

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**Психологічні змістові параметри адаптації вимушених переселенців
підліткового віку**

Кваліфікаційна робота(проект)

Виконала студентка 2 курсу 231 М групи
Другого (магістрського) рівня освіти
Заочної форми навчання
Спеціальність 053 Психологія
Кучерява Катерина Сергіївна
Керівник: кандидатка психологічних наук,
доцент Білоус Р. М.
Рецензент: кандидат псих. н., старший
науковий співробітник відділу психології
масової комунікації та медіаосвіти
Богдан О. Л

Івано-Франківськ, 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічної адаптації підлітків-вимушених переселенців.....	6
1.1. Поняття та сутність психологічної адаптації в підлітковому віці....	6
1.2. Вимушене переселення як психотравмуючий чинник.....	8
1.3. Соціально-психологічні особливості підлітків-переселенців.....	11
1.4. Аналіз наукових досліджень з теми.....	14
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічної адаптації підлітків-вимушених переселенців.....	17
2.1. Організація та методики дослідження.....	17
2.2. Психолого-соціальна характеристика респондентів.....	19
2.3. Аналіз і інтерпретація результатів.....	21
2.4. Висновки за результатами дослідження.....	26
Розділ 3. Психологічна корекція порушень адаптації у підлітків-переселенців.....	30
3.1. Теоретичні основи побудови корекційної програми.....	30
3.2. Опис і зміст програми психологічної підтримки.....	32
3.3. Апробація програми та оцінка її ефективності.....	34
3.4. Рекомендації щодо впровадження програми в освітньо-соціальний простір.....	37
Висновки.....	40
Список використаних джерел.....	43
Додатки	45

ВСТУП

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, спричинена повномасштабною війною, поставила перед суспільством низку надзвичайно складних викликів. Одним із найгостріших питань сьогодення стала проблема внутрішньо переміщених осіб, серед яких значну частку становлять діти та підлітки. За даними міжнародних організацій UNICEF [17], мільйони українців були змушені залишити свої домівки, втративши звичне соціальне, культурне та освітнє середовище. Для підлітків, які перебувають у критичному періоді становлення особистості, така ситуація є особливо травматичною, адже зачіпає базові потреби у безпеці, стабільності та приналежності.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що підлітковий вік — це період активного формування ідентичності, становлення системи цінностей, соціальних зв'язків і самосвідомості. У цей час особливо важливим є відчуття стабільності, підтримки з боку значущих дорослих і можливість реалізувати себе у соціальному просторі. Вимушене переселення руйнує цю рівновагу, позбавляючи підлітків звичного способу життя, соціального статусу, кола спілкування та емоційної підтримки. Як наслідок, процес адаптації до нового середовища супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестійкістю, труднощами у навчанні та міжособистісній взаємодії.

Психологічна адаптація розглядається в науці як динамічний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, спрямований на досягнення гармонії між внутрішніми потребами людини та зовнішніми умовами Титаренко, 2019 [1]; Іванова, 2020 [2]. У ситуації вимушеного переселення цей процес набуває особливого значення, оскільки передбачає не лише пристосування до нового соціокультурного контексту, а й подолання психологічних наслідків втрати, невизначеності та розриву соціальних зв'язків. Порушення адаптаційних механізмів у підлітковому віці може призвести до формування тривожних,

депресивних або девіантних тенденцій, що впливають на подальший особистісний розвиток.

Наукові дослідження Бек, 2018 [6]; Чепелева, 2020 [3]; Erikson, 1968[15], підтверджують, що процес адаптації має поліструктурний характер і залежить від комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників. Серед них важливе місце посідають рівень самооцінки, емоційна стабільність, стресостійкість, комунікативні навички, а також доступність соціальної та психологічної підтримки. Особливу роль у цьому процесі відіграють навчальні заклади та соціальні інституції, які забезпечують умови для безпечної інтеграції підлітків у нове середовище.

Попри зростання інтересу до проблеми психологічного благополуччя дітей і молоді в умовах війни, у вітчизняній психологічній науці бракує ґрунтовних емпіричних досліджень, присвячених саме адаптації підлітків-вимушених переселенців. Актуальною залишається потреба у вивченні їхніх індивідуально-психологічних характеристик, виявленні типових труднощів адаптаційного процесу та розробці ефективних психокорекційних програм, спрямованих на підтримку цієї категорії молоді.

Актуальність теми магістерської роботи зумовлена: соціальним запитом на науково обґрунтовану систему психологічної підтримки підлітків, які пережили вимушене переселення; потребою у вивченні змістових параметрів адаптаційного процесу з урахуванням вікових, емоційних та соціальних особливостей підлітків; недостатньою кількістю комплексних емпіричних досліджень у вітчизняній психології; необхідністю створення ефективних програм психокорекції та профілактики дезадаптації у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження — психологічна адаптація підлітків. Предмет дослідження — психологічні змістові параметри адаптації підлітків-вимушених переселенців.

Мета дослідження — вивчити особливості психологічної адаптації підлітків-вимушених переселенців і визначити ефективні психодіагностичні та корекційні засоби сприяння цьому процесу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми психологічної адаптації підлітків.
2. Визначити специфіку адаптації у підлітків-вимушених переселенців в умовах зміненого соціального середовища.
3. Підібрати та провести психодіагностичне дослідження рівня адаптації підлітків.
4. Проаналізувати отримані емпіричні результати.
5. Розробити та апробувати програму психологічної корекції порушень адаптації.
6. Оцінити ефективність запропонованої програми та сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів, волонтерських і громадських організацій, що працюють із дітьми-переселенцями. Розроблена програма психологічної підтримки може бути використана у навчальних закладах, центрах психологічної допомоги, а також у роботі спеціалістів, залучених до проєктів соціальної реінтеграції молоді.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Поняття та сутність психологічної адаптації в підлітковому віці

Психологічна адаптація є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати в мінливому соціальному середовищі. У науковій літературі адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії людини з навколишнім світом, спрямований на досягнення рівноваги між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами середовища Титаренко, 2019[1]; Іванова, 2020[2]. Вона включає не лише пристосування до умов життя, а й активне перетворення середовища відповідно до власних цінностей, цілей і потреб.

У підлітковому віці процес адаптації має особливе значення, оскільки цей період характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, становленням ідентичності та пошуком власного місця у світі. Е. Еріксон (1968) [16] визначав підлітковість як кризовий етап формування «его-ідентичності», коли молода людина прагне поєднати минулий досвід із новими соціальними ролями. Успішна адаптація в цей час забезпечує відчуття цілісності та внутрішньої стабільності, тоді як її порушення може призвести до розгубленості, невпевненості й труднощів у міжособистісних стосунках.

Психологічна адаптація має не лише зовнішній, але й глибоко внутрішній вимір. Це здатність прийняти себе в нових обставинах, знайти сенс у тому, що відбувається, відновити внутрішню рівновагу після змін і втрат. Людина, яка адаптується, не просто підкоряється вимогам ситуації, а намагається віднайти у ній нові можливості для зростання. Саме тому в сучасній психології адаптацію дедалі частіше трактують як процес розвитку, а не лише пристосування.

На думку українських дослідників, психологічна адаптація підлітка передбачає гармонізацію його емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, а також розвиток

уміння саморегуляції й конструктивного реагування на труднощі (Іванова, 2020[2] ; Чепелєва, 2020[3]). Вона проявляється у здатності встановлювати стосунки з ровесниками, приймати соціальні норми, формувати позитивну самооцінку та підтримувати психологічну рівновагу навіть за умов стресу.

Для підлітків особливо значущою є емоційна сфера, оскільки вони ще лише вчаться керувати своїми почуттями, справлятися зі стресом, знаходити конструктивні способи вираження емоцій. Якщо підліток не має достатньої підтримки, відчуває нестабільність або невпевненість у собі, його адаптаційні можливості можуть бути суттєво знижені. Натомість підтримка з боку дорослих, атмосфера прийняття та взаємної поваги створюють базу для формування внутрішньої стійкості.

Важливо підкреслити, що адаптація не є статичним станом, а постійним процесом, у якому поєднуються внутрішні ресурси особистості та соціальні впливи. Як зазначає Титаренко (2019) [1], успішність адаптації значною мірою залежить від життєвої позиції, рівня смислової зрілості й здатності людини знаходити особистісний сенс у подіях. У підлітковому віці ця здатність лише формується, тому підтримка з боку дорослих і стабільне соціальне середовище відіграють ключову роль у збереженні психологічної рівноваги.

Психологічна адаптація охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів: емоційний (уміння справлятися зі стресом), когнітивний (розуміння ситуації та власних можливостей) і поведінковий (вибір адекватних стратегій реагування). Порушення хоча б одного з них може спричинити зниження загальної адаптованості. Згідно з даними UNICEF (2021) [20], у підлітків, які переживають соціальні чи життєві зміни, найуразливішими виявляються саме емоційно-вольова сфера та почуття безпеки. На емоційному рівні йдеться про здатність справлятися зі стресом і тривогою, зберігати позитивний настрій і відчуття безпеки. На когнітивному — про розуміння ситуації, уміння інтерпретувати події не в категоріях «катастрофи», а як досвід, що розвиває. А поведінковий рівень

пов'язаний із вибором способів реагування — активних, конструктивних чи, навпаки, унікальних і деструктивних. Усі ці складові тісно взаємопов'язані й визначають загальний рівень адаптованості підлітка.

Отже, психологічна адаптація підлітків — це складний багаторівневий процес, що відображає взаємодію особистості та середовища, спрямований на досягнення внутрішньої гармонії, соціальної включеності й особистісного розвитку. Успішна адаптація сприяє формуванню зрілої ідентичності, упевненості у власних силах та стійкості до життєвих викликів.

1.2. Вимушене переселення як психотравмуючий чинник

Вимушене переселення — це складне соціально-психологічне явище, що охоплює як зовнішні життєві зміни, так і глибокі внутрішні переживання людини. Під ним розуміють змушену зміну місця проживання через воєнні дії, переслідування, катастрофи або інші загрози життю й безпеці. Для підлітка така подія є одним із найпотужніших психотравмуючих чинників, адже саме в цьому віці формується почуття стабільності, ідентичності та життєвої перспективи (Erikson, 1968 [16]; Титаренко, 2019 [1]).

Згідно з дослідженнями Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (2022) [14], більшість дітей і підлітків, які пережили вимушене переміщення, мають ознаки підвищеної тривожності, емоційного виснаження, труднощів у спілкуванні й навчанні. Втрата дому, звичного соціального оточення, друзів, школи та громади — це не лише зовнішня зміна, а насамперед глибоке порушення почуття безпеки, що є базовою потребою людини (Маслоу, 1987 [18]). Підліток переживає це як втрату не лише фізичного простору, але й частини власної ідентичності.

Л. Сохань (2020), [15] зазначає, що у випадку переселення підлітки стикаються з потрійним навантаженням: по-перше, вони переживають травму втрати дому; по-друге, вимушені адаптуватися до нових соціальних і культурних норм; по-

третє, відчують невизначеність і відсутність контролю над власним життям. Усе це може спричиняти фрустрацію, емоційну нестабільність, агресивність або, навпаки, замкнутість і апатію. Нерідко виникає почуття провини за події, на які підліток не може вплинути, або відчуття безпорадності, що формує установку “я нічого не можу змінити”.

Дослідження UNICEF (2021), [20] свідчать, що у підлітків-переселенців спостерігається підвищений рівень стресу, порушення сну, зниження концентрації уваги, а також емоційне відчуження від нових соціальних груп. Близько половини опитаних дітей у віці 12–16 років вказали, що їм важко встановлювати нові дружні контакти після переїзду. Це пов’язано не лише з відмінностями у мовному або культурному середовищі, а й із внутрішнім страхом відторгнення та повторної втрати зв’язків.

Психологічні наслідки переселення тісно пов’язані з індивідуальними особливостями підлітка. За спостереженнями Чепелевої (2020), [3] більш вразливими є діти з низьким рівнем самооцінки, слабкими навичками емоційної саморегуляції та недостатнім досвідом подолання труднощів. Такі підлітки частіше демонструють регресивні реакції (повернення до дитячих форм поведінки), уникання контактів або навіть соматичні прояви — головний біль, біль у животі, порушення апетиту. Натомість діти з розвиненими комунікативними навичками, внутрішньою мотивацією та підтримкою сім’ї легше адаптуються до нових умов.

Психотравмуючий вплив вимушеного переселення посилюється соціальними чинниками. Іванова (2020) [2] зазначає, що у шкільному середовищі переселенці часто стикаються з неприйняттям або дистанціюванням з боку однолітків. Навіть незначні прояви стигматизації (наприклад, жарти про “новеньких” чи “біженців”) можуть глибоко травмувати підлітка, який і без того відчуває невпевненість. У результаті формується почуття ізоляції, знижується

самооцінка, а іноді виникає бажання відмежуватися від минулого, що ускладнює формування стабільної ідентичності.

З точки зору когнітивно-поведінкових підходів (Lazarus & Folkman, 1984), [17] переживання переселення активує у підлітка механізми стресу, які вимагають переробки великої кількості емоційної інформації. Якщо зовнішня підтримка є недостатньою, це може призвести до “емоційного вигорання” навіть у юному віці. У той же час, як підкреслює Титаренко (2019), [1] процес подолання таких криз може стати поштовхом до розвитку зрілості та переосмислення життєвих пріоритетів — за умови, що підліток отримує розуміння, підтримку та можливість висловлювати свої переживання.

Крім емоційних і соціальних аспектів, переселення має також глибинний екзистенційний вимір. Людина втрачає не лише місце проживання, а й частину своєї історії, символічний простір “дому”, який пов’язаний зі спогадами, звичками, близькими. Для підлітка, який тільки формує відчуття власної ідентичності, така втрата може сприйматися як “розрив” із минулим. За спостереженнями Титаренко (2019), [1] процес прийняття нової реальності включає переосмислення власного досвіду, пошук сенсу в пережитому та поступове створення нових життєвих орієнтирів.

Отже, вимушене переселення є комплексним психотравмуючим чинником, який впливає на всі рівні психічного функціонування підлітка — емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний. Його наслідки залежать від сукупності зовнішніх і внутрішніх факторів: індивідуальної стійкості, характеру родинних стосунків, рівня соціальної підтримки, умов приймаючого середовища. Психологічна допомога в таких умовах має бути спрямована не лише на зниження стресу, а й на відновлення відчуття контролю над життям, віри у власні сили та позитивне бачення майбутнього. Лише тоді травматичний досвід може перетворитися на ресурс подальшого розвитку, а не на джерело дезадаптації.

1.3. Соціально-психологічні особливості підлітків-переселенців

Проблема адаптації підлітків, які пережили вимушене переселення, сьогодні набуває особливої актуальності, оскільки значна частина молодого покоління України зазнала втрати звичного життєвого середовища. Переміщення, пов'язане з війною, руйнуванням дому або втратою соціальних зв'язків, створює складні умови для психологічного розвитку та формування особистісної ідентичності. За визначенням ІСПП НАПН України (2022), [14] підлітки-переселенці — це група, яка зазнає одночасного впливу кількох стресогенних чинників: травматичних подій, соціальної невизначеності, економічних обмежень і порушення базового відчуття безпеки.

Підлітковий вік сам по собі є періодом інтенсивних внутрішніх змін і пошуку власного місця в суспільстві. За Е. Еріксоном, [16] головне завдання цього віку — формування цілісного “Я-образу” та стабільної ідентичності. Вимушене переселення різко порушує цей процес, оскільки створює ситуацію розриву між минулим і теперішнім життям. Підліток може відчувати, що втратив частину себе разом із рідним містом, друзями, школою, звичним колом спілкування. Це призводить до дезорієнтації, відчуття “викоріненості” та втрати контролю над подіями.

На думку Титаренко (2019), [1] у ситуації глибоких соціальних змін особистість переживає кризу життєвого світу — систему звичних сенсів, зв'язків і очікувань. Для підлітків-переселенців ця криза особливо інтенсивна, адже вони ще не мають сформованих стабільних життєвих орієнтирів. У новому середовищі вони змушені заново вибудовувати відносини, пристосовуватись до нових норм поведінки та соціальних ролей. Відповідно, їхня адаптація потребує значно більших психологічних ресурсів, ніж у дітей молодшого віку або дорослих.

Соціально-психологічні дослідження показують, що підлітки-переселенці часто відчують амбівалентність почуттів — одночасно страх, гнів, сум і надію. У них може проявлятися підвищена тривожність, дратівливість, труднощі в

концентрації уваги, зниження мотивації до навчання. Однак, за даними ІСПП НАПН України (2022), [14] приблизно третина підлітків демонструє позитивні копінг-стратегії — прагнення допомагати іншим, брати участь у волонтерстві, підтримувати молодших. Такі прояви свідчать про розвиток емпатії, відповідальності та соціальної зрілості, що є потенційною основою для подальшої успішної адаптації.

Сохань (2020) [15] у своїх дослідженнях зазначає, що провідним чинником соціальної адаптації переселенців є якість соціальної підтримки. Підлітки, які мають теплі стосунки в сім'ї, підтримку з боку педагогів і ровесників, легше долають труднощі й швидше входять у нові соціальні ролі. Натомість ті, хто відчуває відторгнення або стикається з дискримінацією, демонструють зниження самооцінки, замкненість, агресивні реакції. Отже, соціальне середовище відіграє вирішальну роль у формуванні відчуття психологічної безпеки й прийняття.

Однією з типових особливостей підлітків-переселенців є посилена потреба в належності та визнанні. Перебуваючи в новій спільноті, вони часто намагаються довести свою цінність через досягнення або соціальну активність. У разі, коли ця потреба залишається нереалізованою, виникає ризик розвитку девіантних або компенсаторних форм поведінки — наприклад, протест, самоізоляція, демонстративність. Як зазначає Чепелева (2020), [3] саме в цей період важливо забезпечити підліткам простір, де вони можуть відкрито говорити про свої емоції, отримувати зворотний зв'язок і підтримку від дорослих.

Особливу увагу дослідники звертають на роль шкільного середовища. За спостереженнями Кононко (2020), [5] школа для переселенців часто стає не лише місцем навчання, а й соціальним мікрокосмом, де формується нова система міжособистісних зв'язків. Якщо педагогічний колектив проявляє емпатію, повагу й готовність до діалогу, це сприяє зниженню напруги й підвищенню відчуття стабільності. Натомість байдужість або стигматизація з боку оточення може закріпити у підлітка почуття чужості.

Деякі підлітки розвивають підвищену емоційну зрілість у відповідь на життєві труднощі. За даними UNICEF (2021), [20] діти та підлітки, які пережили переселення, часто демонструють більш розвинене співчуття, готовність допомагати, прагнення до справедливості. Це можна розглядати як адаптивну реакцію, що підвищує стійкість до стресу. Водночас інші виявляють тенденцію до емоційного вигорання, апатії чи втрати інтересу до майбутнього. Таким чином, психічні реакції переселенців мають широкий діапазон — від конструктивних до деструктивних, і залежать від індивідуальних та соціальних чинників.

Важливою особливістю підлітків-переселенців є зміна часової перспективи. Багато з них починають сприймати майбутнє як непевне, а минуле — як болісну втрату. За Титаренко (2019), [1] це свідчить про фрагментацію життєвого світу, коли порушується логічний зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім. Відновлення цього зв'язку — одне із ключових завдань психологічної підтримки.

Згідно з даними Вознесенської (2021) [10], ефективними засобами психокорекції для підлітків-переселенців є творчі форми роботи — арт-терапія, групові заняття, обговорення емоцій через символічні образи. Вони допомагають м'яко відновити емоційну рівновагу, підвищити самооцінку та сприяють формуванню нової ідентичності, яка поєднує досвід минулого й ресурси теперішнього.

Отже, соціально-психологічні особливості підлітків-переселенців зумовлені поєднанням травматичного досвіду, вікових кризових процесів і потреби у соціальній підтримці. Вони характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, амбівалентністю почуттів, труднощами в налагодженні нових контактів, але водночас — потенціалом до розвитку емпатії, самостійності й відповідальності. Успішність їхньої адаптації визначається не лише внутрішніми ресурсами особистості, а й тим, наскільки нове середовище стає для них безпечним простором для самовираження та самопізнання. Саме створення

такого простору має бути одним із головних напрямів психологічної підтримки підлітків, які пережили вимушене переселення.

1.4. Аналіз наукових досліджень з теми

Проблема психологічної адаптації підлітків-вимушених переселенців у сучасних умовах є надзвичайно актуальною. Вона поєднує як внутрішні психологічні процеси, так і вплив зовнішніх соціальних факторів. Вчені підкреслюють, що адаптація підлітка — це складний багаторівневий процес, який включає взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних компонентів (Титаренко, 2019 [1]; Чепелєва, 2020 [3]).

Дослідження ІСПП НАПН України (2022) [14] показують, що підлітки, які пережили переселення, часто стикаються з комплексом стресових реакцій: підвищеною тривожністю, порушенням сну, труднощами у концентрації уваги, емоційною лабільністю та проблемами у міжособистісних контактах. Ці прояви особливо характерні для підліткового віку, коли формується стабільне «Я» та соціальна ідентичність. В умовах переміщення підлітки втрачають не лише фізичний простір, а й значну частину соціальної мережі, що посилює почуття ізоляції (UNICEF, 2021 [20]).

Чепелєва (2020) [3] підкреслює, що травматичний досвід переселення може стати потенційним ресурсом розвитку, якщо підліток отримує підтримку. Вона пропонує практичні підходи до психологічної роботи: тренінги з емоційної саморегуляції, розвиток конструктивних копінг-стратегій, навчання соціальній компетентності та навичкам ефективного спілкування. Позитивні ефекти подібних втручань підтверджують і Сохань (2020) [16] та Вознесенська (2021), [10] які досліджували роль соціальної підтримки, арт-терапії та творчих практик у відновленні психологічної рівноваги підлітків-переселенців.

Міжнародні дослідження також демонструють важливість комплексної підтримки. UNICEF (2021) [20] вказує, що підлітки-переселенці часто

переживають порушення базових психологічних потреб — безпеки, належності, поваги та самореалізації. Водночас частина підлітків демонструє конструктивні реакції: допомагає іншим, бере участь у волонтерських програмах, проявляє соціальну відповідальність. Це свідчить про потенціал формування стійкості та адаптивної поведінки навіть у кризових умовах.

Дослідження Кононко (2020) [5] та Лідіної (2018) [8] показують, що школа для підлітків-переселенців стає ключовим соціальним середовищем, де формуються нові міжособистісні зв'язки та відбувається соціальна інтеграція. Позитивна роль педагогів, емпатія та підтримка значно зменшують рівень тривожності та сприяють стабілізації емоційного стану. Байдужість або дискримінаційні прояви у шкільному середовищі можуть поглибити почуття ізолюваності та сприяти дезадаптації (Панок, 2006 [12]).

Особливу увагу приділено індивідуальним ресурсам підлітка. Титаренко (2019) [1] зазначає, що успішність адаптації залежить від емоційної стабільності, рівня самооцінки, мотивації та наявності конструктивних копінг-стратегій. Маслоу (1987) [18] у своїй теорії мотивації підкреслює, що потреба у безпеці та належності є фундаментальною для розвитку особистості. Підлітки, які зберігають віру у власні сили та бачення майбутнього, демонструють швидшу та ефективнішу інтеграцію в нове соціальне середовище.

Згідно з даними Чепелевої (2020), [3] серед підлітків-переселенців проявляються дві типові тенденції: адаптивні реакції — активна участь у соціальному житті, розвиток емпатії, волонтерська діяльність, конструктивне вирішення конфліктів; деструктивні реакції — емоційне вигорання, апатія, зниження мотивації, агресивні чи унікальні форми поведінки, ізоляція від однолітків.

Для кращого розуміння психологічних механізмів адаптації підлітків можна виділити схему ключових факторів (узагальнено на основі Титаренко, 2019 [1]; Чепелева, 2020 [3]; UNICEF, 2021 [20]): емоційний рівень — регуляція емоцій, зниження тривожності, розвиток стресостійкості; когнітивний рівень —

сприйняття подій, осмислення травматичного досвіду, формування позитивних життєвих сценаріїв; поведенковий рівень — використання конструктивних стратегій coping, соціальна активність, адаптація до нових норм; соціальний рівень — підтримка родини, педагогів, ровесників, інтеграція в нове соціальне середовище.

Додатково, Вознесенська (2021) [10] відзначає ефективність творчих методів психокорекції: арт-терапія, групові заняття, символічне опрацювання емоцій. Ці методи сприяють підвищенню самооцінки, розвитку емоційної зрілості та формуванню конструктивної ідентичності.

Отже, аналіз наукових досліджень дозволяє виділити такі висновки: Адаптація підлітків-переселенців є багаторівневим процесом, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти. Соціальна підтримка (родина, школа, ровесники) є ключовим фактором успішної інтеграції. Індивідуальні ресурси підлітка (емоційна стабільність, мотивація, конструктивні coping-стратегії) визначають ефективність адаптації. Травматичний досвід може стати ресурсом розвитку за умови належної підтримки та безпечного середовища. Диференційований підхід у психологічній роботі необхідний для врахування широкого спектру реакцій підлітків.

Таким чином, аналіз наукових досліджень формує міцну теоретичну основу для подальшого емпіричного вивчення психологічних аспектів адаптації підлітків-вимушених переселенців і визначає ключові напрями психологічної підтримки: створення безпечного середовища, розвиток емоційної стабільності, формування конструктивних coping-стратегій та соціальної інтеграції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1 Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів адаптації підлітків-вимушених переселенців було спрямоване на виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації, рівня тривожності, самооцінки та загальної здатності пристосовуватись до нових соціальних умов. Мета дослідження полягала у визначенні рівня сформованості ключових психологічних компонентів адаптації та виявленні взаємозв'язку між ними у підлітків, які пережили досвід вимушеного переселення.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі із використанням інтернет-платформи Google Forms, що дозволило забезпечити доступність участі для респондентів, які перебувають у різних країнах. Такий формат також сприяв підвищенню анонімності та безпеки учасників, що є важливим етичним аспектом роботи з неповнолітніми, які мають досвід травматичних подій. Додатково для глибшого розуміння психологічного стану підлітків використовувалася індивідуальна онлайн-бесіда, яка дала змогу уточнити результати тестування та отримати якісні дані про суб'єктивне сприйняття процесу адаптації.

До вибірки дослідження увійшло 12 респондентів — підлітки віком від 12 до 17 років, які є громадянами України та проживають на території Польщі й Сполучених Штатів Америки. До складу вибірки входять 5 хлопців і 7 дівчат. Така вибірка, хоча й невелика за обсягом, є репрезентативною для пілотажного дослідження, оскільки охоплює підлітків, які перебувають у схожих життєвих умовах і мають спільний соціальний досвід вимушеної міграції.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, що дозволили оцінити різні аспекти адаптаційного

процесу. Зокрема, застосовано «Шкалу соціально-психологічної адаптації Роджерса — Даймонда», яка дає змогу визначити рівень емоційного комфорту, самосприйняття, міжособистісних контактів та інтегральний показник соціальної адаптації. Використання цієї методики дозволило комплексно оцінити, наскільки підлітки відчують себе прийнятими в новому соціальному середовищі, як формуються їхні відносини з ровесниками та наскільки стабільним є їхній емоційний стан.

Для оцінки емоційної сфери та визначення рівня тривожності використовувалася «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), яка розрізняє ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Ця методика дала можливість встановити, чи є переживання підлітків тимчасовою реакцією на нові умови життя, чи вони мають стійкий характер і потребують цілеспрямованої психологічної підтримки. Дослідження тривожності в контексті адаптації є важливим, адже високий рівень тривоги може бути маркером внутрішньої напруги, труднощів у соціальній взаємодії та невпевненості у власних силах.

Третім інструментом виступив тест «Адаптивність» М. Рибалко, який спрямований на визначення рівня соціально-психологічної адаптації, зокрема показників емоційного комфорту, самоконтролю, прийняття себе й інших. Ця методика дала змогу з'ясувати, наскільки успішно підлітки пристосовуються до змінених соціокультурних умов, як формуються їхні нові моделі поведінки, та які особистісні ресурси допомагають долати труднощі переселення. Отримані дані за цією методикою є цінними для подальшої розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток гнучкості мислення, комунікативних навичок та впевненості у собі.

Для вивчення самооцінки використовувався опитувальник Дембо–Рубінштейна, який дає змогу визначити рівень та адекватність самооцінки, а також рівень домагань у різних сферах життя. Оцінка самооцінки є ключовою у контексті психологічної адаптації, оскільки підлітки, які пережили вимушене переселення,

часто стикаються з відчуттям втрати стабільності, зниженням впевненості у собі та труднощами у самоідентифікації. Отримані результати дозволяють виявити внутрішні ресурси, потенціал до розвитку та ступінь емоційної зрілості досліджуваних. Ці опитувальники представлені у першому додатку.

Використання комплексу зазначених методик забезпечило можливість комплексного аналізу адаптаційного процесу підлітків, які опинилися в умовах вимушеної міграції. Поєднання кількісних (тестових) та якісних (бесідових) методів дало змогу глибше дослідити психологічні змістові параметри адаптації, виявити індивідуальні відмінності у сприйнятті нового середовища та визначити фактори, що сприяють або перешкоджають ефективній інтеграції підлітків у нове соціальне середовище.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була побудована з дотриманням етичних принципів, валідних наукових підходів та забезпеченням достовірності отриманих результатів. Отримані емпіричні дані стали основою для подальшого аналізу соціально-психологічних закономірностей адаптації підлітків-вимушених переселенців.

2.2. Психолого-соціальна характеристика респондентів

Дослідження проводилося серед підлітків-вимушених переселенців, які після початку війни в Україні опинилися за кордоном і проживають на території Польщі та Сполучених Штатів Америки. Загальна кількість учасників становила 12 осіб віком від 12 до 17 років, серед яких 5 хлопців та 7 дівчат. Усі респонденти є громадянами України та перебувають у статусі тимчасового захисту або мають дозвіл на проживання у приймаючих країнах.

Основним критерієм включення до дослідження був факт вимушеного переселення у зв'язку з воєнними діями, а також перебування підлітка у новому соціокультурному середовищі не менше ніж шість місяців. Це дозволило дослідити процес адаптації не лише на початковому етапі еміграції, але й у

період, коли вже починає формуватися певна система соціальних зв'язків і ставлення до нового середовища.

Для отримання більш об'єктивних результатів було враховано низку додаткових соціально-демографічних характеристик: місце проживання до переселення (місто/село, регіон України); сімейний статус (повна чи неповна сім'я); тривалість перебування за кордоном; рівень володіння мовою країни проживання.

Аналіз соціального складу вибірки засвідчив, що більшість учасників дослідження проживали у великих містах України (Київ, Харків, Дніпро, Одеса) і після початку війни переїхали з сім'ями до Польщі (8 осіб) або США (4 особи). За сімейним складом 9 респондентів проживають із обома батьками, тоді як 3 підлітки — лише з одним із батьків або іншими родичами. Такий розподіл дозволяє порівняти особливості адаптації в контексті повних і неповних сімей, що є важливим чинником соціально-емоційного благополуччя. Щодо мовної адаптації, більшість учасників (10 осіб) повідомили про базовий або середній рівень володіння мовою країни перебування, що є типовим показником для підлітків, які проживають за кордоном менше двох років. Водночас лише двоє респондентів оцінили свій рівень володіння мовою як високий. Цей фактор має значний вплив на соціальну інтеграцію, формування нових контактів і впевненість у спілкуванні з однолітками.

За результатами первинного анкетування встановлено, що більшість підлітків переживали труднощі адаптації в перші місяці після переселення, зокрема пов'язані з мовним бар'єром, ностальгією за домом, відсутністю друзів і почуттям невизначеності. Однак з часом більшість із них продемонстрували поступове підвищення рівня комунікативної активності та позитивні зміни у ставленні до нового середовища.

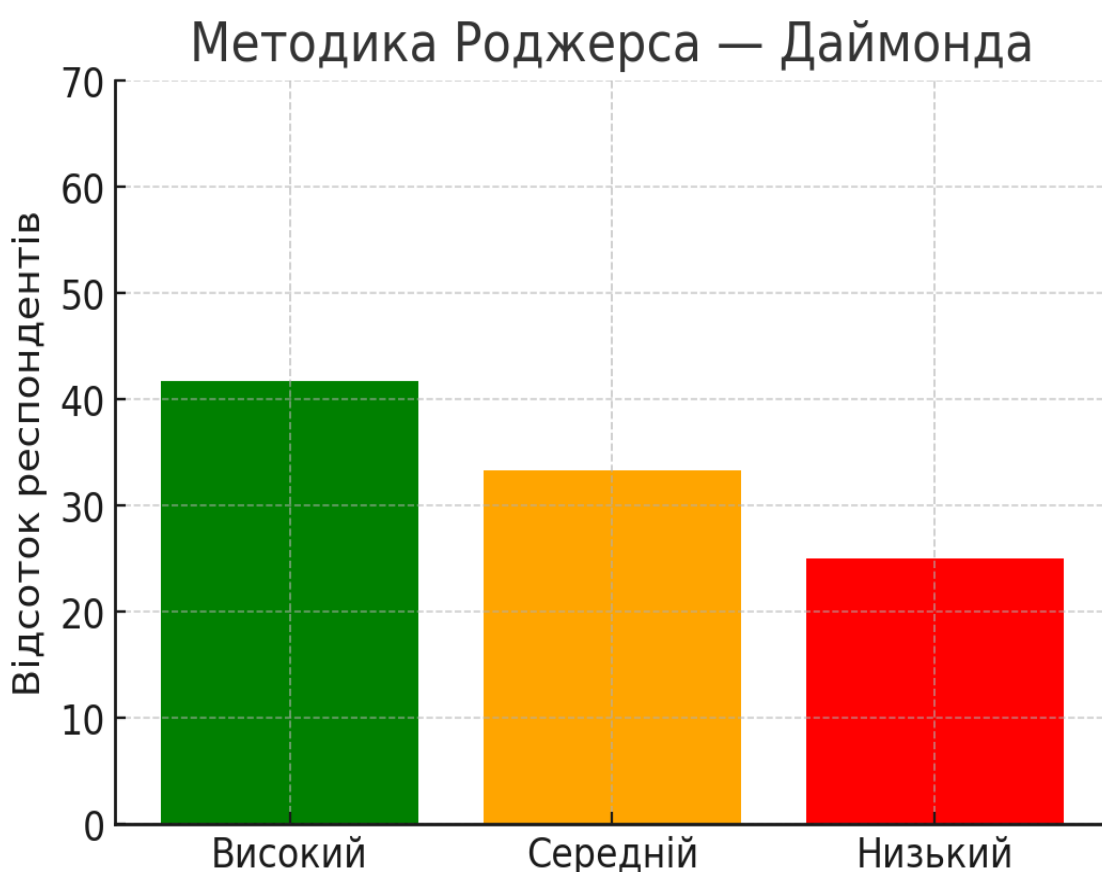
Таким чином, сформована вибірка є цінною з точки зору вивчення психологічних аспектів адаптації підлітків, оскільки включає учасників із різним

рівнем соціального досвіду, мовної компетенції та тривалістю перебування в еміграції. Це дозволяє простежити, як індивідуальні, сімейні та середовищні чинники впливають на процес психологічного пристосування до нових умов життя.

2.3. Аналіз і інтерпретація результатів

Проведене дослідження дозволило виявити соціально-психологічні особливості адаптації підлітків-вимушених переселенців.

Рівень соціально-психологічної адаптації (за методикою Роджерса — Даймонда). Отримані результати показали, що: 5 підлітків (41,7 %) мають високий рівень адаптації; 4 підлітки (33,3 %) перебувають на середньому рівні адаптованості; 3 підлітки (25 %) характеризуються низьким рівнем адаптації (мал.1).



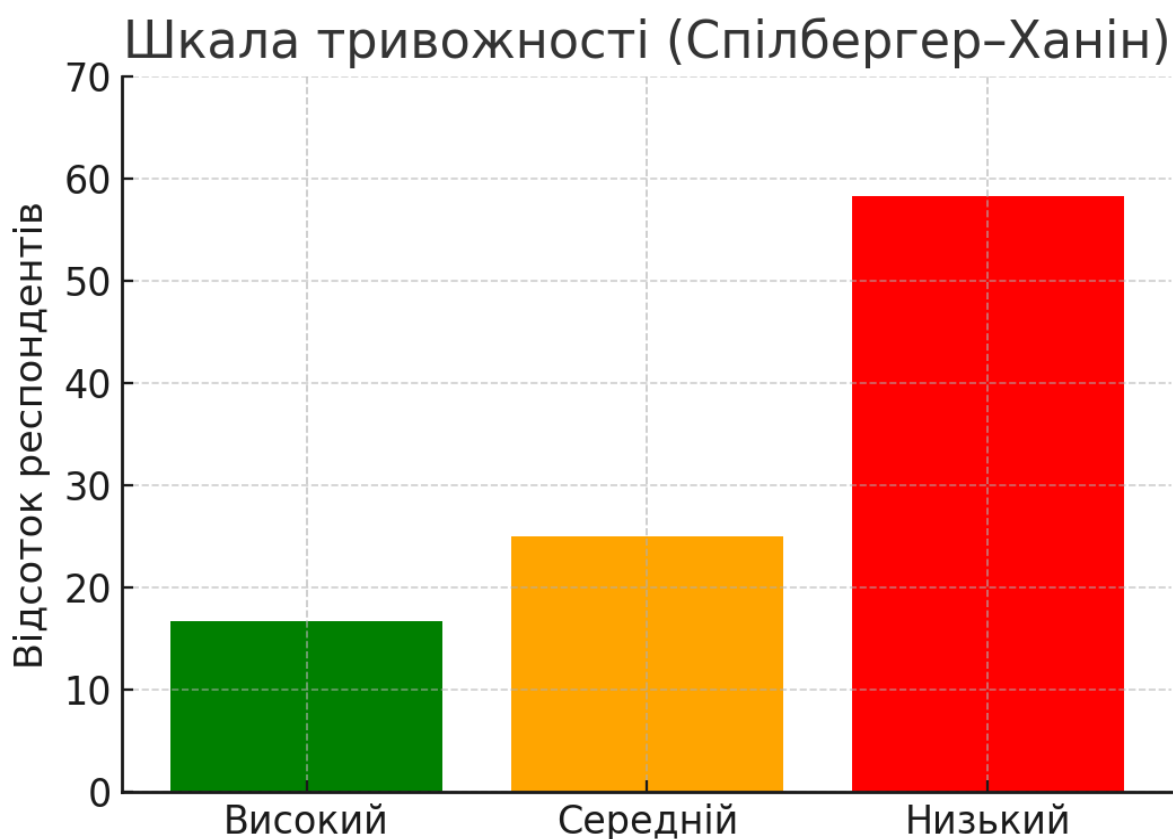
малюнок 1

Високий рівень адаптації. Це свідчить про здатність успішно налагоджувати контакти з ровесниками, демонструвати емоційну врівноваженість і відносну впевненість у нових умовах. Такі підлітки швидше інтегруються в нове середовище та проявляють соціальну активність.

Середній рівень адаптації. Вони частково долають труднощі, однак схильні до підвищеної чутливості в міжособистісних відносинах і демонструють помірну тривожність. Їхня адаптація залежить від наявності підтримки з боку батьків, учителів та однолітків.

Низький рівень адаптації. Це виявляється у труднощах встановлення міжособистісних зв'язків, високому рівні тривожності та емоційній нестійкості. Такі підлітки демонструють схильність до ізоляції та потребують системної психологічної допомоги.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за рівнем тривожності (за шкалою Спілбергера–Ханіна). Отримані результати показали, що: 2 підлітки (16,7 %) мають низький рівень тривожності; 3 підлітки (25 %) — середній рівень тривожності; 7 підлітків (58,3 %) — високий рівень тривожності (мал.2).



Малюнок 2

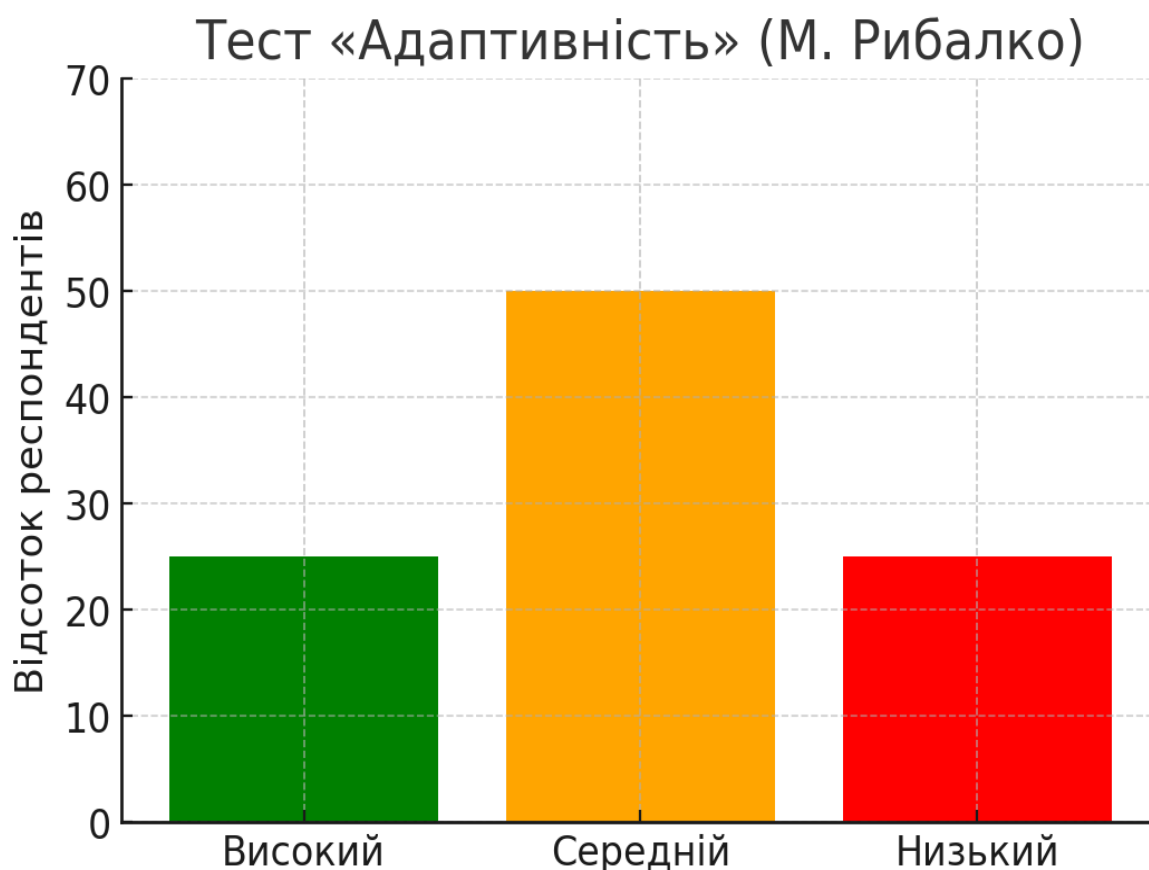
Високий рівень тривожності. Це свідчить про підвищену емоційну напруженість, схильність до занепокоєння та невпевненості у власних силах. Такі підлітки гостро реагують на зміни в соціальному оточенні, мають труднощі у нових ситуаціях (зміна школи, колективу, середовища). Висока тривожність може бути реакцією на пережитий стрес, невизначеність майбутнього та втрату звичного способу життя.

Середній рівень тривожності. Для цієї групи характерна помірна емоційна напруга, яка є природною реакцією в період адаптації. Підлітки намагаються впоратися зі стресом, поступово формують нові стратегії поведінки, але ще відчувають внутрішню нестабільність і потребують підтримки з боку дорослих.

Низький рівень тривожності. Такі респонденти демонструють емоційну рівноваженість, здатність контролювати власні емоції та зберігати спокій навіть

у незнайомих ситуаціях. Це свідчить про сформовані навички саморегуляції, впевненість у собі та позитивне ставлення до нових обставин.

Рівень адаптивності (за тестом «Адаптивність» М. Рибалко). Отримані результати показали, що: 3 підлітки (25 %) мають високий рівень адаптивності; 6 підлітків (50 %) — середній рівень; 3 підлітки (25 %) — низький рівень адаптивності (мал.3).



Малюнок 3

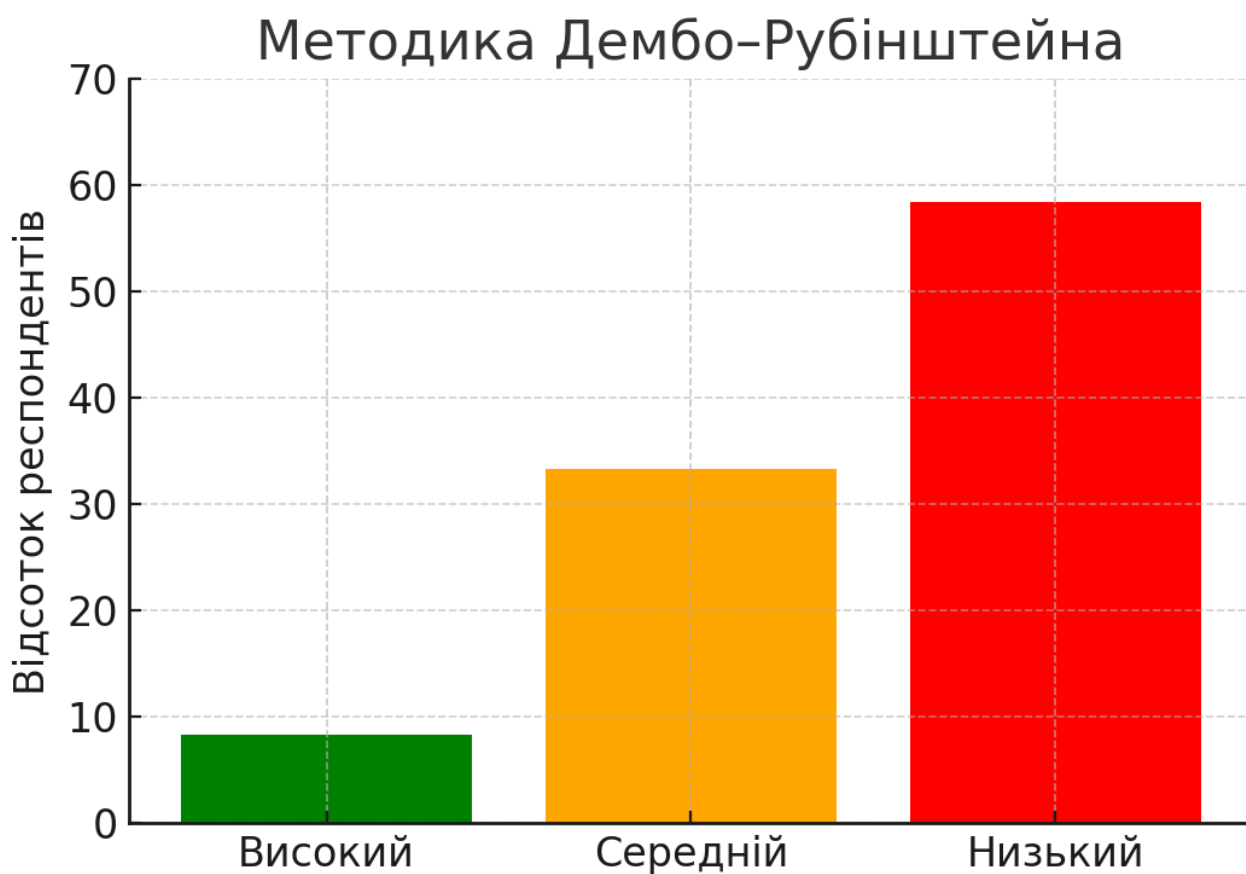
Високий рівень адаптивності. Ці підлітки характеризуються гнучкістю мислення, умінням швидко пристосовуватись до змін, позитивним ставленням до нових умов та соціальною активністю. Вони відкриті до спілкування, здатні приймати нові норми й правила, зберігаючи емоційну врівноваженість.

Середній рівень адаптивності. Підлітки з таким рівнем частково долають труднощі у новому середовищі, однак можуть відчувати напруження, невпевненість у собі, побоювання щодо прийняття з боку ровесників. Їхня

адаптація є поступовою та значною мірою залежить від соціальної підтримки й емоційного фону у сім'ї.

Низький рівень адаптивності. Такі респонденти демонструють труднощі у встановленні контактів, схильність до емоційної нестійкості, замкненості або тривожності. Вони часто переживають почуття невизначеності, мають знижений рівень самоконтролю та потребують психологічного супроводу для подолання бар'єрів у соціальній інтеграції.

Рівень самооцінки (за методикою Дембо–Рубінштейна). Результати дослідження показали, що: 1 підліток (8,3 %) має високу самооцінку; 4 підлітки (33,3 %) — середній рівень самооцінки; 7 підлітків (58,4 %) характеризуються заниженою або нестійкою самооцінкою (мал.4).

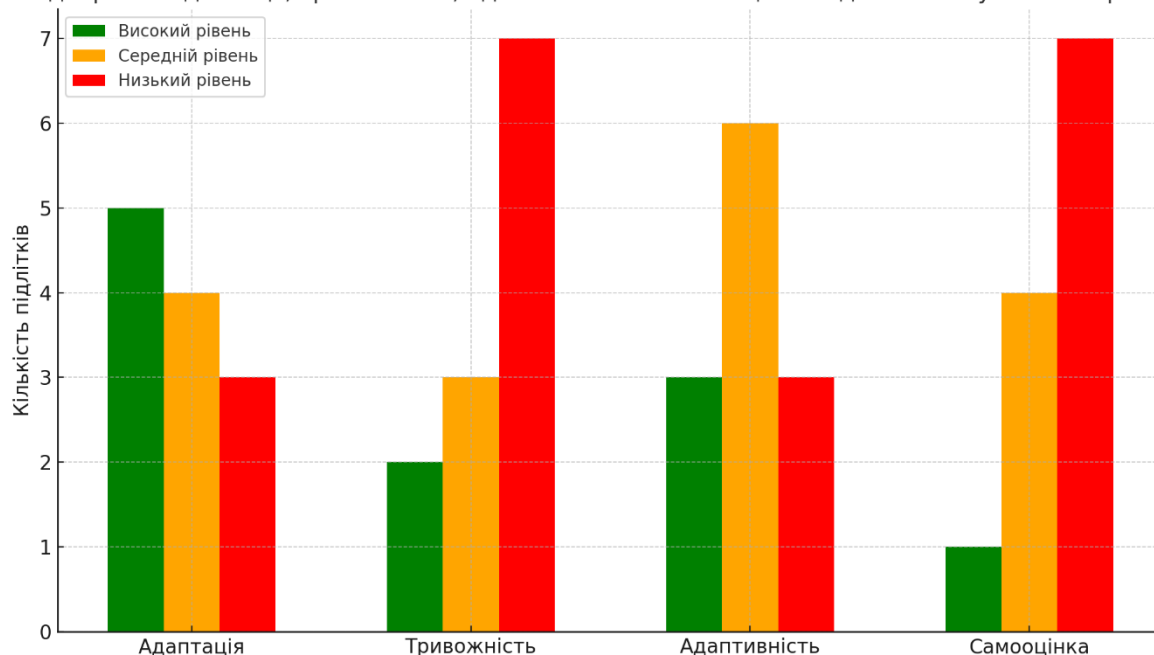


Малюнок 4

Високий рівень самооцінки. Такі підлітки демонструють впевненість у собі, позитивне ставлення до власних здібностей і можливостей, вміння приймати власні успіхи та невдачі. Вони мають адекватне уявлення про себе й високу мотивацію до розвитку.

Середній рівень самооцінки. У цих респондентів спостерігається помірне коливання впевненості в собі, залежне від ситуації та соціальних оцінок. Вони прагнуть самоствердження, але потребують підтримки для збереження стабільного позитивного образу «Я». Низький рівень самооцінки. Характеризується почуттям невпевненості, залежністю від думки оточення, страхом бути відкинутим або неоціненим. Такі підлітки частіше переживають емоційну напруженість, схильні до самокритики, що ускладнює процес адаптації та формування внутрішньої стабільності. Для ефективності порівняння опитувальних методик представлена діаграма на малюнку 5

Розподіл рівнів адаптації, тривожності, адаптивності та самооцінки підлітків-вимушених переселенців



Малюнок 5

2.4 Висновки за результатами дослідження

Узагальнюючи результати дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків-вимушених переселенців, отримані за допомогою комплексу чотирьох методик (тест «Адаптивність» М. Рибалко, опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейна, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда), можна зробити висновок, що адаптаційний процес є багатокomпонентним, динамічним і залежить як від особистісних ресурсів підлітка, так і від соціально-психологічних умов середовища, у якому він перебуває.

Дослідження підтвердило, що підлітковий вік є особливо вразливим періодом, у якому зовнішні зміни, зокрема вимушене переселення, суттєво впливають на емоційний стан, самооцінку та соціальну поведінку. Проте навіть за наявності травматичного досвіду підлітки демонструють потенціал до відновлення, якщо отримують підтримку з боку сім'ї, педагогів та соціального оточення.

Результати тесту «Адаптивність» М. Рибалко показали, що приблизно половина учасників має середній рівень адаптивності, що свідчить про часткове пристосування до нових умов проживання. Високий рівень адаптивності спостерігався у тих підлітків, які активно залучені до навчального процесу, мають налагоджене коло спілкування та володіють мовою країни перебування на достатньому рівні. Водночас низькі показники адаптивності були притаманні підліткам, які відчують соціальну ізоляцію або не мають стабільної емоційної підтримки в родині.

Опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейна дозволив виявити загальну тенденцію до помірно заниженої самооцінки серед більшості респондентів. Це свідчить про певну невпевненість у власних можливостях, обережність у встановленні нових контактів та схильність до самокритичності. Підлітки з адекватною та стабільною самооцінкою значно легше пристосовуються до нових

умов, виявляють ініціативу в соціальних взаємодіях і рідше демонструють ознаки емоційної нестійкості.

Результати шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) виявили, що більшість учасників мають підвищений рівень ситуативної тривожності, що є природною реакцією на зміни умов життя. Водночас частина підлітків демонструє ознаки стійкої особистісної тривожності, що може свідчити про глибші внутрішні переживання та потребу у психологічному супроводі. Підвищена тривожність ускладнює процес соціалізації, впливає на самооцінку та рівень упевненості, що потребує систематичної роботи з емоційною регуляцією.

Результати шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) виявили, що більшість учасників мають підвищений рівень ситуативної тривожності, що є природною реакцією на зміни умов життя. Водночас частина підлітків демонструє ознаки стійкої особистісної тривожності, що може свідчити про глибші внутрішні переживання та потребу у психологічному супроводі. Підвищена тривожність ускладнює процес соціалізації, впливає на самооцінку та рівень упевненості, що потребує систематичної роботи з емоційною регуляцією.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда засвідчила, що рівень соціальної інтегрованості підлітків варіюється від помірного до високого. Найвищі показники спостерігалися в учасників, які активно беруть участь у шкільному житті, відвідують гуртки або волонтерські ініціативи. Ці дані підтверджують важливість соціальної активності як ресурсу адаптації. Учасники з нижчими показниками адаптації частіше демонстрували емоційну замкненість, уникання контактів і підвищену залежність від думки оточення.

Взаємозв'язок між показниками усіх методик демонструє, що успішність адаптації прямо корелює з рівнем самооцінки, емоційною стабільністю та рівнем соціальної включеності. Підлітки, які мають позитивний образ «Я» і відчуття підтримки з боку оточення, проявляють більшу гнучкість мислення, здатність

долати труднощі та будувати нові стосунки. Навпаки, високий рівень тривожності та низька самооцінка є предикторами соціальної ізоляції, внутрішньої напруги та труднощів у міжособистісній комунікації.

Отримані результати підкреслюють необхідність комплексної психологічної допомоги підліткам-вимушеним переселенцям, яка має поєднувати індивідуальні консультації, групову підтримку та тренінгові заняття, спрямовані на розвиток емоційної стабільності, самоприйняття та соціальної компетентності. Особливу увагу варто приділяти формуванню навичок конструктивного спілкування, розвитку впевненості у власних силах і створенню середовища психологічної безпеки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що процес адаптації підлітків-вимушених переселенців є складним, але потенційно успішним за наявності зовнішньої підтримки й розвитку внутрішніх ресурсів. У подальшій практиці отримані дані можуть бути використані як підґрунтя для створення програм соціально-психологічного супроводу, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адекватної самооцінки та посилення адаптивних можливостей підлітків у новому соціокультурному середовищі.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ АДАПТАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Теоретичні основи побудови корекційної програми

Психологічна корекція порушень адаптації у підлітків-вимушених переселенців ґрунтується на положеннях гуманістичної, когнітивно-поведінкової та соціально-психологічної парадигм сучасної психології. Центральним є уявлення про особистість як активного суб'єкта власного розвитку, який здатний мобілізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів (К. Роджерс, [19] А. Маслоу, [18]). Згідно з гуманістичним підходом, створення безпечного приймаючого середовища та безумовне прийняття особистості є необхідною умовою позитивних змін і самореалізації.

У підлітковому віці процес адаптації має особливе значення, оскільки цей період характеризується становленням ідентичності, розвитком самосвідомості, формуванням ціннісних орієнтацій і соціальних зв'язків (Е. Еріксон, [16]). Вимушене переселення стає потужним стресовим чинником, який може призводити до порушення емоційного балансу, дезадаптаційних реакцій, підвищення тривожності, втрати відчуття стабільності й безпеки. У таких умовах особливої ваги набуває підтримка процесу самоприйняття, розвиток емоційної стійкості та комунікативних умінь.

Психологічна корекція порушень адаптації розглядається як система цілеспрямованих впливів, спрямованих на відновлення оптимального рівня соціально-психологічного функціонування підлітка. У теоретичному аспекті програма спирається на такі ключові принципи: Принцип суб'єктності — підліток розглядається як активний учасник власного розвитку, який здатний усвідомлювати, переосмислювати і змінювати власну поведінку. Принцип розвитку — корекційна робота спрямована не лише на усунення труднощів, а й

на стимулювання особистісного зростання, актуалізацію ресурсів і формування адаптивних стратегій. Принцип гуманізму та безпеки — створення атмосфери прийняття, довіри й емоційного захисту, що є базовою умовою для змін. Принцип інтерактивності — використання групової взаємодії як основного механізму розвитку соціальних навичок, емпатії та взаємопідтримки. Принцип рефлексії — стимулювання усвідомлення власного досвіду, емоційних станів, реакцій і змін у процесі адаптації.

Теоретичною базою програми також стали положення теорії стресу та копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман [17]), які підкреслюють роль когнітивної оцінки ситуації та використання ефективних способів подолання труднощів. У цьому контексті важливим завданням психологічної корекції є формування в підлітків навичок саморегуляції, контролю емоцій і переосмислення травматичного досвіду. Значну увагу у процесі розробки програми приділено ідеям соціально-психологічного підходу (К. Левін, [11] Д. Майєрс [13]), який розглядає адаптацію як процес інтеграції особистості в нове соціальне середовище через систему міжособистісних відносин. Саме групова форма роботи забезпечує природні умови для розвитку комунікативних умінь, емпатії, почуття приналежності та соціальної підтримки, що є ключовими чинниками успішної адаптації переселенців.

Окрему роль у побудові програми відіграють методи арт-терапії, які, за даними сучасних досліджень (Л. Лебедева [4]; Н. Максимова [7]; І. Медведєва [9]), сприяють зниженню емоційної напруги, розвитку самопізнання та символічному опрацюванню травматичного досвіду. Поєднання творчих, тілесно-орієнтованих і рефлексивних методів дозволяє гармонізувати емоційний стан учасників і розвивати здатність до самовираження.

Отже, теоретичні основи побудови програми розвитку адаптаційних ресурсів підлітків-вимушених переселенців інтегрують положення гуманістичної психології, теорії стресу, соціально-психологічного підходу та сучасних арт-

терапевтичних методик. Такий інтегративний підхід забезпечує комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, що створює умови для формування позитивного ставлення до себе, оточення та власного життєвого шляху.

3.2. Опис і зміст програми психологічної підтримки

Розроблена тренінгова програма розвитку адаптаційних ресурсів підлітків-вимушених переселенців ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження, яке виявило наявність труднощів у соціально-психологічній адаптації, підвищений рівень тривожності та занижену самооцінку в частини опитаних підлітків. Водночас результати показали наявність позитивних тенденцій — відкритість до спілкування, готовність до інтеграції у нове середовище, прагнення до налагодження міжособистісних контактів. Це свідчить про наявність адаптаційного потенціалу, який може бути активізований через спеціально організовану групову роботу.

Метою програми є сприяння розвитку у підлітків навичок соціально-психологічної адаптації, підвищення рівня емоційної стабільності, зниження тривожності, формування позитивного самосприйняття та впевненості у власних силах.

Основні завдання програми полягають у тому, щоб: розвивати навички самоприйняття, позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях; зменшити рівень ситуативної та особистісної тривожності; формувати позитивне ставлення до себе, до інших і до нового соціального середовища; розвивати комунікативні здібності, емпатію, навички співпраці; актуалізувати внутрішні ресурси та опори, необхідні для подолання життєвих труднощів.

Програма має тренінговий формат і поєднує елементи арт-терапії, рольових ігор, технік релаксації, групових дискусій і рефлексивних вправ. Вона побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення власних емоцій і переживань

до розвитку впевненості, соціальних навичок і внутрішньої стійкості. Заняття проводяться у груповій формі двічі на тиждень, кожне тривалістю приблизно дві години. Кожен тематичний блок включає теоретичну і практичну частину, що забезпечує баланс між пізнанням, рефлексією і дією.

Структура програми складається з шести послідовних тематичних блоків: 1. “Створення безпечного простору” — спрямований на формування довіри, згуртованості та відчуття підтримки у групі. Теоретична частина присвячена обговоренню емоційних реакцій на стрес і зміни, а практична — включає знайомство, ігрові вправи («Моє ім’я — моя сила»), укладання групової угоди. Очікуваним результатом є встановлення довіри й відчуття безпеки. 2. “Я серед інших: самоприйняття та усвідомлення ресурсів” — має на меті підвищення самооцінки й усвідомлення власних ресурсів. Теоретична частина знайомить із поняттям адаптаційних ресурсів, а практична передбачає арт-техніки («Мій портрет у новому середовищі», «Моє дерево життя»). Учасники вчаться бачити власні сильні сторони, формувати позитивний образ себе. 3. “Емоційна регуляція та зниження тривожності” — допомагає підліткам навчитися розпізнавати, приймати і контролювати власні емоції. Теоретично розглядаються типи тривожності та методи саморегуляції; практична частина містить дихальні техніки, вправу «Мій безпечний простір». Результатом є зниження рівня напруги й розвиток навичок самоконтролю. 4. “Комунікація та взаєморозуміння” — спрямований на розвиток ефективного спілкування та емпатії. Теоретична частина охоплює активне слухання, асертивну поведінку, особливості невербальної комунікації. Практична складова містить рольові ігри («Я тебе розумію», «Діалог без слів»), що сприяють покращенню міжособистісної взаємодії й довіри. 5. “Актуалізація внутрішніх ресурсів” — зосереджена на усвідомленні власних опор і формуванні стратегії подолання життєвих труднощів. Учасники знайомляться з поняттями психологічної стійкості, оптимізму, копінг-стратегій. Практичні вправи — «Мій ресурсний колаж», «Лист самому собі», «Коло довіри» — сприяють розвитку віри у власні сили та

впевненості у майбутньому. 6. “Заключне інтеграційне заняття” — підбиття підсумків і закріплення здобутого досвіду. Передбачає рефлексію пройдених етапів, обговорення змін, вправу «Мій шлях адаптації», символічне завершення групової роботи. Очікуваний результат — інтеграція позитивного досвіду, підвищення психологічної стійкості та впевненості у собі.

У процесі реалізації програми важливою умовою є збереження емоційно безпечного простору та дотримання етичних принципів: добровільної участі, конфіденційності, взаємної поваги. Ведучий (психолог або тренер) виконує роль фасилітатора, забезпечує підтримку, сприяє саморозкриттю й позитивній груповій динаміці.

Таким чином, запропонована програма спрямована на активізацію особистісного потенціалу підлітків-вимушених переселенців, формування навичок емоційної регуляції, ефективної комунікації, розвитку самоприйняття та впевненості. Її реалізація дозволяє не лише зменшити прояви тривожності й емоційної напруги, але й створює умови для формування стійких адаптивних стратегій у новому соціальному середовищі.

3.3. Апробація програми та оцінка її ефективності

Апробація розробленої тренінгової програми розвитку адаптаційних ресурсів підлітків-вимушених переселенців була проведена з метою перевірки її ефективності у реальних умовах групової психологічної підтримки. Для цього було сформовано експериментальну групу з 12 підлітків віком від 12 до 17 років, які раніше брали участь у емпіричному дослідженні. Заняття проводилися двічі на тиждень протягом шести тижнів, що дозволило повністю пройти усі тематичні блоки програми.

Для оцінки ефективності програми використовувався комплекс кількісних та якісних показників, які раніше застосовувалися у емпіричному дослідженні. Зокрема, до і після проходження тренінгу підлітки проходили: тест

«Адаптивність» М. Рибалко для визначення рівня здатності ефективно реагувати на зміни і долати труднощі; опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейна для оцінки рівня та адекватності самооцінки; шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності; методику діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса — Даймонда для виявлення рівня соціальної активності та взаємодії з оточенням.

Результати апробації свідчать про позитивну динаміку показників адаптації підлітків після проходження тренінгової програми. Рівень адаптивності за тестом М. Рибалко підвищився у більшості учасників, що проявлялося у покращенні здатності швидко включатися у колектив, більш активній участі у групових вправах та прояві ініціативи у вирішенні нових завдань. Рівень самооцінки підлітків суттєво зріс, особливо в тих, хто до тренінгу характеризувався нестійкою або заниженою самооцінкою. Це дозволило підліткам відчувати себе впевненіше у взаємодії з ровесниками та долати страх негативної оцінки. Рівень тривожності знизився: учасники продемонстрували покращене емоційне самопочуття, здатність до саморегуляції у стресових ситуаціях, зменшення нервової напруженості під час виконання нових завдань та участі у групових активностях. Соціально-психологічна адаптація покращилась, що проявлялося у більшій готовності до співпраці, розвитку довіри до групи, відкритості у спілкуванні та активному включенні у колективні процеси. Якісний аналіз засвідчив, що підлітки відзначали підвищення відчуття безпеки, впевненості у власних силах, позитивних змін у взаєминах з ровесниками та дорослими. Багато учасників відзначили, що завдяки вправам і рольовим іграм вони змогли краще усвідомити власні емоції, навчитися їх контролювати та активно використовувати власні ресурси у новому соціальному середовищі (Таблиця 1).

Показник	До тренінгу (середнє значення)	Після тренінгу (середнє значення)	Динаміка	Інтерпретація
Адаптивність (тест М. Рибалко)	62,3	75,1	+20,6%	Підвищення здатності ефективно реагувати на зміни, швидка інтеграція у групу
Самооцінка (опитувальник Дембо– Рубінштейна)	54,7	68,9	+25,9%	Підлітки відчувають себе впевненіше у взаємодії з ровесниками, зростання адекватності самооцінки
Тривожність (шкала Спілбергера– Ханіна)	42,8	33,2	-22,4%	Зменшення нервової напруженості, покращення емоційного стану
Соціально- психологічна адаптація (методика)	58,1	70,4	+21,2%	Розвиток соціальної активності, готовності до співпраці та

Роджерса– Даймонда)				відкритості у спілкуванні
------------------------	--	--	--	------------------------------

Таблиця 1

Отримані дані дозволяють зробити висновок про високу ефективність тренінгової програми: комплексне поєднання теоретичних знань і практичних вправ сприяє розвитку адаптаційних ресурсів, зниженню тривожності та підвищенню психологічної стійкості підлітків-вимушених переселенців. Ефективність програми підтверджується як кількісними змінами у психологічних показниках, так і якісними позитивними змінами у поведінці та емоційному стані учасників. Таким чином, апробація засвідчила, що запропонована тренінгова програма є дієвим засобом психологічної підтримки підлітків, які пережили вимушене переселення, та може бути рекомендована для подальшого впровадження в освітньо-соціальному середовищі.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології (протокол від 30.09.2025 р. №4), а також опубліковані у вигляді статті: Патригура Р.С. Соціальна робота з молоддю у сучасних вітчизняних умовах. Магістерські студії: електронний альманах. Вип. XXV. С.

3.4. Рекомендації щодо впровадження програми в освітньо-соціальний простір

На основі результатів апробації тренінгової програми розвитку адаптаційних ресурсів підлітків-вимушених переселенців, а також аналізу ефективності її впливу на соціально-психологічну адаптацію учасників, пропонуються наступні рекомендації щодо впровадження програми у освітньо-соціальний простір: 1. Інтеграція програми у шкільне середовище та центри підтримки переселенців. Програму доцільно впроваджувати у школах та навчальних закладах, де навчаються підлітки-вимушені переселенці, а також у соціально-психологічних

центрах підтримки дітей та молоді. Це дозволить забезпечити регулярну участь учнів та створити стабільне середовище для розвитку адаптаційних навичок. 2. Формування спеціалізованих груп. Рекомендовано проводити заняття у невеликих групах (6–12 осіб), що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного учасника, активну взаємодію та створення безпечного соціального простору. Невелика група сприяє більш ефективному розвитку комунікативних навичок та усвідомленню власних ресурсів. 3. Комбінування теоретичних і практичних блоків. Програму слід реалізовувати через поєднання теоретичних міні-лекцій і практичних вправ (рольові ігри, арт-терапевтичні техніки, дихальні практики, групові дискусії). Такий підхід забезпечує глибше засвоєння знань та формування стійких адаптаційних навичок. 4. Регулярність і тривалість занять. Оптимально проводити заняття двічі на тиждень протягом 5–6 тижнів, поєднуючи по одному теоретичному та практичному заняттю з одного тематичного блоку. Регулярність сприяє поступовому засвоєнню навичок і розвитку стабільної внутрішньої впевненості у підлітків. 5. Підготовка кваліфікованих фахівців. Програму рекомендується проводити психологам, соціальним педагогам або тренерам з досвідом роботи з підлітками та вимушеними переселенцями. Фахівці повинні володіти знаннями у сфері психологічної адаптації, емоційної регуляції та комунікативних навичок, а також умінням створювати безпечний та підтримуючий простір для групової роботи. 6. Індивідуалізація підходу. Хоча програма групова, важливо враховувати індивідуальні потреби учасників. Можливе додаткове консультування, корекційна робота або підбір індивідуальних завдань для підлітків з високим рівнем тривожності чи низькою самооцінкою. 7. Моніторинг ефективності та зворотний зв'язок. Для оцінки результативності програми рекомендується проводити попередню і заключну діагностику психологічних показників (адаптивність, самооцінка, тривожність, соціально-психологічна адаптація). Важливим є також збір якісного зворотного зв'язку від учасників щодо їхнього емоційного стану та сприйняття занять. 8. Поширення програми та методичних матеріалів. Розроблені методичні матеріали (план занять, вправи, інструкції для

тренера) можуть бути використані іншими закладами освіти та соціальної роботи, що сприятиме масштабуванню програми та підтримці більшої кількості підлітків-вимушених переселенців. 9. Комплексна інтеграція з іншими формами підтримки. Програму доцільно поєднувати з іншими освітніми та соціальними ініціативами, такими як групи психологічної підтримки, культурно-освітні проекти та активності, що сприяють соціальній інтеграції та розвитку міжкультурної компетентності. Програму представлено у другому додатку.

Таким чином, розроблена та апробована тренінгова програма розвитку адаптаційних ресурсів підлітків-вимушених переселенців підтвердила свою ефективність у підвищенні емоційної стабільності, розвитку самоприйняття та соціально-психологічних навичок. Теоретичні основи та практичні вправи дозволили сформувати стійкі адаптаційні механізми, що сприяють швидшій інтеграції у нове соціальне середовище. Запропоновані рекомендації щодо впровадження програми в освітньо-соціальні заклади створюють умови для системної підтримки підлітків, забезпечуючи комплексний підхід до їхньої психологічної адаптації та розвитку внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота «Психологічні змістові параметри адаптації вимушених переселенців підліткового віку» присвячена вивченню особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків, які зазнали вимушеного переселення, а також розробці та апробації тренінгової програми психологічної підтримки для підвищення їхньої адаптивності, емоційної стійкості та соціальної інтеграції.

Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив, що адаптація підлітків-вимушених переселенців є комплексним багаторівневим процесом, який визначається взаємодією особистісних ресурсів, рівня самооцінки, емоційної стабільності, рівня тривожності та соціальних умов нового середовища. Дослідження психологічної літератури показало, що ефективна адаптація передбачає формування навичок саморегуляції, емоційного контролю, здатності до взаємодії з ровесниками та дорослими, а також активне використання внутрішніх ресурсів особистості.

Емпіричне дослідження, проведене серед 12 підлітків віком від 12 до 17 років, які є громадянами України та проживають у Польщі і США, дозволило виявити як труднощі, так і позитивні адаптаційні ресурси. Використання чотирьох психодіагностичних методик (тест «Адаптивність» М. Рибалко, опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейна, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації) показало: високий рівень адаптивності та соціальної активності у частини підлітків, що свідчить про їхню здатність інтегруватися у нове соціальне середовище; наявність середнього та низького рівня адаптивності у інших респондентів, що потребує цілеспрямованого психологічного супроводу; підвищений рівень тривожності у більшості підлітків, що ускладнює процес інтеграції та потребує застосування технік емоційної регуляції; занижену або нестабільну самооцінку у більшості респондентів, що впливає на уповільнення адаптаційних процесів та підвищення ризику соціальної ізоляції.

Узагальнення результатів дослідження підтвердило, що адаптація підлітків є багатограним процесом, який залежить від взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів (самооцінка, емоційна стабільність, адаптивність) та зовнішніх соціальних факторів (підтримка родини, педагогів, соціального оточення). Ці дані стали підставою для розробки тренінгової програми розвитку адаптаційних ресурсів, яка поєднує теоретичні знання з практичними вправами, арт-терапевтичними техніками, рольовими іграми, дихальними практиками та груповими дискусіями.

Розроблена програма передбачає роботу з п'ятьма тематичними блоками та заключним інтеграційним заняттям, спрямованими на формування довіри в групі, розвиток самоприйняття, управління емоціями, покращення комунікативних навичок та актуалізацію внутрішніх ресурсів підлітків. Апробація програми показала її ефективність у підвищенні рівня адаптивності, самооцінки та психологічної стійкості, а також у зниженні рівня тривожності.

Рекомендації щодо впровадження програми включають інтеграцію у позашкільну діяльність, індивідуалізацію підходу, підготовку педагогів та психологів, комплексний соціальний супровід і моніторинг результатів. Впровадження програми у освітньо-соціальний простір дозволяє створити системну психологічну підтримку підлітків, сприяти їхній успішній інтеграції, розвитку соціальних навичок та психологічної стійкості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої програми у навчальних закладах, центрах соціальної адаптації та громадських організаціях для комплексного розвитку адаптаційних ресурсів підлітків-вимушених переселенців. Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні розуміння психологічних змістових параметрів адаптації підлітків та факторів, що впливають на ефективність цього процесу.

Таким чином, проведене дослідження та розроблена тренінгова програма сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості підлітків, розвитку їхніх

соціальних та особистісних ресурсів, а також забезпечують науково-обґрунтовану базу для подальших досліджень у сфері психології адаптації вимушених переселенців.

Проведене дослідження засвідчило, що адаптаційний процес підлітків-вимушених переселенців є багатогранним і визначається взаємодією особистісних ресурсів (самооцінка, емоційна стабільність, адаптивність) та соціальних умов нового середовища. Емпіричні дані показали наявність труднощів у соціально-психологічній адаптації, підвищеного рівня тривожності та нестійкої самооцінки, водночас у частини підлітків виявлено позитивні ресурси для інтеграції.

Розроблена та апробована тренінгова програма розвитку адаптаційних ресурсів включає теоретичні та практичні блоки, спрямовані на формування довіри, самоприйняття, емоційної регуляції, комунікативних навичок та актуалізацію внутрішніх ресурсів. Впровадження програми в освітньо-соціальний простір дозволяє підвищити психологічну стійкість підлітків, сприяти їхній соціальній інтеграції та розвитку навичок ефективної взаємодії в новому середовищі.

Отже, результати дослідження та практичні рекомендації мають як теоретичне, так і практичне значення для психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють із підлітками-вимушеними переселенцями.

Список використаних джерел

1. Титаренко, Т. М. (2019). *Життєвий світ особистості: у пошуках внутрішньої гармонії*. Київ: Міленіум. — с. 45–62, 118–132.
2. Іванова, Н. В. (2020). *Психологічна адаптація підлітків у сучасному соціальному середовищі*. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. — с. 22–48, 79–95.
3. Чепелева, Н. В. (2020). *Психологічні механізми соціалізації підлітків*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. — с. 37–59.
4. Виготський, Л. С. (1997). *Психологія розвитку дитини*. Київ: Вища школа. — с. 84–110.
5. Кон, І. С. (1989). *Психологія юнацького віку: Проблеми формування особистості*. Москва: Просвещение. — с. 52–76.
6. Бех, І. Д. (2003). *Виховання особистості: Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід*. Київ: Либідь. — с. 97–122.
7. Максименко, С. Д. (2011). *Генеza здійснення особистості*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. — с. 61–90.
8. Лідіна, Н. В. (2018). *Психологічна допомога дітям у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. — с. 73–89.
9. Войцехівський, М. В. (2017). *Соціально-психологічні аспекти адаптації дітей у кризовому суспільстві*. Київ: КНЕУ. — с. 56–74.
10. Мельник, О. В. (2022). *Психологічна підтримка дітей-переселенців у сучасних умовах війни*. Львів: ЛНУ ім. І. Франка. — с. 27–44, 98–110.
11. Петрунько, О. В. (2021). *Соціально-психологічна допомога дітям внутрішньо переміщених осіб*. Київ: Освіта України. — с. 33–57.
12. Панок, В. Г. (2006). *Психологічна служба в системі освіти України: теорія і практика*. Київ: Ніка-Центр. — с. 103–125.

13. Міністерство освіти і науки України. (2021). *Концепція розвитку психологічної служби у системі освіти України на період до 2030 року*. Київ: МОН України. — с. 4–15.
14. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. (2022). Психологічні аспекти адаптації дітей і підлітків у умовах вимушеного переміщення. Київ: ІСПП НАПН України. — с. 18–35, 60–78.
15. Сохань, Л. С. (2020). Психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях. Київ: Наукова думка. — с. 50–72. 128–163.
16. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton. — p.
17. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing. — p. 112–140.
18. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. — p. 35–58, 150–162.
19. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. — p. 183–201.
20. UNICEF. (2021). *Adolescent mental health and resilience in crisis situations: Report*. Geneva: UNICEF. — p. 15–26, 43–55.
21. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. — ст. 380–389.
22. World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and psychosocial well-being of displaced adolescents*. Geneva: WHO Press. — p. 12–28, 66–72.
23. American Psychological Association (APA). (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: APA. — p. 254–266.
24. Derogatis, L. R. (1994). *SCL-90-R: Administration, Scoring, and Procedures Manual*. Minneapolis: NCS Pearson. — p. 13–22.
25. Brähler, E., & Scheer, J. (1983). *Der Gießener Beschwerdebogen (GBB)*. Bern: Huber. — p. 37–48.
26. Piaget, J. (2001). *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge. — pp. 95–200.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Анкета для респондентів

Мета: визначити рівень соціально-психологічної адаптації, тривожності, адаптивності та самооцінки підлітків-вимушених переселенців.

Інструкція: Шановний(а) учаснику(це)!

Опитування є частиною наукового дослідження з теми «Психологічні змістові параметри адаптації вимушених переселенців підліткового віку».

Просимо відповісти щиро — правильних чи неправильних відповідей немає. Усі дані є анонімними й використовуються лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

1. Соціально-демографічний блок

Вік: ____

Стать: ☐ хлопець ☐ дівчина

Країна проживання: ☐ Польща ☐ США ☐ інша _____

Термін перебування за кордоном:

☐ до 6 місяців ☐ 6–12 місяців ☐ понад рік

З ким проживаєш зараз:

☐ з батьками ☐ з родичами ☐ з опікунами ☐ інше _____

В якому місті проживав (ала) в Україні:

2. Психодіагностичний блок (скорочена версія опитувальників)

Методика Роджерса – Даймонда (визначення рівня соціально-психологічної адаптації)

Вкажи, наскільки погоджуєшся з твердженнями (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден):

№ Твердження	1	2	3	4	5
1 Мені легко знаходити спільну мову з новими людьми	☐	☐	☐	☐	☐
2 Я почуваюся впевнено у новому колективі	☐	☐	☐	☐	☐
3 Мені важко звикнути до нових умов життя	☐	☐	☐	☐	☐
4 Я швидко пристосовуюсь до змін	☐	☐	☐	☐	☐

Методика Спілбергера – Ханіна (рівень тривожності)

№ Твердження	Так	Ні
1 Я часто відчуваю внутрішню напругу	☐	☐
2 Мені важко розслабитись навіть у спокійній ситуації	☐	☐
3 Я впевнений(а) у своїх силах	☐	☐
4 Навіть дрібниці можуть мене засмутити	☐	☐

Тест «Адаптивність» (М. Рибалко)

№ Твердження	Так	Ні
1 Мені подобається знайомитися з новими людьми	☐	☐
2 Я уникаю нових ситуацій	☐	☐
3 Мені легко звикнути до нових умов	☐	☐

№ Твердження**Так Ні**

4 Я часто відчуваю себе самотнім

☐ ☐

Методика Дембо – Рубінштейна (оцінка самооцінки)

Постав позначку «X» на лінії, що відповідає тому, наскільки ти задоволений собою.

0 — дуже незадоволений(а) собою
собою

100 — повністю задоволений(а)

Додаток 2

Тренінгова програма з розвитку адаптаційних ресурсів підлітків-вимушених переселенців.

№	Назва блоку	Мета	Теоретичне заняття	Практичне заняття	Очікувані результати	Кількість годин
1	Створення безпечного простору	Формування довіри, відчуття підтримки у групі	Міні-лекція про емоційні реакції підлітків на стрес та зміни, обговорення власних переживань	Вправа «Коло знайомств», гра «Моє ім'я – моя сила», групова угода	Встановлення довіри в групі, формування відчуття безпеки	2
2	Я серед інших: самоприйняття та усвідомлення ресурсів	Розвиток самооцінки, усвідомлення власних ресурсів	Обговорення поняття «ресурси адаптації», міні-лекція про	Арт-техніка «Мій портрет у новому середовищі	Підвищення самооцінки, усвідомлення особистісних ресурсів	2

			позитивну самооцінку	», вправа «Моє дерево життя»		
3	Емоційна регуляція та зниження тривожності	Навчити керувати емоціями та тривогою	Лекція про типи тривожності та стратегії саморегуляції, обговорення власного стану	Дихальні вправи, вправа «Мій безпечний	Зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції	2
4	Комунікація та взаєморозуміння	Розвиток навичок ефективного спілкування,	Теоретична частина про активне слухання та взаємопідтримку, обговорення прикладів	Рольові ігри «Я тебе розумію», вправа «Діалог без слів»	Покращення комунікативних навичок, розвиток довіри та співпраці	2
5	Актуалізація внутрішніх ресурсів	Усвідомлення та використання власних ресурсів у новому середовищі	Лекція та обговорення стратегій подолання стресу, приклади успішної адаптації	Вправа «Мій ресурсний колаж», техніка «Лист самому собі», групове коло довіри	Підвищення впевненості, усвідомлення власних опор і ресурсів	2
6	Заключне інтеграційне заняття	Підбиття підсумків, закріплення досвіду та позитивних змін	Рефлексія пройдених тем, обговорення досягнень групи	Вправа «Мій шлях адаптації», коло вражень, символічне завершення	Закріплення нових навичок, інтеграція досвіду, підвищення психологічної стійкості	2