


МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
_____  Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ
ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Практична
психологія»

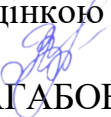
Лебединської Тетяни Юріївни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент, кафедри
практичної психології

Пучина Ольга Віталіївна

Рецензент:
завідувач кафедри психології Запорізького
національного університету
кандидат психологічних наук, доцент

Губа Наталя Олександрівна

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 70 D
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«11» червня 2024 р

Київ, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ
ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ

1.1. Актуальні теоретичні підходи до вивчення адаптації в
сучасній психології

1.2. Особливості адаптації підлітків в умовах міграції

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ ВПЛИВА НА ПІДЛІТКОВУ
АДАПТАЦІЮ

2.1. Соціальна та сімейна підтримка

2.2. Комунікативна адаптація та освітні можливості

2.3. Стрес та травматичний досвід

2.4. Зв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками
підлітка

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЗМІНИ СОЦІАЛЬНОГО
СЕРЕДОВИЩА НА АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та обґрунтування методів

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів експерименту

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Адаптація відноситься до складного процесу, який перестроює та реорганізовує життя людини на новий соціокультурний контекст. Проблема адаптації – одна з найскладніших та суперечливих у вітчизняній та західній психології, особливо зараз, в сучасних складних умовах, коли зростає кількість міграційних потоків по всьому світу.

Сучасний світ зазнав значних трансформацій, які внесли зміни та ускладнили традиційну логіку адаптації людей. Міжнаціональні конфлікти, політична нестабільність та ринкова економіка спричинили серйозне загострення соціальних проблем і негативних явищ у духовному житті суспільства загалом, а також у кожній окремої людини. Спроби деяких верств суспільства піти шляхом національної нетерпимості та роз'єднаності призвели до ускладнення проблем адаптації людини в інокультурному середовищі.

Ці обставини призвели до загострення соціальної відчуженості серед молодого покоління, геополітичної нестабільності, а також посилення осередків громадянських хвилювань та національних конфліктів. Ці явища сприяють розвитку міграційних процесів, появі вимушених переселенців, дітей-мігрантів та біженців. Процес адаптації мігрантів є взаємним, оскільки він впливає на обидві сторони: як на тих, хто приїжджає та намагається вписатися в нове соціальне оточення, так і на постійних жителів, які часто виступають проти цього процесу.

Незважаючи на значний обсяг досліджень, все ж таки залишаються актуальними питання психологічної адаптації дітей та підлітків, які вимушено залишили свої домівки та разом з батьками виїхали з країни. Одна з проблем полягає в тому, що діти з різним культурним походженням, цінностями та поведінкою зустрічаються в одному освітньому просторі, що може ускладнити встановлення оптимальних стосунків між ними. З іншого боку, саме в дитинстві і

підлітковому віці формуються найвищі цінності людини, він пізнає світ і виробляє власну концепцію життя, формує ставлення до себе і оточуючих, освоює різні соціальні ролі і вимоги, виробляє моделі поведінки.

Аналіз наукової літератури показує, що механізми адаптації в підлітковому віці не є належно розвиненими, що призводить до труднощів у пристосуванні підлітків до нових умов життєдіяльності. Крім того процес адаптації ускладнюється віковою кризою та критичністю цього періоду у розвитку особистості, що проявляється у збільшеній тривожності, переважно пов'язаній з особливостями самооцінки, у важкостях адаптації до дорослого життя, невпевненості в своїх силах, невідповідності до виконання нових соціальних обов'язків та протиріччях у сфері міжособистісного спілкування.

Хоча адаптація біженців і вимушених переселенців широко вивчена в психологічній науці, проблема особливостей адаптації дітей в нових умовах життя все ще залишається актуальною. Міграційні процеси викликають комплекс проблем із своєю певною специфікою, які потребують негайного та досконалого вирішення

Численні дослідження показують, що адаптація дітей та підлітків в умовах міграції це складний процес, який потребує спеціальної уваги. Дослідження виявили, що такі діти мають специфічні психологічні характеристики, які пов'язані зі зміною оточуючого середовища, мовних умов та культурного контексту.

Існування багатьох різних інтерпретацій процесу адаптації пов'язане з тим, що відбувається взаємодія двох складних систем – людини та соціального середовища.

Серед психологів, які вивчають проблему адаптації підлітків, можна виділити таких видатних науковців, як К. Роджерс, Р. Даймонд, Г. Сельє, Е. Торндайк. Серед сучасних українських дослідників різні аспекти психологічної адаптації вивчають такі науковці як Л.Е. Орбан-Лембрик, К. А. Андросович, О. Кононенко, О.Безпалько, А.Мудрик та інш.

В нашому дослідженні ми перевіряли наступну **гіпотезу**: припускаємо, що підлітки, які мають адекватну самооцінку та середній та високий рівень комунікативних здібностей краще адаптуються до нових умов життя.

Метою дослідження є визначення основних факторів, які впливають на успішність адаптації підлітків в умовах вимушеної міграції, також розробка рекомендацій для оптимізації процесу адаптації в соціокультурних умовах.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо вивчення феномену адаптації.
2. Розкрити сутність поняття адаптація.
3. Вивчити психологічні особливості формування адаптації в підлітковому віці в умовах вимушеної міграції.
4. Визначити вплив факторів на розвиток особистості підлітків.
5. Експериментально визначити особливості впливу самооцінки на формування адаптації в підлітковому віці.

Об'єкт – підлітки, які знаходяться в умовах вимушеної міграції

Предмет – дослідження соціокультурних, психологічних, загальноосвітніх факторів та стратегій адаптації підлітків в нових соціальних умовах.

У даній роботі використані наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури, систематизація, порівняння, узагальнення, тестування, математична обробка даних.

У роботі використовувались такі методики: Методика «Комунікативних та організаторських здібностей» (КОЗ), «шкалу самооцінки Розенберга»(RSES), опитувальник депресивності Бека.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ

1.1. Актуальні підходи до вивчення адаптації в сучасній психології

Проблема адаптації є однією з визначних міждисциплінарних тем, яку детально досліджують з біологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного та інших наукових підходів.

У природничих науках адаптацію широко визначають як процес пристосування. З цієї точки зору, як із загальнонаукового погляду, що сформувався в основі природничого підходу, адаптацію розглядають як явище, що передбачає адаптивні зміни у будові та функціях організму чи його органів, спрямовані на взаємодію з навколишнім середовищем.

В психологічних дослідженнях це питання теж займає ключове місце та привертає увагу багатьох науковців. Центральна ідея полягає в оцінці та розумінні того, наскільки ефективно, надійно та стабільно людина може функціонувати в різних аспектах свого життя. Аналізуючи літературні джерела, присвячені проблемі психологічної адаптації, ми зауважили розбіжність у визначенні та розумінні цих концепцій. Цей термін може мати різні значення в залежності від аспекту, що розглядається. Це може бути як пристосування до навколишнього середовища, як рівновага між організмом та середовищем, як результат пристосування та інш.

Проблема адаптації вивчається в психології досить давно і багато світових психологів присвятили свої дослідження цій темі.

У психологічному словнику термін адаптація тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах».[50]

Однією з найбільш фундаментальних вважається концепція структури психіки, запропонована в теорії Зигмунда Фрейда, яка послужила основою для виникнення напряму психоаналізу. З цієї точки зору адаптація розглядається як процес, що виникає в результаті взаємодії між внутрішніми психічними силами та зовнішнім середовищем. Фрейд вважав, що адаптація виникає внаслідок постійної боротьби між ід, що прагне негайного задоволення потреб, і суперего, яке намагається контролювати і регулювати ці прагнення відповідно до соціальних норм та цінностей. Згідно теорії існують різні механізми захисту, які використовує розум для зменшення внутрішнього конфлікту, який може виникнути при невдалій адаптації. Ці механізми можуть включати в себе відсторонення (заборона відчуттів або бажань), раціоналізацію (пояснення неприйнятних дій раціональними аргументами) та інші. Згідно теорії Фрейда, успішний психосексуальний розвиток в дитинстві має важливе значення для адаптації в дорослому житті. Якщо етапи психосексуального розвитку не пройдені належним чином, це може призвести до психічних проблем та ускладнити процес адаптації. Отже, в психоаналізі адаптація розглядалась як важливий процес, що впливає на психічний стан і поведінку людини, а також на її взаємодію з навколишнім середовищем.[4]

Один з перших вчених, який вивчав питання адаптації, був Абрахам Маслоу, який в 1943 році опублікував свою відому статтю про ієрархію потреб. У цій статті Маслоу запропонував модель людських потреб. Згідно з цією моделлю, поки людина не задовольнила основні фізіологічні потреби, вона не може зосередитися на вирішенні вищих потреб, включаючи потребу у самореалізації. Психологічна адаптація людини може залежати від того, наскільки задоволені її базові потреби. Наприклад, якщо людина відчуває страх, оскільки її потреба в безпеці не задоволена, то це може ускладнити її процес адаптації до нових умов. Крім того, задоволення вищих потреб, таких як потреба в самореалізації, може

сприяти успішній адаптації до нових умов, оскільки це може дати людині певну мету та сенс.[23]

Згідно з біхевіоризмом, ключовим чинником є адаптація до конкретного соціального оточення. Індивід володіє різними ресурсами, такими як навички, свідомо контрольовані інстинкти, соціалізовані емоції та здатність до пластичності для формування нових навичок та збереження їх.

Біхевіорист Е. Торндайк, як поведінковий психолог, розвинув теорію адаптації, що базується на принципах навчання та формування поведінки. Він вважав, що адаптація включає процеси навчання, у яких організм навчається пристосовуватися до змін у середовищі через взаємодію з ним. Таким чином, адаптація в теорії Торндайка розглядалася як результат навчання та формування нових стереотипів поведінки, що допомагають індивідууму пристосовуватися до нових умов. За цією теорією, процеси адаптації пов'язані з навчанням і формуванням поведінки в реакції на зміни у середовищі. Наприклад, коли індивід вступає до нового оточення, він може навчитися різними стратегіям адаптації, які дозволяють йому успішно функціонувати в нових умовах. Такий підхід до адаптації підкреслює важливість вивчення взаємодії між організмом та середовищем у контексті навчання та формування поведінки.[12]

З точки зору когнітивної теорії особистості, для успішної адаптації людині необхідно засвоїти та проаналізувати всю доступну інформацію, оцінити її і використати. Різні люди, опинившись в одній ситуації, можуть по – різному її тлумачити. При цьому, коли людина опиняється у реальній ситуації, вона зазвичай не має часу на повний аналіз обставин. Вона приймає рішення та діє. Однак когнітивна та емоційна частини дії не закінчуються лише на цьому, оскільки сама дія також стає джерелом інформації, що сприяє адаптації. Прибічником цього напрямлення є Ж. Піаже. Центральним елементом його теорії розвитку інтелектуальних здібностей є концепція адаптації. Підходячи до розвитку пізнавальних процесів, Піаже

визначав адаптацію як постійний процес взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем. Ця взаємодія відбувається за допомогою двох ключових процесів: асиміляції та акомодатії. Процес асиміляції включає в себе спроби включити нові інформації або досвід у вже існуючі категорії та схеми. Коли індивід асимілює новий досвід, він інтерпретує його з використанням своїх існуючих уявлень та знань. Процес акомодатії відбувається, коли індивід модифікує свої існуючі категорії або схеми, щоб краще відповідати новому досвіду або інформації. Акомодатія відбувається тоді, коли новий досвід не вписується у вже існуючі структури. У цій теорії адаптація відбувається завдяки постійному циклу асиміляції та акомодатії, який дозволяє індивіду адаптуватися до нових умов і розвивати свої когнітивні здібності. Цей процес розвитку і адаптації, відповідно до Піаже, є ключовим для розвитку інтелектуальних функцій та досягнення високого рівня пізнавального розвитку. [68]

Інші відомі вчені, які вивчали питання адаптації, включаючи Джона Боулбі, Гаррі Гарлоу, Ерика Фромма, Рольфа Штайнерга та багатьох інших. Кожен з цих вчених зосереджувався на різних аспектах адаптації, таких як соціальна адаптація, емоційна адаптація, адаптація до нових середовищ та інші.

Сучасні науковці більше зацікавлені у соціально-психологічній адаптації конкретних соціальних груп. Найбільше уваги приділяється дітям та підліткам, а саме адаптації до умов навчання в школі та у вищому навчальному закладі. (О. Безпалько, А. Андреева, А. Мудрик та інш.) [42]

Наприклад доктор психологічних наук, професор В. А. Семиченко, розглядала адаптацію, як системний процес, який ґрунтується на ідеї про залежність ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Це означає, що процес адаптації є складним явищем, що складається з багатьох відносно незалежних процесів. Кожен з них відноситься до певної

системи взаємовідносин, які виникають у людини і разом з ними утворює певний структурний компонент.[31]

Згідно теорії автора, кожен структурний компонент процесу адаптації є системою, яка включає: а) об'єктивне явище та його умови (зовнішні умови); б) відносини, що виникають у людини, яка адаптується, з відповідним явищем (ставлення, взаємовідносини, зв'язки); в) індивідуальні особливості самої людини, які відповідають або не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Скрипник В., яка займалася вивченням питання адаптації підлітків до навчальних закладів стверджує, що адаптаційні процеси в психологічній сфері, особливо активізуються при зміні оточуючого середовища, зокрема на початках освітнього процесу. Ці процеси потребують від молоді включення механізмів адаптації, що може привести до стану психологічного напруження. Автор стверджує, що формування нових стереотипів поведінки під час навчання в нових умовах призводить до дезадаптаційного синдрому у 35-40 % випадках. Будь які зміни в освітньому процесі, особливо несподівані, можуть ускладнити вже складні механізми адаптації. На перебіг соціально – психологічних процесів адаптації молоді впливають такі фактори, як особистісна самоідентифікація, система ціннісних орієнтацій, індивідуально – типологічні особливості, глибина засвоєних соціальних норм. [62]

Орбан-Лембрик Л. Е. - це автор досліджень в галузі психології розвитку, зокрема вивчає адаптацію підлітків. В її дослідженнях було встановлено, що адаптація підлітків залежить від багатьох факторів, таких як стиль виховання батьків, емоційний клімат в родині, спілкування з ровесниками, успіх у навчанні та інші. Вона також вказує на важливість самооцінки і самоповаги підлітка для успішної адаптації. Згідно з теорією Орбан-Лембрик Л. Е., адаптація підлітків може бути успішною, якщо вони відчувають себе підтриманими та затвердженими в родині, мають сильний соціальний круг, успішні в

навчанні та здорові з фізичної та психічної точки зору. Інші фактори, такі як культурні та соціальні різниці, можуть також впливати на адаптацію підлітків. [47]

Можна зазначити, що існують різні аспекти адаптації, але вони часто взаємопов'язані. Наприклад, адаптація особистості у суспільстві зазвичай відбувається через використання психологічних механізмів, таких як рефлексія, ідентифікація, емпатія та інші. Соціальна адаптація, з свого боку, означає пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи взаємин з соціальними об'єктами, інтеграцію особистості в соціальні групи, активність щодо освоєння стійких соціальних умов, а також прийняття норм і цінностей нового соціального середовища. Критеріями успішної соціальної адаптації є задоволеність своїм статусом в групі, налагодження позитивних відносин та розвинуті комунікативні навички. Оскільки оточуюче середовище постійно зазнає змін у соціальній динаміці розвитку, це вимагає від індивіда постійного пристосування до нових вимог діяльності, соціальних умов та нового оточення. Тому процес соціальної адаптації є неперервним.[43]

Іноді можна зустріти термін соціально-психологічна адаптація, що означає взаємодію між особистістю та соціальним середовищем, що приводить до досягнення оптимального співвідношення між цілями і цінностями особистості та групи. Під час соціально-психологічної адаптації відбувається задоволення потреб, інтересів та прагнень особистості, розкривається та розвивається її індивідуальність. [61]

1.2. Особливості адаптації підлітків в умовах міграції

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

Особливу складність для дітей та підлітків викликає ситуація адаптації в іншій країні, які зазвичай, мають інтегруватися в суспільство через систему освіти. Однак ця система не адаптована для них, тому потребує від особистості прикладання більших зусиль, активізації адаптивних ресурсів. Відомо, що в цей віковий період у дитини відсутнє адекватне реагування організму на нові умови та стресові ситуації соціального середовища, що може мати негативний вплив на загальний стан здоров'я та викликати емоційне напруження, що спричинить можливість виникнення різних захворювань.[8]

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

Підлітковий вік – це складний період в житті особистості, який водночас є ключовим для її розвитку. Підліток проходить через значні трансформації, які супроводжуються внутрішніми конфліктами, змінами настрою та пошуком власної ідентичності. Це період, коли відбувається активне переосмислення себе, власних бажань і відношень з оточуючими. Підліток стає активним учасником соціального життя, розмірковує над своєю роллю у суспільстві та спілкується з різними людьми, щоб зрозуміти своє місце в цьому світі. [63]

Ставлення до себе та навколишнього світу починають активно трансформуватися, що часто супроводжується конфліктами та суперечками з дорослими. Це пов'язано з потребою підлітка в самостійності та бажанням контролювати власне життя. Водночас,

їхнє бажання бути прийнятими серед однолітків може призводити до утворення групової ідентичності, коли вони намагаються наслідувати своїх ровесників.

Підлітки можуть почувати суперечливі бажання через розвиток своїх емоцій і почуттів, коли вони хочуть бути частиною групи, але водночас прагнуть виокремитися і виразити свою індивідуальність. Це може призводити до деяких не послідовностей у їхніх діях та вчинках. Важливою частиною цього етапу є розвиток самосвідомості та власної ідентичності. Підлітки можуть шукати різні способи вираження себе та з'ясування своїх цінностей і переконань, що може включати в себе експерименти зі стилем одягу, зацікавленості в різних групах чи підходів до соціальних ситуацій.[52]

Відомо, що підлітковий вік характеризується переважанням індивідуальності над адаптацією, що вказує на те, що під час пубертатної кризи особа не завжди може легко регулювати свої емоції, дії та загальну поведінку відповідно до загальноприйнятих вимог, норм та цінностей соціального оточення. Замість цього вона відчуває потребу в певній мірі відрізнятись від інших, щоб не втрачати свою унікальність, протистояти стандартним шаблонам поведінки. Отже, підліток, який активно адаптується до внутрішніх та зовнішніх конфліктів, дозволяє собі відкривати своє Я, виявляти власні схильності, можливості та особливості характеру, тим самим проявляючи свою індивідуальність і експериментуючи з самим собою. [1]

Для того, щоб сформувати здоровий «Я – образ», підлітку необхідно мати адекватну емоційно – оціночну систему, яка буде відповідати його реальним рисам та якостям. Це дасть можливість підлітку усвідомлювати життєві пріоритети, контролювати свій розвиток на основі волі та характеру і займатися самовихованням. [29]

Як стверджують О.Н. Медведєв та А. В. Над'ярний індивідуальна концепція "Я", яка виникає з особистого життєвого

досвіду, впливає на сприйняття підлітком світу навколо себе, оточуючих людей, власної поведінки та майбутнього. Ця концепція "Я" може бути позитивною, амбівалентною або негативною. Підліток з позитивною концепцією "Я" зазвичай сприймає світ інакше, ніж ті, хто має амбівалентну або негативну уявлення про себе. Однак концепція "Я" не завжди точно відображає реальність і може бути викривленою або навіть вигаданою. Інформація про себе, яка не узгоджується з уявленням особистості про себе, часто відкидається та витісняється зі свідомості, незважаючи на те, що насправді може бути правдивою. Ступінь задоволення життям та рівень щастя, яке дитина може відчувати, прямо залежать від того, наскільки її досвід, уявлення про себе, реальне "Я" та ідеальне "Я" узгоджуються між собою.[40]

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

Науковці описують соціально-психологічну адаптацію особистості як активний процес включення в конкретне соціальне оточення, освоєння нової соціальної ролі, пристосування та адаптацію до нових умов життя, набуття життєвого досвіду, розвиток самостійності, досягнення певної соціальної зрілості та стимулювання ініціативи.[60] Успішна соціально-психологічна адаптація, сприяє формуванню цілісного, узгодженого та позитивного образу Я, а також адекватної, стійкої самооцінки, які зумовлюють послідовну поведінку та кращу саморегуляцію. Це, відповідно, знижує імовірність прояву асоціальної поведінки у підлітків.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що на успішну адаптацію впливають індивідуальні та групові чинники. До індивідуальних психологи відносять вік, особистісні риси, мотивацію. Вважається, що найкраще пристосовуються до нових умов життя діти

та підлітки. Але до 11-12 років адаптація проходить більш успішніше, а ніж пізніше. Також успішній адаптації сприяють здібності дитини. Чим більший рівень інтелекту, тим легше їй пристосуватися до нової мови та умов. Дитина, яка опиняється у новому мовному середовищі, може досить сильно переживати стрес. Кожен з дітей реагує по-своєму, деякі мовчать, але при цьому пасивно вивчають нові слова. А деякі реагують агресивно, намагаючись таким чином привернути на себе увагу. Для підлітків, які мають в оточенні друзів одномовних, адаптація зазвичай проходить легше, але має свої негативні наслідки. Це може привести до тривалого замикання в своїй мовній групі. Групові чинники включають аспекти взаємодії культур, такі як ступінь подібності або відмінності між ними, особливості культури, з якої походять мігранти, а також особливості країни, у якій вони перебувають. [37]

Переїжджаючи на нове місце, діти намагаються зберегти звичний спосіб життя, накладаючи свій досвід та застосовуючи свої звичні культурні норми та цінності на нову ситуацію. Проте, вже з початку пристосування до нового середовища, підлітки можуть переживати психологічну кризу, бо стикаючись з новою реальністю, де звичне життя може втрачати свою значимість. В такій ситуації важливо знайти нові способи пристосування до найближчого оточення. [59]

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи сказане можна зробити висновки, що теорії адаптації вивчають різні аспекти цього процесу, від психологічних механізмів до взаємодії між індивідом та соціальним середовищем, що дозволяє отримати більш повне розуміння процесу адаптації людини.

Якщо брати до уваги адаптацію підлітків то це складний та багатогранний процес, який включає в себе адаптацію до фізіологічних змін, соціальних взаємодій, психологічних викликів та ідентичності. Це комплексна проблема для підлітків, яка потребує від них прикладання великих зусиль. Зміни в гормональному фоні, формування своєї соціальної ідентичності, пошук свого місця в різних соціальних групах все це може привести до проблем з адаптацією.

Особливої уваги потребує проблема адаптації підлітків до нових умов життя, особливо, якщо переїзд відбувся до чужої країни. Міграція може бути джерелом психологічного стресу для підлітків, оскільки вони змушені адаптуватися до нових умов, норм та цінностей. Це може викликати тривожність, депресію та інші психологічні проблеми. Переселення до нової країни часто супроводжується соціокультурним шоком для підлітків, які можуть відчувати втрату старого середовища, нерозуміння нової культури.

Підлітки, що мігрують, стикаються з питанням своєї соціальної ідентичності. Вони можуть відчувати конфлікт між своєю домашньою культурою та культурою нової країни. Цей процес може призвести до внутрішнього конфлікту та невизначеності стосовно власної ідентичності.

РОЗДІЛ 2

ФАКТОРИ ВПЛИВА НА ПІДЛІТКОВУ АДАПТАЦІЮ

2.1. Соціальна та сімейна підтримка

Питання адаптації підлітків на кожному етапі соціального розвитку не втрачають своєї актуальності. Особливо в теперішній складний час ця тема набуває пильного розгляду, коли більшість сімей стикаються з проблемами пристосування до нових умов життя, особливо в інших країнах. Такі діти прикладають великі інтелектуальні та емоційні зусилля щоб адаптуватися до нових умов. Вони частіше стикаються з тривогою, сумом та стресом від розриву зі звичайним середовищем та близькими людьми, з якими вони перебували до переїзду.

Оскільки сім'я є складною системою, де дії її членів взаємодіють між собою, вплив на дитину здійснюють не лише батьки, а й сама дитина впливає на них своєю поведінкою та спілкуванням.

Процес самовизначення підлітка починається коли він прагне відокремитися від системи цінностей своїх батьків. В процесі дорослішання, вони все менше часу відводять для спілкування з батьками, приділяючи його одноліткам, починають відстоювати свою точку зору, що призводить до частих конфліктів.

Відомо, що сім'я має значний вплив на розвиток психіки дитини, тому саме сімейне виховання відіграє вирішальну роль у формуванні особистості дитини, а також в її освіті та становленні. Сім'я є основним соціальним інститутом, що впливає на розвиток дитини.[65] Проте позитивний вплив сім'ї виявляється лише тоді, коли вона допомагає дитині відчувати себе повноцінним членом родини, де її люблять і поважають, де вона має свої права та обов'язки, і її потреби розуміються й підтримуються. Відносини з батьками визначаються їхньою здатністю до емоційного підтримки, відповідальності та взаєморозуміння. Батьки, які проявляють турботу

та демонструють підтримку, стимулюють позитивний розвиток підлітка. Розуміння та емоційна доступність батьків можуть сприяти успішній адаптації до нових умов.[33]

У цей складний період підтримка та розуміння з боку дорослих є важливими, оскільки внаслідок дефіциту емоційної підтримки та високих вимог соціуму діти можуть відчувати відчуженість, замкненість у собі, невпевненість, а також проявляти агресію або впадати у депресію. У деяких випадках вони можуть виявляти ознаки суїцидальної поведінки, намагаючись звернути на себе увагу та отримати підтримку. Відчуття безпеки та підтримки допомагає долати труднощі і дозволяє підліткам експериментувати та успішно пройти через цей складний період. [2]

В сімейному оточенні закладаються основи моральності та формуються норми поведінки, що розкривають внутрішній світ та індивідуальні якості особистості. Окрім цілеспрямованого виховання з боку батьків, вплив на дитину має загальна атмосфера в сім'ї, причому цей вплив проявляється з ростом віку, відбиваючись у структурі особистості. [15] Це особливо актуально для підлітків, оскільки саме в цьому віці ставлення батьків має вирішальне значення для формування та закріплення образу "Я". Цей образ та ставлення до себе формуються під впливом того образу, що склався в батьків. [67]

Той атмосферний тон, що панує у сім'ї, грає вирішальну роль у формуванні емоційного стану підлітка. Підтримуючий та позитивний клімат сприяє відчуттю безпеки, захисту та підтримки, що робить адаптацію легшою. У той же час, негативність, конфлікти та недоліки можуть створювати стресове середовище, що ускладнює адаптацію.

Згідно з висловлюванням Аліші М. Хардман, вченої зі стійкості сім'ї з Університету Міннесоти, стрес у батьків часто має вплив на їхній стиль виховання дітей. У періоди стресу батьки можуть стати менш чутливими та теплими у взаємодії з дітьми, що може викликати в них почуття відторгнення, зниження самооцінки, агресивну поведінку та соціальну ізоляцію. Батьки, які не переживають значного

стресу, як правило, виявляють більшу чутливість, теплоту, розуміння та здібність контролювати своїх дітей з обережністю. Це сприяє підвищенню самооцінки у дітей, успішному навчанню та розвитку ефективних соціальних навичок.[58]

Діти, батьки яких перебувають у складних емоційних станах, адаптація є особливо важкою. Ці стани можуть включати депресивні епізоди, високу тривогу та часті агресивні прояви. У таких ситуаціях надзвичайно важливо, щоб дорослі дбали про своє емоційне благополуччя на користь дітей.[51]

Окрім сім'ї, друзі, однолітки, шкільне середовище та інші соціальні групи мають великий вплив на підлітка. Сприйняття та прийняття у колективі, ставлення до підлітка зі сторони рівних, адекватність та підтримка з боку вчителів і співробітників також важливі для успішної адаптації.

Процес інтеграції підлітка в суспільство відбувається через систему освіти. Раніше вважалось, що такі діти повинні самі пристосовуватись до нових умов, але в ситуації, яка склалася в нашій країні, через велику кількість переміщених осіб, приймаюче суспільство, будь то нова країна або нове місто, сприяє цьому процесу. Шкільна система повинна брати до уваги різницю в культурі та мові, ризик втрати власної ідентичності під час процесу інтеграції.[9] Наразі для покращення адаптації підлітків в учбові програми інтегруються нові напрямлення для розвитку навиків подолання стресу, покращення самооцінки. В більшості шкіл організовуються нові позакласні заходи зі спорту, мистецтва для розширення соціальних зв'язків. Також для підлітків, які мають складнощі з адаптацією або мають низький рівень резильєнтності надається психологічна підтримка, яка може допомогти в розвитку вмінь подолання стресу та покращенню психологічного благополуччя. [7]

Школа відіграє одну з головних ролей в соціальному становленні підлітка. Бо це не лише передача знань та навичок, а

засвоєння моральних норм, оволодіння навичками поведінці в групі, формування характеру. Все це дає змогу сформувати системне сприйняття про свою особистість та зробити крок в доросле самостійне життя.

Процес соціалізації підлітка триває протягом всього періоду навчання в школі, в ході якого він набуває соціальний досвід та усвідомлює свої соціальні ролі. Взаємодія дітей з вчителями досить складний процес через який відбувається наслідування прикладів шкільної поведінки, інтегрування його у власне життя та самостійне формування нових соціальних зв'язків. Успіх взаємодії відбувається завдяки тому, що вчителі застосовують індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи рівень його соціально – емоціональних потреб, адаптованості та вміння навчатися, розуміють світ дитини та мають змогу допомогти в вирішенні його проблем, вміло застосовують заохочення та покарання через вплив особистим прикладом. [2]

Фізичні, психологічні та соціальні зміни у своєму житті підліток прагне обговорити з тим, хто переживає аналогічні почуття, тобто зі своїми однолітками. Коло ровесників відіграє основну роль у соціально-психологічному розвитку. У спілкуванні з ровесниками підліток випробовує себе і визначає, хто він є. Фіксує увагу на тому, як він виглядає, які риси характеру роблять його популярним у різних групах однолітків. Бажання бути прийнятим, визнаним, завдяки своїм індивідуальним якостям. Власні стосунки з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування стосунків, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносну сферу його життя. Головна потреба підлітка - знайти своє місце в суспільстві, бути "значущим".[48]

Саме тому спілкування підлітків з однолітками та дорослими необхідно вважати найважливішою психологічною умовою їхнього особистісного розвитку. Невдачі в спілкуванні призводять до внутрішнього дискомфорту, компенсувати який не можуть жодні об'єктивні показники в інших сферах їхнього життя і діяльності.

Спілкування суб'єктивно сприймається підлітками як щось особистісно дуже важливе: про це свідчать їхня чуйна увага до форми спілкування, тональність, довірливість, спроби осмислити свої відносини з однолітками. Якщо дитина в школі не може знайти спілкування, що задовольняє її, вона йде зі школи, як психологічно, так і буквально. Це є проявом соціально – психологічної дезадаптації, ознаками якої вважають підвищену тривожність і невпевненість в собі, агресивність та почуття малоцінності, надмірне захоплення палінням, комп'ютерами, тривалі внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, пережиті без пошуків можливих рішень.[10]

Науковці вважають, що соціальна адаптація підлітків проходить в декілька етапів. По- перше, це знайомство з поведінковими нормами оточення. На другому етапі відбувається пристосування особистості до членів групи та визначення стандартів поведінки. На останній стадії відбувається прийняття підлітком системи норм та цінностей оточення, що виражається через певні вчинки та відмова від колишніх зразків поведінки.[3]

При входженні в нове соціальне оточення особистість стає активним учасником цього середовища, проявляє власну ідентичність та здійснює самоствердження. Це призводить до формування соціальних якостей у спілкуванні, поведінці та діяльності, які є прийнятними в суспільстві. Ці якості дозволяють особистості реалізовувати свої прагнення, задовольняти потреби та переслідувати власні інтереси.

2.2. Комунікативна адаптація та освітні можливості

Підлітки переживають інтенсивний період змін, який включає в себе не лише фізіологічні і психологічні аспекти, але й соціальні взаємодії. Комунікація стає основним засобом для них виявлення

себе, встановлення стосунків з однолітками, дорослими та іншими членами суспільства

Комунікативна адаптація підлітків є важливим процесом, який визначає їхню здатність успішно взаємодіяти з оточуючими та адаптуватися до різних соціальних ситуацій.

Перш ніж розглядати специфіку комунікативної адаптації, важливо зрозуміти, що вона охоплює. Це не лише здатність ефективно виражати свої думки та ідеї, але й здатність слухати, розуміти та реагувати на інших людей. Комунікативна адаптація також включає в себе розвиток навичок спілкування в різних ситуаціях, від формальних обмінів інформацією до неформальних розмов у товаристві друзів. Вона є однією з базових навичок особистості і проявляється у гнучкості, співпраці та здатності до інтеграції. Через взаємодію з ровесниками та дорослими підліток може порівнювати свої можливості, відчувати різні соціальні ролі, формувати свою особистість та постійно вдосконалювати свої навички [5]

Саме в цей період у підлітків формуються нові психічні утворення, їх поведінка стає більш свідомою. На перший план виходить інтимно – особистісне спілкування, яке має важливу роль у побудові міжособистісних зв'язків. Під час комунікативного процесу учасники обмінюються інформацією, що сприяє збагаченню досвіду кожного з них. Він має вплив на самоактуалізацію особистості, оскільки більш розвинений рівень комунікативної культури сприяє більш успішному процесу адаптації.[57]

Одним із важливих аспектів комунікативної адаптації є здатність підлітків змінювати свій спосіб спілкування залежно від контексту та співрозмовника. Вони повинні вміти адаптувати свою мову, тон відповідно до ситуації, що може включати як формальні, так і неформальні взаємодії.

Для того щоб успішно вписатися в оточення однолітків та досягти результативності в навчанні, важливою є активна участь у

соціальному житті, що в свою чергу ґрунтується на формуванні адекватної самооцінки підлітка. Самооцінка грає важливу роль в комунікаційній адаптації, оскільки формує віру у власні здібності, допомагає відчувати себе впевнено під час спілкування з іншими, стимулює до висловлення власних думок без страху перед критикою. Вчені виявили, що якість відносин підлітка з однолітками пов'язана з рівнем його самооцінки. Недостатнє отримання позитивної уваги та підтримки має вплив на формування від'ємного ставлення до себе. Різні аспекти стосунків з друзями надають підліткам важливу інформацію про їхні власні неусвідомлені цінності стосовно інших людей, що, в свою чергу, впливає на їх самооцінку. Дослідження також підтверджують, що адекватна оцінка себе та гармонійні стосунки з батьками та ровесниками сприяють зменшенню відчуття самотності у підлітка. Це сприяє полегшенню процесу самовизначення у житті та кар'єрі, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивному ставленню до себе.[18]

Результати досліджень свідчать про те, що рівень самооцінки підлітків має значний вплив як на якісні показники їхньої інтелектуальної діяльності, так і на час, необхідний для її виконання, особливо у ситуаціях, де присутні емоційні чинники, наприклад, стрес внаслідок неуспіху. У підлітків з низькою самооцінкою якість їхньої діяльності в емоційно напружених ситуаціях була помітно нижчою на статистично значущому рівні, порівняно з підлітками з високою самооцінкою, і час, необхідний для виконання діяльності, був більшим. Це пояснюється тенденцією меншої адаптивності підлітків з низькою самооцінкою до емоційно напружених ситуацій, що призводить до появи емоційної напруги, що, в свою чергу, негативно впливає на якісні показники часу виконання діяльності.[44]

Крім того, комунікативна адаптація вимагає розвитку навичок вирішення конфліктів, співпраці та спільної роботи. Підлітки повинні

вміти ефективно вирішувати суперечки, вміти слухати думки інших та знаходити компромісні рішення.

В останні роки освіта зіткнулась з рядом змін та викликів, які можуть оказувати вплив на адаптаційні можливості підлітків та їх здібності успішно справлятися з академічними та соціальними складнощами. В наш час розвитку інформаційних технологій, великої кількості доступної інформації у дітей знижуються здібності самостійно навчатися. Адаптаційні здібності сприяють підліткам розвивати навички самостійного навчання та вирішення проблем. Вони з легкістю можуть знайти різні стратегії та підходи для покращення свого розуміння нового матеріалу використовуючи додаткові джерела літератури або обговорюючи матеріали з вчителями або ровесниками. Вміння адаптуватися допомагає підліткам підтримувати позитивне відношення до навчання, сприймати перешкоди як можливості для навчання, а не як причини для занепокоєння, що допомагає залишатися зацікавленими в подальшому навчанні. Підлітки, які мають високий рівень адаптації краще встановлюють здорові міжособистісні відносини з однолітками та адаптуються до нових соціальних норм та очікувань, вони ефективніше можуть дати відсіч різним соціальним проблемам, наприклад, як дискримінація та боротьба за соціальне визнання.[13]

Високі академічні потреби можуть викликати стрес, пов'язаний з необхідністю здавати екзамени та досягати високих результатів тому стресостійкі навички допомагають краще адаптуватися до потреб та боротися з академічним стресом.

Сучасна освіта проходить через перетворень, таких як введення нових учбових планів, нових методів навчання, що потребує від сучасних підлітків мати високі адаптивні якості, які дозволяли би скоріше пристосовуватися до змін, долати невизначеність та поратися з проблемами сучасної освіти.

2.3 Стрес та травматичний досвід

В сучасному світі стрес став невід'ємною складовою життя більшості людей. Травматичні події стають нормою не лише для окремих осіб, але й для цілих груп та країн, коли людина зазнає стресових ситуацій і піддається впливу різних факторів, що викликають стрес. Слід зазначити, що сучасна ситуація в країні призвела до зміни характеру і структури стресових факторів. Разом із серйозними фізичними викликами присутні також численні психологічні фактори стресу різної інтенсивності, що діють на людину майже постійно, нашаровуючись один на інший та підсилюючи свій вплив. Саме психологічні фактори стресу належать до найбільш активних та поширених стимулів, як впливають на функціонування особистості на всіх рівнях особливо в емоційній сфері. [25]

Постійний стрес, пов'язаний з необхідністю виїзду зі звичного місця проживання, порушенням звичайних умов життя, втратою підтримки друзів та родичів, а також відсутність батьківської уваги може негативно впливати на формування особистості. Діти, особливо психологічно вразливі, переживають ці ситуації найболючіше. Такі складні обставини можуть викликати дискомфорт, зниження соціальної активності, погіршення самооцінки, збільшення тривоги, агресивну поведінку та негативне ставлення до інших. [24]

Стрес – широко вживане поняття, яке використовується для опису психічних станів людини у важких умовах. Його використання охоплює не лише психічні, а й фізіологічні аспекти, такі як фізіологічна напруга та втома. Таким чином, термін "стрес" може використовуватися для опису зовнішніх впливів та ситуацій, з якими може зіткнутися особа. [30]

Вперше термін стрес в науковий обіг французький науковець Сельє. Він вважав, що стрес є фізіологічною реакцією організму на будь – який негативний або тривожний фактор. Він описав три стадії

стресової реакції. Перша – це стадія тривоги(шоку та антишоку), коли організм працює під підвищеною напругою, але ще справляється з навантаженням за рахунок поверхневої або функціональної мобілізації резервів, без глибоких структурних перебудов. На другому етапі (резистентності) відбувається виникнення підвищеної стійкості організму до стресорів. Це другий етап, який характеризується балансом втрат адаптаційних резервів організму. Усі параметри, які вийшли з рівноваги на попередній фазі, закріплюються на новому рівні, забезпечуючи організму мало відмінностей від норми реакції на стресові фактори. Якщо стрес триває довго та має інтенсивні стресори, настає третій етап – виснаження. Оскільки функціональні резерви вичерпані на попередніх етапах, в організмі відбуваються структурні перебудови. Коли для нормального функціонування не вистачає навіть цих резервів, пристосування до зміни середовища та діяльності відбувається за рахунок неповернення енергетичних ресурсів організму, що рано або пізно призводить до виснаження. [57]

Стресові ситуації мають два джерела впливу об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивне – це зовнішнє, матеріальне, соціальне середовище. А то, як сприймається та оцінюється ситуація людиною є суб'єктивним. Великий вплив на суб'єктивний компонент мають пригнічення потреб особистості та великі емоційні навантаження. [32]

Саме тому в сучасних кризових умовах життя особливої уваги потребують підлітки, які найбільше переживають стресові ситуації, оскільки функціонування їхньої психіки та їхня психологічна зрілість значно відрізняються від дорослого віку чи періоду дитинства. Підлітковий період є найбільш вразливим щодо негативного впливу стресових факторів. Це пов'язано з тим, що в цьому віці відбувається перебудова психологічних захисних механізмів, які зазвичай спрямовані на мінімізацію негативних емоцій. Старі захисні механізми, які були характерні для дитинства, втрачають свою ефективність, тоді як нові механізми ще не мають достатньої сили,

щоб ефективно протистояти стресогенним факторам. Виникнення стресових реакцій в підлітковому віці негативно впливає на всі аспекти життя особистості, включаючи її розвиток, цілеспрямованість, соціальну, психологічну та фізичну активність. [19]

Зазвичай стрес є природним явищем у підлітків і може бути викликаний різними чинниками, такими як навчальна діяльність, фізіологічні особливості та міжособистісні відносини. Хоча деякі підлітки можуть пройти через стрес непомітно, інші можуть досвідчити тривожності, нервових зривів, депресії, і в екстремальних випадках навіть суїцидальних думок. Наприклад, стрес, пов'язаний з оцінками в школі, може бути особливо важливим для підлітків. Реакція на стрес може бути індивідуальною для кожного підлітка, і різні діти можуть досвідчувати стрес у різні періоди. Деяким підліткам навчальна діяльність може здаватися легкою, тоді як інші можуть відчувати напруження від конкуренції в школі, що може призводити до фізичних симптомів, таких як біль у животі або головний біль. Як правило основною реакцією підлітка на кризову ситуацію - є реакція протесту.[6]

Підлітки можуть бути свідками подій, які відбуваються в суспільстві, і це може викликати у них сильні емоції, навіть якщо вони не повністю розуміють суть або деталі цих подій. Вони можуть спостерігати за страхом та тривогою своїх батьків, чути тривожні коментарі та відчувати зміни в звичайних родинних обставинах, таких як переїзд або зміни в сімейному складі. Дорослим важливо розуміти, що діти можуть досвідчувати сильні емоції через травматичні події, так само як і дорослі. Реакції дітей на такі події можуть бути різними і залежать від багатьох факторів, таких як відстань від події, її серйозність, емоційний стан, чутливість та індивідуальність дитини, а також її вік. [26]

Травматичний досвід може призвести до різноманітних психічних реакцій та порушень. Однією з найпоширеніших є

посттравматичний стресовий розлад, що включає відновлення травматичних подій через спогади, кошмари та фізіологічні реакції на подразники і є крайньою реакцією на сильний стресор, що може загрожувати життю. Зазвичай ПТСР проявляється як тривала реакція на стрес та може почати проявлятися через довший час після травматичної події. Крім цього, травматичний досвід може спричинити депресію та апатію, проявляючись в втраті емоційного зв'язку з навколишнім світом та відсутності радості. Інші можливі реакції включають тривожні розлади з надмірною тривогою та страхом, а також порушення самоідентифікації та відносин з іншими, які можуть призвести до проблем у встановленні близьких міжособистісних зв'язків та формування позитивного самовідчуття.[11]

Можливі реакції включають відмову від соціальних взаємодій, агресивну поведінку або, навпаки, ізоляцію від оточуючого середовища. У деяких випадках травматичний досвід може спричинити розвиток різних видів поведінкових розладів та порушень у навчальній діяльності. Дитячий стресовий досвід, особливо той, пов'язаний із травматичними подіями, може визначити подальший психічний розвиток та вплинути на загальне психічне здоров'я в дорослому житті. Такий досвід може суттєво вплинути на формування особистості та розвиток особистісних характеристик.

Звичайно, травматичні події можуть викликати різні емоційні реакції, особливо якщо вони відбуваються у контексті почуття сорому та неповноцінності. Наприклад, підлітки можуть відчувати страх перед розголосом або перед тим, що їхні почуття та реакції будуть сприйняті як "ненормальні", вони можуть відчувати сором через те, що відчують себе слабкими або неправильними через свої реакції на травматичну подію, підлітки можуть відчувати себе винними у події або у тому, як вони реагували на неї. Такі події можуть підірвати відчуття безпеки та впевненості у собі підлітка, роблячи їх вразливими перед подібними ситуаціями у майбутньому. Ці реакції

можуть виникати як спроба впоратися зі стресом та пережитими травматичними подіями у контексті недостатньо розвинутих стратегій саморегуляції та низької самооцінки, які є типовими для багатьох підлітків. У цьому віці ще не сформований власний, індивідуальний спосіб подолання впливу екстремальних ситуацій. Набір стратегій, які використовує підліток, формується відповідно до запропонованих оточуючим середовищем рішень.[19]

Тому важливим стає своєчасна діагностика психологічних травм та їх наслідків, зокрема посттравматичних стресових розладів. Це дозволяє не лише виявляти проблему на ранніх стадіях, але й вчасно реагувати на неї, проводячи відповідні профілактичні, корекційні та терапевтичні заходи.[22]

Для того, щоб запобігти виникненню негативних наслідків і допомогти вирішити напружені ситуації з однолітками та сім'єю можна вживати різноманітні заходи. Важливо спілкуватися з підлітками відкрито і зрозуміло. Батьки можуть створити сприятливу атмосферу для відвертої розмови, де підлітки будуть відчувати себе зрозумілими та підтриманими. Батьки можуть демонструвати свою підтримку та розуміння щодо труднощів, з якими зіткнулися підлітки, і пропонувати допомогу в їх вирішенні. Важливо спробувати уявити себе на місці підлітків і зрозуміти їхні почуття та переживання. Емпатія може сприяти зменшенню конфліктів. Особливе значення має демонстрація батьками особистого прикладу у вирішенні конфліктів та співпраці з іншими людьми, щоб підлітки могли від них навчатися та разом розглянути альтернативні шляхи вирішення конфліктів, навчити їх конструктивним методам спілкування та вирішення проблем. Важливо підтримувати підлітків у збереженні позитивної самооцінки та розумінні того, що вони не самотні у своїх переживаннях.[3]

Ці підходи можуть сприяти зменшенню напруженості та конфліктів у стосунках підлітків з однолітками та сім'єю, а також допомогти їм вирішувати труднощі та розвиватися як особистості.

В більшості випадків діти можуть впоратися із помірним стресом за допомогою найближчого соціального оточення. Однак наслідки тривалого впливу екстремальних умов можуть проявлятися з часом та впливати на їхнє майбутнє доросле та сімейне життя.

Отже, психологічні дослідження впливу стресу на успішну адаптацію залишаються дуже актуальними і важливими для розуміння та підтримки психічного здоров'я та благополуччя підлітка.

2.4. Зв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками підлітка

Після 2014 року Україна пережила значні трансформації в соціальному оточенні, що призвело до значних людських та матеріальних втрат. Суспільство зазнало кризових умов, які викликають тривогу, страх, паніку, апатію та розгубленість серед громадян, що може спричинити фізичне і психологічне виснаження. З цієї причини особливо важливо досліджувати умови та методи збереження психічної стабільності. Для збереження психічного здоров'я в стресових ситуаціях необхідно мати високий рівень стресостійкості та здатність до відновлення, оскільки це має велике значення для загального здоров'я людини.

Особливо важливою є роль формування і розвитку стресостійкості у дітей, які перебувають у кризовому підлітковому періоді життя і зіткнулися з різноманітними труднощами, пов'язаними як з особливостями цього віку, так і з драматичною ситуацією в сучасному світі. В цьому контексті дуже важливо досліджувати чинники, які впливають на формування та розвиток стресостійкості. Наприклад, якість взаємин між дитиною та батьками, а також тип прив'язаності можуть впливати на процес адаптації підлітка до нових умов та завдань вікового періоду. Недостатня емоційна прив'язаність до батьків у ранньому дитинстві може

привести до виникнення у підлітка девіантних та тривожних проявів [34]

Особливий вплив ці обставини мають на найменш захищену категорію – підлітків, знизивши їх адаптаційні ресурси та можливості. В таких обставинах велике значення потрібно надавати формуванню резильєнтності підлітків, оскільки саме вона допомагає боротися зі стресами. Здатність підлітка самостійно впоратись зі складними умовами впливає не лише на його добробут, а й на виживання в екстремальних умовах.

Проблема резильєнтності в підлітковому віці розглядається дослідниками з точки зору адаптації особистості, емоційної стійкості та здатності контролювати власну поведінку. Вважається, що її основою є саморегуляція, що як властивість психіки відображає здатність особистості успішно виконувати необхідні завдання в життєвих ситуаціях.

Діти, які пройшли через травматичну ситуацію, часто виявляють знижену концентрацію та пам'ять, що може погіршити їхню успішність в навчанні. Емоційне напруження також може негативно вплинути на їхнє фізичне здоров'я, призводячи до розладів нервової системи та психосоматичних захворювань. Однак, наявність таких якостей, як резильєнтність, може допомогти дітям уникнути стресових реакцій на кризові ситуації, знижуючи фізіологічні та психологічні наслідки переживання стресу.

Поняття резильєнтності використовується вітчизняними психологами не так давно, але вже набуває великої популярності. Аналіз літератури дозволив визначити, що під поняттям «резильєнтність» розуміється здатність дитини чинити психічний опір біологічному, психологічному, психосоціальному ризику, стійкості до стресу або психічної гнучкості (І.М. Ющенко), здатність відновлення психіки після несприятливих умов (Г.П. Лазос), здатність відновлювати нормальне життя в складних умовах (Ф. Лозель). [20]

Загалом поняття резильєнтності розглядається дослідниками з трьох сторін. З однієї сторони це особливості характеру людини, як процес протистояння негативним наслідкам травматичних подій та успішним подоланням їх наслідків. Тобто стикаючись з негативними подіями, людина активізує захисні механізми, які вступають во взаємодію з факторами вразливості в результаті чого відбувається формування резильєнтності. [35] Такі риси, як агресивність, егоцентричність, недоброзичливість сприяють формуванню нетерпимості, що має негативний вплив на формування резильєнтності. Толерантність напроти позитивно впливає на адаптивність особистості. Відкритість, почуття гумору, доброзичливість позитивно впливають на розвиток стресостійкості, але негативно впливають на підсилення характеру. З іншої сторони резильєнтність розглядається як процес адаптування людини до травмування та умов виснаження, постійного стресу, таких як проблеми зі здоров'ям, напруги на роботі, фінансові труднощі, в результаті яких організм пристосовується та адаптується до умов. Більшість авторів досліджень віддають перевагу резильєнтності як психологічній особливості особистості, яка отримавши негативний вплив, має здатність утримувати відносно стабільне та здорове функціонування. Крім того це здатність відчувати позитивні емоції та використовувати отриманий досвід для власного розвитку. [54]

Дослідження свідчать, що саме резильєнтність впливає на здатність підлітків витримувати негативний вплив, долати життєві труднощі та зберігати тенденції до саморозвитку. Особистісна резильєнтність може бути розвинена та укріплена в результаті взаємодії підлітка з оточенням. Важливим фактором, який сприяє розвитку резильєнтності є підтримка з боку дорослих та однолітків та очікування позитивних подій у майбутньому. Емоційна близькість та підтримка з боку батьків забезпечують підліткам відчуття безпеки та впевненості в собі. Позитивний вплив також має гармонійна та стабільна сімейна атмосфера. З точки зору освіти в школі розвиток

особистісної резильєнтності може допомогти впоратися з академічними та соціальними викликами, а також покращити успішність.

Резилієнтність особистості є ключовим фактором у її розвитку, оскільки, перебуваючи в подібних умовах, підліток, що проявляє цю рису, має здатність протистояти труднощам та продовжувати рухатися вперед, у той час як інший підліток, необладнаний цими якостями, може зіпсуватися. Дослідники вважають, що це залежить від індивідуальних факторів, які притаманні дитині. А саме підлітки з більш гнучким та збалансованим темпераментом можуть краще впоратися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін. Підлітки сангвінічного типу більш схильні до формуванню резильєнтності, вони здатні більш гнучко пристосовуватись до нових стрес – факторів, швидко приймати рішення та утворювати конструктивні копінг – стратегії. Особам з холериктичним типом реагування на стрес властиві витривалість до екстремальних психічних перенапружень, вони краще діють за шаблонами та стандартами. Підлітки з флегматичним типом темпераменту властиві заторможені стрес-реакції, витривалість у хронічних стресових ситуаціях не екстремального походження. Меланхолічна реакція формує сенситивність особистості до стрес-факторів, що забезпечує їй можливість уникати їх. [27]

Вміння аналізувати та вирішувати проблеми, логічне мислення та креативність можуть допомогти підліткам знаходити ресурси та стратегії для подолання труднощів. Навички саморегуляції, такі як самоконтроль, самооцінка та самомотивація, можуть зміцнювати резилієнтність і допомагати підліткам справлятися з викликами. Адекватний рівень самооцінки сприяє цілеспрямованому розвитку особистісних якостей. Вона відображає, як особистість сприймає себе через оцінку інших та власну активність, спрямовану на розуміння своїх дій та якостей. Формування самооцінки відбувається у процесі взаємодії та діяльності з іншими людьми. Соціальне оточення має

значний вплив на її формування бо взаємодія з іншими людьми є важливим показником соціально – психологічної адаптації. Водночас, якщо самооцінка відхиляється від реальності, це може призвести до соціальної дезадаптації. [55] Здорова самооцінка може допомагати підлітку швидше адаптуватися до нових ситуацій та вирішувати проблеми, що виникають у його житті. Коли він вірить у свої можливості, йому легше знайти внутрішній стимул для подолання труднощів.

Підлітки, які володіють здоровим оптимізмом, можуть створювати та використовувати гнучку систему взаємодії з оточенням та виходячи зі свого світогляду на майбутнє формувати відносини для здійснення життєвих планів. Здорова самооцінка має великий вплив на розвиток резильєнтності. Якщо підліток має позитивне уявлення про себе та свої здібності, він може бути більш впевненим у здатності подолати труднощі та вирішити проблеми.[21]

Багато дітей звикли сприймати свої сильні сторони як щось само собою зрозуміле, тому можуть недооцінювати свої власні здібності, що негативно може вплинути на адаптування.

Висновки до розділу 2

Фактори, які впливають на адаптацію підлітків, є дуже різноманітними та включають в себе фізіологічні, соціальні, психологічні та культурні аспекти. Успішна адаптація підлітків залежить від взаємодії цих факторів і вимагає уважного та комплексного підходу. Соціальні фактори, такі як сім'я, ровесники, школа визначають соціальне оточення, в якому знаходиться підліток і впливають на його соціальну ідентичність та самооцінку. Психологічні аспекти, такі як стрес та травматичний досвід, можуть виникати внаслідок складнощів у соціальній адаптації або особистісних конфліктів. Стрес є природним явищем у підлітків та може бути спричинений різними чинниками, включаючи навчальну діяльність, фізіологічні особливості та міжособистісні відносини. Хоча стрес може пройти непомітно, він також може призвести до тривожного стану, нервових зривів, депресії.

Проблеми сучасної шкільної освіти такі як висока конкуренція, соціальні проблеми та вимоги, які швидко змінюються, створюють додаткові труднощі для підлітків. У цьому контексті розвиток особистісної резильєнтності стає особливо актуальним, оскільки він допомагає учням справлятися з навантаженнями та викликами, підвищує їх адаптивні здібності та забезпечує емоційне благополуччя.

Не меншої значущості у цій системі мають індивідуально-особистісні властивості дитини.

Усі ці фактори потребують уважного аналізу та підтримки з боку батьків, педагогів, психологів та інших дорослих, щоб забезпечити підліткам оптимальні умови для успішної адаптації та розвитку.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЗМІНИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та обґрунтування методів

Підлітковий вік є важливим етапом формування особистості, тому актуальність дослідження адаптації підлітків має велике значення, особливо в контексті сучасних змін в нашому суспільстві, які мають великий вплив на формування успішної особистості, яка здатна до самореалізації. На своєму шляху до дорослого життя підліток зіштовхується з багатьма викликами, які необхідно пережити з найменшими фізичними, психологічними та емоційними затратами. Важливо зазначити, що оптимальним проходженням цього етапу життя можливе завдяки вмінню пристосовуватись до життєвих умов та мати стійкість до стресу.

Безумовно, складнощі, що виникають у процесі адаптації підлітків, стають більш виразними через різноманітні соціально-психологічні чинники, такі як особливості державної політики, емоційна атмосфера в родині, відсутність дружби, вибір життєвого шляху тощо. Ці фактори сприяють підвищенню тривожності, що переважно пов'язана з особливостями самооцінки, необхідністю вибору майбутньої професії, невідповідністю до нових соціальних ролей та труднощами у комунікації.

Актуальність нашого дослідження пов'язана з тим, що процес адаптації підлітків до нових соціально – психологічних умов, в порівнянні з іншими психологічними явищами, ще мало вивчений. Крім того, в достатній мірі не досліджено, який фактор більше чи менше впливає на становлення підліткової адаптації. Підлітковий вік відрізняється від дитинства та дорослості. Саме тому інтерес до досліджень швидко зростає.

Проаналізував психологічну літературу, можна зробити висновки, що адаптація це складний процес, який визначається особистісними особливостями.

В нашій роботі ми припускаємо, що підлітки, які мають адекватну самооцінку та середній та високий рівень комунікативних здібностей краще адаптуються до нових умов життя.

На основі даних теоретичних положень, нами була складена програма експерименту. На першому етапі було проведено збір та теоретичний аналіз наукової літератури та досліджень, які стосуються різних аспектів адаптації підлітків, виявлення загальних теоретичних положень. На другому етапі проводилася експериментальна робота, в результаті якої було вивчено стан депресії, самооцінки, відносин з однолітками, виявлення та оцінки комунікативних і організаторських здібностей дітей. На третьому етапі були пропрацьовано робочі анкети, оброблені результати опитування, проведено узагальнення отриманих даних, створення та опис діаграм. Порівняння результатів дослідження та висновків.

В нашому дослідженні приймали участь школярі підліткового віку від 12 до 15 років, які були вимушено переміщені з основних місць проживання. Частина дітей проживає за кордоном, частина на території України. Навчаються онлайн та офлайн в загальноосвітніх школах. Всього прийняло участь 50 дітей із них 34 дівчини та 16 хлопців.

Вміння спілкуватися та знаходити спільні теми з іншими підлітками, на нашу думку, має важливе місце в успішній адаптації, тому другою методикою для проведення нашого дослідження ми обрали «Комунікативних та організаторських здібностей» (КОЗ). Для підлітків важливо виявляти свою впевненість у собі, займати гідне місце в колективі та отримувати визнання. Це потребує від них належного рівня комунікативних здібностей. Крім того, для дітей підліткового віку актуальними є здатність встановлювати нові контакти та ініціювати розмову, вміння розповідати про себе, слухати

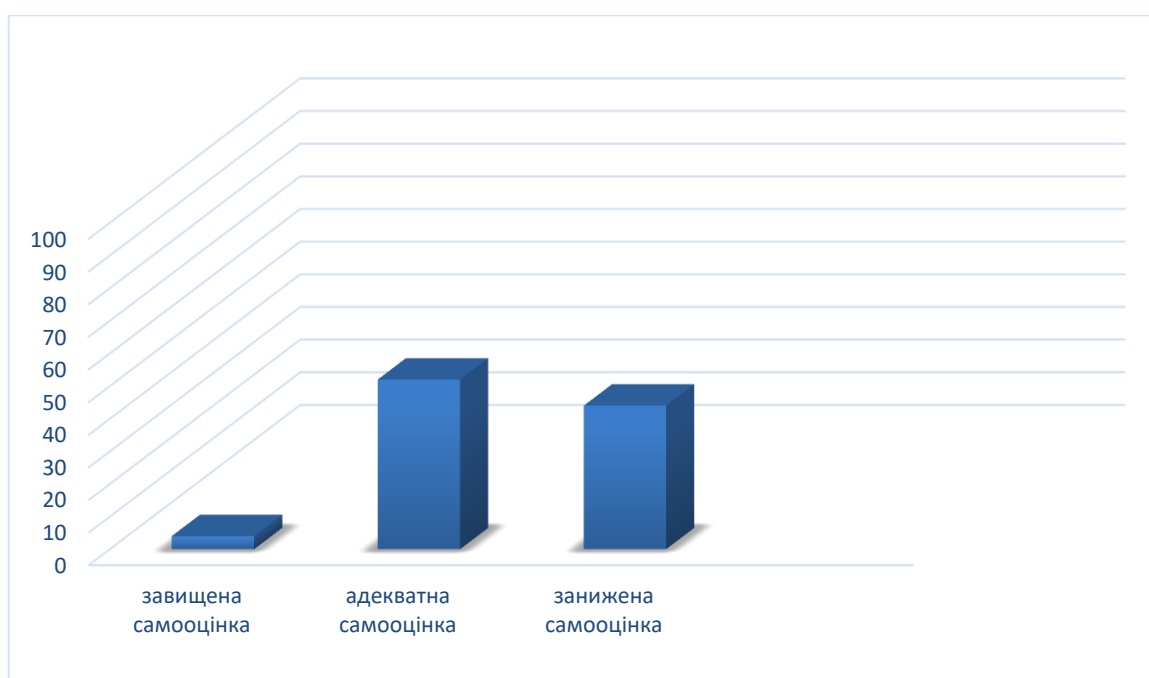
та впливати на інших, розуміння етичних аспектів спілкування, навички управління конфліктними ситуаціями та загальні комунікативні вміння.

Формування самооцінки підлітка відбувається в процесі спілкування з іншими підлітками та дорослими, тому важливим показником в успішній адаптації є встановлення зв'язку комунікативних здібностей з рівнем самооцінки підлітка. Для визначення рівня самооцінки ми обрали «шкалу самооцінки Розенберга»(RSES). Шкала самооцінки використовується у формі шкали Лікерта, де на кожне з питань відповідають за чотирибальною шкалою — від повної згоди до повної незгоди. П'ять з десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, а інші п'ять позитивно сформульовані. Шкала дозволяє визначити рівень самооцінки шляхом опитування про поточні почуття учасника дослідження. Шкалу Розенберга вважають достовірним та коректним чисельним методом оцінки самооцінки.

Не менш важливим є виявлення та вирішення депресивних симптомів у підлітків. Це може бути важливим кроком для полегшення їх процесу адаптації до нових умов життя. У депресивних станах, підлітки можуть більше уваги приділяти негативним подіям та ситуаціям, що може ускладнити їх сприйняття нового оточення та взаємодію з ним. Депресія може призвести до втрати інтересу до нових досвідів та активностей, що сприяють адаптації. Для цієї діагностики ми обрали «Опитувальник депресивності Бека». Він складається з двадцяти тверджень. При відповіді респондент висловлює свою згоду або незгоду з кожним твердженням відповідно до запропонованих варіантам відповіді. Чим більше в результаті людина набирає балів, тим небезпечніше і виражено у нього депресивний стан. За кількістю набраних балів оцінюється ступінь депресії.

3.2 . Аналіз та інтерпретація результатів експерименту

Проведений аналіз за методикою діагностики «Шкала самооцінки Розенберга» (мал. 2.2.1) показав, що більшість підлітків мають нормальний рівень самооцінки – це 52 % (26 опитуваних). Занижену самооцінку мають 44%, це 22 підлітка, та завищена самооцінка у 4% опитаних, 2 підлітка.



Мал. 3.2.1 Розподіл показників самооцінки підлітків за шкалою Розенберга

Підлітки, які мають занижену самооцінку, у нас це 21 підліток, зазвичай ставлять нижчі цілі, ніж які можуть досягти та надають більшого значення невдачам, що негативно впливає на навчання. Такі діти характеризуються надмірною невпевненістю в собі, яка найчастіше об'єктивно не обґрунтована, та веде до формування комплексу неповноцінності, що впливає на встановлення стосунків з однолітками та впливає на соціальну адаптацію. Також занижена

самооцінка може призвести до розвитку стресу, тривоги та депресії, що значно ускладнює процес адаптації та призводить до погіршення загального емоційного стану. 27 наших респондентів мають адекватну самооцінку. Це свідчить про те, що вони можуть правильно співвідносити свої можливості із здібностями, досить критично ставляться до себе, але прагнуть реально дивитися на свої успіхи та невдачі. Вони намагаються ставити досяжні цілі, які можна здійснити надалі. Вона допомагає розуміти свої сильні та слабкі сторони, свої інтереси та цінності, дає можливість краще розуміти себе та свої потреби, що сприяє формуванню здорового самоусвідомлення. Такі підлітки легше знаходять спільну мову з однолітками та краще адаптуються до нових умов. Завищена самооцінка, хоч і може здаватися позитивною відносно адаптації, але іноді може мати негативний вплив на неї. Підлітки, які мають завищену самооцінку, це 2 дитини, можуть гіпертрофовано оцінювати свої переваги, ставити перед собою високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, що може призвести до розчарування та стресу. Завищена самооцінка може вести до конфліктів у взаєминах з однолітками та іншими членами суспільства, оскільки підліток може вважати, що йому належить особливе ставлення або підтримка через його статусні позиції.

Відповідно до другої методики, яку ми використали в дослідженні, це Методика «Оцінка комунікативних та організаторських здібностей» ми отримали наступні показники (рис. 3.2.2). Високий рівень мають 22% опитаних підлітків комунікативні здібності та 20 % організаторські здібності. Це свідчить про те, що вони в новому середовищі швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити свій соціальний круг, беруть участь у громадській діяльності, намагаються допомагати своїм друзям, активно спілкуються, з радістю беруть участь у організації громадських заходів. Середній рівень комунікативних та організаторських здібностей мають 40% та 44% відповідно. Такі

підлітки прагнуть до спілкування з людьми, розширюють своє соціальне коло, проте їх потенціал не стійкий. Вони потребують подальшої систематичної роботи щодо формування та розвитку комунікативних та організаторських навичок. Рівень нижче середнього отримали 38% та 36% опитаних. Такі діти не проявляють бажання до спілкування, некомфортно почувають в новому оточенні, віддають перевагу проведенню часу на одинці, мають труднощі у встановленні зв'язків з іншими людьми, погано реагують на незнайомі ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають критику.

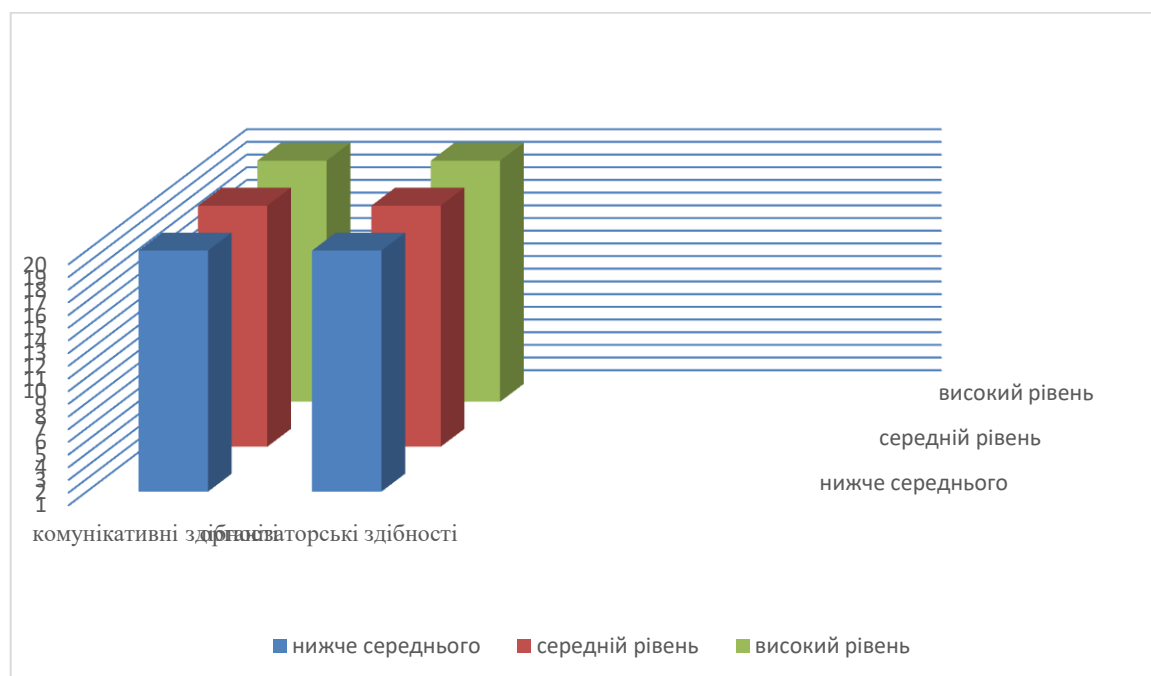


рис. 3.2.2 Розподіл показників за методикою «Оцінка комунікативних та організаторських здібностей»

Останньою методикою ми обрали Тест Бека (Шкалу депресії Аарона Бека BDI). Згідно нашого дослідження жоден з підлітків не має клінічних ознак та важких форм депресії. Серед дітей з нормальним адекватним рівнем самооцінки ми маємо найменший відсоток з легкою формою депресії, а саме 15.4% (4 підлітка) .84.6% (22 підлітка)- не мають проявів. Серед підлітків з заниженою самооцінкою 45.5% не мають проявів депресії(10 дітей), 50% - мають легку форму(11 підлітків),

4.5% - мають помірний рівень депресії (1 підліток). Та серед дітей з завищеною самооцінкою: у 100% (2 дитини) – відсутні ознаки депресії (рис.3.2.3)

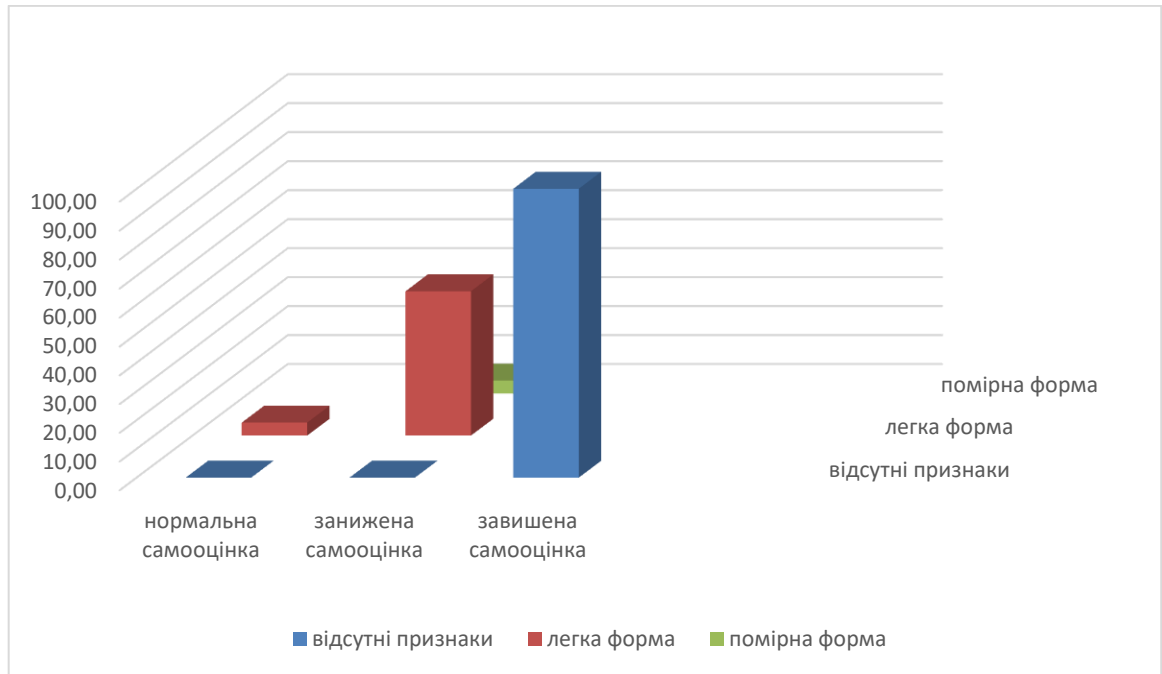


Рис.3.2.3 Розподіл показників по Шкалі депресії Аарона Бека BDI

Висновки до розділу 3

В результаті нашого дослідження ми можемо зробити наступні висновки. Серед опитаних нами підлітків трохи більше половини підлітків 52% підлітків мають адекватну самооцінку. Тенденції збільшення кількості підлітків з нормальною самооцінкою свідчать про те, що сучасна молодь завдяки інтернету та іншим джерелам медіа, мають доступ до різноманітної інформації про різні аспекти життя та розвитку особистості. Це може допомогти їм краще розуміти себе, свої можливості та обмеження, що сприятиме кращій адаптації до змінившихся умов життя. 4% підлітків мають завищену самооцінку. Це досить суперечливе питання, над яким працює багато вчених, чи добре це, чи погано мати таку самооцінку. Бо такі люди не достатньо адекватно визнають наявність проблем. Не дивлячись на непогані показники, все ж таки майже половина опитаних нами підлітків мають занижену самооцінку 44%. В сучасній ситуації, яка склалася в суспільстві, на підлітків приходиться велике навантаження, що викликає ускладнення в становленні підлітка як особистості.

В порівнянні з другою методикою ми можемо бачити, що діти, які мають адекватну самооцінку, більш комунікабельні, краще знаходять спільну мову з новим оточенням, активніше приймають участь у громадських заходах. Також ми бачимо, що такі діти менше схильні до депресії, більшість з них(34 підлітка) не мають проявів депресії взагалі. 14 підлітків мають легкі прояви та лише одна дитина з заниженою самооцінкою має помірний рівень депресії. В цьому випадку можна спробувати прийняти відповідні міри та впоратися самостійно за допомогою підтримки найближчого оточення – сім'ї та друзів.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши психологічну літературу можна зробити висновок, що підлітковий вік вважається серед науковців критичним періодом у розвитку особистості, оскільки саме тоді відбуваються ключові етапи формування дитини як індивіда. В цьому періоді відбувається когнітивний, емоційний та моральний розвиток, активне формування нормативної поведінки, пов'язане з прийняттям нових соціальних ролей.

Існує багато факторів, які можуть впливати на процес психологічної адаптації. Деякі з них можуть бути пов'язані зі самою особистістю людини, такі як її темперамент, характер, стиль мислення та інші особистісні риси. Інші фактори можуть бути пов'язані з конкретними ситуаціями, які вимагають адаптації, наприклад, переїзд в інше місто, зміна роботи, розрив стосунків та інші.

Одним з ключових аспектів психологічної адаптації є стрес. Стрес може виникати при зіткненні з новими ситуаціями, оскільки вони можуть порушити звичну рутину і вимагати від людини нових зусиль. Якщо стрес виявляється надто сильним або тривалим, то він може вплинути на фізичне та психічне здоров'я людини, тому важливо навчитися ефективно керувати стресом. Тому важливим є розвиток резильєнтності, яка відіграє значущу роль у формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Підтримка соціального середовища також може відігравати важливу роль у процесі психологічної адаптації. Друзі, родина та інші люди можуть надати підтримку, допомогти знайти нових друзів та познайомитися з новими соціальними рольовими позиціями. Оточення підлітка, не тільки забезпечує йому психологічний захист, але й здійснює певний психологічний тиск, що включає в себе обмеження та спрямування, які впливають на розвиток та функціонування особистості. Ступінь підтримки, яку отримує

підліток від своєї родини, друзів та інших людей, може впливати на його здатність адаптуватися до нових умов. Наявність стійкої підтримки може зробити адаптацію більш успішною, тоді як відсутність такої підтримки може зробити її складнішою. Підтримка та позитивне ставлення з боку батьків та інших близьких людей може значно допомогти у процесі адаптації. Також важливо давати підлітку достатньо часу на пристосування та допомагати йому з розумінням та прийняттям нових умов

Особливо важливими для успішної психологічної адаптації є позитивні мислення та підхід до нових ситуацій з відкритістю та готовністю до викликів. Людина, яка позитивно ставиться до нових ситуацій та має віру у свої здібності, зазвичай здатна швидше та ефективніше адаптуватися до нових умов.

Рівень самооцінки, віра в свої можливості, прагнення до досягнення цілей, толерантність до несприятливих умов та інші фактори особистості можуть впливати на те, наскільки легко або складно підліток адаптується до нових умов.

Підлітки переживають багато фізіологічних і психологічних змін, що може впливати на їх здатність адаптуватися до нових умов. Наприклад, у підлітків може бути знижена зосередженість, емоційна нестабільність та інші проблеми, які можуть зробити адаптацію складнішою.

Нові умови можуть мати різний характер і впливати на підлітка по-різному. Наприклад, переїзд до нової країни може вимагати від підлітка зміни культурних та мовних звичок, що може бути складним, тоді як перехід до нової школи може бути менш вимогливим.

Отже, адаптація підлітка в нових умовах залежить від певних факторів, індивідуальна комбінація цих факторів може визначати успішність або складність адаптації підлітка. Наприклад, підліток з високим рівнем самооцінки та підтримкою соціального середовища може легко адаптуватися до нових умов, тоді як підліток з низьким

рівнем самооцінки та відсутністю соціальної підтримки може мати складнощі у адаптації.

Крім того, підлітку можна допомогти відчувати контроль над ситуацією, надаючи йому можливість приймати власні рішення та займатися саморозвитком. Важливо також використовувати можливості для соціалізації та знайомства з новими людьми та середовищем, щоб підліток міг відчувати себе частиною нової групи або спільноти.

Зрозуміло, що в кожному випадку індивідуальні особливості підлітка та конкретні умови адаптації можуть вимагати різних підходів та методів допомоги. Тому важливо бути уважним до потреб та вимог кожного підлітка та дбати про його психологічний комфорт і добробут у новому середовищі

Травматичні події та кризові ситуації, що стикаються з підлітками, можуть негативно впливати на їх самопочуття та формування особистості в цілому. Наприклад, такі ситуації можуть викликати погіршення пам'яті та уваги, спричиняти серйозні емоційні та поведінкові розлади, а також нервові розлади. Отже, для формування стресостійкості у підлітків необхідно звернути увагу на кілька напрямків. Перш за все, слід навчити підлітків виражати свої думки та почуття, не переймаючись думкою інших. Також важливо розвивати навички ефективної комунікації та взаємодії з іншими людьми. До того ж, необхідно навчити підлітків ефективній саморегуляції, тобто допомогти їм контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях. Також варто розвивати психологічну підготовку до дії в екстремальних умовах та розширювати поведінкові стратегії долаття стресу.

Список використаної літератури

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореферат/ 19.00.05 - соціальна психологія/ Абдюкова Надія Володимирівна; Київський національний університет імені Тараса Шевченка -Київ, 2000. – 32с.
2. Авраменко О.О. Соціалізація особистості в контексті вітчизняних та зарубіжних науково- педагогічних досліджень. УДК 37. 013. 42 <https://dspace.udpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/6789/4533/Avramenko%20Cherkass.pdf?sequence=1>
3. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного круглого столу з міжнародною участю (24 квітня 2019 року); за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019, 468 с.
4. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості. Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
5. Андрійчук І., Комунікативна компетентність як адаптаційний ресурс особистості підлітка. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, <http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/25882/1/Andriichuk.pdf>
6. Баль О. В. Проблема формування стресостійкості підлітків в умовах сьогодення. <https://vseosvita.ua/library/problema-formuvanna-stresostijkosti-pidlitkiv-v-umovah-sogodenna-138438.html>
7. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. С. 6–29.

8. Блинова, О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / О. Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць. – Херсон : Гельветика, 2016. – Вип. 3, том 1. – С. 111-117.
9. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців / О. Є. Блинова // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – №2(49). – 2019. – С.19-30.
10. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2001. 19 с.
11. Бочелюк Б.Й., Застело А.О. Соціально психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. [DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-37-50](https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-37-50)
12. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* №1, 2014. 241с.
13. Видолоб Н.О. Особливості формування самооцінки у молодшому підлітковому віці. *Психологія особистості.*- 2020. -№ 14. 170-174с.
14. Вишнеvsька А. М., Петренко К. В. Вплив глобалізації на міграційні процеси у світі та Європі. *Економічний вісник НТУУ "Київський політехнічний інститут"* № 23, 2022.- 34-39 с. DOI: 10.20535/2307-5651.23.2022.264626
15. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович– К.: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.
16. Вовканич М.Д. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 32. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.*

17. Глоба Ю.О. Вплив самооцінки та образу успішної людини на формування особистості в підлітковому віці. http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10554/%D0%93%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf
18. Гернешій М. В. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки. Молодіжна наукова ліга*. Житомир, 2023.
19. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання. *Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку*. 2018. <https://int-konf.org/uk/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendantsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1066-goncharuk-n-g-osoblivosti-perezvivannya-krizovoji-situatsiji-v-ukrajini-pidlitkami-zalezno-vid-mistsya-prozhivannya>
20. Грішин Е. Резильєнтність особистості сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія». № 64*
21. Діагностичний інструментарій для визначення рівня адаптації учнів 10 класу <https://naurok.com.ua/diagnostichniy-instrumentariy-dlya-viznachennya-rivnya-adaptaci-uchniv-10-klasu-40631.html>
22. Емішянц О.Б., Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. *Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки. №5. Том 2. 2016*
23. Жданович Ю.М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. 2021. 204-213 с. https://lib.iitta.gov.ua/708775/1/_21-1_204-213_%D0%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pd

24. Капінус О. Я. Особливості державного регулювання міграційних процесів в умовах збройного конфлікту на сході України. Теорія та практика державного управління: зб. наук. пр. Х.: Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2016. Вип. 2 (53). С. 119–124
25. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. В.В. Кердивар, В.Є. Христенко. – Харків, 2021. – 143 с
26. Кіреєва З. О. Кушнерова Я. Г. Особливості адаптації підлітків у різних фазах біологічного циклу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: Вид-во НаУОА. 2019. № 8. С. 41–45
27. Когут О. О. Детермінанти стресостійкості особистості. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. №7 серія 5 (49) 2021
28. Козубовська Ірина, Шикітка Галина. Наукові підходи до розуміння термінів «Адаптація» і «Соціалізація». Педагогічні інновації у фаховій освіті. №10. Ужгород, 2019 с.99
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib>
29. Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К.: ГНОЗІС, 2002. - Т. IV. - Ч. 5. - С. 137 - 140.
30. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ. 2009
31. Кравцов С.О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Соціальна політика* https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96__no-3__vol-26__2008__UKR.pdf
32. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія/В.М. Крайнюк. – К.: Ніка Центр, 2007. – 432с.
33. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія 2-ге вид., перероб. і допов. Суми: Видавництво «Університетська книга», 2021. 408с.

34. Лазос Г. П., Малушка В. В. Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. № 8 Серія 1 (57). 2022.
35. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця
36. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 94-100
37. Ліщук. Я. І. Соціально – психологічні чинники адаптації вимушених переселенців <https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>
38. Логвінова Д.В. Статеві особливості формування самооцінки в підлітковому віці психологія особистості. № 31. 2021 <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/21.pdf>
39. Лукашевич М.П. Мигович І.І. Теорія і методи соціальної роботи. К.: МАУП, 2003. 168 с
40. Медведєв О.Н., Над'ярний А.В. Все починається з сім'ї. Із азбуки сімейного виховання. К.: Ніка-Центр, 2019. 104 с.
41. Наконечна О. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Наука і освіта*. 2017. №6. С.172-180.
42. Ніколаєнко С. О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. 2012 <http://dspace.nbuiv.gov.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/39533/08-Nikolaienko.pdf?sequence=1>
43. Оверчук В. А. Соціально – психологічна адаптація особистості: дослідження феномену, 2019. С.255 http://tppjournal.com.ua/n50y2k19_tom_3_a23.html

44. Ольховська С.Ф. Самооцінка як важлива складова адаптованості у підлітковому віці. Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.Суми. 2022 .Ч. 2. Тези доповідей.
45. Омельченко Л.М. Розвиток стресостійкості особистості: внутрішні чинники
46. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) За заг. ред. Я.О. Гошовського, О.В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т.В. Федотової. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. – С. 92-93.
47. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник : Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Київ. Либідь, 2006. Кн.2. 560 с
48. Пospelова І., Касьянова О., Клос Г, Особливості соціально – психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. Наука і освіта, № 2, 2023 https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/2_2023/17.pdf
49. Приб Г.А. Соціально – психологічні особливості формування самосвідомості підлітків з адиктивною поведінкою у конфліктних родинах. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. № 5. 2019. 182- 193с.
50. Психологічний словник. Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергєєнкова. За ред. Н.А.Побірченко https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
51. Путінцев А.В, Пащенко Ю.Є., Адаптація внутрішньо перемішених осіб в регіонах України. Сутність поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент.: актуальні питання науки і практики.* 2018, № 9 <http://efm.vsau.org/storage/articles/February2020/xtQNxOpxpLu5m2UOqLcS.pdf>
52. Резнікова О.А. Особливості динамічних характеристик адаптаційного потенціалу особистості студента http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/.../20.html

53. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 9–15
54. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резілієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Том 33 (72) № 2 2022 С. 73-77*
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12.pdf
55. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків ДВНЗ. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. с. 122-129
56. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. К.: Академвидав, 2006. 359 с
57. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.
58. Сичинська М. Теоретичні основи впливу батьківсько – дитячих взаємин на формування резильєнтності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. № 18. Серія 12. *Психологічні науки*. 2022. С. 64-75.
59. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб *Теорія і практика сучасної психології*
http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
60. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. К: ВІР УАН, 2011. 736с
61. Спіріна Т. П. Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі.
<https://core.ac.uk/download/pdf/33687332.pdf>

- 62.Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. № 2. С. 87-93.
- 63.Токарева Н.М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013 – 283 с
- 64.Устінов О. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. № 1. С. 16-18.
- 65.Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
- 66.Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: курс лекцій. К.: Наук. думка, 2000. 190 с.
- 67.Чайковський Р.В. Вплив сімейного виховання на розвиток підлітка. *Молодий вчений* № 12 (88). 2020р DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-12-88-59>
- 68.Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. 2013. Вип. 9
- 69.Dermot A Ryan, Barbara Dooley, Ciaran Benson Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model» February 2008 *Journal of Refugee Studies* 21(1)
- 70.Lineth H.U. BustamanteRaphael O. CerqueiraEmilie LeclercElisa Brietzke Stress, trauma, and posttraumatic stress disorder in migrants: a comprehensive review rbp 40 (2). 2018.

