



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

РОЗДІЛ 4.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Ірина Деснова, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри практичної психології

Аліна Балічева, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»

PROBLEMS OF ADAPTATION OF ADOLESCENT DISPLACED CHILDREN IN A NEW SOCIO-CULTURAL ENVIRONMENT

Iryna Desnova, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department
of practical psychology

Alina Balicheva, master's student in «Psychology»

Анотація. Стаття висвітлює багатовимірні проблеми адаптації підлітків із числа внутрішньо переміщених осіб у новому соціокультурному середовищі, поєднуючи аналіз індивідуально-психологічних і середовищних чинників. Окреслено типові наслідки травматичного досвіду та адаптаційного стресу (симптоми ПТСР, депресивні прояви, тривожність, зниження навчальної мотивації) разом із феноменом культурного шоку. Підкреслено ключову роль шкільного середовища, родини та громади в пом'якшенні ризиків і підтримці інтеграції підлітків у колектив однолітків і навчальний процес.

Ключові слова: підлітки-переселенці, соціальна адаптація, психічне здоров'я, шкільна інтеграція, соціальна підтримка.

Abstract. The article highlights the multidimensional problems of adaptation of internally displaced adolescents in a new sociocultural environment, combining the analysis of individual psychological and environmental factors. It outlines the typical consequences of traumatic experiences and adaptation stress (PTSD symptoms, depressive manifestations, anxiety, decreased motivation to learn) along with the phenomenon of culture shock. The key role of the school environment, family and community in mitigating risks and supporting the integration of adolescents into peer groups and the learning process is emphasized.

Keywords: displaced adolescents; social adaptation; mental health; school integration; social support.

Війна призвела до масового вимушеного переміщення населення, серед якого значну частку становлять сім'ї з дітьми. За даними Міністерства соціальної політики, ще станом на початок 2017 року було офіційно зареєстровано близько 1,64 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО) – із них понад 240 тис. дітей. Після ескалації війни 2022 року ці показники різко зросли: на березень 2023 р. кількість ВПО досягла ~4,9 млн осіб [11]. Відповідно до українського законодавства, внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який був змушений залишити місце постійного проживання через збройний конфлікт, насильство чи

інші надзвичайні обставини. Діти, що стали переселенцями, опиняються в новому соціокультурному середовищі та потребують спеціальної підтримки для успішної адаптації. Особливо гостро ця проблема постає для підлітків, які переживають критичний період розвитку і стикаються з додатковими труднощами інтеграції в нове оточення.

Адаптація дітей-переселенців – це складний процес пристосування дитини до нових умов життя та соціального середовища. В науковій літературі адаптацію часто трактують як процес і результат: з одного боку, відбувається процес входження особистості в нову групу через засвоєння норм і встановлення відносин; з іншого – стан адаптованості, тобто досягнутий рівень пристосування та комфорту в новому середовищі. Узагальнено соціальну адаптацію визначають як процес пристосування людини до соціальних умов її існування, до конкретної соціальної ситуації. У випадку вимушених переселенців і їхніх дітей йдеться про опанування нових соціальних ролей, встановлення стосунків у громаді, прийняття цінностей і норм нового соціокультурного простору.

Важливо підкреслити, що адаптація має двосторонній характер. Дитина-підліток не тільки змушена змінювати власну поведінку та установки відповідно до вимог нового соціуму, але й сама певною мірою впливає на це середовище. Успішність адаптаційного процесу залежить як від індивідуальних особливостей самої дитини, так і від готовності приймаючого соціального оточення допомогти та прийняти її. Результат адаптації визначається взаємодією між переміщеною особою та новим середовищем. Якщо громада виявляє підтримку, а сім'я отримує необхідну допомогу, підліток легше долає труднощі. Натомість неприйняття або байдужість оточення можуть загострити проблеми адаптації.

Переселення у нове середовище майже неминуче супроводжується комплексом стресових чинників і проблем, які підліткам доводиться долати. Психологічні проблеми пов'язані як із травматичним досвідом, що змусив сім'ю переселитися, так і з адаптаційним стресом на новому місці. Багато дітей-переселенців пережили потенційно травматичні події (втрата домівки, загрозу життю, свідчення насильства), що призводять до тривалих негативних наслідків для психіки. Дослідження в різних країнах відзначають високий рівень психічних розладів серед переміщених дітей: так, до 25% мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), близько 15% – депресії, причому підлітки страждають частіше, ніж молодші діти [7]. Постійний стрес після переселення (невизначеність майбутнього, зміна сімейної динаміки, незадовільні життєві умови, соціальна ізоляція) асоціюється з погіршенням психічного здоров'я дитини та затримками в емоційному й когнітивному розвитку [8].

До типових емоційних реакцій підлітків-переселенців належать тривожність, страх перед майбутнім, відчуття втрати контролю над життям. Підлітки 13–16 років часто проявляють знижену соціальну активність та страх перед майбутнім, у них може бути відсутня або нереалістична професійна орієнтація; нерідко спостерігається дефіцит навичок спілкування для встановлення контактів з новими однолітками. Вони переживають почуття несправедливості та виключеності, усвідомлюючи своє становище та становище родини як «жертви» соціальних обставин. Пережиті травми можуть зумовити

втрату базової довіри – як до оточуючих, так і до себе. Діти, що стали свідками чи учасниками травматичних подій, часто фіксуються на переконанні, що «важливі люди не можуть забезпечити мою безпеку» або що власні зусилля нічого не змінять, що веде до замкнутості й відмови від соціальних контактів. Такі підлітки можуть уникати спілкування з однолітками і дорослими, втрачати мотивацію до навчання, проявляти байдужість до власного здоров'я.

Стрес та його фізіологічні прояви є ще одним викликом. Багато переселених дітей стають надзвичайно чутливими до гучних звуків або нагадувань про воєнні події (звук літаків, сирени, сцени насилля в новинах тощо) [1]. Такі тригери можуть провокувати повторні переживання страху і тривоги. Якщо не забезпечити відчуття безпеки, підліток залишатиметься у стані напруження, що утруднює адаптацію. Військовий досвід і перебування у зоні бойових дій часто порушують нормальні адаптаційні процеси організму: у дітей із низькою стресостійкістю криза може викликати глибокі дезадаптивні реакції (депресію, панічні атаки, агресію або регресію у поведінці).

Окремо варто згадати явище «культурного шоку», якому можуть піддаватися переселенці в новому соціокультурному оточенні. Американський антрополог К. Оберг ввів поняття «culture shock» для опису дезорганізуючих переживань, що виникають у людини при зіткненні з незнайомою культурою. Культурний шок проявляється через нервові напруження, розгубленість, відчуття втрати орієнтирів та тривожність, які виникають через нездатність зрозуміти та передбачити реакції людей в іншому культурному середовищі [9]. Типовими ознаками є відчуття втрати (батьківщини, друзів, статусу), почуття відторгнення новою культурою, розлад ідентичності, тривога та почуття меншовартості через нездатність упоратися з новими умовами.

Для внутрішньо переміщених осіб, які переїхали в межах тієї ж країни, феномен культурного шоку виражений не так однозначно, адже основна культура й мова приймаючої громади можуть бути знайомими. Проте навіть у цьому разі соціокультурне середовище суттєво змінюється – потрібно налагоджувати нові соціальні зв'язки, адаптуватися до локальних звичаїв. Не можна говорити і про повну культурну спорідненість: частина дітей-переселенців з Донбасу чи Криму, наприклад, погано володіє українською мовою або мало обізнана з певними традиціями регіону, куди вони переїхали. Це може викликати початкове несприйняття нових норм, відчуття чужинності. Втім, важливо зазначити, що навіть якщо підліток переживає культурний шок, це не обов'язково призведе до психологічних проблем чи довготривалої дезадаптації.

Наукові дослідження Дж. Беррі (J. Berry) доводять, що сам процес адаптації – лише фактор ризику, наслідки якого залежать від особистості дитини та характеру підтримки з боку нового середовища. Більш того, частина переселенців узагалі не відчують вираженого шоку, не страждають на депресію чи тривогу і досить швидко адаптуються – завдяки власній соціальній активності, комунікабельності, стресостійкості та вмінню долати труднощі [6]. Отже, реакції можуть варіювати від важких кризових станів до відносно благополучної адаптації – залежно від сукупності негативних чинників та наявних ресурсів у дитини.

Соціальна адаптація підлітка-переселенця у новій громаді охоплює входження до колективу однолітків, встановлення дружніх стосунків, прийняття в групу за місцем проживання чи навчання. Однією з проблем є комунікативні бар'єри: через пережитий стрес або культурні відмінності дитині може бракувати навичок ефективного спілкування [1]. Нерідко переселені підлітки почуваються ізольованими, «не такими як всі». Вони можуть уникати прояву ініціативи в спілкуванні, остерігатися відторгнення з боку місцевих дітей. Якщо в регіоні переважала інша мова спілкування або інший культурний код, підліток може зіштовхнутися з нерозумінням, подолати яке потрібен час. Важливим соціальним чинником є і ставлення громади. У разі доброзичливого прийому – коли місцеві мешканці та однолітки підтримують, допомагають освоїтися – адаптація проходить значно легше. Якщо ж сім'я стикається з упередженнями чи ворожістю, підліток перебуватиме у вразливому становищі, що поглиблює стрес.

Освітнє середовище – школа або інший навчальний заклад – відіграє центральну роль у житті підлітка, тому адаптація в новому колективі учнів та вчителів є критичною. Проблеми можуть мати прояв у вигляді відставання в навчальній програмі (через пропуски занять під час переміщення), як труднощі з концентрацією уваги та успішністю (внаслідок травматичного досвіду), а також у психологічному дискомфорті в новому класі. Вимушені переселенці часто розглядаються як такі, що перебувають у стані *кризи*, коли попередній досвід і звичні стратегії поведінки не забезпечують успішного подолання ситуації. Тому педагогічні колективи стоять перед завданням надати дітям-переселенцям підтримку (психологічну, педагогічну) для їх реінтеграції в освітній процес.

Водночас досвід показує, що за сприятливих умов діти можуть досить успішно включатися в навчання. Зокрема, дослідження адаптації українських дітей, які виїхали за кордон через війну, виявило високий рівень пристосування в шкільному середовищі: у більшості дітей спостерігається підвищення навчальних досягнень, задоволеність школою, добрі стосунки з учителями та однокласниками; загальний рівень психосоціальних труднощів за опитувальником SDQ був низьким [10]. Ті діти виявилися досить емоційно стабільними, комунікабельними, без виражених поведінкових розладів. Цей факт підкреслює, що при належній підтримці і розумінні з боку школи та громади навіть переживши вимушене переміщення, підлітки можуть успішно продовжити освіту і розвиток.

Значний вплив на соціалізацію має і характер нового середовища проживання. Переселення сім'ї з одного типу поселення в інший створює додаткові адаптаційні виклики. Так, міські родини, що опинилися в сільській місцевості, можуть відчувати брак звичного рівня сервісів, дозвілля, освітніх можливостей для дітей, обмеження соціального спілкування – натомість у селі сильніший соціальний контроль і менше приватності. З іншого боку, сім'ї, які переїхали з сільської місцевості до великого міста, часто переживають «*стрес великого міста*» – перевантаженість людьми, швидкий ритм життя, складнощі орієнтації у новому урбанізованому просторі [3].

Крім того, умови проживання ВПО різняться: частина сімей мешкає в центрах спільного перебування (гуртожитки, санаторії тощо), інші – окремо,

орендуючи житло чи перебуваючи у родичів. Життя в пунктах колективного розміщення означає тісніший побутовий контакт з іншими переселенцями, відсутність приватного простору, тоді як окреме проживання може давати більше автономії, але й менше розуміння з боку оточення. У будь-якому разі сім'я змушена пристосовуватися до традицій нового середовища, нових порядків організації життя, загалом до нового соціокультурного простору, що часто ускладнює адаптацію.

Не можна не враховувати і матеріально-побутові проблеми, які тісно пов'язані з процесом адаптації. Більшість ВПО після переїзду стикаються з низкою базових труднощів: пошук безпечного та комфортного житла, забезпечення сім'ї їжею, відновлення втрачених документів, оформлення соціальних виплат і допомоги, доступ до медичних послуг та ліків, влаштування дітей до школи чи садочка, продовження навчання у закладах освіти тощо [3]. Кожна з цих проблем є стресором для родини і, відповідно, для підлітка. Якщо базові потреби не задоволені, психіка дитини перебуває в стані тривоги та невпевненості, що заважає зосередитися на навчанні чи налагодженні соціальних зв'язків. Тому забезпечення мінімально необхідних умов життя – передумова успішної соціально-психологічної адаптації.

Адаптація підлітків до нового середовища залежить від дії як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. До об'єктивних належать передусім соціально-економічні умови в країні та громаді перебування, рівень стабільності та безпеки, доступність інфраструктури, допомоги. Нестабільна загальна ситуація (продовження воєнних дій, економічні труднощі) утворює несприятливе тло для адаптації дітей. Суб'єктивні чинники – це індивідуально-психологічні особливості особистості підлітка. Важливу роль відіграють тип темпераменту і характеру, наявність або відсутність акцентуацій (підвищеної вразливості певних рис), загальний рівень соціальних навичок та гнучкості. Зокрема, значущим фактором є стресостійкість та адаптаційний потенціал дитини [3].

Стресостійкість можна розуміти як здатність зберігати психічну рівновагу та ефективно діяти попри стресові обставини. На думку деяких дослідників, стійкість особистості проявляється у збереженні здатності до соціальної адаптації, підтриманні важливих міжособистісних зв'язків, успішній самореалізації та збереженні здоров'я навіть під тиском обставин. Підлітки з вищим рівнем саморегуляції, оптимізму, вміннями вирішення проблем демонструють кращу адаптованість. Натомість діти з низькою толерантністю до стресу значно гірше переносять кризову ситуацію переселення, особливо якщо зазнали втрат близьких чи були безпосередніми свідками насильства; пережитий стрес у таких випадках суттєво підриває адаптаційні процеси.

Попередній досвід також належить до суб'єктивних чинників. Якщо дитина мала успішний досвід подолання труднощів раніше, це допомагає їй і нині знаходити стратегії пристосування. З іншого боку, накопичені травматичні події (multiple PTEs) виснажують ресурси психіки. Важливими є й вік та стадія розвитку: підлітки, на відміну від малих дітей, вже мають сформовані базові навички спілкування та навчання, певну зрілість мислення, що може полегшувати адаптацію. Але водночас підлітковий вік характеризується

підвищеною чутливістю та емоційною нестабільністю, кризою ідентичності – ці вікові особливості можуть загострювати реакції на переміщення.

Серед чинників довкілля визначальним є наявність підтримки – сімейної та суспільної. Родина для дитини-переселенця є головним ресурсом безпеки. Якщо батьки здатні забезпечити емоційну підтримку, зберігають спокій і віру в майбутнє, підлітку легше адаптуватися. На жаль, часто самі батьки перебувають у стані стресу, депресії або дезорганізації. Тому психологи радять працювати і з батьками, і з дітьми: стабілізація емоційного стану дорослих позитивно впливає на дітей [2].

Надзвичайно важливим є створення для дітей відчуття базової безпеки, яке є однією з фундаментальних; для переселенців вона набуває пріоритетного значення [4]. Тому перше завдання – забезпечити такі умови, за яких підліток не відчуватиме постійної загрози. Досвід роботи з травмованими війною дітьми показує ефективність дотримання принципів константності та ритмічності в їхньому житті. Константність означає стабільність: бажано мінімізувати повторні переїзди, забезпечити дитині стабільне оточення, можливість бачитися з одними й тими ж людьми, мати усталений розпорядок дня. Ритмічність – це впровадження чіткого режиму і звичайних повсякденних дій (сон, харчування, навчання, відпочинок). Такий впорядкований розпорядок і підтримувальна рутина допомагають швидше знизити рівень стресу та повернути відчуття контролю над життям.

Надання соціально-педагогічної та психологічної допомоги дітям-переселенцям має здійснюватися комплексно. Фахівці рекомендують працювати одразу в трьох напрямках: з самим підлітком (терапевтична допомога, розвиток coping-навичок), з його найближчим оточенням – родиною (консультування батьків, відновлення сімейних ресурсів) та з середовищем (просвіта громади, створення толерантного клімату в школі, наставництво тощо) [5].

Соціальна підтримка – один із ключових ресурсів для відновлення психологічної стійкості особистості в умовах стресу. Дружній клас, уважний учитель, турботливий сусід чи волонтер – всі вони можуть стати «буфером» між травматичним минулим і новим життям дитини. Дослідження підтверджують, що позитивне соціальне оточення є одним із найважливіших факторів успішної адаптації дітей-переселенців. Навпаки, соціальна ізоляція або ворожість підвищують ризик дезадаптації та психологічних розладів.

Отже, проблеми адаптації підлітків із числа вимушених переселенців у новому соціокультурному середовищі є багатовимірними – від психологічних травм до соціально-економічних труднощів. Однак ці проблеми можуть бути значно пом'якшені за умови розуміння їхньої специфіки та надання своєчасної допомоги. Комплексний підхід – забезпечення базової безпеки, стабільності та підтримки, робота з травмою, сприяння інтеграції в колектив – дозволяє підліткам успішніше пережити кризовий період переміщення.

Багато з них, отримавши необхідну опіку, з часом не лише вирішили проблеми із навчанням, але й демонструють приклади резильєнтності (психологічної стійкості) та особистісного зростання: набувають нових цінностей, навичок, стають більш зрілими у подоланні життєвих труднощів. Розв'язання

проблем адаптації дітей-переселенців – важливе завдання як для психологів і педагогів, так і для всього суспільства, адже йдеться про збереження психічного здоров'я цілого покоління та його успішну інтеграцію в соціум у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
2. Гриценко Т. Б., Хлебнікова Т. М. Психологічні особливості адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 11, Вип. 7. С. 45–53.
3. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21, ч. 1. С. 204–213. URL: <https://surl.li/haasdd>
4. Лазорко О. А. Соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків, які пережили травматичний досвід війни. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 50. С. 120–129. DOI: 10.33120/ssj.vi50.357.
5. Пироженко Л. В. Соціально-педагогічні умови адаптації дітей переселенців у шкільному середовищі. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2020. № 3. С. 112–118.
6. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 2017. Vol. 46, № 1. P. 5–34. DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.
7. Erol E., Demirpençe Seçinti D. Exploring PTSD and Depression Levels and Demographic Data of Syrian Refugee Children During the Pandemi. *Psych*. 2022. Vol. 4. №2. P. 215–225. DOI: 10.3390/psych4020018
8. Hazzler L., Grebbak G. The impact of war, displacement and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2023. Vol. 10. Art. 909. DOI: 10.1057/s41599-023-02438-8.
9. Oberg K. Culture Shock and the Problem of Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7. P. 177–182.
10. Samoilov O., Krupenyna N., Mukhina G., Bykova V., Remekh T. Psychological and Pedagogical Aspects of Adaptation of Displaced Ukrainian Children to the Educational Environment of Another Country. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 2024. Vol. 16, № 3. P. 391–400. DOI: 10.26822/iejee.2024.339.
11. UNHCR. Global Trends: Forced Displacement in 2023. UN Refugee Agency, 2024. URL: <https://www.unhcr.org/global-trends>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОЖИВАННЯ СТРАХУ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

*Олена Блашкова, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри практичної психології*

*Наталія Бесєда, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EXPERIENCE OF FEAR IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR

*Olena Blashkova candidate of pedagogical sciences, associate professor of the
department of practical psychology*

Natalya Beseda, master's student in «Psychology»

Анотація. У статті розглядаються психологічні механізми виникнення та проживання страху в умовах повномасштабної війни, що охоплює як індивідуальні, так і