

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Заїко Альона Володимирівни

**«Соціальна адаптація дітей з числа сімей вимушено переміщених осіб
до навчання в новому шкільному середовищі»**
Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
магістра соціальної роботи

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи
Стульнікова Лариса Юріївна

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук, доцент
Люта Леся Петрівна _____

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НАВЧАННЯ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	8
1.1 Поняття адаптації у сучасній науковій літературі	8
1.2 Особливості адаптації дітей вимушених переселенців	14
1.3 Соціально-освітня підтримка дітей з числа внутрішньо переміщених осіб	23
Висновки до 1 розділу	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НАВЧАННЯ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	31
2.1 Методологія та організація емпіричного дослідження соціальної адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб у новому шкільному середовищі.	31
2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей соціальної адаптації дітей з числа сімей внутрішньо переміщених осіб у новому шкільному середовищі.....	35
Висновки до 2 розділу	45
РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НАВЧАННЯ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	48
3.1 Соціально-психологічний тренінг, як форма соціальної роботи з дітьми з числа вимушено переміщених осіб.....	48
3.2 Розробка програми щодо оптимізації соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі.....	51

3.3 Методичні рекомендації для батьків та вчителів зі створення необхідних умов з адаптації дітей з числа сімей внутрішньо переміщених осіб у новому шкільному середовищі.....	55
Висновки до 3 розділу	59
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Соціально-психологічні проблеми в родинях переселенців мають складний характер. Особливо сильно страждає психіка дітей, оскільки вони є більш чутливими та вразливими до впливу негативних чинників довкілля порівняно з дорослими. Діти з числа ВПО частіше стикаються з травматичними та стресовими подіями в період свого розвитку, що порушує нормальні процеси формування їхньої особистості. Пережиті події, зміни у звичайному способі життя, втрата родичів і друзів негативно впливають на їхнє мислення, поведінку, взаємини з іншими, самооцінку та загальне світосприйняття, а також впливає й на навчальний процес, особливо якщо через військові дії дитина вимушена змінювати школу.

Процес адаптації є ключовим етапом у становленні дитини як учасника навчального процесу. По-перше, під час адаптації до шкільного навчання дитина засвоює основи поведінки, що на тривалий час впливає на її подальший розвиток. По-друге, саме в цей період формується клас як учнівський колектив із певним рівнем соціально-психологічної єдності. Взаємини в класі відіграють важливу роль у залученні дитини до нових соціальних функцій, норм поведінки та культури, характерних для школи. Важливо те, що адаптація до шкільного життя є не простим процесом. Деякі діти проходять його легко, без психологічних труднощів, а інші стикаються зі складнощами, що призводить до проблеми «шкільної дезадаптації».

В умовах серйозних викликів, спричинених війною, особливо важливо приділити увагу адаптації дітей, які є внутрішньо переміщеними особами. Російсько-українська війна викликала найбільшу хвилю біженців з часів Другої світової війни. Діти, які стали ВПО, потребують соціально-психологічної підтримки для успішної інтеграції в суспільство та адаптації до нових умов життя і навчання. Це вимагає як удосконалення існуючих, так і створення нових методик роботи з такими дітьми, особливо для

першокласників, які тільки починають доєднуватися до навчального процесу.

Актуальність дослідження соціальної адаптації дітей з числа сімей вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі пояснюється суттєвими соціальними змінами в країні в останні роки, які призвели до зростання кількості внутрішньо переміщених дітей та необхідності створення сприятливих умов для їх інтеграції в освітній простір.

Мета дослідження полягає в дослідженні особливості адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі та на основі цього розробити програму щодо створення умов для успішної соціальної адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до навчання в новій школі.

У відповідність з метою нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати поняття адаптації у сучасній літературі.
2. Вивчити та дослідити особливості соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі;
3. Розробити та апробувати програму щодо оптимізації оптимальних умов успішної соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі;
4. Розробити методичні рекомендації для батьків та вчителів зі створення необхідних умов для успішної соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі.

Об'єкт дослідження: особливості соціальної адаптації дітей в новому середовищі.

Предмет дослідження: соціальна адаптація дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що діти з числа внутрішньо переміщених осіб стикаються з підвищеними труднощами соціально-психологічної адаптації до навчання в новому шкільному середовищі, що пов'язано з їхніми травматичними переживаннями та відмінностями в культурних або соціальних умовах.

Методи дослідження:

1. *теоретичні методи:* аналіз філософської, психологічної, педагогічної та соціологічної літератури з метою побудови теоретичної моделі соціальної адаптації дітей із числа внутрішньо переміщених осіб у новому шкільному середовищі.

2. *аналітичні методи:* вивчення вітчизняного й зарубіжного досвіду щодо соціально-психологічної адаптації дітей у період зміни освітнього середовища; аналіз методичних рекомендацій, нормативних документів, що регламентують діяльність у сфері освіти та соціального захисту дітей, які є внутрішньо переміщеними особами.

3. *емпіричні методи:* спостереження за поведінкою дітей у новому шкільному колективі, інтерв'ювання, бесіди з дітьми та педагогічним персоналом; психодіагностичне дослідження за допомогою методик:

- Опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд);
- Методика «Шкала ситуаційної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін);
- Тест «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (Рєан А. А.).

4. *методи активного соціально-психологічного навчання*: тренінги, міні-лекції;

5. *методи математичної обробки результатів дослідження*: Microsoft Excel;

6. *інтерпретаційний метод*.

Обсяг вибірки та відбір респондентів. Обсяг вибірки- 50 чоловік.
Відбір респондентів

Емпіричну базу дослідження складають 50 осіб, віком від 12 до 15 років, з яких 28 осіб чоловічої та 22 особи жіночої статі.

Наукова новизна проведеного дослідження полягає у поглибленому теоретико-емпіричному аналізі процесу соціальної адаптації дітей із числа внутрішньо переміщених осіб до навчання у новому шкільному середовищі, а також у визначенні ключових чинників, що зумовлюють успішність чи складнощі інтеграції даної категорії дітей у колектив освітнього закладу.

Практична значущість дослідження полягає у розробці комплексу практичних рекомендацій для педагогічних працівників, спрямованих на оптимізацію процесу соціально-психологічної адаптації дітей-переселенців, що може бути використано у практиці соціальної роботи, психолого-педагогічному супроводі та розробці програм індивідуальної підтримки учнів.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, та висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 55, додатків. Загальний об'єм роботи 78 сторінки, з яких основного тексту 58.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НАВЧАННЯ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі

Поняття «адаптація» широко використовується у науковій літературі. Адаптація- міждисциплінарний термін, який розглядається у психологічній, соціологічній, педагогічних науках, які комплексно досліджують та не дотримуються єдиного підходу щодо використання спеціальної термінології у процесі розгляду питань адаптації людини. Зважаючи на це, необхідною є потреба систематизації термінології у дослідженні проблеми адаптації.

Аналіз літературних джерел показав, що поняття «адаптація» має різні трактування серед науковців. Соціально-психологічна адаптація часто розглядається як процес активного пристосування особистості до певних умов, що включає енергійну діяльність людини, яка адаптується. Окремі дослідники ототожнюють цей термін з діяльністю людини, яка активно реагує на зміни в оточуючому середовищі та змінює свою поведінку відповідно до нових умов. [9; 25; 21].

У психологічному словнику адаптація (лат. *Adaptare*- пристосувати) визначається як процес пристосування живого організму до навколишнього середовища, де «пристосування» є відповідною формою адаптації людини. Адаптація особистості може відбуватися як в пристосувальній формі, так і в формі активного оволодіння новими умовами і видами діяльності. Таким чином, адаптація- це процес, що включає одночасне пристосування людини до нових умов життєдіяльності та активне засвоєння соціального досвіду. [21, с. 107].

Термін «адаптація» має декілька значень, залежно від обраного аспекту:

- 1) стан рівноваги між організмом і середовищем;
- 2) процес пристосування до мінливих умов середовища;
- 3) результат процесу пристосування.

Термін «адаптація» має наступні значення [32, с. 107]:

- сукупність адаптаційних реакцій організму, що мають захисний характер;
- пристосування особистості або групи до змін зовнішнього середовища;
- формування зв'язку з навколишнім середовищем;
- процес активного пристосування та вольової саморегуляції засвоєних норм та цінностей, готовність до використання різноманітних ресурсів, які допомагають професійному та особистісному становленню.

Існують різні види адаптації, які класифікуються за різними критеріями. Зокрема, їх можна розглядати за такими напрямками: за відношенням до змісту діяльності (адаптація учбової, трудової, ігрової діяльності); за відношенням до типу культури (міжкультурна, міжетнічна); за характером перебігу (нормальна, девіантна, патологічна).

Поняття адаптації в психології розглядається на різних рівнях: груповому та особистісному, з точки зору взаємодії «людина-середовище», а також з перспективи соціального оточення людини, взаємодії та взаємопроникнення різних культурних спільнот [23, с. 60].

У широкому сенсі адаптація являє собою динамічне утворення, результат і процес пристосування організму або особистості до умов зовнішнього середовища, а також властивість будь-якої саморегулюючої системи (біологічної, соціальної або технічної), що полягає у здатності пристосування до умов зовнішнього середовища, що постійно змінюється.

На рівні соціально-психологічного аналізу адаптація виступає пристосуванням особистості до нових груп (культурної, професійної, етнічної тощо) [23, с. 60].

Певні вчені-психологи розуміють адаптацію як стан взаємовідносин соціального середовища та особистості, де поняття «стан», визначають, як сукупність рис, характерних у цей момент для будь-кого чи будь-чого, або обставин, в яких будь-хто, будь-що перебуває, за умови, що адаптація є процесом.

У рамках біхевіоризму адаптація – це [18, с. 22]:

1) стан, у якому спостерігається співвідношення потреб індивіда та вимог середовища;

2) процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан. Адаптація як процес і результат є наслідком фізичних, соціально-економічних або організаційних змін у груповій поведінці, соціальних відносинах і культурі. Зовнішні впливи визначають результативність адаптаційного процесу.

Прихильники інтеракціоністичного напрямку вважають, що характеристиками адаптивної поведінки є успішне прийняття рішень, чітке визначення свого майбутнього та прояв ініціативи. Згідно з цим підходом, ознаками ефективної адаптованості є: здатність встановлювати емоційно-насичені зв'язки в особистих відносинах, наявність відчуття емпатії та розуміння мотивів людської поведінки. [33, с. 45].

Розглянемо більш детально поняття «адаптація», «адаптивність» та «адапованість». Використання терміну «адаптація» у контексті дослідження передбачає розробку методик, технологій та програм, а також вивчення умов і процесів, що забезпечують пристосування особистості до змінюваних факторів, а також механізмів впливу цих чинників.

Дослідження «адаптивності» спрямоване на отримання об'єктивних показників адаптації, що дозволяють оцінити можливості особистості до пристосування до нових умов. Це означає вивчення здатності людини адаптуватися до змін середовища або ситуацій.

Вивчення «адаптованості» фокусується на виявленні стану чи рівня пристосування особистості до конкретних умов, необхідних для її функціонування. Це передбачає проведення порівняльної характеристики та виявлення відповідності нормативним показникам результатів дослідження, що дозволяє визначити, наскільки ефективно особистість адаптувалася до певних умов. [38, с. 131].

Але, незважаючи на диференціацію цих понять, між ними існує тісний взаємозв'язок. Адаптивність визначає можливості і якість процесу адаптації, її кінцевий результат- адаптованість особистості.

З іншого боку, процес пристосування (адаптація) визначає певний рівень здатності до нього (адаптивність), що в свою чергу є основою для пристосування (адаптованість).

Оскільки адаптованість є кінцевим результатом адаптації та адаптивності, вона може забезпечити вищий рівень пристосування до зовнішнього середовища (адаптацію). Це призводить до формування або удосконалення нових можливостей людини до пристосування (адаптивність). Таким чином, поняття адаптації охоплює єдиний механізм всіх її видів, включаючи адаптованість та адаптивність.

Досліджуючи проблеми адаптації, можна використовувати поняття «адаптація», «адаптивність» та «адаптованість» як різні аспекти цієї проблеми. Це дасть змогу чітко визначити предмет дослідження та відповідно організувати й побудувати методичку дослідження. [37, с. 81].

Отже, поняття адаптації вчені розглядають на різних рівнях: груповому та особистісному, з позиції «людина- середовище», з точки зору соціального оточення людини. Виділяють наступні види адаптації за: відношенням до змісту діяльності; відношенням до типу культури; характером перебігу.

Адаптацію трактують, як стан рівноваги між організмом і середовищем; процес пристосування особистості або групи людей до

зовнішніх умов, що змінилися і активного засвоєння правил середовища; або пристосування до змін, які відбуваються у самому організмі; складну систему перетворень, що відбуваються з людиною відповідно до змін умов її життя; результат процесу пристосування; стан взаємовідносин соціального середовища та особистості; сукупність адаптаційних реакцій організму, що мають захисний характер; успішне прийняття рішень, визначення свого майбутнього, прояв ініціативи [40, с. 60].

Загалом, адаптація є процесом пристосування організму до змін й досягнення гармонійної рівноваги.

Адаптація в психології є важливим процесом, через який людина пристосовується до змін у своєму внутрішньому чи зовнішньому середовищі. Вона має психологічні стратегії та механізми, які дозволяють індивідууму ефективно реагувати на стресори, адаптуватися до нових ситуацій, а також підтримувати психологічну рівновагу в умовах змін. Психологічна адаптація може стосуватися як індивідуальних реакцій на зміни, так і більш глобальних процесів соціальної інтеграції та психологічної підтримки в нових соціальних та культурних контекстах.

Психологічна адаптація має великий вплив на здатність людини справлятися зі стресом, хворобами, труднощами в особистому житті чи змінюваними соціальними умовами. Г. Селле, канадський лікар та біолог, одним з перших вивчав стрес і адаптацію до нього. Він визначив, що організм проходить через три стадії: тривога, опір та виснаження. Стрес може стимулювати адаптаційні механізми, але тривала або інтенсивна дія стресових чинників може призвести до виснаження ресурсів організму. Психологічна адаптація до стресу має когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що дозволяють людині відновлювати своє психічне здоров'я [49, с. 147].

К. Роджерс, один з основних представників гуманістичної психології, підкреслював важливість саморозуміння та особистісного зростання в

процесі адаптації. За його словами, адаптація не є тільки механічною реакцією на зовнішні умови, але і процесом внутрішньої трансформації, коли особистість шукає шляхи для гармонії з самим собою та оточуючим світом. Він також звертає увагу на важливість емоційної підтримки та позитивних стосунків для успішної адаптації до труднощів [52, с. 31].

Копінг-стратегії (стратегії подолання стресу) є важливим аспектом психологічної адаптації. Вони містять як активні, так і пасивні методи, наприклад, соціальну підтримку, рішення проблем, переосмислення ситуацій, а також уникання чи емоційне пригнічення. Лазарус, Р. С. і Фолкман, С. у своїх дослідженнях визначають копінг як «процес, за допомогою якого індивіди справляються зі стресом». Вони описують два типи копінг-стратегій: орієнтовані на проблему (активне вирішення проблеми) та орієнтовані на емоції (зменшення негативних емоцій). Обидва типи можуть бути ефективними залежно від ситуації [48, с. 357].

Соціальна адаптація також є важливим аспектом психології, адже людина постійно взаємодіє з іншими людьми і соціальними структурами. Психологічна адаптація до соціальних умов передбачає процеси інтеграції в соціум, адаптації до нових груп, колективів, змін у статусі чи ролі в суспільстві. Вона тісно пов'язана з поняттям соціальної ідентичності та самовизначення. Наприклад, людина, що змінює місце проживання або професію, стикається з необхідністю адаптувати свої соціальні навички, переконання та поведінку до нових умов.

Е. Дюркгейм підкреслював важливість соціальної інтеграції для стабільності особистості. Він вважав, що адаптація до нових соціальних умов є необхідною умовою для підтримки психічної рівноваги. Якщо індивід не може знайти своє місце в соціальній структурі, це може призвести до «аномії»- стану соціального безладдя [54, с. 178].

Адаптація також є важливим етапом в особистісному розвитку, зокрема у періоди змін життєвих обставин або стадій життя, таких як

переходи з дитинства в юність, від юності до дорослого життя, а також старіння. Е. Еріксон запропонував концепцію психосоціальних стадій розвитку, яка передбачає адаптацію до різних соціальних ролей та завдань на кожній стадії життя. Наприклад, на етапі дорослості людина має адаптуватися до ролі партнера, батька чи матері, а також до змін у кар'єрі та соціальних відносинах [51, с. 203].

Особливу роль адаптація відіграє в умовах кризових ситуацій: війни, природних катастроф, великих соціальних змін або особистих трагедій. Психологічна адаптація в таких ситуаціях передбачає не тільки здатність людини відновити своє психічне здоров'я, а й її здатність до позитивного реагування на випробування. У цьому контексті адаптація може бути як індивідуальним процесом, так і соціальним, коли групи людей і суспільства в цілому реагують на глобальні чи локальні потрясіння.

Отже, адаптація в психології є багатограним і складним процесом, що передбачає взаємодію індивідуальних характеристик та зовнішніх чинників. Психологічна адаптація сприяє розвитку людини, її здатності до подолання труднощів, збереження емоційної рівноваги та ефективної взаємодії з іншими людьми і суспільством загалом.

1.2. Особливості адаптації дітей з числа вимушених переселенців

Поняття адаптації вивчається і використовується у багатьох галузях пізнання, зокрема у біології, філософії, соціології, психології, педагогіці, тому необхідно чітко окреслити, що ми розумітимемо під цим терміном.

Оскільки ми розглядаємо соціально-педагогічну підтримку адаптації дітей вимушених переселенців у нову громаду, то слушно говорити про соціальну адаптацію, яку узагальнено можна трактувати як процес пристосування людини до соціальних умов її існування, до конкретної соціальної ситуації.

Також варто підкреслити, що соціальна адаптація одночасно виступає процесом і станом. Процес адаптації розглядається як входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин та займання певного місця у структурі відносин між членами групи. Стан соціальної адаптації- це характеристика відносин людини, групи із зовнішнім середовищем, яке слугує виразом успішності адаптації як процесу [17, с. 50].

Розглядаючи соціальну адаптацію як процес, спрямований на оптимізацію взаємовідносин людини і соціального середовища, необхідно враховувати, що цей процес є двостороннім, а саме: з одного боку, людина корегує свою поведінку відносно вимог соціуму, тобто цей процес пов'язаний з активною зміною своєї особистості, корекцією своїх власних установок і стереотипів поведінки; з іншого – людина впливає на соціальне середовище, внаслідок чого воно також зазнає певних змін.

Результатом соціальної адаптації є соціальна адаптованість особистості, яка визначається мірою набуття людиною тих особистісних якостей та засвоєнням деякого набору соціальних ролей, що, за наявних умов діяльності, уможливають задоволення її потреб на тому чи іншому рівні. Це дозволяє визначати рівень адаптованості як міру задоволеності потреб людини, що забезпечується тим станом потенціалу і спрямованості особистості, якого вона досягла у процесі соціальної адаптації на поточний момент. Оскільки соціальна адаптація є процесом, за якого особистість пристосовується до соціального середовища і при цьому впливає на це середовище, що також спричиняє зміни останнього, то варто говорити про тісний зв'язок адаптації з інтеграцією. Отже, соціальна адаптація тісно пов'язана з інтеграцією особистості в систему соціально-психологічних зв'язків та стосунків, що виникають у новому соціальному середовищі життєдіяльності. Разом із тим можна говорити, що інтеграція в групу є результатом успішної адаптації особистості [19, с. 9].

Повертаючись до конкретної цільової групи нашого дослідження, а саме дітей-переселенців, необхідно зазначити, що їх варто розглядати як дітей, котрі потрапили в складні життєві обставини, пережили кризову ситуацію, для яких важливе значення має не лише входження в нове соціальне середовище, а й відновлення психологічного стану. Тому для такої категорії дітей варто говорити про соціально-психологічну адаптацію. Це також зумовлено тим, що соціальна адаптація тісно пов'язана з психологічною, «що спонукає людину до адаптивної діяльності».

Для дітей вимушених переселенців окрім соціально-психологічної адаптації (яку розглядаємо як взаємодію дитини і соціального середовища у новому місці поселення, що веде до співвідношення цілей і цінностей особистості дитини та нової громади), важливе значення має соціокультурна адаптація, оскільки діти-переселенці мають пристосуватися до нового культурного середовища.

Соціокультурну адаптацію розуміємо як сукупність зовнішніх поведінкових наслідків зв'язку дитини і нового середовища, її здатність вирішувати щоденні соціально-культурні проблеми (в школі, у громаді, в родині, у побуті тощо).

Таким чином, виходячи з розуміння того, що у науковій літературі визначення «соціальна адаптація», «соціально-психологічна адаптація», «соціокультурна адаптація» є досить схожими, будемо використовувати термін «адаптація дітей вимушених переселенців», розуміючи його як процес пристосування дітей-переселенців до умов нового соціального середовища, формування адекватної системи стосунків з приймаючою громадою, інтеграції в соціальні групи нового поселення, прийняття норм і цінностей нового соціального оточення.

Результатом адаптації дітей вимушених переселенців є їхня адаптованість до нових умов поселення, що характеризується здатністю особистості задовольняти свої потреби у тій чи іншій ситуації в конкретному

соціальному середовищі, а також виконувати нижче наведені функції [28, с. 50]:

- адекватно сприймати навколишню дійсність і власний організм;
- адекватно будувати систему відносин і спілкування з оточуючими;
- бути здатними до навчання, організації дозвілля та відпочинку.

Зазначимо, що на процеси адаптації впливають соціальні установки, ціннісно-мотиваційні утворення, стратегії поведінки дітей вимушених переселенців, сприйняття громади чи громадою, відповідність самооцінки та рівня домагань дітей переселенців їхнім реальним можливостям та умовам нового соціального середовища тощо.

Однією з важливих умов адаптації є свідомо діяльність дітей вимушених переселенців, яка передбачає безперервний обмін із новим соціальним оточенням, приймаючою громадою. Така діяльність можлива лише за умови усвідомлення себе як суб'єкта такого процесу, бажання стати частиною приймаючої громади, хоча й тимчасово. Тобто, внутрішнім джерелом адаптації є невідповідність звичної культурної діяльності дітей вимушених переселенців зміненому соціокультурному середовищу, в яке вони потрапили. Разом із тим процеси злиття з новим соціальним середовищем приймаючою громадою мають відбуватися без втрати власної індивідуальності, а лише як відповідність суспільно регламентованої поведінки та інтересів і ціннісних орієнтацій.

Варто підкреслити, що успішність входження до нової громади залежить від обраних адаптаційних стратегій, а ті, у свою чергу, ведуть до різних типів адаптації і, відповідно, до різних її наслідків.

Адаптація дітей вимушених переселенців є важливим і складним процесом, оскільки ці діти часто стикаються з низкою психологічних, емоційних та соціальних труднощів, пов'язаних із зміною середовища, культурними відмінностями та стресовими ситуаціями. Вимушена міграція, зокрема через війни, конфлікти або природні катастрофи, може мати

значний вплив на психіку дітей, їх емоційний стан та соціальну інтеграцію. Процес адаптації має кілька аспектів, зокрема психологічний, соціальний і культурний, кожен з яких має свої особливості та чинники впливу [12, с. 54].

Діти, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, часто опиняються у стані глибокого психологічного напруження внаслідок травматичних подій, пов'язаних із вимушеним переселенням. Вони можуть відчувати тривалий стрес, підвищену тривожність, емоційну пригніченість через втрату домівки, зміну сімейних ролей, порушення стабільності та невизначеність щодо майбутнього. Відрив від звичного соціального середовища та розрив зв'язків з друзями і родиною можуть суттєво вплинути на розвиток емоційної сфери дитини, спричиняючи зниження самооцінки, стан депресії та схильність до соціальної ізоляції. У багатьох випадках, за наявності особливо тяжких переживань, може сформуватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який потребує фахової психологічної або соціально-психологічної допомоги [12, с. 54].

Діти повинні звикати до нової країни, нової школи, нових друзів. Вони можуть відчувати себе ізольованими через мовний бар'єр, культурні відмінності або соціальні стереотипи. Діти вимушених переселенців часто стикаються з проблемами визнання в новій спільноті, що може призвести до соціальної стигматизації та виникнення складнощів у взаємодії з однолітками.

Однією з головних труднощів є відсутність знання мови країни, в яку діти переїхали. Це ускладнює навчання, комунікацію з однолітками та здатність виражати свої почуття і думки. Діти вимушених переселенців стикаються з культурними відмінностями, що може призвести до культурного шоку та відчуття відчуженості від оточуючих [24, с. 188].

**Чинники, впливу на адаптацію дітей з числа вимушено
переміщених осіб**

Фактор впливу	Опис	Потенційні наслідки адаптації
Психологічний стрес	Переживання травм, втрати дому та родини, страх за майбутнє.	Тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
Мовний бар'єр	Відсутність знання мови країни перебування.	Складнощі в навчанні, соціальній інтеграції, почуття ізоляції.
Соціальна ізоляція	Втрата звичних соціальних зв'язків і середовища.	Відчуття самотності, низька самооцінка, депресивні стани.
Культурні відмінності	Зміни в культурному середовищі, адаптація до нових норм і цінностей.	Культурний шок, відчуження, складнощі у взаємодії з однолітками.
Підтримка родини	Наявність емоційної та соціальної підтримки з боку родини та близьких.	Позитивна адаптація, зменшення стресу, підвищення соціальної інтеграції.
Доступ до соціальних послуг	Наявність доступу до медичних, психологічних і освітніх послуг.	Підвищення рівня психічного здоров'я та розвитку, краща інтеграція.

Таблиця 1.1 описує чинники, що впливає на адаптацію дітей вимушених переселенців. Ці чинники охоплюють психологічні, соціальні та культурні аспекти, а також роль родини та доступу до послуг. Кожен чинник має певні наслідки для адаптації, які можуть бути як негативними (наприклад, стрес, соціальна ізоляція), так і позитивними (підтримка родини, доступ до послуг).

**Стратегії підтримки адаптації дітей з числа вимушено
переміщених осіб**

Стратегія підтримки	Опис	Можливі результати
Психологічна підтримка	Консультації психологів, терапевтичні групи для дітей.	Зменшення рівня стресу та тривоги, полегшення адаптації.
Мовні курси	Освітні програми для вивчення нової мови.	Покращення мовних навичок, полегшення комунікації та інтеграції.
Соціальні інтеграційні програми	Заходи для інтеграції дітей в нову соціальну групу, організація спільних активностей.	Підвищення соціальної адаптації, створення нових соціальних зв'язків.
Освітні програми	Вивчення шкільної програми та надання підтримки в навчанні.	Підвищення рівня освіти та самовпевненості дітей, інтеграція в шкільне середовище.
Емоційна підтримка родини	Підтримка дітей через зміцнення родинних зв'язків, позитивне спілкування та увагу.	Покращення емоційного стану дітей, зменшення стресу.
Доступ до медичних послуг	Забезпечення доступу до медичних і психологічних послуг для дітей та їхніх родин.	Покращення психічного і фізичного здоров'я, зменшення стресу.

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у процесі адаптації дітей, які належать до категорії вимушено переміщених осіб. Враховуючи часті випадки пережиття травматичних подій, зокрема втрати житла, розлуки з близькими або насильницьких ситуацій, необхідність професійного супроводу є надзвичайно актуальною. Психологи забезпечують як індивідуальні, так і групові форми роботи, що спрямовані на зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану та розвиток соціальних і комунікативних навичок. Така підтримка дозволяє дітям краще

усвідомлювати, виражати та опрацьовувати власні емоції, що суттєво знижує ризики формування посттравматичних симптомів і сприяє поступовому входженню в нове соціальне та навчальне середовище [27, с. 52].

Для дітей вимушених переселенців мовний бар'єр є однією з найбільших перешкод на шляху до соціальної інтеграції. Психологічний комфорт значною мірою залежить від здатності дитини спілкуватися з іншими дітьми та дорослими. Організація мовних курсів дозволяє дітям швидше адаптуватися до нової освітньої та соціальної реальності. Мовні програми включають як основи граматики та лексики, так і практичні заняття, що дозволяють дітям використовувати мову в повсякденному житті. Участь у мовних курсах також покращує рівень самовпевненості дитини.

Соціальна інтеграція є важливою частиною адаптації до нової культури та середовища. Залучення до інтеграційних програм дозволяє дітям вимушених переселенців знайти нових друзів, подолати соціальну ізоляцію та покращити рівень соціальних навичок. Такі програми можуть включати культурні заходи, спільні спортивні змагання, вистави та інші заходи, які дозволяють дітям обмінюватися досвідом з місцевими дітьми та пізнавати традиції нової країни [43, с. 40].

Програмування адаптації дітей до шкільного процесу є важливою частиною адаптації. Спеціальні освітні програми допомагають дітям надолужити втрачене через відсутність навчання та впоратися з прогалинами у знаннях, які виникли під час вимушеного переселення. Підтримка педагогів та спеціальних навчальних асистентів допомагає дітям швидко освоїти матеріал, встигнути за шкільною програмою та інтегруватися в соціальне середовище школи.

Родина є основним джерелом емоційної стабільності для дітей. Підтримка родини важлива для зміцнення емоційного здоров'я дітей, особливо в періоди соціальної та культурної адаптації. Родина, яка надає

емоційну підтримку та заохочує дитину до розвитку, дозволяє створити комфортну атмосферу вдома, що є необхідним для формування почуття безпеки та впевненості у собі [44, с. 102].

Медичний супровід також має важливе значення в процесі адаптації. Діти, які пережили стресові ситуації, можуть мати проблеми зі здоров'ям, які вимагають кваліфікованої допомоги. Медичний супровід передбачає психотерапевтичні консультації, а також загальні медичні огляди, що дозволяють визначити можливі проблеми, які можуть впливати на адаптацію. Це може включати лікування фізичних проблем, а також надання психологічної допомоги, щоб діти могли більш комфортно проходити процес адаптації до нових умов.

Адаптація дітей вимушених переселенців є надзвичайно складним і багатогранним процесом, що охоплює безліч аспектів: від психоемоційного стану до соціальних і культурних чинників, які визначають ефективність їх інтеграції в нове середовище. Для того, щоб цей процес був успішним і безболісним для дітей, необхідно враховувати специфіку кожної ситуації, різні індивідуальні потреби, а також культурні особливості країни перебування [45, с. 89].

Різноманітні стратегії підтримки, такі як психологічна допомога, мовні курси та соціальна інтеграція, є важливими складовими адаптаційного процесу. Психологічна допомога допомагає дітям впоратися з емоційними травмами, знижує рівень стресу та тривоги, створюючи здорове середовище для розвитку. Мовні курси є важливими для подолання мовного бар'єру, що в свою чергу сприяє легшій соціалізації і зменшує відчуття ізоляції. Соціальна інтеграція допомагає дітям знайти нових друзів, долати культурний шок та ефективно взаємодіяти з місцевими дітьми, що є важливим для розвитку емоційної та соціальної стабільності.

До того ж, важливою частиною адаптації є створення позитивного емоційного клімату в родині вимушених переселенців. Підтримка з боку

батьків і близьких є необхідною для надання дітям відчуття безпеки та стабільності. Сімейна підтримка є важливою для покращення емоційного стану дитини, а також для її здатності адаптуватися до нових умов.

Особливу увагу варто звертати на забезпечення рівного доступу до медичних та освітніх послуг, які допомагають зберегти фізичне і психічне здоров'я дітей. Вони також сприяють розвитку освітніх навичок і допомагають дітям подолати прогалини, що могли виникнути через переривання навчання в рідному місті [55, с. 224].

Незважаючи на всі ці заходи, адаптація дітей вимушених переселенців не є одноразовим процесом. Це довготривала і постійно змінювана динаміка, що вимагає гнучкості в підходах та готовності до нових викликів. Успішна адаптація дітей вимушених переселенців залежить не лише від системи підтримки, а й від культурної чутливості та гуманності з боку суспільства, готовності його членів приймати та підтримувати дітей у складний для них період.

Загалом, інвестиції в системи підтримки адаптації дітей вимушених переселенців, без сумніву, сприятимуть їхньому успішному розвитку, збереженню психічного та фізичного здоров'я, а також соціальній інтеграції, що позитивно позначиться на їхній подальшій життєдіяльності.

1.3. Соціально-освітня підтримка дітей з числа внутрішньо переміщених осіб

Соціальна адаптація дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб є процесом і водночас результатом взаємодії особистості з докорінно зміненим мікросередовищем. Цей процес вимагає від індивіда інтенсивної практичної діяльності, основним змістом якої є адаптація і звикання до умов, форм і укладів приватного і громадського життя, що змінилися. Соціальна адаптація як специфічна пристосувальна діяльність школярів у зв'язку зі

змiнами соціальної дійсності та життєвих обставин потребує особливої мобілізації та оптимізації їх зусиль у відповідь на ці зміни.

Підтримувати їх у цьому нелегкому процесі повинні дорослі та спеціально підготовлені фахівці, особливо шкільні соціальні працівники. Вони повинні свідомо втручатися в адаптаційну ситуацію школярів із сімей внутрішніх біженців, яка полягає в їх «адаптації» до нового [53, с. 154]:

- місця проживання (міста, будинки);
- порядок, правила і характер навчання і відпочинку;
- персонал школи та класу (вчителі, учні).

Загалом соціальна адаптація школярів із сімей внутрішньо переміщених осіб поділяється на такі види:

- навчальна адаптація- пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, формування навичок самостійності у навчальній роботі;
- соціально-психологічна адаптація - пристосування особистості до взаємодії з дорослими та однолітками, з якими нещодавно і на невідомий термін вдалося досягти психологічної безпеки.

Загалом адаптивність проявляється не тільки в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційних, поведінкових та особистісних наслідків для майбутнього та особистісного розвитку.

Важливим моментом у здійсненні процесу соціальної адаптації є встановлення показників і критеріїв його успішності. До них можна віднести: вокативний емоційний стан у адаптаційній ситуації, яку переживає школяр; позитивне ретроспективне порівняння з попередньою життєвою ситуацією; позитивна суб'єктивна самооцінка досягнутого рівня адаптації; результати та досягнення у навчанні; задоволеність стосунками в родині, школі; оптимізм, відсутність страху.

Показниками успішної соціальної адаптації дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб є достатній соціальний статус індивіда в певному середовищі, його психологічна задоволеність цим середовищем та його найважливішими елементами, зокрема задоволеність навчанням, спілкуванням, побутом, його організацією, умовами, змістом, формами тощо. Показниками низької соціальної адаптації є бажання суб'єкта переїхати в інше соціальне середовище, а також відхилення в поведінці. Так, на основі опитування учнів і вчителів шкіл, де вони навчаються, а також спостережень за поведінкою дітей, вчені виділили три рівні їх соціальної адаптації: високий, середній, неадекватний [46, с. 72]:

Високий: тривале задоволення дітей місцем, яке вони займають у закладі загальної середньої освіти, відсутність труднощів у нових умовах навчання, високі та добрі показники успішності, активна участь у позакласній роботі, громадському житті класу та школи. Вроджена впевненість у собі, комунікабельність, наявність широкого кола друзів. Відчуття повної безпеки в сімейному оточенні.

Середній: Діти задоволені своїм становищем у класному колективі, хоча спостерігається низький статус у міжособистісних стосунках. Відчуття страху перед новими освітніми умовами очікування перевірки та контролю знань. Незадоволення результатами навчання, хоча вони демонструють високий рівень самооблізації, самостійності та зосередженості на певному виді діяльності, який їм особливо подобається і в ньому можуть досягти успіху. Відповідальність за власні дії та вчинки ситуативна. Прояви пасивності можуть змінюватися прагненнями до активної діяльності

Неадекватний: Непослідовність у шкільних і сімейних стосунках, хвороблива реакція на невдачі у важливих для них сферах життя. Відчуття високого рівня тривоги щодо нових умов навчання. Страх, що їхня відповідь буде висміяна однокласниками та вчителями, а тому страх і сором відповідати під час уроку. Учні погано вивчають основні предмети, не мають

друзів і почуваються самотніми. І в шкільному, і в сімейному оточенні існує невід'ємне відчуття незахищеності та неналежної поведінки. Вони виявляють як внутрішнє, так і зовнішнє негативне ставлення до норм і вимог школи, мають низький рівень суб'єктивного контролю, можуть вступати в конфлікт як з однокласниками, так і з учителями. Через свою емоційну нестійкість вони не вміють знаходити продуктивний вихід із конфліктних ситуацій [46, с. 72].

Загалом високий рівень характеризує достатню адаптованість дітей, середній- це власне рівень ситуативної адаптації, недостатній – діти здебільшого пасивні не лише в навчальному процесі, а й у позааудиторній роботі. Діти з групи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) – діти, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки. Законодавство України надає їм ряд переваг.

Проблеми вимушено переміщених осіб, сімей з дітьми, з якими їм доводиться щодня справлятися, щоб задовольнити свої базові потреби, величезні і пов'язані з порушенням багатьох їхніх прав внаслідок військового конфлікту, дистанціюванням сімей і майже повним розривом з попереднім життям. Сім'ям доводиться практично з нуля пристосовуватися до нових умов життя, не маючи необхідної властивості жити на фоні значних психологічних проблем, які продовжують відчуватися протягом тривалого часу навіть після вирішення всіх первинних соціальних проблем, що впливають на самопочуття, поведінку, спілкування та стосунки іммігрантів.

Вимушене переселення супроводжується не лише матеріальними труднощами, а й значними соціально-психологічними проблемами. Саме ці проблеми визначають незахищеність внутрішньо переміщених осіб, сімей та дітей. Однак ступінь їх уразливості різний і залежить від адаптивного потенціалу сімей та їх ресурсів. Подолання цих проблем може призвести до суттєвих змін у структурі сім'ї, взаєминах між її членами та відносинах сім'ї з навколишнім середовищем, а також створити проблеми соціалізації сім'ї, її

адаптації та набуття самостійності до нових умов життя. Все це вимагає організації соціально-виховної роботи з внутрішньо переміщеними особами для вирішення проблем соціалізації, соціальної адаптації та примирення з новими умовами життя в суспільстві, а також збереження цілісності сім'ї та родинних стосунків [56, с. 98].

Соціальна адаптація школярів із сімей ВПО є процесом і водночас результатом взаємодії особистості з докорінно зміненим мікросередовищем. Цей процес вимагає від індивіда інтенсивної практичної діяльності, основним змістом якої є адаптація і звикання до умов, форм і укладів приватного і суспільного життя, що змінилися.

Оскільки соціальна адаптація- це процес пристосування індивіда до соціального середовища і водночас впливає на це середовище, що також призводить до змін у ньому, варто говорити про тісний зв'язок адаптації з інтеграцією особистості в систему соціально-психологічних зв'язків і відносин, що виникають у новому соціальному середовищі існування. Водночас можна сказати, що інтеграція в групу є результатом успішної адаптації особистості.

Якщо розглядати процес соціальної адаптації школярів із сімей внутрішньо переміщених осіб, то можна виділити наступні види [13, с. 9]:

- Навчальна адаптація- пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, формування навичок самостійності у навчальній роботі;
- Соціально-психологічна адаптація- пристосування особистості до взаємодії з новим середовищем (дорослими та однолітками), психологічна безпека.

Адаптація внутрішньо переміщених дітей відбувається переважно через сім'ю та навчальний заклад. У міграційній ситуації відбувається зміна дитячо-батьківських стосунків із зменшенням підтримки та зростанням непорозумінь, конфліктів і рівня насильства. Це пояснюється тим, що в силу

вікових особливостей діти швидше і легше адаптуються до нової ситуації і, на відміну від своїх батьків, набагато швидше сприймають норми і цінності, що існують в новій культурі. Тут батьки відстають від дітей, почуваються невибагливими в новому соціальному середовищі і компенсують це владою над дітьми. Батькам стає важче знаходити спільну мову з дітьми, а діти з мігрантським походженням більше відчують дефіцит спілкування з однолітками та вчителями, особливо з батьками та родиною, ніж діти без емігрантського походження. Вони болісно реагують на відторгнення батьків і ізоляцію від них. Але буває і так, що батьки виявляють до дітей надмірну увагу та турботу, бояться та скаржаться. Усе це призводить до формування у дитини образу жертви, що впливає на формування майбутніх життєвих орієнтирів [13, с. 9].

Крім того, дослідники виділяють два вікові періоди, які визначають адаптацію дітей. Діти віком від 5 до 12 років характеризуються труднощами в навчанні, вивченні та засвоєнні окремих предметів, невротичними реакціями у вигляді фобій, розладів сну та апетиту, розладами поведінки у вигляді агресивності, протестних реакцій, труднощів у контакті з місцевим населенням, недостатнім знанням норм і правил місцевого населення, а також недостатньо розвиненими соціально-комунікативними навичками. Для дітей віком від 13 до 16 років характерна низька соціальна активність, страх перед майбутнім, відсутність або не реалістичність профорієнтації, відсутність комунікативних навичок для відповідних контактів з місцевим населенням. Досвід, отриманий обмеженою кількістю однолітків тієї ж культури, також актуальний для дітей підліткового віку; унікальність власного становища та власної родини та рідних як жертва соціальної несправедливості, як постраждалих [30, с. 188].

Варто враховувати, що діти, які пережили травматичну подію, можуть бути зафіксовані на двох типах думок (переконань):

1. Втрата довіри до оточення («Важливі люди в моєму житті не можуть забезпечити мою безпеку»);

2. Втрата впевненості в собі або негативний образ себе («Отримання нових знань також забезпечує мою безпеку»).

Оскільки внаслідок травматичних подій, пов'язаних з війною, у дітей порушено низку потреб, зокрема потреба в безпеці, потреба в їжі та сні, спілкуванні з однолітками тощо, на цьому необхідно акцентувати увагу в першу чергу, а також важливо дотримуватися певного алгоритму контакту з дитиною, який допоможе не порушувати її особистісні кордони та «повернути» відчуття безпеки. Варто зазначити, що ВПО, особливо діти, надзвичайно чутливі до гучних звуків, таких як: наприклад, підвищений шум літаків, різкі шуми, підвищена частота шуму, перегляд військових фільмів і телевізійних новин, велика кількість людей тощо. Для покращення психологічного стану дітей необхідно, щоб умови їх проживання були безпечними та стабільними. Дітям-переселенцям важливо створити постійні умови, щоб вони не змінювали часто місце проживання, повторювали одні й ті самі заняття та зустрічаються з одними і тими ж людьми- ось у чому полягає послідовність. Ритм полягає у виконанні чітких і простих дій, а саме ходьби, прийому їжі, режиму сну, ранкової зарядки. Всі ці умови допомагають швидше подолати стрес і адаптуватися до нових умов життя.

Висновки до 1 розділу

На підставі теоретичного аналізу можемо стверджувати, що адаптаційні процеси тісно пов'язані з формуванням системи міжособистісних стосунків, прийняттям соціокультурних норм та зниженням емоційної напруги, спричиненої зовнішніми обставинами. У контексті цього особливої значущості набуває створення умов психологічної підтримки та забезпечення сталих соціальних зв'язків у новому шкільному середовищі.

Таким чином, з огляду на результати аналізу наукових підходів та емпіричних даних, можна констатувати, що соціальна адаптація дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до нового шкільного середовища є багаторівневим процесом, який охоплює як психологічні механізми пристосування, так і особливості взаємодії з новим соціальним оточенням. Актуальність проблеми обумовлена необхідністю створення сприятливих умов для ефективної інтеграції зазначеної категорії дітей в освітній простір.

Зважаючи на викладене, подальше вивчення механізмів соціальної адаптації дітей вимушених переселенців є необхідним для розробки цілісної системи психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на їхню інтеграцію та гармонійний розвиток.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НАВЧАННЯ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Методологія та організація емпіричного вивчення соціальної адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб у новому шкільному середовищі

Як було нами продемонстровано у ході теоретичного аналізу психологічних теорій, було з'ясовано, що діти з числа внутрішньо переміщених осіб стикаються з підвищеними труднощами соціально-психологічної адаптації до навчання в новому шкільному середовищі. Ці труднощі обумовлені їхніми травматичними переживаннями, а також відмінностями у культурних та соціальних умовах. Відтак, гіпотеза нашого емпіричного дослідження полягає у тому, що діти з числа внутрішньо переміщених осіб мають вищий рівень тривожності та нижчий рівень соціально-психологічної адаптації у порівнянні з їхніми однолітками, що не мають досвіду переміщення.

Нами були обрані методики:

- тестування за допомогою: опитувальника для діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд);
- методика «Шкала ситуаційної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна;
- тест «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан).

Для дослідження нами була сформована репрезентативна вибірка учнів середньої школи у кількості 50 осіб. Вибірка досліджуваних складається з осіб віком від 12 до 15 років, з яких 28 осіб чоловічої та 22 особи жіночої статі. База дослідження відбулася за участі загально-середніх освітніх шкіл №168 та №235 м.Київ.

Опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд). Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом, є одним із найбільш поширених інструментів оцінювання рівня адаптації особистості до соціального середовища. Вона дозволяє виявити рівень соціальної інтеграції, особливості міжособистісної взаємодії, а також рівень задоволеності людини своїм соціальним статусом та зв'язками.

Опитувальник розроблено з метою визначення здатності людини адаптуватися до соціального середовища, її емоційного стану, рівня інтеграції та внутрішньої гармонії. Тест застосовується в різних сферах, зокрема в психологічному консультуванні, психотерапії, педагогіці, соціальній роботі та управлінні персоналом [54, с. 135].

Методика містить 101 твердження, які респондент оцінює за шкалою відповідності власному досвіду та відчуттям. Відповіді дозволяють визначити основні ознаки адаптації та знайти проблемні зони в соціальній взаємодії.

Опис шкал та їх інтерпретація:

1. Адаптація – загальна здатність індивіда пристосовуватися до соціального середовища, встановлювати контакти з іншими та адекватно реагувати на зміни.

2. Прийняття інших – рівень толерантності до оточуючих, вміння співпереживати, розуміти і сприймати соціальні норми.

3. Внутрішній контроль – здатність до саморегуляції, відповідальність за власні дії та прийняття рішень.

4. Домінування – показник активності у соціальних взаємодіях, прагнення впливати на ситуацію та оточення.

5. Емоційний комфорт – рівень емоційної стабільності, стресостійкості та загального самопочуття в соціальному середовищі.

б. Ескапізм (відхід від проблем) – схильність до уникання складних ситуацій, соціального відчуження або пасивності у взаємодії з іншими.

За підсумками тестування визначається загальний рівень соціально-психологічної адаптації, а також окремі її складові. Високі показники вказують на гармонійний рівень адаптації, вміння налагоджувати контакти та стабільний емоційний стан. Низькі значення свідчать про труднощі у взаємодії з соціумом, наявність внутрішніх конфліктів або проблеми з емоційним сприйняттям оточення.

Методика Роджерса-Даймонда є ефективним інструментом для оцінювання соціальної адаптації як у дітей, так і у дорослих. Вона використовується для виявлення психологічних труднощів, допомагає педагогам, психологам та соціальним працівникам краще зрозуміти проблеми людини та розробляти рекомендації для покращення адаптації.

Завдяки простоті проведення і високій інформативності тест є корисним у навчальних закладах, при роботі з переселенцями, людьми, які пережили стресові ситуації, а також для оцінки персоналу в організаціях.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Ч. Д. Спілбергом. Цей тест є достовірним джерелом інформації про самооцінку людиною свого рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики особистості). Розроблено Ч. Спілбергером (США) та адаптовано Ю. Л. Ханінім.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривога характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушується тонка координація. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з

емоційно-невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями [54, с. 135].

Але тривожність спочатку не є негативною рисою. Певний рівень тривожності є природною і необхідною рисою активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривожності».

Тест «Мотивація успіху і боязнь невдачі», розроблений А. А. Реаном, є одним із методичних інструментів для оцінювання мотиваційної сфери особистості. Він дозволяє визначити домінуючу мотивацію людини у досягненні цілей: орієнтацію на успіх або страх перед невдачею. Методика широко використовується в психологічному консультуванні, освіті, профорієнтації, а також у спортивній та управлінській сферах.

Тест спрямований на оцінку двох основних мотиваційних тенденцій:

1. Мотивація досягнення успіху- прагнення до досягнення високих результатів, готовність долати труднощі, активність у досягненні поставлених цілей.
2. Боязнь невдачі- схильність до уникнення ризиків, страх зробити помилку, невпевненість у своїх силах, що може призводити до пасивності або нерішучості.

Методика дозволяє не лише виявити домінуючий тип мотивації, але й оцінити рівень вираженості цих тенденцій у поведінці людини.

Тест складається з 20 тверджень, що відображають різні аспекти мотиваційної поведінки. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його власному досвіду та внутрішнім установкам.

Тест «Мотивація успіху і боязнь невдачі» Реана А. А. є ефективним інструментом для аналізу мотиваційної сфери особистості. Він дозволяє виявити ключові фактори, що впливають на ефективність діяльності людини, її рішучість у досягненні цілей та рівень страху перед можливими труднощами. Отримані результати допомагають сформувати індивідуальні

рекомендації щодо розвитку впевненості, подолання тривожності та підвищення особистісної ефективності.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей соціальної адаптації дітей з числа сімей внутрішньо переміщених осіб у новому шкільному середовищі

Перш ніж перейти до аналізу та інтерпретації отриманих результатів емпіричного дослідження, слід наголосити, що під час формування вибірки використовувався формат відкритої бесіди. Цей метод дозволив відібрати респондентів відповідно до визначених критеріїв дослідження. Зокрема, участь у дослідженні взяли 50 дітей із числа внутрішньо переміщених осіб, які в процесі спілкування відповідали на запитання, спрямовані на виявлення їхнього особистого ставлення до нової школи, колективу, а також на оцінку власного емоційного стану.

Бесіда склалась з 4-х блоків, що відповідають за різні сфери: ставлення до нової школи, взаємодія з однокласниками, самопочуття та можливі побажання у подальшому навчанні.

За результатами проведеної бесіди можна зробити такі узагальнення, що приблизно 60% дітей зазначили, що їм подобається нова школа, зокрема її облаштування, атмосфера та деякі вчителі, водночас інша частина опитуваних висловили змішані або негативні емоції, що пов'язано із стресом переїзду та труднощами адаптації.

Стосовно взаємодії з однокласниками приблизно половина дітей відповіли, що їм більш менше легко було знайти спільну мову з однолітками, така ж половина дітей відповіли навпаки, що через свою сором'язливість чи замкненість їм трохи важче порозумітися із новим колективом.

За результатом бесіди, було виявлено що найменша частина дітей мають стабільний емоційний стан, в той час як 50% все ж таки відчувають постійну тривожність та мають ностальгію по минулому місцю навчання.

Надалі розглянемо дані емпіричного дослідження за допомогою опитувальника для діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд). Ця методика дозволяє більш точно визначити ступінь адаптованості учнів до нового шкільного середовища, а також виявити типові труднощі, з якими вони стикаються у процесі інтеграції.

Таблиця 2.1

Результати за опитувальником для діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Шкала	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Адаптованість	32%	45%	23%
Прийняття інших	40%	38%	22%
Емоційний комфорт	28%	42%	30%
Внутрішній контроль	35%	40%	25%
Домінантність	18%	50%	32%
Ескапізм (уникнення)	25%	35%	40%

Адаптованість є центральним чинником у процесі соціальної інтеграції дитини в нове шкільне середовище. У випадку дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб цей показник набуває особливого значення, оскільки вони часто стикаються з подвійним викликом: не лише зміною місця проживання, а й повною перебудовою соціального кола, шкільних традицій та комунікативних норм.

32% дітей із високим рівнем адаптованості, імовірно, мали досвід позитивного прийому з боку шкільного колективу, підтримку з боку вчителів або психологів, а також сильні особистісні ресурси (відкритість, стійкість до стресу, гнучкість мислення).

45% із середнім рівнем демонструють відносну стабільність у пристосуванні до нових умов, однак потребують додаткової підтримки у вигляді класного середовища, що приймає, та сприятливої атмосфери в сім'ї.

23% із низьким рівнем адаптованості можуть переживати глибокі труднощі- страх неприйняття, самотність, посттравматичні реакції після переїзду. Їм властиве уникнення спілкування, підвищена тривожність або проблеми поведінки, що вимагає психолого-педагогічної підтримки.

Прийняття інших є ключовим елементом у формуванні соціальних зв'язків у новому середовищі, особливо для дітей, які були змушені змінити місце проживання через воєнні дії. Для внутрішньо переміщених дітей цей показник показує, наскільки вони відкриті до нових соціальних контактів, як сприймають нових однолітків, їх поведінку та особистісні особливості.

40% дітей з високим рівнем прийняття інших демонструють емоційну зрілість, готовність до взаємодії, відсутність упереджень. Це свідчить про успішну інтеграцію в новий колектив, де вони змогли побудувати нові дружні стосунки.

Середній рівень (38%) вказує на часткову відкритість- діти прагнуть встановлювати контакти, але роблять це обережно, поступово. Можливі переживання щодо прийняття в новому колективі або невпевненість у власній соціальній цінності.

22% із низьким рівнем- це діти, які можуть відчувати недовіру, ізоляцію або навіть внутрішній протест проти нового середовища. Це часто спричинене попереднім досвідом втрати звичного соціального оточення, стигматизацією або міжособистісними конфліктами в новій школі. Такі діти потребують індивідуального психологічного супроводу та інклюзивного підходу з боку шкільного колективу.

Емоційний комфорт- це показник загального психоемоційного стану дитини, її здатності відчувати спокій, стабільність та емоційне благополуччя. Для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб цей чинник є

особливо чутливим, адже вони часто пережили стрес, розлуку, втрату знайомого середовища, що безпосередньо впливає на їхнє емоційне самопочуття.

28% дітей демонструють високий рівень емоційного комфорту, що свідчить про ефективну підтримку з боку батьків, учителів чи нових друзів. Ці діти змогли адаптуватися до змін та сформувати позитивне ставлення до нового середовища.

Найбільше, 42% підлітків мають середній рівень, тобто почуваються переважно стабільно, однак періодично можуть стикатися з емоційними труднощами: ностальгією, тривожністю, втому. Їм корисна участь у групах емоційної підтримки або позитивний емоційний фон у класі.

30% мають низький рівень емоційного комфорту, що свідчить про тривале внутрішнє напруження, яке може проявлятися у замкнутості, агресивності та схильності до соматичних реакцій (головний біль, проблеми зі сном). Це група ризику, яка потребує комплексного психологічного супроводу.

Внутрішній контроль або інтернальність- це здатність особистості усвідомлювати відповідальність за власні дії, розуміти причинно-наслідкові зв'язки між поведінкою та її наслідками. Для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб цей чинник важливий як індикатор їх здатності адаптуватись до нових умов через активну особистісну позицію.

35% дітей з високим рівнем внутрішнього контролю демонструють сформоване усвідомлення власного впливу на ситуацію, що дозволяє їм краще пристосуватися до нової школи, встановлювати межі у спілкуванні, приймати самостійні рішення, навіть у стресових умовах.

Найбільша частка (40%) має середній рівень, що означає часткову відповідальність за свої вчинки. У контексті адаптації такі діти можуть періодично піддаватися впливу обставин або авторитетів, але загалом прагнуть до самостійності.

25% дітей мають низький рівень внутрішнього контролю, що особливо важливо в контексті теми, оскільки це може свідчити про почуття безсилля перед життєвими обставинами, перенесення відповідальності на дорослих чи оточення. Такі діти можуть бути схильні до пасивної адаптації, демонструвати залежність від вчителів чи однолітків, що підвищує ризики ізоляції або конфліктів.

Домінантність- це показник, що відображає прагнення особистості до лідерства, впливу на інших, а також бажання контролювати соціальні ситуації. У контексті адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб цей чинник показує, наскільки активно дитина намагається інтегруватися в нове середовище, брати на себе ініціативу та формувати соціальні зв'язки.

18% дітей із високим рівнем домінантності можуть швидше займати лідерські позиції в колективі, впевнено налагоджувати комунікацію. Такі діти часто проявляють активність, що сприяє прискореній адаптації, проте за відсутності підтримки з боку колективу це може сприйматися як нав'язливість.

50% респондентів демонструють середній рівень, що є оптимальним для здорової адаптації: діти здатні брати на себе відповідальність у певних ситуаціях, проявляти ініціативу, водночас зберігаючи гнучкість у взаємодії з іншими.

32% дітей мають низький рівень домінантності, що може означати уникнення соціальної активності, пасивну позицію у стосунках з однолітками, страх ініціативи. Для дітей з числа ВПО це може бути проявом емоційного виснаження, невпевненості або внутрішньої замкненості через нове середовище. Такі діти потребують заохочення до участі у колективних активностях та створення умов, у яких їх думка буде цінною.

Ескапізм або уникнення - це показник, що характеризує схильність особистості тікати від реальності або складних життєвих ситуацій шляхом ігнорування, фантазування або соціального відсторонення. Для дітей із

числа внутрішньо переміщених осіб високий рівень цього чинника може бути реакцією на стрес, травматичний досвід або несприйняття в новому шкільному середовищі.

25% дітей з високим рівнем ескапізму можуть демонструвати поведінку уникнення: відхід у себе, відмова від активної участі у шкільному житті, фантазування як форма захисту від болісної реальності. Це вимагає особливої уваги психолога, оскільки може стати передумовою емоційного вигорання або шкільної дезадаптації.

35% мають середній рівень- ці діти іноді можуть вдаватися до уникнення, але здатні повернутись до реального середовища, якщо мають підтримку. У контексті адаптації це сигнал до обережної, але цілеспрямованої допомоги у вирішенні конкретних труднощів.

Низький рівень ескапізму (40%) вказує на здорову здатність зустрічати труднощі «віч-на-віч», шукати вирішення проблем замість уникнення. Такі діти зазвичай мають стабільну емоційну основу або ж отримали адекватну підтримку у процесі адаптації.

Аналіз психологічних чинників адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб вказує на наявність як ресурсних, так і проблемних зон у процесі їхнього входження в нове шкільне середовище.

Зокрема, високі показники низького емоційного комфорту (30%) та ескапізму (40%) свідчать про емоційне напруження, тривожність і схильність уникати труднощів, що є наслідками пережитих змін та стресів. Це вимагає психологічної підтримки та безпечного середовища.

Позитивом є достатній рівень внутрішнього контролю (35%) і прийняття інших (40%), які сприяють формуванню нових стосунків та самостійності в новому середовищі. Середній рівень домінантності (50%) свідчить про врівноважену соціальну активність.

Наявність заниженого рівня адаптованості у 23% дітей підкреслює потребу в цілеспрямованій підтримці процесу адаптації.

Таким чином, соціальна адаптація дітей з числа ВПО потребує комплексного підходу з боку школи, включаючи емоційну, соціальну та педагогічну підтримку.

Результати дослідження стану тривоги (за методом Ч. Спілбергера Ю. Ханіна) характеризувалися зміненими показниками- високим рівнем як особистісної, так і реактивної тривожності.

Таблиця 2.2

Результати дослідження тривожності за методом Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна

Рівень показника	Особистісна		Реактивна	
	Люд.	%	Люд.	%
Високий	21	42%	25	50%
Середній	29	58%	25	50%
Низкий	0	0%		0%
Всього	50	100	50	100

Особистісна тривожність відображає стійкі емоційні стани, які характеризують внутрішній рівень напруження, схильність до тривоги в різних ситуаціях. В умовах адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) вона є показником того, наскільки стабільно дитина почувається в новому соціальному середовищі.

42% дітей мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про глибоке внутрішнє напруження, невпевненість у собі, страх перед оцінкою з боку оточуючих. Ці діти, найімовірніше, переживають наслідки вимушеної зміни середовища, втрати знайомого кола спілкування, почуття нестабільності. Такий стан може ускладнювати навчання, спілкування з однолітками та загальну адаптацію.

58% респондентів мають середній рівень тривожності, що є типовим для підліткового віку. У контексті адаптації ВПО це свідчить про відносну емоційну стабільність, але з можливими проявами тривоги в нових або

складних умовах (новий клас, вчителі, навчальне навантаження). Таким учням може допомогти чітка структура та підтримуюча атмосфера.

Низький рівень не виявлено, тому це може свідчити про загальний підвищений рівень емоційного напруження в усієї вибірки, що ще раз підтверджує важливість роботи над психологічним благополуччям у дітей із числа ВПО.

Реактивна тривожність- це ситуативна емоційна реакція на конкретні обставини, такі як нове середовище, соціальний тиск або навчальні труднощі. Вона є чутливим індикатором емоційного стану «тут і зараз», і в умовах адаптації дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб має особливу значущість.

Половина опитаних учнів (50%) має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на гостру емоційну напругу у зв'язку з адаптацією до нового шкільного середовища. Це можуть бути симптоми тривожності, пов'язані з очікуванням оцінки, необхідністю встановлювати нові соціальні контакти, страхом не відповідати вимогам колективу чи педагогів. Такі діти схильні до імпульсивних емоційних реакцій, швидко втрачають емоційну рівновагу та потребують стабільного середовища й підтримки дорослих.

Інші 50% демонструють середній рівень реактивної тривожності, що є показником відносної стійкості до ситуативних змін, однак це також свідчить про емоційну напругу, що може зростати в умовах соціального чи академічного тиску. Це група учнів, яка може успішно адаптуватися за наявності позитивного шкільного клімату та підтримки з боку дорослих.

Низький рівень не виявлено, що ще раз підкреслює підвищену емоційну вразливість усієї вибірки дітей з числа ВПО та необхідність психоемоційної підтримки в період адаптації.

Далі розглянемо результати за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдачі» Реана А. А.

Результати за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдачі»

Реана А. А.

Категорія	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Загальний відсоток (%)
Мотивація успіху	0%	88%	4%	92%
Боязнь невдачі	0%	8%	0%	8%

Мотивація до успіху відображає прагнення дитини досягати значущих результатів, проявляти ініціативу та самореалізовуватися. У дітей, що перебувають у ситуації соціальної адаптації після вимушеного переселення, цей показник виявляє, наскільки вони готові долати труднощі, які виникають у новому навчальному середовищі.

Високий рівень мотивації до успіху (4%) спостерігається у дуже незначної частини вибірки. Ці учні, ймовірно, володіють сильними внутрішніми ресурсами: впевненістю в собі, бажанням вчитися, розвиватися, досягати поставлених цілей. У контексті адаптації це означає, що такі діти не лише не втрачають мотивацію, а й використовують ситуацію змін як стимул для самовдосконалення. Вони, як правило, легко інтегруються у нове середовище, проявляють активність у класі, беруть участь у позакласних заходах, прагнуть бути першими.

Середній рівень мотивації до успіху (88%) є домінантним. Це свідчить про те, що більшість дітей ще не визначилися у своїх прагненнях. Вони можуть демонструвати інтерес до навчання, однак у них часто бракує впевненості або підтримки для повної реалізації своїх можливостей. Особливо це стосується дітей із сімей ВПО, які опинилися в ситуації змін та втрати опори- знайомого середовища, друзів, іноді- соціального статусу. У таких умовах мотивація досягнень пригнічується, і учні демонструють скоріше адаптивну поведінку, а не ініціативну. Таким дітям важливо надати

психологічну підтримку, створити ситуації успіху, щоб поступово зміцнити віру в себе та активізувати мотивацію.

Низький рівень не виявлено, що є позитивним показником. Це означає, що в учнів не спостерігається відвертої втрати інтересу до навчання чи апатії, яка могла б свідчити про глибоку дезадаптацію. Таким чином, навіть за наявності труднощів, більшість дітей з числа ВПО зберігають потенціал до навчальної мотивації, який потребує розвитку.

8% учнів продемонстрували виражену мотивацію уникнення невдачі. Для дітей з числа ВПО це може бути пов'язано з кількома факторами:

- травматичний досвід переміщення- втрати, зміна школи, розрив звичних соціальних зв'язків;
- новий колектив- страх бути неприйнятним, відчуття «не такого, як усі», очікування негативної реакції на помилки;
- підвищене навантаження- емоційне та когнітивне виснаження, складнощі у засвоєнні нового матеріалу, особливо якщо дитина була поза навчальним процесом тривалий час.

Таким чином, підлітків свідомо уникають участь в активностях, здаватись з самого початку будь-якої справи, навіть інколи не намагаючись, аби «не помилитися». Вони мають труднощі з відповіддю під час уроку, важко виявляти ініціативу та приймати виклики. Частіше за все такі дії можуть супроводжуватись досить високим рівнем тривожності, низькою самооцінкою і гіперчутливістю до критики зі сторони.

Результати дослідження мотиваційної спрямованості учнів з числа внутрішньо переміщених осіб засвідчили, що переважна більшість дітей (88%) мають середній рівень мотивації, що свідчить про невизначеність мотиваційного полюсу- вони ще не впевнені у своїх силах, але зберігають потенціал до розвитку прагнення досягти успіху. Висока мотивація досягнень спостерігається лише у 4% респондентів, що вказує на потребу в цілеспрямованій підтримці й стимулюванні навчальної активності.

Наявність 8% дітей з мотивацією уникнення невдачі є сигналом про психоемоційні труднощі в адаптації: страх осуду, низька самооцінка, уникнення активності. Це вимагає делікатного педагогічного підходу, емоційної підтримки та створення ситуацій успіху для зниження тривожності та підвищення впевненості.

Таким чином, мотиваційна сфера дітей із числа ВПО є гнучкою і має значний потенціал для розвитку, особливо за умов позитивного соціально-психологічного клімату в новому навчальному середовищі.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що психологічні труднощі, з якими стикаються діти з числа ВПО, мають прямий вплив на їхню навчальну адаптацію. Високий рівень тривожності, емоційного напруження та низька мотивація до досягнення успіху ускладнюють засвоєння навчального матеріалу, знижують концентрацію уваги та інтерес до освітнього процесу. Разом з цим, наявність позитивних ресурсних чинників, таких як підтримка вчителів, комфортне шкільне середовище, наявність друзів сприяє поступовому входженню у навчальний ритм.

Висновки до 2 розділу

Для того, щоб виявити рівень соціальної адаптації дітей з чисел сімей внутрішньо переміщених осіб ми організували та провели дослідження.

Під час формування вибірки використовувався формат відкритої бесіди. Цей метод дозволяє відібрати респондентів відповідно до визначених критеріїв дослідження. Зокрема, участь у дослідженні взяли 50 дітей із числа внутрішньо переміщених осіб, які в процесі спілкування відповідали на запитання, спрямовані на виявлення їхнього особистого ставлення до нової школи, колективу, а також на оцінку власного емоційного стану.

За результатами проведеної бесіди можна зробити такі узагальнення, що приблизно 60% дітей зазначили, що їм подобається нова школа, зокрема її облаштування, атмосфера та деякі вчителі, водночас інша частина

опитуваних висловили змішані або негативні емоції, що пов'язано із стресом переїзду та труднощами адаптації.

Також було виявлено що найменша частина дітей мають стабільний емоційний стан, в той час як 50% все ж таки відчують постійну тривожність та мають ностальгію по минулому місцю навчання.

Аналіз психологічних чинників адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб вказує на наявність як ресурсних, так і проблемних зон у процесі їхнього входження в нове шкільне середовище.

Зокрема, за результатами діагностики соціально-психологічної адаптації було виявлено, що 30% досліджуваних респондентів мають високі показники низького емоційного комфорту та 40% ескапізму, що свідчить про емоційне напруження, тривожність і схильність до уникнення труднощів, що є наслідками пережитих змін та стресів. Це вимагає психологічної підтримки та безпечного середовища.

Результати дослідження стану тривоги свідчать, що 42% дітей мають високий рівень особистісної тривожності, що стверджує глибоке внутрішнє напруження, невпевненість у собі, страх перед оцінкою з боку оточуючих. Ці діти, найімовірніше, переживають наслідки вимушеної зміни середовища, втрати знайомого кола спілкування, почуття нестабільності. Такий стан може ускладнювати навчання, спілкування з однолітками та загальну адаптацію. Також було виявлено, що половина досліджуваних респондентів, тобто 50%, має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на гостру емоційну напругу у зв'язку з адаптацією до нового шкільного середовища. Це можуть бути симптоми тривожності, пов'язані з очікуванням оцінки, необхідністю встановлювати нові соціальні контакти, страхом не відповідати вимогам колективу чи педагогів.

В ході емпіричного дослідження мотивації успіху та боязнь невдачу було виявлено, що лише 4% досліджуваних респондентів мають сильні внутрішні ресурси: впевненістю в собі, бажанням вчитися, розвиватися,

досягати поставлених цілей, а 88% підлітків мають мало впевненості або підтримки для повної реалізації своїх можливостей.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що психологічні труднощі, з якими стикаються діти з числа ВПО, мають прямий вплив на їхню навчальну адаптацію. Високий рівень тривожності, емоційного напруження та низька мотивація до досягнення успіху ускладнюють засвоєння навчального матеріалу, знижують концентрацію уваги та інтерес до освітнього процесу. Разом з цим, наявність позитивних ресурсних чинників, таких як підтримка вчителів, комфортне шкільне середовище, наявність друзів сприяє поступовому входженню у навчальний ритм.

Тому, спираючись на результати проведеного емпіричного дослідження, нами було розроблено та апробовано програму щодо оптимізації соціальної адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі.

РОЗДІЛ III.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НАВЧАННЯ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1 Соціально-психологічний тренінг, як форма соціальної роботи з дітьми з числа вимушено переміщених осіб

Соціальна адаптація дітей, які є внутрішньо переміщеними особами, до нових умов навчання вимагає комплексного підходу. Він має передбачати не лише педагогічну допомогу, але й соціально-психологічну підтримку та сприяння інтеграції. Такий всебічний підхід сприятиме кращому входженню дітей у нові шкільні колективи, дозволяючи їм відчувати себе частиною нового соціального середовища. Це, своєю чергою, є важливим чинником у процесі соціально-психологічного відновлення та подальшого розвитку дитини.

Під час планування заходів для підтримки внутрішньо переміщених осіб необхідно враховувати, що багато з них не завжди чітко усвідомлюють, у чому саме потребують допомоги - особливо в питаннях соціально-психологічної підтримки. Саме тому на початкових етапах соціальної адаптації та реабілітації доцільно проводити активності у форматі навчання корисним життєвим навичкам, довірчих бесід та підтримувальних зустрічей.

Термін «тренінг» використовується для опису процесу, за допомогою якого людина розвиває певні навички і вміння. Це включає навчання, виховання та тренування, спрямовані на поліпшення психологічного стану та соціальної взаємодії. Один з аспектів тренінгу, що часто використовується, це соціально-психологічний тренінг. Його мета полягає в розвитку соціальної адаптації, знань, умінь і досвіду у міжособистісному спілкуванні. Цей вид тренінгу спрямований на поліпшення ефективності комунікації між людьми. Загальна мета тренінгу- це забезпечення гармонії між професійним і особистим розвитком людини. Це означає, що тренінг

покликаний допомогти досягти збалансованого стану, в якому людина може успішно функціонувати в професійній сфері та відчувати задоволення й самореалізацію [37, с.110].

Метод соціально-психологічного тренінгу, який використовує рольові ігри з елементами драматизації, був запропонований М. Форвергом. Ці ігри створюють умови для розвитку ефективних комунікативних навичок.

Основні завдання тренінгу визначаються вченими і спрямовані на зміну наявної системи відносин, уявлень та умінь, яка може бути неефективною або неадекватною до початку роботи. Досягнення цих завдань передбачає набуття знань, розвиток умінь, формування навичок та розвиток установок, що визначають спосіб спілкування та сприйняття людей. Особлива увага приділяється корекції та розвитку системи взаємин.

Метою соціально-психологічного тренінгу є підвищення компетентності у спілкуванні та адаптації в середовищі перебування. Варто відзначити, що базовий тренінг фокусується на діловому інструментальному спілкуванні, а не на особистісному спілкуванні[23, с.52-58].

Сучасний соціально-психологічний тренінг здатен враховувати потреби особистості та її актуальні життєві завдання, надаючи підтримку в подоланні особистісних і професійних труднощів. З цієї точки зору, такий тренінг розглядається як ефективна соціогуманітарна технологія комунікативного спрямування, що базується на міжособистісній взаємодії.

Соціально-психологічний тренінг може бути спрямований на підтримку як окремих осіб, так і цілих соціальних груп. Як інструмент опосередкованого впливу, він надає учасникам практичні інструменти для змінення неефективних моделей поведінки та діяльності, допомагаючи сформувати нові способи взаємодії з оточенням, із собою та з власними внутрішніми переживаннями. Орієнтація на «зону найближчого розвитку» та індивідуальні ресурси особистості сприяє досягненню стійкого та довготривалого ефекту від тренінгу.

В соціальній роботі для оптимізації соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі широко використовуються наступні тренінгові методики:

1. Тренінги особистісного зростання- спрямовані на розвиток самооцінки, самоповаги, впевненості у собі, подолання внутрішніх бар'єрів і тривожності.
2. Комунікативні тренінги- формують навички ефективного спілкування, вміння слухати, висловлювати свої думки, взаємодіяти в команді, долати конфлікти мирним шляхом.
3. Тренінги соціальної адаптації- допомагають дітям краще зрозуміти нове соціальне середовище, сформувати позитивне ставлення до нової школи, знайомитися з однокласниками, вчителями, адаптуватися до норм і правил нової спільноти.
4. Інтеграційні тренінги- спрямовані на об'єднання учнів, зменшення соціальної напруги в колективі, створення позитивного мікроклімату[12, с.107-114].

Роль соціального працівника у проведенні соціально-психологічного тренінгу є ключовою, оскільки саме він виступає посередником між учасниками тренінгу, шкільним середовищем, сім'єю та соціумом, забезпечуючи цілісність підходу до адаптації дитини. Соціальний працівник організовує тренінг, визначає його мету й завдання відповідно до запитів цільової групи, підбирає зміст, форми та методи роботи, враховуючи вікові та індивідуальні особливості учасників. Він створює безпечну, доброзичливу атмосферу, підтримує кожну дитину, модерує обговорення, заохочує до самовираження, активного слухання й співпереживання.

У процесі тренінгу соціальний працівник сприяє розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок, позитивного ставлення до себе та оточення, вчить долати стрес, конфлікти, невпевненість. Крім того, він аналізує динаміку групових процесів, спостерігає за поведінкою учасників,

виявляє потенційні ризики або труднощі в адаптації, надає підтримку й за потреби залучає інших фахівців (психолога, педагога, медичного працівника). Таким чином, соціальний працівник виконує як організаційно-методичну, так і підтримувально-терапевтичну функцію, забезпечуючи ефективність і результативність тренінгу.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг є ефективним інструментом у роботі з дітьми з числа внутрішньо переміщених осіб, оскільки дозволяє враховувати їхні потреби та сприяє їхній успішній адаптації в новому шкільному середовищі[34,с. 54-72].

На основі аналізу емпіричних даних, отриманих у ході дослідження (високий рівень особистісної тривожності у 42% дітей, 50% реактивна тривожність, 88%-низька впевненість у собі, 40% схильність до ескапізму), було виявлено нагальну потребу у психологічній підтримці дітей з числа ВПО. Саме ці результати засвідчили наявність емоційної напруги, страху перед новим середовищем, труднощів у встановленні соціальних контактів, що ускладнює як емоційну, так і навчальну адаптацію.

Зважаючи на це, нами була розроблена тренінгова програма «Ми разом», спрямована на зниження тривожності, розвиток емоційної стійкості, формування комунікативних навичок та соціальної згуртованості. Програма передбачає три тематичні сесії, кожна з яких відповідає певному виявленому запиту:

Перша сесія допомагає знизити рівень тривожності та створити безпечне середовище.

Друга сесія спрямована на подолання труднощів у соціальній взаємодії проблема, виявлена у 88% дітей з низькою впевненістю.

Третя сесія відповідає на потребу у підтримці та розвитку навичок подолання стресу, з огляду на виявлений високий рівень емоційного напруження.

3.2. Розробка програми щодо оптимізації соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження, а також з урахуванням проаналізованих теоретичних положень щодо соціально-психологічної адаптації підлітків, нами була розроблена програма, що спрямована на підтримку та гармонізацію ключових сфер психосоціального розвитку. Особливу увагу в програмі приділено роботі з емоційною сферою підлітків, а саме зі зниженням тривожності, зміцненню стосунків з оточенням та розвиток комунікаційних навичок.

Як було доведено у другому розділі на основі математико-статистичного аналізу, низький рівень соціально-психологічної адаптації в ряду підлітків тісно пов'язаний із такими чинниками, як: емоційний дискомфорт, низька інтернальність, достатньо велика тривожність, а також проблеми з прийняттям інших людей і побудовою конструктивних взаємин.

Ми очікуємо, що завдяки реалізації програми будуть отримані наступні зміни у системі соціальної адаптації підлітка:

1. Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації за рахунок розвитку особистісних ресурсів, формування стійкості до зовнішніх стресорів і посилення впевненості у собі;
2. Покращення рівня комунікації, здатності до прийняття інших;
3. Формування більш гармонійних стосунків між дитиною та оточуючими, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальний стан адаптації та самовідчуття дитини.

Головні завдання та напрямки:

- сприяння соціально-психологічній адаптації дітей із числа ВПО через інтеграцію у спільні заходи зі своїми однолітками, що проживають у приймаючій громаді;

- формування згуртованості та командного духу в новому шкільному середовищі за допомогою спортивних змагань і групових активностей;
- сприяння зниженню рівня тривожності, що виникає у зв'язку зі зміною місця проживання та адаптацією до нового середовища;
- створення умов для інтеграції дітей із ВПО у шкільну спільноту через позитивний досвід спільної діяльності.

Як і всі тренери тренінгових груп, тренери даної програми оптимізації соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб повинні дотримуватись певних норм та правил.

Типові етичні норми та правила поведінки тренерів:

1. Конфіденційність. Важливо при визначенні правил роботи в корекційній програмі зробити акцент на конфіденційності роботи в групі.
2. Поінформованість учасників про всі аспекти взаємодії у ході програми.
3. Цінність кожного учасника. Тренер повинен однаково рівно ставитись до всіх членів групи.
4. Виключно ділові взаємини з кожним учасником та групою в цілому.
5. Діяльність лише у межах своєї компетенції. Вкрай важливо утримуватись від використання прийомів роботи, якими тренер володіє несповна.
6. Вимогливість до виконання учасниками правил, прийнятих на першому етапі спільної роботи.

Структура програми. Програма складається з 3 х занять. Тривалість кожного заняття близько 2-х годин з перервами. Загальна кількість часу 6 годин. Періодичність проведення занять- 1 раз на тиждень. Форма проведення інтегрована- тренінг з елементами творчих майстер-класів, спортивних змагань і культурних виступів.

Кількість учасників в групі:

- 20 дітей із числа внутрішньо переміщених осіб (10 дівчат та 10 хлопців), які також склали вибірку для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації;

- 4 вчителів, які супроводжували дітей протягом реалізації програми.

Мета програми: сприяння соціально-психологічній адаптації підлітків із числа внутрішньо переміщених осіб в умовах нового шкільного середовища через залучення до інтеграційних, творчих та командних форм діяльності, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, комунікативних навичок і позитивного самосприйняття.

Кожне заняття побудоване за трикомпонентною моделлю: розминка, основна частина та рефлексія:

1. На початку кожного заняття проводяться вправи, спрямовані на активізацію учасників, зниження емоційного напруження, створення безпечної та підтримуючої атмосфери в групі.
2. Центральна частина заняття включає інтерактивні форми роботи, які дозволяють глибше опрацювати поставлену мету тренінгового модуля.
3. Завершення заняття передбачає рефлексивний блок — відкрите обговорення вражень, почуттів, думок, що виникли під час виконання вправ.
4. Учасники діляться тим, що для них було важливим, новим чи несподіваним.

Перша сесія «Ми разом»

Спрямована на створення сприятливої атмосфери у групі, визначення спільних очікувань від тренінгу. Через ігрові вправи, колективні завдання та творчу майстерню учасники виявляють основні переживання, пов'язані зі зміною місця проживання.

Мета: налагодження дружньої атмосфери, формування довіри, зниження тривожності; виявлення початкових емоційних станів і запитів учасників.

Друга сесія «Разом зрозуміти і підтримати»

Спрямована на розвиток комунікативних навичок, активного слухання та емпатії. Учасники вчаться висловлювати свої емоції та потреби, чути інших, знаходити спільне. Через рольові ігри, обговорення, спільні вправи учасники практикують конструктивну взаємодію.

Мета: розвиток навичок емоційного самовираження, підтримки та взаєморозуміння між дітьми.

Третя сесія «Підтримка. Ми разом сильніші»

Спрямована на розвиток почуття підтримки та взаємодії серед учасників, а також на зміцнення відчуття згуртованості групи. Через спортивні змагання, групові вправи на співпрацю та обговорення життєвих ситуацій учасники навчаться долати труднощі разом, підтримуючи один одного. У ході сесії також будуть розглянуті теми психологічної підтримки в нових умовах, роботи з емоціями та методів саморегуляції для зменшення стресу.

Мета: зміцнення комунікації та взаємопідтримки, розвиток навичок роботи в команді, підвищення емоційної стійкості та зниження стресу; вивчення методів подолання труднощів разом через підтримку та співпрацю.

Програма була апробована на експериментальній групі, що складала 20 дітей з числа вимушено переміщених осіб, у школі №168, що була задіяна у дослідженні. По завершенню тренінгової програми було проведено індивідуальні бесіди з підлітками, з метою оцінити їхній емоційний стан та рівень їх адаптації до нових умов. Отримані результати показали, що почала відбуватися динаміка, тобто учасники програми почали почуватися більш менш впевнено, знизився рівень напруження та тривожності, вони більш комфортно стали почувати себе серед колективу.

Тренінг сприяв формуванню довіри у групі, покращенню комунікації між дітьми. Через командні ігри, творчі вправи та психоемоційні обговорення діти поступово відкривалися, вчилися співпрацювати, висловлювати свої емоції та приймати інших. Особливу роль відіграли арт-терапевтичні методи, які дозволили учасникам через символи та візуальні образи говорити про

складні переживання, пов'язані з переїздом, втратою звичного середовища та страхами.

3.3 Методичні рекомендації для батьків та вчителів зі створення необхідних умов з адаптації дітей з числа сімей внутрішньо переміщених осіб у новому шкільному середовищі.

Адаптація дітей, які змушені були змінити місце проживання через воєнні дії або інші кризові ситуації, є складним і багатоетапним процесом. Діти з числа вимушено переміщених осіб потрапляють у нові соціальні та освітні умови, що може викликати у них тривожність, невпевненість, страх перед невідомим і труднощі у встановленні контактів з однолітками та вчителями. Саме тому важливо створити для них комфортне та безпечне середовище, що сприятиме швидкому входженню в навчальний процес, налагодженню комунікації та поступовій адаптації до нових реалій.

Дані методичні рекомендації допоможуть батькам і вчителям зрозуміти основні принципи успішної адаптації дітей-ВПО, навчитися підтримувати їх у цей непростий період та створити умови для їхньої психологічної стабільності та соціальної інтеграції.

Процес адаптації дітей до нових умов є поступовим і має кілька ключових етапів:

Перший етап, що називається шоковим, характеризується емоційним напруженням, невпевненістю та страхом перед новим середовищем. На цьому етапі дитина може бути замкнутою або, навпаки, проявляти агресію. Важливо не чинити тиск на дитину, а надати їй час для емоційної стабілізації[27, с. 88].

Другий етап адаптації- активна адаптація. На цьому етапі дитина починає поступово взаємодіяти з оточенням, спілкуватися з новими знайомими та проявляти інтерес до навчального процесу. Це критичний

момент, коли дитина потребує підтримки від дорослих, щоб уникнути відчуття самотності чи ізоляції.

Завершальний етап- стабілізація. Це період, коли дитина приймає нову реальність, починає відчувати себе комфортно в школі, встановлює дружні стосунки і активно долучається до навчального та соціального життя.

Методичні рекомендації для батьків:

1. Батьки повинні підтримувати емоційний стан дитини, тобто розмовляти з нею про її переживання, пояснювати, що страх перед новим є природним явищем, і наголошувати на позитивних аспектах змін. Важливо зберігати звичний режим дня та сімейні традиції, які створюють відчуття стабільності.
2. Також ,важливо пам'ятати, що батьки завжди повинні підтримувати сильні сторони своєї дитини для того, щоб вона відчувала себе впевненою та могла з легкістю і без страхів комунікувати зі своїми однолітками.
3. Залучення батьків у шкільне життя дитини: підтримувати контакт з вчителями, відвідувати батьківські збори, щоб розуміти труднощі дитини в навчанні та допомагати їх долати. Важливо не перевантажувати її домашніми завданнями, а навпаки давати можливість відпочити та поступово адаптуватися до нового формату навчання.
4. Має бути присутній також процес залучення до соціального життя, тобто батьки можуть підтримувати процес соціалізації, заохочуючи дитину брати участь у шкільних заходах, записувати її до гуртків, створювати умови для спілкування з однолітками. Також, знайомство з іншими батьками однокласників призведе до нових відносин дитини з колективом. Важливо уникати ізоляції та допомогти знайти нових друзів.

5. Обов'язково, коли в дитини спостерігається тривала тривожність, замкнутість у зв'язку з переходом до нової школи, залучати спеціалістів[37, с. 15].

Методичні рекомендації для вчителів:

1. Учителі, в свою чергу, повинні проявляти емпатію та уважність до новоприбулих дітей. Важливо організувати інтеграційні заходи, акцентувати увагу на сильних сторонах дитини та мотивувати її до участі в навчальних і позакласних активностях. Ключовим є створення в класі атмосфери взаємопідтримки, щоб уникнути дискримінації або булінгу дітей-ВПО. Вчителі можуть сприяти адаптації, організовуючи інтеграційні заходи, тематичні години спілкування, рольові ігри, командні проекти. Призначення «наставника» з числа однокласників, який допомагатиме новачку, може значно полегшити процес знайомства та включення в шкільне життя.
2. Одним з важливих аспектів адаптації дітей-ВПО є організація навчального процесу з урахуванням їхніх можливостей і потреб. Перші тижні навчання вимагають особливої уваги педагогів до рівня знань учня, виявлення прогалин в освіті та надання додаткової допомоги для засвоєння матеріалу.
3. Вчителі можуть впроваджувати індивідуальні методи навчання, що допоможуть дитині легше включитися в навчальний процес. Використання інтерактивних методів, таких як групові роботи, проектні завдання, візуальні матеріали та практичні заняття, дозволяє створити невимушену атмосферу і сприяє швидкому включенню дитини у навчальну діяльність[30, с. 143].
4. Також, як вже зазначалось, обов'язково потрібно підтримувати зв'язок між вчителями та батьками для того, щоб мати обмін інформації стосовно успіхів дитини у навчанні та її емоційним станом. А також,

при необхідності залучення до процесу успішної адаптації відповідних спеціалістів, наприклад соціально працівника.

Отже, створення доброзичливої атмосфери в школі сприяє зниженню рівня стресу у дитини, допомагає їй швидше адаптуватися до нових умов та впевнено взаємодіяти з однолітками. Учителі відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки саме вони можуть забезпечити індивідуальний підхід до навчання, використання інтерактивних методів, гнучке оцінювання та підтримку на кожному етапі адаптації. Не менш важливою є психологічна підтримка, адже багато дітей-ВПО стикаються з емоційними труднощами, такими як страх, тривожність, невпевненість у собі, відчуття втрати та ізоляції. Тому варто запроваджувати заходи, спрямовані на емоційне розвантаження, налагодження міжособистісних зв'язків та формування позитивного мислення. Соціалізація також є важливим фактором адаптації, адже можливість налагодити дружні стосунки, брати участь у групових заходах та відчувати себе частиною колективу позитивно впливає на загальний стан дитини. Вчителям і батькам варто заохочувати її до активної участі у житті класу та школи, організовувати заходи, що сприятимуть знайомству та взаємодії з однолітками.

Таким чином, адаптація дітей-ВПО- це не одноразовий процес, а поступовий шлях, що вимагає уваги, терпіння та розуміння. Врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, забезпечення її навчальних потреб, соціально-психологічної підтримки сприятиме не лише комфортному перебуванню в школі, а й формуванню впевненості в собі, мотивації до навчання та гармонійного розвитку в нових умовах.

Висновки до 3 розділу

В соціальній роботі для оптимізації соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі широко використовуються наступні тренінгові методики:

1. Тренінги особистісного зростання;

2. Комунікативні тренінги;
3. Тренінги соціальної адаптації;
4. Інтеграційні тренінги.

Для реалізації поставленої мети створення оптимальних умов успішної соціальної адаптації дітей з числа вимушено переміщених осіб до навчання в новому шкільному середовищі ми обрали тренінговий підхід.

Заходи соціальної та психологічної профілактики з метою сприяння соціально-психологічній адаптації підлітків із числа ВПО в умовах нового шкільного середовища через залучення до інтеграційних, творчих та командних форм діяльності, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, комунікативних навичок і позитивного самосприйняття.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження та на основі проаналізованих теоретичних положень, ми розробили програму, яка спрямована на гармонізацію відповідних сфер.

Програма включає в себе 3 заняття. Загальна кількість часу- 6 годин. Програма апробована на експериментальній групі. За результатами повторного опитування та бесіди нами виявлені позитивні зрушення. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку: учасники почали почуватися більш впевнено, знизився рівень напруження та тривожності, пов'язаних із переїздом і зміною соціального оточення. Тренінг сприяв формуванню довіри у групі, покращенню комунікації між дітьми, вчителями та батьками.

Звичайно, що відбулися незначні зміни, але підтверджують ефективність запропонованої програми.

Навіть незначні зрушення які відбулися у пілотажному формувальному експерименті підтверджують ефективність запропонованої програми.

Створення доброзичливої атмосфери в школі сприяє зниженню рівня стресу у дитини, допомагає їй швидше адаптуватися до нових умов та

впевнено взаємодіяти з однолітками. Учителі відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки саме вони можуть забезпечити індивідуальний підхід до навчання, використання інтерактивних методів, гнучке оцінювання та підтримку на кожному етапі адаптації. Не менш важливою є психологічна підтримка, адже багато дітей-ВПО стикаються з емоційними труднощами, такими як страх, тривожність, невпевненість у собі, відчуття втрати та ізоляції. Тому варто запроваджувати заходи, спрямовані на емоційне розвантаження, налагодження міжособистісних зв'язків та формування позитивного мислення. Соціалізація також є важливим фактором адаптації, адже можливість налагодити дружні стосунки, брати участь у групових заходах та відчувати себе частиною колективу позитивно впливає на загальний стан дитини. Вчителям і батькам варто заохочувати її до активної участі у житті класу та школи, організовувати заходи, що сприятимуть знайомству та взаємодії з однолітками. Таким чином, адаптація дітей-ВПО - це не одноразовий процес, а поступовий шлях, що вимагає уваги, терпіння та розуміння. Врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, забезпечення її навчальних потреб, психологічної та соціальної підтримки сприятиме не лише комфортному перебуванню в школі, а й формуванню впевненості в собі, мотивації до навчання та гармонійного розвитку в нових умовах.

ВИСНОВКИ

1. На підставі теоретичного аналізу можемо стверджувати, що адаптаційні процеси тісно пов'язані з формуванням системи міжособистісних стосунків, прийняттям соціокультурних норм та зниженням емоційної напруги, спричиненої зовнішніми обставинами. Актуальність проблеми обумовлена необхідністю створення сприятливих умов для ефективної інтеграції зазначеної категорії дітей в освітній простір. Зважаючи на викладене, подальше вивчення механізмів соціальної адаптації дітей вимушених переселенців є необхідним для розробки цілісної системи психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на їхню інтеграцію та гармонійний розвиток.

2. Емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що діти з числа внутрішньо переміщених осіб стикаються з підвищеними труднощами соціально-психологічної адаптації до навчання в новому шкільному середовищі, що пов'язано з їхніми травматичними переживаннями та відмінностями в культурних або соціальних умовах.

3. У ході відбору респондентів для вибірки емпіричного дослідження був задіяний метод бесіди, з допомогою якого виявились основні труднощі дітей із числа внутрішньо переміщених осіб у процесі соціально-психологічної адаптації до навчання в новому шкільному середовищі. Зокрема, було встановлено, що значна частина дітей відчуває емоційну напругу, невпевненість у спілкуванні з новими однолітками та певні труднощі в налагодженні міжособистісних контактів. Частина респондентів зазначила, що зіштовхується з нерозумінням або упередженим ставленням через особливості мовлення, поведінки або соціокультурних звичок, що склалися у їхньому попередньому середовищі проживання.

4. Аналіз психологічних чинників адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб вказує на наявність як ресурсних, так і проблемних зон у процесі їхнього входження в нове шкільне середовище.

Зокрема, високі показники низького емоційного комфорту та ескапізму свідчать про емоційне напруження, тривожність і схильність уникати труднощів, що є наслідками пережитих змін та стресів.

5. З урахуванням результатів емпіричного дослідження та на основі проаналізованих теоретичних положень, ми розробили програму, яка спрямована на гармонізацію відповідних сфер.

6. Програма містить 3 заняття. Загальна кількість часу- 6 годин. Програма апробована на експериментальній групі. За результатами повторного опитування та бесіди нами виявлені позитивні зрушення. По завершенню тренінгової програми було проведено індивідуальні бесіди з підлітками, з метою оцінити їхній емоційний стан та рівень їх адаптації до нових умов. Отримані результати показали, що почала відбуватися динаміка, тобто учасники програми почали почуватися більш менш впевнено, знизився рівень напруження та тривожності, вони більш комфортно стали почувати себе серед колективу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О. Денисюк та ін. ; ред.: О. Епель, Т. Лях, І. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання, 2021. №1(34). С. 88–97.
3. Беззубко Л., Беззубко Б. Удосконалення нормативно-правового забезпечення вирішення житлової проблеми вимушених переселенців. Державне управління та місцеве самоврядування. 2019. Вип. 3 (42). С. 61-68
4. Бех І., Вербицький В. Оновлення освіти: фокус на ранній вік. Освіта. 2017. № 50-51. С. 5.
5. Беленька І. Г., & Шаповалова, О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національного гуманітарного університету, 2019. №3(32) С. 54–59.
6. Біла С.В. Робота опорних навчальних закладів. Завуч. Все для роботи. 2017. № 13-14. С. 8-41.
7. Біленко І. Початкова школа в контексті інноваційних освітніх змін. Використання сучасних технологій, форм та методів у початковій освіті. Методист. 2017. № 2. С. 3-7.
8. Бірюкова М. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни : соціальні характеристики й практики. / М. Бірюкова та ін. Grani. 2023. Т. 25, № 6. С. 143–156.
9. Бондаренко, О. М. Соціальна адаптація: сутність та її складники. Наукове пізнання: методологія та технологія. 2012. №10. С.23-25.
10. Василенко Н.В. Автономія школи: самостійність і відповідальність. Управління школою. 2017. № 10-12. С. 2-10.
11. Василенко Н.В. Компетентнісний підхід в освіті: реалізація теорії та практики. Завуч. Все для роботи. 2017. С. 36-73.

12. Вишнеvsька О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. Педагогічний дискурс: збірник наукових праць, 2018. №23. С. 107–114.
13. Галата С. Інтегрований підхід забезпечують завдання, які моделюють життєві ситуації дитини. Освіта України. 2017. № 46. С. 9.
14. Гузик М.П. Яку небезпеку приховує монополія дарвінізму для української освіти? Управління школою. 2017. № 1-3. С. 2-11.
15. Добровольський В.В., Костенко О.К. Використання мультимедійних і дистанційних технологій у професійній діяльності педагога-новатора. Завуч. Все для роботи. 2017. № 3-4. С. 2-15.
16. Догару Г.Г. Моделювання науково-методичної роботи школи. Завуч. Усе для роботи. 2017. № 5-6. С. 2-12.
17. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості людей в еміграції. Дис. канд. психол. наук. Київ, 2020. 196 с.
18. Дуля А., Лютий В. Досвід представництва інтересів внутрішньо переміщених осіб недержавними організаціями. Ввічливість. Humanitas, 2023. No 3. С. 15.
19. Дуткевич Т. В. Слісаренко, В. Соціальна адаптація людини: сутність, функції, процес. Соціальна педагогіка і адаптивність особистості. Суми: ВВП «Мрія» ЛТД, 2014. С. 9-16.
20. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., & Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки, 2019. №1(456). С. 60–65
21. Гнатчук О. С., Шестакова К. Ю., Яремчук С. С. Використання принципів гуманізму в соціальній роботі, 2022. № 2. С. 188-196.
22. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового

конфлікту на сході України. Вісник психології і педагогіки, 2020. №27(2). С.22–29.

23. Гундертайло Ю. Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 44 (47). С. 52–58.

24. Калющенко І. М. Міжнародно-правові стандарти забезпечення прав внутрішньо переміщених осіб та їх реалізація в Україні. Юридичний науковий електронний журнал. 2016. № 2. С. 157–160.

25. Колесова Г. В. Діагностика адаптації першокласників. Психолог. 2010. № 23–24. С. 3–4.

26. Корпач Н. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Педагогічний часопис Волині. 2018. № 1. С. 133–139.

27. Кравченко Л. О. Адаптація вимушено переселених осіб у сучасному українському суспільстві, 2018. №17, С. 25.

28. Крахмальова К. О. Адміністративно-правовий супровід статусу внутрішньо переміщених осіб в Україні: дис.канд. юрид. Наук: 12.00.07. Інститут держави і права ім. В. М. Корецького НАН України. Київ, 2017. № 2 С. 210.

29. Рудніцька І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. Психолог. Все про адаптацію. 2004. № 25–26. С. 26–27.

30. Лушпієнко Ю. Конституційно-правовий статус біженців та внутрішньо переміщених осіб в Україні. Підприємництво, економіка та право. 2017. № 2. С. 188–193.

31. Лях В. Екстрена соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам у воєнний час. Ввічливість. Humanitas. 2023. № 1. С. 59–63.

32. Мазіна Н.Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного

університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2021. Вип. 12. С.131-138.

33. Малиновська О., Яценко Л. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023.

34. Мицька М. Створення інноваційного середовища – шлях до нової української школи. Директор школи. 2017. № 23-24. С. 54-72.

35. 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.

36. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Свічадо, 2014. 120 с.

37. Наливайко Л. Р., Орешко А. Ф.Правові засади реалізації права внутрішньо переміщених осіб на працю: проблеми теорії та практики. Матеріали наукового семінару «Актуальні проблеми державотворення, правотворення та правозастосування» (Дніпро, 8 грудня 2017 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. 572 с. 110.

38. Недря К. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в Україні / К. М. Недря, І. М. Трубавіна, О. Ю. Чередниченко. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 2 листоп. 2022 р. Запоріжжя, 2022. С. 40–43.

39. Пазюк С.З. Децентралізація освіти в громаді: нові можливості та ризики. Управління школою. 2017. № 16-18. С. 2-5.

40. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social work and education. 2022. № 1. Т. 9. С. 89–99.

41. Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту: Закон України. Відомості Верховної Ради України. 2012. № 16. Ст. 146.
42. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 1. С. 155.
43. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
44. Путінцев А. В., Пащенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики. 2018. № 9. С. 110-121.
45. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. Митна справа. 2015. № 2 (98). С. 154–159.
46. Спіріна Т., Лях Т., Рогожинська В. Принципи міждисциплінарної взаємодії у соціальній роботі. Актуальні питання гуманітарних наук : зб. наук. пр. молодих вчен. Дрогоб. держ. пед. університету ім. І. Франка. 27-ме вид. Дрогобич, 2020. Т. 3. С. 224–228.
47. Чуйко Н., Ляшук О. Соціальні права внутрішньо переміщених осіб: особливості реалізації. Практичний посібник. Видання друге, доповнене Упорядник: С. В. Марущенко. Видавництво «Право», 2020. 98 с.
48. Faidiuk O., Lekholetova M., Lyakh T. Professional self-improvement of social workers in working with female combatants: the potential of the MOOC. E-learning in the Transformation of Education in Digital Society Scientific Eugenia Smyrnova-Trybulska «E-Learning», 14, Katowice-Cieszyn 2022, pp. 178–190.
49. Freedom of movement. OSCE Office for Democratic Initiatives and Human Rights. Organization for Security and Co-operation in Europe, available at: <https://www.osce.org>

50. Kinash O. Social adaptation of internally displaced persons under martial law as a scientific problem. *Social Work and Education*. 2024. № 11(1). P. 135-141.
51. Morano-Foadi. S. Solidarity and Responsibility: Advancing Humanitarian Responses to EU Migratory Pressures. *European Journal of Migration Law*. 2023 P. 223– 254.
52. Scipioni M. Failing forward in EU migration policy? EU integration after the 2015 asylum and migration crisis. *Journal of European Public Policy*. 2018. Volume 25. P. 1357-1375.
53. Tomashuk I. Current state and prospects of labor potential development of rural territories of Ukraine (on the example of Vinnitsa region). *The scientific heritage*. 2020. № 49. Vol. 6. P. 31–43.
54. Tomashuk I., Baldyuk V. International migration of human resources in the conditions of geoeconomic transformations. *Three Seas Economic Journal*. 2022. Vol. 3. № 1. P. 203–216.
55. War Exposure Among Children From Bosnia-Herzegovina: Psychological Adjustment in a Community Sample / Patrick Smith, Sean Perrin, William Yule, Berima Hacam and Rune Stuvland. April 2002. Vol. I S , No. 2. pp. 147-156.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття №1 «Ми – команда!»	Привітання. Ознайомлення з метою дня, правилами.	10 хв.
	Розминка -інтерактивне знайомство.	30 хв.
	Вправа «Карта емоцій»	25 хв.
	Перерва (перекус, відпочинок)	15 хв.
	Майстер-клас з арт-терапії: створення плаката «Ми разом»	40 хв.
	Рефлексивне коло «Що я дізнався про інших»	20 хв.
Заняття №2 «Мої ресурси – мій потенціал»	Привітання	10 хв.
	Розминка	15 хв.
	Гра «Крок у себе»	30 хв.
	Перерва	15 хв.
	Мікро-змагання «Таланти нашої команди»	40 хв.
	Рефлексивне обговорення «Я відкрив у собі...»	10 хв.
Заняття №3 «Разом до взаєморозуміння»	Привітання	15 хв.
	Розминка «Місто добрих слів»	15 хв.
	Вправа «Я – ти – ми»	40 хв.
	Перерва	15 хв.

	Інтерактивна- гра «Разом ми сила»	30 хв.
	Підсумкова рефлексія: вправа «Квітка змін»	25 хв.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р.

Даймонда

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думки інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

№	Стать	Вік	Адаптація	Прийняття ін.	Інтернальність	Самосприйняття	Емоційна ком.	Домінантність
1	Ч	12	6	6	6	6	7	5
2	Ч	15	6	7	7	7	6	5
3	Ч	15	6	7	6	7	6	6
4	Ч	12	7	7	7	7	6	6
5	Ч	13	6	7	7	7	6	6
6	Ч	15	6	6	7	7	6	6
7	Ч	15	7	7	7	7	6	6
8	Ч	13	7	6	6	7	6	5
9	Ч	15	6	7	7	7	6	6
10	Ж	12	7	6	7	6	6	5
11	Ж	12	6	7	6	7	6	5
12	Ж	12	7	6	6	6	7	6
13	Ж	14	7	6	7	6	6	5
14	Ж	13	7	6	6	7	7	6
15	Ж	14	7	7	6	7	6	6
16	Ж	15	7	7	6	6	7	5
17	Ч	12	5	4	4	5	4	5
18	Ч	14	5	4	4	5	5	5
19	Ч	12	4	5	4	5	4	5
20	Ч	12	4	4	4	5	4	5
21	Ч	14	3	2	3	2	3	2
22	Ч	12	4	5	5	4	5	5
23	Ч	14	5	5	5	5	4	5
24	Ч	12	5	4	5	5	4	4
25	Ч	12	5	5	4	5	4	4
26	Ч	14	4	4	5	5	4	4
27	Ч	14	5	5	4	4	5	4

28	Ч	15	2	3	2	2	2	3
29	Ж	15	5	5	5	4	4	4
30	Ж	13	5	5	5	4	4	4
31	Ж	12	5	4	4	4	4	5
32	Ж	15	4	4	4	5	4	5
33	Ж	12	4	4	4	5	5	5
34	Ж	12	4	5	5	4	5	5
35	Ж	12	2	2	2	2	2	3
36	Ж	12	4	4	5	5	5	5
37	Ж	12	5	4	4	5	4	5
38	Ж	12	4	4	4	5	5	4
39	Ж	13	4	4	4	5	5	5
40	Ж	13	5	4	4	5	4	4
41	Ж	14	4	4	4	4	5	5
42	Ж	12	3	3	3	3	3	2
43	Ж	15	5	4	5	4	4	4
44	Ж	15	5	4	5	4	4	5
45	Ж	15	5	4	5	5	4	4
46	Ж	13	4	4	5	5	5	4
47	Ж	14	5	4	4	5	4	4
48	Ж	12	4	5	5	4	5	5
49	Ж	13	2	3	2	3	3	3
50	Ж	14	4	5	5	5	4	5

Шкала ситуативної та особистісної тривожності, розроблена

Ч. Д. Спілбергом

1. Я спокійний
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

№	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Ж	12	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	1	3	1
2	Ч	12	1	3	4	3	3	3	1	4	2	3	2	1	3	4	2	2	3	2	4	3
3	Ж	13	4	4	4	2	1	3	3	2	1	1	4	2	4	4	3	1	4	2	1	3
4	Ч	12	2	1	3	4	1	1	2	4	3	1	4	2	1	1	1	2	2	1	2	4
5	Ч	12	4	3	3	4	4	3	1	2	4	3	2	1	3	2	2	3	4	4	3	2
6	Ж	12	4	3	1	1	4	1	3	4	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	1	4
7	Ч	14	2	2	2	1	3	2	4	4	3	2	3	3	1	2	2	1	3	4	1	4
8	Ж	12	2	4	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3
9	Ч	12	1	3	4	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	3

10	Ж	14	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	2	2	2	1	1	2
11	Ч	14	4	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	4	1	1	1	3	4	2	1	2
12	Ж	13	2	3	3	3	2	3	4	1	4	4	2	3	1	1	3	4	3	4	2	3
13	Ч	14	2	1	1	2	2	1	4	1	1	4	2	2	2	2	4	3	1	2	1	
14	Ж	15	4	2	1	1	2	2	1	2	4	2	4	2	4	2	1	2	4	4	3	4
15	Ж	12	2	1	3	2	4	3	4	4	2	1	2	2	3	4	4	1	3	4	1	1
16	Ж	14	2	1	1	1	3	4	1	3	3	4	3	1	4	1	3	2	1	3	1	1
17	Ч	12	3	1	3	4	4	1	1	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	1
18	Ч	12	1	1	2	4	1	4	3	1	4	4	1	2	2	1	4	3	1	4	3	2
19	Ж	13	4	4	3	1	1	3	3	4	1	3	3	2	1	4	4	1	1	2	2	1
20	Ч	15	4	1	4	4	4	2	1	1	4	2	2	4	4	4	1	1	2	1	4	1
21	Ж	15	2	3	1	3	1	4	3	1	2	2	4	1	1	2	1	4	1	3	4	3
22	Ч	14	1	3	1	3	1	4	2	1	2	3	1	2	4	3	1	1	3	4	4	4
23	Ж	12	4	4	2	1	4	3	4	2	2	3	2	3	4	1	1	3	1	3	1	2
24	Ч	15	2	2	1	3	2	4	3	3	3	2	1	3	1	3	3	4	4	1	1	2
25	Ж	15	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	3	1	2	3	3	4	1	4
26	Ч	13	4	1	4	1	1	3	2	2	4	3	1	2	2	1	1	2	3	4	3	3
27	Ж	14	4	1	3	4	1	4	4	3	3	2	1	3	4	2	3	1	1	2	2	3
28	Ж	13	2	2	3	2	2	1	3	4	1	3	2	2	3	4	3	2	1	3	4	3
29	Ч	15	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	1	3	2	2	1	1	3	1	4	4
30	Ч	12	2	2	2	3	2	2	3	1	2	4	4	3	4	4	4	2	3	1	3	1
31	Ч	15	2	2	4	1	3	1	2	3	4	3	3	4	1	3	2	4	3	4	2	4
32	Ч	12	2	4	4	1	1	2	2	1	3	3	3	4	2	4	3	1	2	1	3	4
33	Ж	13	2	4	3	1	1	1	4	2	4	3	4	3	2	1	2	2	2	3	4	4
34	Ч	13	4	4	3	1	4	4	3	4	2	3	1	4	2	3	1	2	3	4	4	1
35	Ж	12	2	1	2	2	1	4	2	2	3	2	1	2	4	3	1	1	3	3	3	2
36	Ч	12	1	2	4	3	1	2	1	4	4	1	1	1	4	4	4	3	1	3	4	1
37	Ч	12	1	1	2	3	4	2	2	1	1	3	4	3	4	3	3	1	3	4	1	3
38	Ч	12	3	4	4	3	1	1	3	1	2	4	1	1	4	1	4	1	3	3	4	4
39	Ж	12	1	4	3	2	1	2	1	3	2	1	4	2	2	4	1	4	4	4	1	1
40	Ч	14	2	4	3	2	2	4	2	1	3	2	2	2	3	4	3	2	4	2	3	3
41	Ч	14	2	2	3	2	3	1	1	2	1	2	1	4	4	4	1	4	2	4	3	2
42	Ч	15	4	2	3	3	4	3	2	1	3	4	2	4	4	3	1	2	4	3	1	4
43	Ж	14	4	4	1	3	1	2	2	4	1	1	4	3	2	2	2	1	2	1	2	2
44	Ж	13	3	1	3	1	3	4	1	2	4	3	2	3	1	4	3	4	1	3	2	4
45	Ж	13	1	3	1	4	4	2	3	2	1	2	4	1	2	3	2	1	4	1	3	3
46	Ж	13	4	1	1	1	4	2	3	2	1	3	3	2	4	2	4	3	4	3	1	3
47	Ч	14	2	1	2	1	1	4	1	4	1	2	4	4	2	1	2	1	2	1	4	2
48	Ч	14	2	4	2	3	2	2	4	2	2	2	4	3	3	2	4	3	4	4	1	1
49	Ч	15	4	3	3	3	1	2	2	2	1	3	4	2	3	1	4	2	4	3	2	1
50	Ч	15	4	4	2	2	4	4	1	2	4	1	3	1	4	1	3	1	1	4	3	2

Тест «Мотивація успіху і боязнь невдачі», розроблений А. А. Реаном

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.
13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується,
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.

19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.

20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

№	Стать	Вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Ж	12	3	4	3	1	1	4	4	2	4	2	4	1	1	3	2	2	2	1	1	3
2	Ч	12	3	4	2	2	1	1	4	1	4	3	3	3	3	1	2	1	3	1	4	4
3	Ж	13	2	3	1	1	4	2	1	2	3	3	1	1	2	2	4	4	3	1	1	4
4	Ч	12	1	3	3	4	2	3	1	1	4	3	1	4	2	3	2	2	1	4	4	3
5	Ч	12	1	1	2	3	3	1	4	4	4	2	3	2	1	1	1	2	1	4	3	2
6	Ж	12	3	1	2	1	4	2	2	4	1	3	2	4	4	3	4	1	2	3	3	4
7	Ч	14	1	1	1	2	3	4	4	1	3	1	1	4	4	3	2	3	4	3	4	3
8	Ж	12	1	1	1	1	4	4	3	2	3	1	2	1	3	2	4	3	2	4	2	1
9	Ч	12	3	1	2	1	3	2	1	1	4	2	3	3	4	3	1	1	2	4	4	3
10	Ж	14	4	3	1	4	3	2	2	3	2	1	3	3	3	1	4	1	1	1	3	2
11	Ч	14	4	3	3	2	3	1	1	4	3	3	3	4	1	3	3	3	2	1	1	3
12	Ж	13	3	2	4	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	1	2	3	4	1	2
13	Ч	14	1	3	3	3	4	3	1	2	3	4	2	4	1	3	4	1	2	1	2	2
14	Ж	15	1	4	2	1	2	1	1	1	1	3	1	4	2	1	2	1	2	3	4	3
15	Ж	12	2	3	3	2	1	2	3	3	1	4	4	2	4	2	4	4	1	4	3	1
16	Ж	14	2	4	3	1	2	3	2	4	1	1	4	1	2	1	2	4	2	4	1	2
17	Ч	12	1	1	2	2	3	1	2	4	1	3	3	4	4	4	1	3	2	1	4	4
18	Ч	12	3	4	4	2	1	2	4	3	2	4	4	3	1	3	2	2	1	4	3	2
19	Ж	13	3	2	1	1	1	3	1	3	3	3	2	1	4	1	4	1	1	2	4	1
20	Ч	15	3	3	4	2	3	3	2	1	4	4	3	1	4	4	2	2	4	3	1	3
21	Ж	15	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	1	4	2	3	3	1	4	1	4	2
22	Ч	14	3	3	1	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	2	1	4	1	4	3	2
23	Ж	12	1	1	4	3	3	2	3	3	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	1	4
24	Ч	15	1	2	2	1	4	4	3	1	2	3	2	1	2	2	4	3	4	3	1	2
25	Ж	15	4	4	1	1	1	1	3	1	3	1	4	3	1	4	2	4	1	3	1	2
26	Ч	13	4	3	1	1	4	4	4	2	4	2	1	3	2	4	4	3	4	3	4	1
27	Ж	14	2	4	2	2	1	2	1	1	1	3	4	1	4	4	2	2	1	2	4	4
28	Ж	13	2	4	1	4	1	1	4	4	2	4	4	1	4	4	3	4	1	1	2	4
29	Ч	15	1	1	2	4	2	1	3	2	4	2	3	2	3	4	4	3	1	3	4	3
30	Ч	12	4	4	1	2	4	3	2	2	2	2	4	3	1	3	2	3	1	4	2	4
31	Ч	15	4	3	3	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2
32	Ч	12	3	2	1	4	4	1	1	3	3	2	4	1	3	2	4	3	4	2	1	2
33	Ж	13	1	3	4	2	3	2	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2
34	Ч	13	3	1	4	2	4	2	4	4	2	1	2	2	2	1	4	3	2	2	2	4
35	Ж	12	4	3	3	2	4	4	2	3	4	1	4	1	1	4	1	4	4	2	2	1
36	Ч	12	4	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	4	3	2	3	1
37	Ч	12	3	1	1	2	2	2	3	2	1	3	3	3	4	1	1	2	1	3	1	2

38	Ч	12	2	4	4	2	1	2	4	4	4	2	3	2	2	3	4	2	1	2	2	2
39	Ж	12	1	4	2	2	1	3	4	1	1	1	4	4	3	2	1	4	1	4	1	2
40	Ч	14	4	4	4	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	4	3	2	3	4	3
41	Ч	14	1	1	3	3	4	2	4	1	1	4	1	4	4	1	2	1	2	2	4	3
42	Ч	15	4	3	3	4	4	3	2	1	1	3	2	3	1	1	4	2	3	1	2	1
43	Ж	14	1	3	2	1	2	3	4	4	4	2	1	1	4	3	1	1	1	2	3	1
44	Ж	13	4	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	3	2	1	2	2	1	4	4
45	Ж	13	4	4	2	1	2	1	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	1	4
46	Ж	13	2	3	3	2	4	2	1	1	3	1	3	3	1	4	4	1	1	4	2	4
47	Ч	14	2	2	2	3	2	2	1	2	1	4	1	4	3	3	4	1	3	2	1	4
48	Ч	14	4	3	4	1	2	1	1	3	2	2	1	3	2	1	3	4	1	1	4	3
49	Ч	15	3	2	2	4	2	4	1	3	3	3	1	1	2	2	3	3	1	1	2	2
50	Ч	15	4	2	3	1	3	3	4	3	1	4	3	2	4	4	4	4	1	4	3	4

