

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

У статті досліджуються соціально-психологічні особливості підлітків-переселенців, що виникають унаслідок вимушеної міграції, впливу стресових факторів та порушення звичних соціальних контактів. Розглянуто емоційні, когнітивні та соціальні аспекти адаптації, а також сформульовано рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків у процесі інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Ключові слова: підлітки-переселенці, соціально-психологічна адаптація, стрес, емоційний стан, психолого-педагогічна підтримка.

The article examines the socio-psychological characteristics of adolescent migrants that arise as a result of forced migration, the influence of stress factors, and disruption of usual social contacts. The emotional, cognitive, and social aspects of adaptation are considered, and recommendations are formulated regarding psychological support for adolescents in the process of integration into a new socio-cultural environment.

Key words: adolescent immigrants, socio-psychological adaptation, stress, emotional state, psychological and pedagogical support.

Постановка проблеми. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні створює надзвичайно складні умови для розвитку дітей та підлітків. Особливо вразливою є група молоді, яка вимушено покинула свої домівки. І це стосується як підлітків за кордоном, так і внутрішньо переміщених осіб. Переселення пов'язане зі зміною звичного середовища, втратою соціальних зв'язків, перебудовою освітнього процесу та необхідністю адаптуватися до нових правил життя. У підлітковому віці, коли формується самосвідомість, ціннісні орієнтири та соціальні навички, такі зміни створюють особливий психологічний та емоційний тиск.

Підлітки, які пережили вимушене переселення, часто відчують емоційні труднощі: тривогу, пригніченість, нестабільний настрій, страх перед

новим середовищем, а також проблеми з концентрацією та навчальною мотивацією. Соціальні взаємодії стають ускладненими через втрату друзів, недостатнє знання нових соціальних правил або відмінності у культурному та освітньому контексті. Деякі навіть стискаються з булінгом, що робить процес адаптації ще складнішим. Ці обставини підвищують ризик соціальної ізоляції та психологічного дискомфорту.

Вікові особливості підлітків істотно впливають на їх здатність адаптуватися. Молодші підлітки (12–13 років) більш схильні до тривожності та внутрішніх конфліктів, їхня реакція на стресові ситуації більш емоційно забарвлена. Старші підлітки (14–16 років) зазвичай демонструють більшу активність у соціальних контактах і здатність до самостійного пошуку ресурсів підтримки, проте вони також можуть відчувати пригнічення через неможливість реалізувати власні цілі та плани.

В умовах вимушеного переселення соціально-психологічні особливості підлітків стають ключовим чинником їхньої успішної адаптації. Врахування вікових, індивідуальних та соціальних особливостей, а також умов проживання, дозволяє формувати ефективні програми підтримки, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної регуляції та навичок соціальної взаємодії. Тільки комплексний підхід, який об'єднує роботу з психологом, педагогом, родиною та соціальною спільнотою, може забезпечити стабільну соціалізацію та психологічне благополуччя підлітків у нових умовах життя.

Виклад основного матеріалу. Адаптація підлітків-вимушених переселенців є надзвичайно актуальною у зв'язку з сучасними соціально-політичними подіями. Втрата дому, зміна звичного оточення, розрив соціальних зв'язків створюють передумови для виникнення тривоги, депресивних станів і труднощів у побудові нових стосунків.

Науковці підкреслюють, що підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку особистості. Е. Еріксон [7] визначав цей етап як кризу «ідентичність проти розпорошення ролей», у якій підліток формує образ себе та власної майбутньої життєвої траєкторії. А. Маслоу [8], у свою чергу, наголошував, що потреба в безпеці та приналежності є базовою; саме вони часто порушуються у переселенців.

Дослідження Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (2020–2022 рр.) [1] показало, що близько 62 % підлітків-переселенців віком 12–16 років відчують труднощі у спілкуванні з ровесниками, а 47 % — високий рівень тривожності. Водночас ті, хто мали можливість брати участь у шкільних гуртках та соціальних проєктах, демонстрували на 30 % вищий рівень адаптованості. Подібні дані наводять і міжнародні дослідження: за результатами UNICEF (2021) [9], серед переселенців-підлітків в Україні понад

половина відчуває самотність, але включення в групові активності та психологічна підтримка знижує прояви дезадаптації.

У власному дослідженні було обстежено 12 підлітків-переселенців віком 12–17 років. Використовувалися методи анкетування і інтерв'ю. Результати показали, що ($n = 12$, 12–17 років): 5 підлітків (41, 7%) — характеризувалися високим рівнем соціальної адаптації, 4 підлітки (33,3 %) — середнім, 3 підлітки (25 %) — низьким.

Таким чином, адаптація потребує комплексного підходу, що поєднує індивідуальну роботу, групову підтримку та створення безпечного соціального середовища.

Практичний аспект допомоги цій категорії підлітків охоплює різні рівні роботи. В контексті індивідуальної роботи психологи Т. Титаренко [2] , Н. Чепелєва [3]) пропонують методи наративної психотерапії та індивідуальних консультацій, що дозволяють підлітку переосмислити травматичний досвід, знайти нові смисли та сформувати відчуття контролю над життям. У груповій терапії та тренінгах дослідники (І. Кононко [4], Л. Сохань[5]) зазначають, що групові форми роботи створюють безпечне середовище для емоційного вираження, розвитку комунікації та формування навичок взаємопідтримки. Арт-терапевтичні методики за даними О. Вознесенської [6] та колег, малювання, музика та драматерапія допомагають підліткам символічно виражати складні почуття, зменшують рівень тривожності та підвищують самооцінку. Ефективними техніками для подолання негативних установок і формування конструктивних моделей поведінки вважаються когнітивно-поведінкові техніки. Практика показує, що підлітки швидше інтегруються в нове середовище, коли вчаться бачити свої ресурси та будувати позитивні сценарії майбутнього. Соціально-психологічний тренінг використовується для розвитку навичок співпраці, комунікації та самопрезентації. За результатами апробації в українських школах (2022), участь у таких програмах знижувала рівень тривожності на 25 % та підвищувала відчуття впевненості у новому середовищі.

Отже, науково-практичні підходи показують, що адаптація підлітків-переселенців має відбуватися на рівні поєднання індивідуальної роботи з особистістю та створення підтримувального соціального середовища, у якому вони можуть відчувати безпеку, прийняття й перспективу розвитку.

Висновок. Аналіз наукової літератури та емпіричних досліджень дозволяє зробити висновок, що вимушене переселення підсилює кризу ідентичності, підвищує тривожність і створює труднощі у соціалізації. Успішність адаптації значною мірою залежить від наявності підтримки з боку

сім'ї, школи та громади, а також від можливості підлітків залучатися до спільної діяльності з ровесниками. Таким чином, системний підхід, який інтегрує теоретичні знання, емпіричні результати та практичні методики, є найоптимальнішим для розуміння та підтримки процесів адаптації підлітків-вимушених переселенців.

Література:

1. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Психологічні наслідки війни для дітей і підлітків: результати досліджень 2020–2022 рр. Київ: ІСПП, 2022. 112 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості та шляхи його гармонізації. Київ: Либідь, 2019. 288 с.
3. Чепелева Л. М. Психологічна допомога підліткам у кризових ситуаціях: монографія. Харків: Основа, 2020. 256 с.
4. Кононко І. В. Практичні аспекти групової психологічної підтримки підлітків. Соціальна психологія, 2020, № 3, С. 60–68.
5. Сохань Л. В. Соціально-психологічна адаптація дітей-переселенців. Психологія і суспільство, 2020, № 2, С. 45–53.
6. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі з дітьми-переселенцями: практичний досвід. Психологія і суспільство, 2021, № 1, С. 99–106.
7. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968. С. 128–146.
8. Маслоу А. Мотивація і особистість. Нью-Йорк: Harper & Row, 1987. 293 с.
9. UNICEF. Adolescent well-being in displacement: Evidence from Ukraine. Geneva: UNICEF, 2021. 64 p.

Науковий керівник кандидатка психологічних наук, доцентка Білоус Р.М.