ознаки не є критичними, однак вони сигналізують про певні бар'єри, які можуть поглибитися за відсутності належної підтримки.

3. Дезадаптація. Свідчить про глибокі проблеми соціального функціонування. Учні цієї групи часто переживають тривогу, ізоляцію, агресивність або відмову від взаємодії з однолітками та вчителями. Вони мають труднощі у навчальній діяльності, що супроводжується зниженням самооцінки та негативним емоційним фоном. Цей рівень зазвичай вимагає індивідуальної психологічної допомоги та комплексної роботи з боку педагогів і батьків.

Перевагою тесту А.В. Фурмана є його практичність і чітка структурованість: результати легко інтерпретувати, а висновки можна безпосередньо застосовувати у педагогічній та корекційній роботі. Методика

дає змогу не лише оцінити поточний стан адаптації, а й відслідковувати динаміку змін під впливом соціально-педагогічних заходів.

Опитувальник моніторингу соціалізації, розроблений Л. Рожковою та Л. Лемак, є психодіагностичною методикою, що дає змогу комплексно оцінити рівень сформованості соціально значущих якостей учнів. Вона базується на уявленні про соціалізацію як процес засвоєння особистістю соціальних норм, цінностей та моделей поведінки, необхідних для повноцінного включення у суспільне життя [46].

Метою методики є виявлення сильних і слабких сторін соціального розвитку підлітків, а також визначення тих аспектів, які потребують цілеспрямованої педагогічної чи психологічної підтримки. Опитувальник дозволяє оцінити, наскільки учні здатні активнодолучатися до колективної діяльності, приймати відповідальні рішення, дотримуватися моральних норм і демонструвати комунікативну компетентність [46] (Додаток В).

Структура шкали охоплює чотири ключові параметри.

1. Активність. Відображає рівень залучення школяра до навчального процесу, участь у позакласних заходах, здатність проявляти ініціативу. Високий показник свідчить про готовність брати на себе відповідальність та виконувати соціально значущі ролі.

2. Автономність. Характеризує здатність підлітка до самостійного прийняття рішень, відстоювання власної думки, уміння діяти без постійного зовнішнього контролю. Недостатній розвиток автономності може проявлятися у залежності від думки ровесників чи дорослих.

3. Моральна спрямованість. Показує рівень засвоєння моральних цінностей, орієнтацію на гуманістичні норми, здатність співвідносити власну поведінку з принципами добра, справедливості та відповідальності.

4. Соціально-психологічні параметри. Включають такі характеристики, як комунікабельність, уміння співпрацювати, емоційна врівноваженість і здатність конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації.

Респондентам пропонуються твердження, що відображають різні аспекти соціальної поведінки. За результатами опитування визначається рівень розвитку кожного параметра (високий, середній або низький). Це дозволяє створити індивідуальний «профіль соціалізації» школяра та виявити ті сфери, у яких потрібна додаткова підтримка.

Перевагою даної методики є її прикладний характер: вона може застосовуватися як у наукових дослідженнях, так і в освітній практиці для моніторингу соціального розвитку школярів, у тому числі підлітків із груп ризику – переселенців, дітей із сімей учасників АТО, дітей-сиріт чи учнів з особливими освітніми потребами.

Емпіричне дослідження здійснювали на базі загальноосвітнього навчального закладу – Старокутського ліцею Кутської селищної ради Косівського району Івано-Франківської області, де особлива увага приділяється підтримці та соціальній адаптації учнів, які потрапили у складні життєві обставини, зокрема підлітків-переселенців.

Заклад реалізує комплексні програми, орієнтовані на успішну інтеграцію дітей у нове освітнє довкружжя, розвиток комунікативних умінь, формування стресостійкості та профілактику можливих соціально-психологічних ризиків. До роботи активно залучаються соціальні педагоги, практичні психологи та педагогічний колектив, які зосереджуються на формуванні в учнів умінь долати труднощі, будувати конструктивні стосунки та мирно виходити з конфліктних ситуацій. Значна увага приділяється також співпраці з батьками й учителями для здійснення максимально сприятливих умов адаптації школярів.

Важливою складовою діяльності закладу є використання сучасних цифрових технологій для організації консультування й дистанційної підтримки. Онлайн-сервіси та спеціалізовані платформи забезпечують зручний доступ до соціально-психологічної допомоги, дозволяють учням звертатися за підтримкою анонімно та отримувати своєчасну реакцію фахівців на актуальні потреби. Головною метою освітньої установи є створення безпечного простору, де діти, зокрема підлітки-переселенці, відчують турботу, довіру та

впевненість у захищеності. Використання інноваційних форм соціальної роботи сприяє розвитку в учнів упевненості у власних силах, кращій адаптації до колективу та засвоєнню позитивних моделей взаємодії.

Загальна чисельність учнів становить 542 особи, що відповідає середнім показникам. Розподіл школярів за класами є досить рівномірним, однак у 5-му та 6-му класах кількість учнів перевищує 65 осіб, що потребує посиленої уваги з боку соціально-психологічної служби для запобігання можливим труднощам у міжособистісних відносинах та забезпечення індивідуального супроводу.

У закладі навчається 9 дітей-сиріт та дітей без належного батьківського піклування. Більшість із них зосереджена у початковій школі та середній ланці (7 клас), що зумовлює необхідність посиленої адресної допомоги й створення системи підтримки, яка враховує вікові та психологічні особливості учнів.

До категорії дітей з особливими потребами в навчанні та супроводі належать 17 учнів, найбільше з яких у 5-му та 8-му класах. Це визначає потребу в адаптації навчальних програм, застосуванні індивідуалізованих методів викладання та цифрових інструментів для створення особистісних освітніх траєкторій. Окремо виділяється 15 дітей, що навчаються за індивідуальною формою, з них семеро мають інвалідність. Такий підхід свідчить про реальне впровадження інклюзивних механізмів у школі та необхідність злагодженої взаємодії педагогів, соціального педагога і психолога. Крім того, 5 учнів охоплені інклюзивною формою навчання, серед них троє дітей з інвалідністю, що демонструє прагнення закладу до інтеграції таких учнів у колектив.

Особливої уваги потребують школярі з соціально вразливих категорій. У школі навчається 145 дітей із 71 багатодітної сім'ї, є учні із сімей у складних життєвих обставинах, діти одиноких матерів, переселенців і учасників АТО. Такий контингент зумовлює потребу у проведенні профілактичних програм, використанні дистанційних форм підтримки та цифрових платформ для налагодження комунікації з родинами. Окремо виділяється 29 учнів групи ризику, що підтверджує необхідність посиленої індивідуальної та групової роботи. Додатково, у 38 сім'ях батьки тривалий час перебувають за межами

дому, що охоплює 39 дітей і потребує постійного моніторингу з боку соціально-психологічної служби.

Аналіз соціального паспорта показує, що школа послідовно впроваджує сучасні підходи до соціально-педагогічної діяльності, орієнтуючись на використання цифрових ресурсів для консультування, оцінки потреб та надання допомоги. Представлені статистичні дані підтверджують актуальність системної роботи з учнями різних соціальних категорій, а також підкреслюють, що соціальний паспорт є основою для стратегічного планування індивідуальної та групової підтримки. Це дає змогу підвищити результативність соціальної роботи та сприяти формуванню безпечного, інклюзивного й дружнього оточення для кожного школяра.

Для дослідження було відібрано учнів 5–9 класів із числа ВПО та сімей учасників АТО. Загальний обсяг вибірки склав 22 респонденти (12 підлітків-переселенців та 10 дітей із сімей військовослужбовців).

Результати за методикою Роджерса–Даймонда (SPA) подамо у таблиці 3.1. та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівні соціальної адаптованості підлітків за SPA

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	2	3	4
Загальна адаптованість	8	10	4
Соціальна адаптованість	7	11	4
Емоційний комфорт	6	9	7
Прийняття себе	9	8	5
Прийняття інших	8	10	4

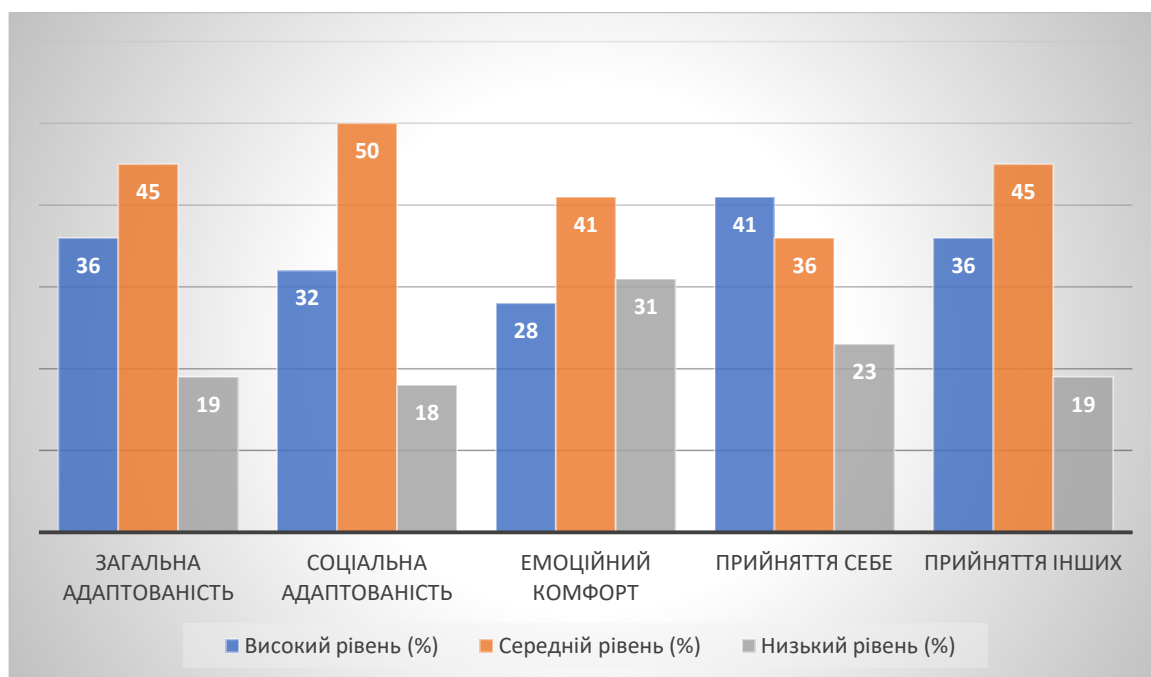


Рис.3.1. Рівень соціальної адаптованості підлітків за SPA

Аналіз отриманих результатів за опитувальником Роджерса–Даймонда (SPA) дозволяє оцінити рівень соціальної адаптованості підлітків із групи ВПО та учнів, що зазнали впливу соціально-психологічних стресорів, таких як участь батьків в АТО чи переселення. Дані свідчать, що більшість підлітків (переважно 9–11 осіб із вибірки) перебувають на середньому рівні загальної та соціальної адаптованості, що є характерним для груп у стані соціальних змін і процесу інтеграції у нове довкружжя. Середній рівень демонструє, що учні здатні підтримувати контакти з однолітками, частково справляються з вимогами навчального та соціального довкілля, однак потребують додаткової підтримки для зміцнення стабільності та самовпевненості. Високий рівень показників загальної та соціальної адаптованості відзначено у близько третини респондентів. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для ефективної соціальної інтеграції, здатності підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та адаптуватися до нових умов без значних психологічних втрат. Високі результати з прийняття себе та прийняття інших демонструють сформованість базових особистісних якостей, таких як толерантність, емпатія та самоповага, що є необхідними для успішної соціальної адаптації.

Водночас емоційний комфорт є найбільш уразливим аспектом. Сім учнів показали низький рівень, що відображає відчуття тривоги, внутрішнього напруження та нестабільності емоційного стану. Це є сигналом до необхідності цілеспрямованої психологічної підтримки, зокрема проведення тренінгів емоційної саморегуляції, групових занять для зниження рівня емоційної напруги та індивідуальної роботи з учнями, які демонструють емоційну вразливість.

Таким чином, результати дослідження показують, що соціальна адаптованість підлітків перебуває переважно на середньому рівні, при цьому частина учнів володіє високим потенціалом для інтеграції у соціальне довкружжя. Виявлені слабкі сторони, зокрема у сфері емоційного комфорту, вимагають комплексного підходу з боку соціального педагога та психолога. Планування корекційних і підтримуючих заходів має включати розвиток емоційної стійкості, зміцнення навичок комунікації та стимулювання самоприйняття, що дозволить підвищити загальний рівень соціальної адаптованості підлітків та створити умови для успішної інтеграції у новий колектив.

Результати за тестом А.В. Фурмана подано у таблиці 3.2. та на рисунку 3.2.

Таблиця 3.2.

Рівні особистісної адаптованості за тестом А.В. Фурмана

Рівень адаптації	Кількість учнів
1	2
Адаптація	9
Неадаптація	8
Дезадаптація	5

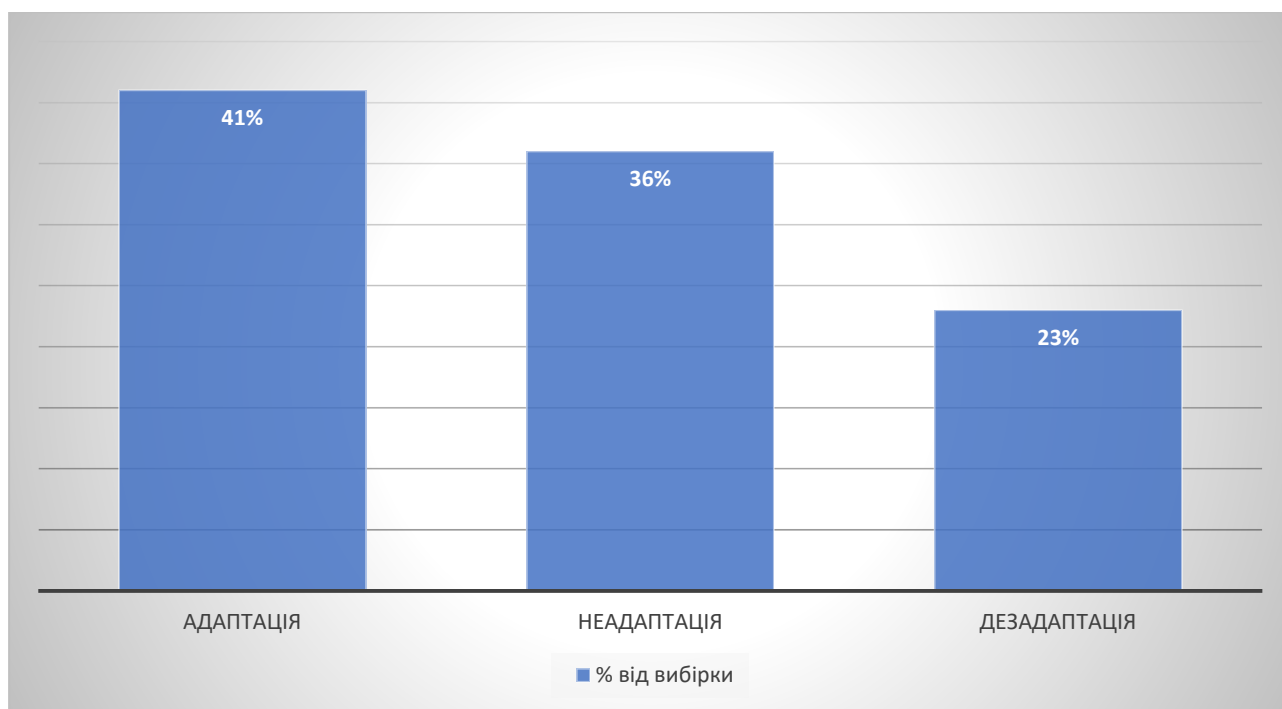


Рис.3.2. Рівні особистісної адаптованості за тестом А.В. Фурмана

Аналіз результатів тесту А.В. Фурмана дозволяє оцінити рівні особистісної адаптованості підлітків, що належать до соціально вразливих категорій, зокрема переселенців та дітей із сімей учасників АТО. Виявлено, що 9 учнів демонструють високий рівень адаптації, що свідчить про їхню здатність гармонійно включатися у навчальне та соціальне довкружжя. Ці учні ефективно встановлюють контакти з однолітками та педагогами, проявляють стійкість у стресових ситуаціях та адекватно реагують на зміни в соціальному довкружжі. Така група підлітків має внутрішні ресурси для підтримки позитивних взаємин та успішної інтеграції у колектив.

Водночас 8 учнів перебувають на рівні неадаптації, що означає наявність часткових труднощів у соціальному та емоційному пристосуванні. У цій групі можуть проявлятися коливання настрою, труднощі у підтриманні стабільних контактів з однолітками або педагогами, а також зниження навчальної активності. Попри це, ці труднощі не є критичними і можуть бути скориговані за допомогою адресних педагогічних та психологічних заходів.

Найбільш уразлива категорія – 5 учнів з ознаками дезадаптації, які потребують системного втручання. Для цих підлітків характерні явні проблеми

соціального функціонування, такі як ізоляція, конфліктність, низька успішність, тривожність та емоційна нестійкість. Особливо критичною ситуація є для учнів 7–8 класів, що пов'язано зі специфікою підліткового віку та процесом формування особистісної ідентичності.

Результати тесту А.В. Фурмана показують, що майже половина підлітків у вибірці досягла гармонійного рівня особистісної адаптації, однак значна частина учнів відчуває труднощі у соціальному та емоційному функціонуванні. Для підвищення ефективності адаптації необхідне впровадження комплексних корекційних заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, навичок міжособистісної взаємодії та самостійності у прийнятті рішень. Зосереджена діяльність соціального педагога та практичного психолога дозволить зменшити ризики дезадаптації, підтримати групу учнів із неадаптованою поведінкою та сприяти інтеграції підлітків у колектив і навчальний процес.

Результати за шкалою соціальної адаптованості (Рожкова, Лемак) відобразимо в таблиці 3.3. та на рисунку 3.3.

Таблиця 3.3.

Соціально-психологічні параметри адаптації підлітків

Параметри	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	2	3	4
Активність	7	11	4
Автономність	6	10	6
Моральна спрямованість	10	9	3
Соц.-псих. параметри	8	9	5

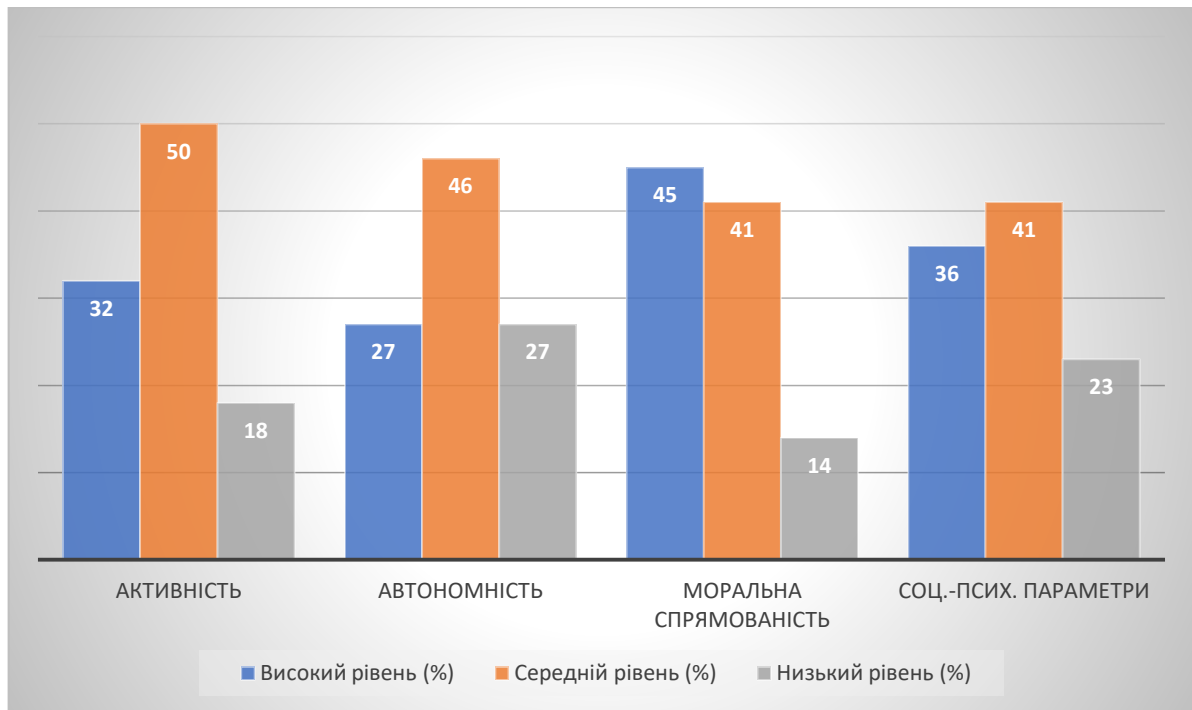


Рис.3.3. Соціально-психологічні параметри адаптації підлітків

Аналіз результатів за шкалою соціальної адаптованості (Рожкова, Лемак) дозволяє комплексно оцінити соціально-психологічний стан підлітків із групи ВПО та учнів із сімей учасників АТО. Як показали дані, найвищий рівень розвитку продемонструвала моральна спрямованість: 10 учнів мають високі показники, що свідчить про формування у підлітків позитивного ставлення до соціальних норм і правил взаємодії. Це означає, що більшість учнів усвідомлюють важливість дотримання правил колективу, здатні проявляти відповідальність у спілкуванні та демонструють етичні підходи до вирішення конфліктних ситуацій.

Параметри активності та соціально-психологічні навички перебувають на середньому рівні у більшості учнів (11 та 9 відповідно), що відображає здатність підлітків брати участь у навчальній і громадській діяльності, але не завжди проявляти ініціативу та самостійність. При цьому 6 учнів показали низький рівень автономності, а 5 учнів – низький рівень соціально-психологічних навичок, що вказує на недостатню впевненість у прийнятті рішень та труднощі у побудові міжособистісної взаємодії. Це вказує на

наявність зон ризику, які потребують цілеспрямованого втручання педагогів і психологів.

Особлива увага має приділятися розвитку самостійності, критичного мислення, навичок комунікації та групової взаємодії. Педагогічні та психологічні заходи, спрямовані на тренування соціальних компетентностей, сприятимуть підвищенню ефективності адаптації учнів у нових умовах, зміцненню довіри та підтримки у колективі.

Результати оцінки соціально-психологічних параметрів підлітків свідчать про наявність сильних сторін, таких як сформована моральна спрямованість та базова активність, водночас частина учнів потребує розвитку автономності та міжособистісних навичок. Систематична робота соціального педагога та психолога, включно з груповими та індивідуальними тренінгами, може значно підвищити рівень соціальної адаптованості, сформувати стійкі моделі конструктивної взаємодії та зміцнити впевненість підлітків у власних можливостях.

Комплексне дослідження рівня соціальної адаптації підлітків із числа ВПО та дітей із сімей учасників АТО показало, що більшість респондентів перебуває на середньому рівні адаптованості. Водночас значна частина учнів потрапляє до групи ризику, що потребує спеціальної уваги з боку психологічних і психологічних служб. Серед ключових проблемних сфер, що обмежують повноцінну інтеграцію підлітків у навчальний і соціальний простір, виділяються недостатній емоційний комфорт, що проявляється у тривожності, напруженості та нестійкості емоційного стану; труднощі у налагодженні ефективної комунікації з однолітками та педагогами; а також знижена автономність у прийнятті рішень, що ускладнює самостійне вирішення завдань та формування особистісної відповідальності.

Разом із тим, дослідження виявило ряд позитивних тенденцій у розвитку соціально-психологічних компетентностей підлітків. Так, більшість учнів демонструє сформованість моральних орієнтацій, що проявляється у дотриманні соціальних норм і правил, етичній поведінці та позитивному

ставленні до колективу. Значна частина підлітків демонструє прийняття себе та інших, що є важливою умовою для розвитку емпатії, толерантності та ефективної взаємодії в групі. Також помітне прагнення учнів до активності у шкільному житті, участі в навчальних, соціальних і громадських заходах, що сприяє розвитку навичок співпраці та підвищенню рівня соціальної інтеграції.

Отже, результати дослідження свідчать, що школа створює базові умови для підтримки соціальної адаптації підлітків, однак для забезпечення повноцінного розвитку та зниження ризику дезадаптації необхідно впроваджувати додаткові заходи. До них належить проведення спеціалізованих тренінгових програм із розвитку емоційної стійкості, комунікативних та міжособистісних навичок; інтенсивне використання цифрових платформ для онлайн - консультування та психологічної підтримки; а також залучення батьків і педагогічного колективу до процесу інтеграції та супроводу учнів. Комплексне поєднання цих заходів сприятиме зміцненню психоемоційного стану, підвищенню автономності та впевненості підлітків у власних можливостях, а також формуванню позитивних моделей взаємодії у шкільному просторі.

3.2. Практичні рекомендації щодо покращення процесу соціальної адаптації осіб підліткового віку до нових умов суспільного життя

Аналіз результатів дослідження соціальної та особистісної адаптованості підлітків із числа ВПО та дітей із сімей учасників АТО показав, що більшість учнів перебуває на середньому рівні адаптованості, однак значна частина підлітків відчуває труднощі у сфері емоційного комфорту, міжособистісної комунікації та автономності. Виявлені слабкі та сильні сторони дозволяють сформулювати низку рекомендацій для педагогів, психологів та соціальних працівників, спрямованих на підвищення рівня соціальної адаптованості та зниження ризику дезадаптації в нових умовах.

1. Впровадження тренінгів з підвищення стресостійкості. Систематичні заняття з регуляції емоцій допоможуть підліткам знизити рівень тривожності, навчитися контролювати стресові реакції та стабілізувати психоемоційний стан.

2. Організація групових психологічних сесій для розвитку комунікативних навичок. Проведення інтерактивних вправ, рольових ігор та дискусій сприятиме покращенню міжособистісної взаємодії, розвитку емпатії та навичок ефективного спілкування.

3. Індивідуальне консультування учнів із ознаками дезадаптації. Учням, які демонструють високий рівень тривожності або труднощі у соціальній взаємодії, рекомендується надавати адресну психологічну підтримку для корекції проблемних поведінкових моделей.

4. Використання цифрових платформ для дистанційної підтримки. Онлайн-ресурси дозволяють організувати анонімні консультації, надати оперативну допомогу у кризових ситуаціях та забезпечити безперервний супровід учнів у будь-який час.

5. Формування груп взаємопідтримки серед учнів. Створення невеликих команд для спільної роботи та навчальних проєктів допомагає розвивати активність, відповідальність і соціальні навички.

6. Розвиток автономності через проєктну діяльність. Залучення учнів до самостійного планування та реалізації навчальних чи соціальних проєктів сприяє підвищенню впевненості у власних рішеннях і зміцнює здатність до самоконтролю.

7. Включення елементів морального та етичного виховання у навчальний процес. Регулярні обговорення соціальних норм, правил поведінки та етичних дилем дозволяють підтримувати високий рівень моральної спрямованості та формувати соціально відповідальні моделі поведінки.

8. Активізація співпраці з батьками та педагогічним колективом. Інформування батьків про психологічні потреби підлітків, участь у тренінгах і спільних заходах підвищує ефективність адаптаційного процесу та зміцнює підтримку учнів у домашньому докрузжі.

9. Використання інклюзивних та диференційованих підходів у навчанні. Пристосування освітніх програм до індивідуальних потреб підлітків, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби або перебуває на індивідуальному навчанні, сприяє підвищенню їхньої навчальної мотивації та соціальної інтеграції.

10. Проведення регулярного моніторингу соціальної адаптації. Систематичне використання методик, таких як SPA, тест А.В. Фурмана та шкала Рожкової–Лемак, дозволяє відстежувати динаміку адаптації, вчасно виявляти проблемні зони та коригувати стратегії підтримки учнів.

Важливо підкреслити роль освітнього середовища як простору соціального становлення підлітків. Створення безпечного, доброзичливого клімату в школі, де кожен учень відчувається прийнятим і значущим, знижує рівень соціальної тривоги та сприяє розвитку позитивної самооцінки. У цьому контексті педагогам варто орієнтуватися на принципи партнерської педагогіки, де учень розглядається як активний суб'єкт освітнього процесу. Важливо формувати довірчі стосунки між учнями та вчителями, що дозволяє більш відкрито говорити про проблеми й шукати спільні рішення. Розвиток соціальної компетентності потребує постійного зворотного зв'язку, тому доцільно проводити регулярні зустрічі в колі класу для обговорення актуальних труднощів. Такі зустрічі підвищують згуртованість колективу та розвивають вміння висловлювати власну позицію без агресії. Важливим аспектом є також розвиток емоційного інтелекту через аналіз життєвих ситуацій, творчі вправи й спільні обговорення. Це створює основу для формування зрілої, відповідальної особистості, здатної до конструктивної взаємодії з оточенням.

Важливо забезпечити системну взаємодію школи з громадськими організаціями, які працюють у сфері соціальної підтримки молоді. Таке партнерство відкриває доступ до додаткових ресурсів, тренінгів і консультаційних програм, спрямованих на розвиток життєвих навичок. Залучення підлітків до волонтерських ініціатив допомагає формувати почуття соціальної відповідальності, сприяє особистісному зростанню та розширенню

кола соціальних контактів. Крім того, участь у соціальних проєктах дає можливість відчувати власну значущість і зробити внесок у спільну справу. Соціальна активність допомагає підліткам подолати почуття ізоляції та невпевненості, особливо серед тих, хто пережив втрату або змінив місце проживання. Важливим напрямом є також розвиток навичок самопрезентації, що сприяє формуванню позитивного образу «Я». Рекомендується проводити майстер-класи з публічних виступів, комунікації та лідерства. Це не лише підвищує самооцінку, а й допомагає адаптуватися до нових соціальних умов.

Особливий акцент слід робити на профілактиці емоційного вигорання серед педагогів і фахівців, які супроводжують процес соціальної адаптації підлітків. Психоемоційна стабільність дорослих безпосередньо впливає на ефективність допомоги, яку вони надають дітям. Тому необхідно створювати умови для їхнього професійного зростання, саморозвитку та відновлення внутрішніх ресурсів. Регулярне проведення супервізій, тренінгів особистісного зростання та обміну досвідом сприяє підвищенню професійної компетентності. Важливо, щоб педагоги й соціальні працівники усвідомлювали значення власного емоційного стану та мали інструменти саморегуляції. Збалансована емоційна атмосфера у колективі створює позитивний приклад для учнів, формуючи в них моделі здорової взаємодії. Крім того, підтримка командного духу серед фахівців дозволяє ефективніше розв'язувати складні ситуації у роботі з підлітками. У результаті формується єдина система впливу, що об'єднує педагогів, психологів, батьків і самих дітей.

Необхідно також розширювати інформаційно-просвітницьку діяльність, спрямовану на підвищення рівня психологічної культури учасників освітнього процесу. Проведення тематичних тижнів, тренінгів і семінарів із питань адаптації, конфліктології та толерантності допоможе створити середовище взаємоповаги й підтримки. Доцільно використовувати соціальні мережі та шкільні сайти для поширення позитивних прикладів подолання труднощів і підвищення мотивації до саморозвитку. Важливо, щоб підлітки мали доступ до достовірної інформації про можливості допомоги, шляхи звернення до фахівців

і ресурси самопідтримки. Підтримка інформаційного простору, спрямованого на розвиток психологічного благополуччя, сприятиме формуванню культури турботи про власний емоційний стан. Такі заходи також підвищують довіру між учнями та дорослими, формуючи відчуття безпеки й причетності до спільноти. Зрештою, системна профілактична робота на рівні школи, громади та родини забезпечує стійкі позитивні зміни в соціальній адаптації підлітків.

Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме комплексному підходу до розвитку соціальної адаптованості підлітків у нових умовах, знизить рівень емоційної вразливості та ризику дезадаптації, а також забезпечить умови для формування впевненості у власних силах та здатності конструктивно взаємодіяти в колективі. Застосування поєднання індивідуальної, групової та дистанційної підтримки, а також активна взаємодія з батьками та педагогами створюють комплексну систему супроводу, що підвищує ефективність соціальної адаптації підлітків.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі подано опис організації та підсумки емпіричного дослідження, присвяченого вивченню особливостей соціальної адаптації підлітків-переселенців. Дослідження проводилось із використанням комплексу психодіагностичних методик, що дозволило отримати об'єктивну картину рівня адаптованості, емоційного стану та особливостей міжособистісної взаємодії підлітків, які пережили зміну місця проживання.

Аналіз даних засвідчив, що більшість підлітків мають помірний рівень соціальної адаптації, який поєднує як позитивні, так і проблемні прояви. З одного боку, спостерігається достатня здатність приймати соціальні норми, налагоджувати взаємини з однолітками та дорослими, а з іншого — відзначаються певні труднощі в емоційній сфері, зокрема підвищена тривожність, невпевненість у собі, залежність від думки оточення.

Результати за опитувальником Роджерса–Даймонда засвідчили, що у значної частини підлітків збережено внутрішній баланс між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», однак у деяких респондентів виявлено тенденцію до заниженої самооцінки. Це може бути наслідком травматичного досвіду, втрати звичного соціального оточення та потреби у новій ідентичності в незнайомому середовищі.

Опитувальник Фурмана виявив, що більшість підлітків прагнуть до конструктивної взаємодії з іншими, хоча їм не завжди вистачає соціальної впевненості та ініціативності. Частина опитаних демонструє схильність до замкненості або уникнення нових контактів, що свідчить про потребу у підтримці з боку соціальних педагогів, психологів та шкільного колективу.

Результати за шкалою Рожкової–Лемак підтвердили, що підлітки здебільшого володіють базовими навичками соціальної поведінки, проте потребують розвитку адаптивних умінь, таких як уміння вирішувати конфлікти, саморегуляція емоцій та здатність до співпереживання. Помітна роль належить також сімейним стосункам, адже саме підтримка близьких виявилася ключовим чинником позитивної адаптації.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що соціальна адаптація підлітків-переселенців є процесом динамічним і залежним від поєднання індивідуальних, сімейних та соціальних умов. Для ефективної підтримки цієї категорії дітей слід формувати сприятливе довкружжя у навчальних закладах, організовувати групи психологічної підтримки, а також розробляти цілеспрямовані соціально-педагогічні програми, спрямовані на розвиток упевненості, самоприйняття та позитивної соціальної взаємодії.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході дослідження було досягнуто мети роботи та виконано всі поставлені завдання, що дозволило комплексно охарактеризувати процес соціальної адаптації підлітків-переселенців в умовах війни.

Здійснено аналіз поняття соціальної адаптації у психологічній і педагогічній науці. Дослідження теоретичних джерел показало, що соціальна адаптація підлітків є багатовимірним процесом, який охоплює психологічні, педагогічні та соціальні аспекти. Встановлено, що успішна адаптація потребує гармонії між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами нового соціального довкілля, а також сімейної підтримки, педагогів і громади.

Визначено психосоціальні особливості розвитку підлітків та основні чинники адаптації в умовах стресу та вимушених змін. Зокрема, встановлено, що емоційна стабільність, рівень тривожності, мотиваційні орієнтації та здатність до формування соціальних зв'язків є визначальними для успішної інтеграції у нове довкружжя.

Проведено аналіз сучасного стану проблеми соціальної адаптації підлітків-переселенців у наукових джерелах. Дослідження свідчать, що адаптація є складним процесом, який у воєнний період ускладнюється через психоемоційні травми, втрату соціального капіталу та необхідність взаємодії з новими соціальними інститутами.

Оцінено соціально-психологічні труднощі підлітків-переселенців у нових життєвих умовах. Виявлено, що підлітки часто стикаються з відчуттям ізоляції, зниженням самооцінки та труднощами у побудові нових соціальних контактів. Водночас значну роль у подоланні цих проблем відіграють школи, громадські організації та психологи.

Проведено емпіричне дослідження рівня соціальної адаптації підлітків-переселенців за допомогою комплексних методів: опитувальника Роджерса–Даймонда (SPA), тест-опитувальника особистісної адаптованості Фурмана та шкали соціальної адаптованості за Рожковою і Лемак. Результати дослідження

засвідчили, що більшість підлітків має середній рівень соціальної адаптованості, зокрема знижену здатність до автономної діяльності та обмежені навички міжособистісної взаємодії у новому просторі.

Визначено психологічні аспекти адаптації, що потребують посиленої уваги. Серед них – розвиток емоційної стійкості, формування позитивної «Я-концепції», адаптація до нових норм поведінки та культурних особливостей довкілля. Ці результати підкреслюють необхідність комплексної психолого-педагогічної підтримки.

Окреслено педагогічні та соціальні аспекти адаптації. Встановлено, що створення безпечного освітнього простору, участь у шкільних і позашкільних спільнотах, розвиток комунікативних навичок і соціальної компетентності є критично важливими для інтеграції підлітків у нове довкужжя.

Розроблено практичні рекомендації щодо покращення процесу соціальної адаптації, які включають індивідуальні та групові методики роботи, впровадження тренінгів соціальних навичок, кейс-менеджменту та проєктної діяльності. Вони спрямовані на посилення адаптаційного потенціалу підлітків, зниження ризику дезадаптації та девіантної поведінки.

Проведений аналіз дає змогу зробити висновок, що соціальна адаптація підлітків-переселенців у воєнний час є тривалим, багаторівневим і комплексним процесом, що потребує координації зусиль педагогів, психологів, соціальних працівників та органів влади. Ефективність цього процесу забезпечується поєднанням внутрішніх ресурсів підлітка, підтримки освітнього довкілля та широкої соціальної мережі.

Таким чином, виконане дослідження досягло поставленої мети та підтвердило, що системна психолого-педагогічна підтримка є ключовим чинником успішної адаптації підлітків-переселенців у складних умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф., Бибик Д. Д., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю. Соціально-педагогічний супровід дітей вимушених переселенців: посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 208 с.
2. Алексєєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бибик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
3. Алпатова О. В. Психологічні чинники соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. 2023. С. 6-9. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/59821>.
4. Балян К. О., Лупійко Л. В. Адаптація вимушено переміщених осіб в умовах воєнних дій. *Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року)*. Київ. 2023. С. 21-23. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1#page=21.
5. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2016, Вип. 3(1). С. 111-117.
6. Брайченко Т., Якухіна Н. Соціальна адаптація дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічний вісник*. 2023. Вип. 3. С. 97-100.
7. Василенко О. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу підлітків, переселених із зони бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2018, № 1 (15). С. 116-119.

8. Возняк Г., Савчук Н., Каспшишак А. Вимушена міграція в умовах війни в Україні: інституційні проблеми інтеграції до життя в нових громадах. *Регіональна економіка*. 2023. Вип. 1. С. 45-54.
9. Гавлюк Є. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових соціально-економічних умов. Вінниця: ВДПУ, 2023. 78 с.
10. Гавлюк Є. І. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових соціально-економічних умов. *Вісник студентського наукового товариства «ВАТРА» Вінницького торговельно-економічного інституту ДТЕУ*. 2023. Вип. 163. С. 78-84. URL: http://www.vtei.com.ua/doc/2023/vatra2004/zb8_163.pdf#page=78.
11. Гордієнко Н., Навошицький М. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. Харків: Основа. 2022. С. 323-333.
12. Державний комітет статистики України. URL: www.ukrstat.gov.ua.
13. Державний стандарт соціальної адаптації (зі змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства соціальної політики № 1267 від 07.08.2017). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0665-15>.
14. Єнін М., Кухта М., Приходько Т. Соціальні потреби та проблеми вимушених мігрантів з України на шляху до соціальної адаптації та інтеграції в суспільство-реципієнт (на прикладі ФРН). *Sociology: Theory, Methods, Marketing*. 2024. № 3.
15. Жданович М. Ю. Особливості адаптації дітей вимушених. *Збірник наукових праць "Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді"*. 2022. Вип. 21. кн. 1. С. 204-215.
16. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21(1). С. 204-214. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2017_21%281%29_19.

- 17.Завальний В. Загальнотеоретичні особливості правового статусу внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2022.Вип. 6. С. 213-217.
- 18.Заверико Н. В., Тимофеєнко К. І., Яшина О. М. Соціально-педагогічна адаптація внутрішньо переміщених та тимчасово переміщених українських діте. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2023. № 4.С. 111-117. <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-4-16>.
- 19.Карамушка Л. М. Психолого-організаційні технології: зміст, структура, види та форми реалізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25).
- 20.Ковязіна К. О. Забезпечення соціального захисту дітей внутрішньо переміщених осіб. *Серія «Соціальна політика»*. URL: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/ditu-14275.pdf>.
- 21.Кришталь О. О., Власенко І. В. Індивідуальні особливості соціально-психологічної адаптації підлітків з батьківщин ВПО. *Вісник гуманітарного наукового товариства: наукові праці*. 2025.Вип. 25. Черкаси: Видавництво «306»,486 с.
- 22.Кузьмич Т. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. *Традиції та нові наукові стратегії у центральній та східній Європі*. Львів: Априорі. 2020. С. 126-134.
- 23.Лист МОН № 1/13007-24 від 22.07.2024 «Про методичні рекомендації щодо соціалізації та інтеграції дітей внутрішньо переміщених осіб у громадах». URL: <https://osvita.ua/school/92618/>.
- 24.Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 324 с.
- 25.Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 26-34. URL: <https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/120>.

- 26.Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html>.
- 27.Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81-85. URL: <https://www.chasopysppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/399>.
- 28.Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни.*Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції*. Київ: Університет «КРОК». 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>.
- 29.Нестеренко М., Романко О. Адаптація внутрішніх переселенців до нових умов життя.*Collectionofscientificpapers «SCIENTIA»*. 16 June 2023.AthensGreece.C. 181-182. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1050>.
- 30.Нечипорук Л. Особливості соціалізації підлітків в умовах воєнного стану в Україні. *Інноватика у вихованні*. 2024. 1(20).С. 89-95. <https://doi.org/10.35619/iu.v1i20.646>.
- 31.Особливості адаптації дітей переселенців до нових умов. URL: <https://9.school-info.te.ua/blog/46-socialno-psihologichna-sluzhba/136-osoblivosti-adaptaciji-ditej-pereselenciv-do-novih-umov>.
- 32.Отич М. Соціальна адаптація ВПО в період війни. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали десятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*, уклад. М. М. Набок. Суми: Сумський державний університет. 2023. С. 242-247. URL: https://ifsk.sumdu.edu.ua/images/doc/Konf_IFSK_2023_Zbirnuk.pdf#page=242.

- 33.Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин: практ.посіб.. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. 124 с.
- 34.Поведінкові особливості підлітків-переселенців: корисна інформація від психологів. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/povedinkovi-osoblivosti-pidlitkiv-pereselencivkorisna-informaciya-vid-psihologiv>.
- 35.Радчишина Л., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк. 2024.С. 131-134.
- 36.Силиверст Ю. В. Соціальна адаптація підлітків до умов прийомної сім'ї етнопедагогічними засобами. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищ. Освіти*. Харків. 19 травня 2023 р. Харків: Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2023.С. 178-181.
- 37.Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життестійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021.Вип. 23.с. 68-72.
- 38.Точило О. М., Книш О. Є. Особливості соціальної адаптації підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів: матеріали VII науково-практичної конференції*. 2024.С. 23-24.
- 39.Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
- 40.Фурман О.Є. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*.2023. № . С. 191-214.

41. Фурман О.Є, Шафранський В.В, Гірняк Г.С. Міжособове спілкування і вплив як осереддя та інструмент соціально-психологічної роботи. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 83-96.
42. Через два роки повномасштабної війни українські діти демонструють силу та стійкість. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/atelier-of-dreams-exhibition>.
43. Чорна В., Бойко В., Бегма М. Психічне здоров'я внутрішньопереміщених осіб та чинники, що впливають на його зміни. *Innovations and prospects in modern science: тези доп. учасників V Міжнар. науково-практ. конф.*, м. Stockholm. 15 лют. 2023 р. 2023. С. 12-16. URL: <https://dspace.vnmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6271/Тези%20ВП%20Швеція13-15.02.23репозт.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
44. Опитувальник Роджерса–Даймонда (SPA). https://juliakatrychenko.blogspot.com/p/blog-page_6.html.
45. Тест-опитувальник особистісної адаптованості (Фурмана). <https://www.zpl.zt.ua/wp-content/uploads/2024/03/vyznachennya-osobystisnoyi-adaptovanosti-a.v.-furmana.pdf>
46. Тест «вивчення рівня соціалізації старшокласників» (Рожкова). <https://studfile.net/preview/9734128/page:3/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Роджерса–Даймонда (SRA)

Мета: оцінка соціальної адаптованості, емоційного комфорту, прийняття себе та інших.

Приклади питань (учні відповідають «так» / «ні»):

1. Мені легко знаходити спільну мову з однокласниками.
2. Я відчуваю, що мене розуміють у класі.
3. Я часто відчуваю себе самотнім.
4. Я легко пристосовуюся до нових умов.
5. Мені важко довіряти людям.
6. Я задоволений(а) собою.
7. Я часто переживаю через дрібниці.
8. Мені легко просити допомогу, коли я цього потребую.
9. Я почуваюся впевнено серед однолітків.
10. Я вважаю, що мене цінують у колективі.

Ключ:

- Позитивні твердження (1, 2, 4, 6, 8, 9, 10) – відповідь «так» = 1 бал.
- Негативні твердження (3, 5, 7) – відповідь «ні» = 1 бал.

Інтерпретація:

- 8–10 балів – високий рівень адаптованості.
- 5–7 балів – середній рівень.
- 0–4 бали – низький рівень, ризик дезадаптації.

Тест-опитувальник особистісної адаптованості (Фурмана)

Мета: оцінка рівнів адаптації, неадаптації, дезадаптації.

Приклади питань (відповідь за шкалою 1–5: «ніколи» – «завжди»):

1. Я відчуваю впевненість у новому колективі.
2. Я часто хвилююся через майбутнє.
3. Мені легко брати участь у групових завданнях.
4. Я уникаю нових знайомств.
5. Я вмію контролювати свої емоції.
6. У мене часто виникають конфлікти з оточенням.
7. Я швидко пристосовуюсь до змін у навчанні.
8. Я відчуваю підтримку з боку друзів.
9. Я часто сумніваюся у своїх силах.
10. Я задоволений(а) своїм місцем у колективі.

Ключ:

- Адаптивні твердження (1, 3, 5, 7, 8, 10) – відповіді 4–5 балів підвищують рівень адаптації.
- Неадаптивні твердження (2, 4, 6, 9) – відповіді 4–5 балів знижують рівень адаптації.

Інтерпретація:

- 40–50 балів – високий рівень адаптації.
- 25–39 балів – часткова неадаптованість.
- до 24 балів – дезадаптація.

Опитувальник моніторингу соціалізації (Рожкова, Лемак)

Мета: оцінка активності, автономності, моральної спрямованості, соціально-психологічних параметрів.

Приклади питань (відповідь «так» / «ні»):

Блок 1. Активність

1. Я люблю брати участь у класних і шкільних заходах.
2. Я часто виступаю з ініціативами.

Блок 2. Автономність

3. Я можу приймати рішення самостійно.
4. Мені важко діяти без підтримки дорослих.

Блок 3. Моральна спрямованість

5. Я вважаю важливим допомагати іншим.
6. Мені все одно, якщо мої вчинки шкодять іншим.

Блок 4. Соціально-психологічні параметри

7. Я легко знаходжу нових друзів.
8. У класі я почуваю себе потрібним(ою).

Ключ:

- Позитивні твердження (1, 2, 3, 5, 7, 8) – «так» = 1 бал.
- Негативні твердження (4, 6) – «ні» = 1 бал.

Інтерпретація:

- 7–8 балів – високий рівень соціалізації.
- 5–6 балів – середній рівень.
- 0–4 бали – низький рівень, потребує корекції.