**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Олена БЛАШКОВА

**«09» травня 2025 р**

**«ОСОБЛИВОСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ВПО (НА ПРИКЛАДІ МІСТА ЯМПІЛЬ ВІННИЦЬКА ОБЛАСТЬ) »**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

освітньо-професійної програми «Соціальна робота»

денної форми навчання

**Тірон Вікторія Олексіївна**

Науковий керівник:

**Зубченко Олександр Сергійович,** кандидат соціологічних наук, доцент,

кафедри філософії та соціології

Рецензент: **Щербина Сергій Степанович,** кандидат соціологічних наук, доцент, в.о. Завідувача кафедри «Соціальна робота» Національного університету «Запорізька політехніка»

Кваліфікаційна робота захищeна

з оцінкою 93/А/відмінно

Сeкрeтар EК  Ольга РЕБРО

«10» червня 2025р.

.

Київ – 2025

**Зміст**

[ВСТУП 4](#_Toc200313555)

[РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ 9](#_Toc200313556)

[1.1 Поняття та сутність соціально-психологічної адапатції ВПО 9](#_Toc200313557)

[1.2 Поняття соцальної-психологічної адаптації у соціально-гуманітарних науках 14](#_Toc200313558)

[1.3 Загальна характеристика адаптації дітей різного віку 20](#_Toc200313559)

[Висновки до розділу 1 25](#_Toc200313560)

[РОЗДІЛ 2 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ВПО 27](#_Toc200313561)

[2.1 Механізми та чинники соціально-психологічної адаптації ВПО 27](#_Toc200313562)

[2.2 Адаптація та конфлікти: досвід дітей ВПО у місті Ямпіль 34](#_Toc200313563)

[Висновки до 2 розділу 49](#_Toc200313564)

[Висновки 56](#_Toc200313565)

[ЛІТЕРАТУРА 61](#_Toc200313566)

[ДОДАТКИ 64](#_Toc200313567)

# [ВСТУП](#_ВСТУП)

Актуальність – актуальність теми обумовлена не лише зростанням кількості ВПО, а й критичною потребою в системному підході до адаптації дітей, які стали жертвами війни. Наукові дослідження доводять, що адаптація є не лише процесом пристосування до нових умов, а й глибокою внутрішньою трансформацією особистості. Вона вимагає формування нових соціальних зв’язків, подолання почуття втрати та розбудови довіри до нового середовища.

Дослідження соціально-психологічної адаптації таких дітей дозволяє не лише теоретично осмислити проблему, але й запропонувати практичні моделі її вирішення. Це особливо важливо в умовах воєнного та повоєнного періодів, коли питання інтеграції, соціального згуртування та реабілітації дітей ВПО набувають критичного значення для майбутнього України.

Значущість дослідження полягає у необхідності визначення механізмів, які допомагають дітям ВПО подолати труднощі адаптації. Це дозволить розробити практичні рекомендації для педагогів, психологів та соціальних працівників, які працюють із дітьми ВПО. Діти, що опинились у новому середовищі, нерідко стикаються з почуттям тривоги, дезорієнтації, замкненості, труднощами у спілкуванні з однолітками. Адаптація вимагає часу, інституційної підтримки, психологічного супроводу та включення у соціальне життя нової громади.

Серед українських дослідників слід відзначити А. Ю. Паніну, яка вивчала психосоціальну допомогу дітям, що пережили травму, та О. Є. Блинову, яка аналізувала процес адаптації дітей з родин ВПО. Також важливими є праці М. Й. Боришевського щодо самосвідомості особистості та І. Галецької, яка досліджувала самоефективність як чинник адаптації.

Проблема соціально-психологічної адаптації дітей активно вивчається як у зарубіжній, так і в українській науці. Альберт Бандура розглядав адаптацію через призму соціального навчання та поняття самоефективності. Абрахам Маслоу у своїй теорії потреб наголошував, що успішна адаптація можлива лише за умови задоволення базових потреб у безпеці та підтримці.  
**Об’єкт дослідження:** Соціально-психологічна адаптації дітей ВПО **Предмет дослідження**: Особливості, чинники та проблеми соціально-психологічної адаптації дітей ВПО, яке змінили місце проживання, після 24.02.2022, у соціальному мікросередовищі невеликого міста

**Мета**: Дослідити особливості, чинники та проблеми соціально-психологічної адаптації дітей ВПО на прикладі міста Ямпіль Вінницької області

**Завдання:**

1.Вивчити поняття та сутність соціально-психологічної адаптації дітей ВПО;

2.Розглянути концепції соціально-психологічної адаптації у соціально-гуманітарних науках;

3.Надати загальну характеристку соціально-психологічної адаптації дітей різного віку;

4.Розглянути механізми та чинники соціально-психологіччної адаптації ВПО;

5.Проаналізувати у ході проведення емпіричного дослідження особливості, чинники та проблеми соціально-психологічної адаптації дітей ВПО міста Ямпіль, Вінницька область;

**Гіпотеза:**

**Основна гіпотеза:** Процес соціально-психологічної адаптації у дітей ВПО має суперечливий характер, на нього сильно впливають соціальна ізоляція вимушених переселенців на новому місці та конфлікт ідентичності, через відміності нинешнього та колишнього соціального мікросередовища

**Додаткова гіпотеза**: П ідвищює рівень соціально-психологічної адаптації.

**Характеристика методології дослідження:**

У процесі виконання дипломного дослідження застосовувались діалектичні, загальнонаукові та емпіричні методи, що забезпечили всебічне вивчення соціально-психологічної адаптації дітей ВПО.

**Діалектичні методи:**

Принцип розвитку — розгляд адаптації як динамічного процесу, що змінюється в часі та залежить від зовнішніх і внутрішніх умов.

Принцип взаємозв’язку — аналіз взаємодії індивідуальних (психологічних) і соціальних (середовищних) чинників адаптації.

Принцип суперечності — врахування того, що процес адаптації може включати внутрішні конфлікти, емоційну напругу, які є природними етапами пристосування до нових умов.

**Загальнонаукові методи:**

Аналіз і синтез — використані для опрацювання наукової літератури, виявлення головних підходів до адаптації, систематизації даних.

Порівняння — зіставлення умов адаптації дітей ВПО в різних контекстах, зокрема в малих громадах.

Узагальнення — формування теоретичних висновків на основі емпіричних спостережень.

Індукція і дедукція — застосовувались для формулювання гіпотез та перевірки загальних закономірностей на базі конкретних випадків.

**Емпіричні методи:**

Розкоткове групове анкетування

Включне спостереження (відкритого типу) — дозволило фіксувати прояви адаптивної або дезадаптивної поведінки дітей у навчальному середовищі.

Напів структуроване інтвервью із викорисанням окремих технік ізотерапії.

**Отримані результати:**

Можуть бути застосовані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та вчителями при розробці індивідуальних та групових програм адаптації для дітей ВПО;

Дозволяють враховувати поведінкові, емоційні та соціальні маркери адаптації, виявлені у процесі спостереження та роботи з дітьми;

Сприяють оптимізації освітнього середовища через створення умов психологічної безпеки, стабільності та прийняття, що є критично важливим для адаптації дітей, які пережили травматичний досвід;

Можуть стати підґрунтям для впровадження арт-терапевтичних технік у практику роботи з дітьми, які зазнали стресу внаслідок вимушеного переселення;

Результати можуть бути використані у формуванні освітніх політик на рівні школи чи громади, а також як навчальний матеріал при підготовці фахівців соціальної та освітньої сфер.

**Особистий внесок автора** – У даній кваліфікаційній роботі усі теоретичні положення, методичні розробки, результати емпіричного дослідження та висновки є результатом самостійної роботи здобувачки. Особистий внесок полягає у самостійній розробці структури дослідження, проведення аналізу наукової літератури, організація та проведення емпіричного дослідження, обробці та інтерпретації отриманих даних, а також формулюванні основних висновків та рекомендацій.

**Апробації** – Міжнародна науково-практична конференція «Прогромадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення», відбулася 24 квітня 2025 року на базі Маріупольського державного університету.

**Публікації** – ПРОГРОМАДСЬКИЙ ВЕКТОР УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ У ВИКЛИКАХ СЬОГОДЕННЯ. Програма Міжнародної науково-практичної конференції. Тема: Особливоті соціально-психологічної адаптації дітей ВПО (на прикладі міста Ямпіль Вінницької області).Авторка: Тірон Вікторія Олексіївна (здобувачка вищої освіти). Розділ 3 Професійна підготовка майбутніх педагогів і психологів у контексті суспільно орієнтованого навчання. Дата подання/проведення конференції: 24.04.2025.

**РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ** **АДАПТАЦІЇ**

## **1.1 Поняття та сутність соціально-психологічної адапатції ВПО**

ВПО потрапляють у незвичне для себе середовище, в якому змушені заново вибудовувати особисте, соціальне та професійне життя, часто в умовах обмежених ресурсів і після пережитих психотравм.

Соціально-психологічна адаптація – це процес активного пристосування особистості до нових умов соціального та психологічного середовища. Для дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) цей процес є особливо складним, оскільки вони змушені залишити рідний дім, втратити друзів та звичний спосіб життя. Це призводить до емоційної напруги, тривожності та потреби у нових соціальних зв'язках. [10]

Процес адаптації дітей ВПО включає як внутрішні зміни (регуляція емоцій, зміна самооцінки), так і зовнішні соціальні фактори (налагодження контактів з однолітками, інтеграція в колектив, засвоєння нових норм поведінки). Така адаптація є динамічним процесом, який може проходити як успішно, так і з труднощами, залежно від підтримки з боку сім'ї, школи та громади. [5]

У контексті дослідження соціально-психологічна адаптація дітей ВПО розглядається як багатофакторний процес, що охоплює психологічні, соціальні та поведінкові компоненти. Психологічний аспект включає розвиток емоційної стійкості та стабільності, соціальний – формування нових стосунків та підтримку з боку колективу, поведінковий – адаптацію до нових умов навчання та правил поведінки.

У психології соціально-психологічна адаптація охоплює процес подолання внутрішніх і зовнішніх бар’єрів, пов’язаних з новими соціальними умовами, включаючи нові ролі, правила, очікування. Це може бути адаптація до нової школи, роботи, міграції чи кризової ситуації. Соціальна психологія акцентує увагу на тому, як змінюється взаємодія індивіда з соціальним середовищем у процесі адаптації, які виникають конфлікти, стреси та які механізми використовуються для їх подолання. [22]

З точки зору психології, соціально-психологічна адаптація визначається як процес внутрішнього пристосування особистості до змін у навколишньому середовищі. Це включає розвиток емоційної стійкості, формування нових навичок подолання стресу та регуляцію емоційного стану. Наприклад, психоаналітичний підхід З. Фрейд пояснює адаптацію через використання захисних механізмів психіки (витіснення, проєкція, раціоналізація), тоді як А. Маслоу підкреслює важливість задоволення базових потреб дитини (безпека, любов, самоповага) для досягнення психологічного благополуччя.

Соціологічний підхід до соціально-психологічної адаптації розглядає цей процес як включення особистості в нове соціальне середовище через засвоєння соціальних норм, цінностей та правил поведінки. Згідно з концепцією, соціальна адаптація залежить від рівня інтеграції особистості в соціальні групи, що сприяє її соціалізації. С. Мертон [9] у своїй теорії аномії пояснює, що конфлікт між індивідуальними цілями та соціальними засобами їх досягнення може призводити до дезадаптації, що особливо актуально для дітей ВПО, які стикаються з новими умовами життя.[8]

Психологічні концепції розкривають адаптацію через призму внутрішніх процесів особистості. Психоаналітичний підхід, Еріксон[14], акцентує на ролі несвідомих конфліктів і механізмів захисту. Когнітивні теорії пов'язують адаптацію з розвитком мислення та соціальним навчанням. Гуманістичний напрям визначає ключову умову як реалізацію потенціалу та задоволення потреб. Біхевіористи описують адаптацію як результат навчання через підкріплення. Таким чином, психологічні теорії зосереджуються на внутрішніх чинниках: когнітивних структурах, емоційних станах та механізмах навчання.

Соціально-психологічна адаптація є складним і багатокомпонентним процесом, який охоплює психологічне та соціальне пристосування особистості до нових умов життя. У соціально-гуманітарних науках це поняття розглядається з різних наукових підходів, що дозволяє глибше зрозуміти механізми та фактори адаптації. Основними науковими дисциплінами, що вивчають соціально-психологічну адаптацію, є психологія, соціологія, педагогіка та соціальна робота. З точки зору психології, соціально-психологічна адаптація визначається як процес емоційного та когнітивного пристосування особистості до нових умов. Це включає формування нових навичок подолання стресу, регуляцію емоційного стану та розвиток позитивної самооцінки. Психоаналітичний підхід розглядає адаптацію як результат боротьби між внутрішніми бажаннями та зовнішніми соціальними нормами. Гуманістичний підхід підкреслює важливість задоволення базових потреб дитини для досягнення психологічного благополуччя. У соціології адаптація розглядається як процес включення особистості у соціальне середовище через засвоєння соціальних норм, правил та цінностей. Згідно з підходом соціальна адаптація залежить від рівня інтеграції особистості в соціальні групи. Вона охоплює розвиток комунікативних навичок, участь у групових заходах та налагодження соціальних зв'язків. Інші соціологічні концепції акцентують увагу на можливих конфліктах між особистими цілями та соціальними нормами, що можуть ускладнювати адаптацію.[2]

У соціальній роботі соціально-психологічна адаптація визначається як процес підтримки особистості у подоланні життєвих труднощів та кризових ситуацій. Працівники соціальної сфери забезпечують психологічну підтримку, консультування та організацію групової роботи, спрямованої на покращення емоційного стану та соціальної взаємодії. Особливу увагу приділяють роботі з дітьми, які пережили травматичний досвід, зокрема внутрішньо переміщеними дітьми.

Соціальна адаптація ВПО полягає у здатності індивіда взаємодіяти з новим соціальним середовищем, включатися у нові соціальні ролі, дотримуватися прийнятих у суспільстві норм та цінностей. Це також включає засвоєння нових форм поведінки, що відповідають вимогам громади, до якої людина потрапила. Особливу роль у цьому відіграє участь у громадському житті, відвідування освітніх установ, працевлаштування, включення в систему охорони здоров’я та соціального захисту. [1]

Психологічна адаптація, у свою чергу, передбачає внутрішню перебудову особистості — розвиток стресостійкості, відновлення самооцінки, подолання відчуття ізольованості та формування нового образу «Я» в нових умовах. Людина має навчитися контролювати свої емоції, справлятися з почуттями втрати, обурення чи тривоги. Психологічна стабілізація сприяє кращому функціонуванню в соціумі та підвищує шанси на успішну інтеграцію.

Процес соціально-психологічної адаптації ВПО значною мірою залежить від віку, рівня освіти, попереднього життєвого досвіду, наявності соціальної підтримки та здатності до саморегуляції. Наприклад, діти та підлітки частіше демонструють емоційні труднощі, а особи похилого віку — труднощі соціальної адаптації. Жінки можуть потребувати особливої уваги через додаткове емоційне навантаження, пов’язане з турботою про дітей або батьків похилого віку. [8]

Сутність соціально-психологічної адаптації полягає не лише у пристосуванні до нових умов, але й у збереженні власної ідентичності, життєвих цінностей, внутрішньої цілісності. Це багатоплановий процес, який охоплює як зовнішні зміни (участь у житті громади), так і внутрішню трансформацію особистості. Адаптація ВПО є результатом взаємодії особистісних зусиль і системної підтримки з боку держави, громадських організацій, волонтерів та фахівців соціальної сфери.

Особливістю адаптації дітей ВПО є її залежність від зовнішніх і внутрішніх факторів. Зовнішні фактори включають підтримку з боку громади, наявність інфраструктури та освітніх можливостей, тоді як внутрішні – емоційні переживання, рівень тривожності та готовність до змін. Взаємодія цих факторів визначає, наскільки успішно дитина зможе пристосуватися до нових умов життя. [5]

Стратегії соціальної адаптації мають індивідуальний характер і є унікальними для кожної людини.Проте можливо виокремити певні спільні риси та характеристки,які дозволяють згрупувати їх за типами та видами.У психологічний літературі представлено широкий спектр класифікацій адаптаційних стратегій.

Це різноманіття можна розглядати з кількох підходів: з одного боку – за типами активності особистості у процесі адаптації,з іншого – через коректні форми та методи,що визначаються як системою особистих цінносте та цілей,так і індивідуальними психологічними й психофізіологічними особливостями людини.

Водночас не меш важливо врахувати зовнішні чинники:зокрема готовність соціального оточення прийняти переселенців,ставлення до них та підтримка з боку громади.

Адаптація часто супроводжується високим рівнем стресу,що негативни позначається на фізіологічному та поведінковому рівнях:порушення сну,підвищена дратливість,емоціне напруження та труднощі у спілкувані. Такий стан може призводити до невротичних і депресивних розладів,а в окремих випадках – до тяжких психологічних проявів.Тому своєчасна психологічна допомога є критично необхідною умовою для успішної інтеграції переселенців у нове середовище.  
Отже психологічна адаптація дітей ВПО до нового середовища скадний,багаторівневий процес,що охоплює як внутрішні щміни,так і зовнішні виклики.

## **1.2 Поняття соцальної-психологічної адаптації у соціально-гуманітарних науках**

Поняття соціально-психологічної адаптації є міждисциплінарним і активно використовується у психології, соціології, педагогіці, культурології та соціальній роботі. У широкому розумінні адаптація — це процес пристосування індивіда до змін у зовнішньому середовищі, що відбувається як на рівні поведінки, так і на рівні свідомості, емоційного реагування та соціальної взаємодії. У соціально-гуманітарному контексті це поняття розглядається як здатність людини зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в соціумі, який змінюється або до якого вона змушена пристосовуватися. [25]

Таким чином, у соціально-гуманітарних науках соціально-психологічна адаптація розглядається як багатофакторний процес, що включає:

Психологічний аспект: емоційна стійкість, самооцінка, мотивація.

Соціальний аспект: комунікативні навички, соціальні зв’язки, участь у колективних заходах.

Поведінковий аспект: дотримання правил, формування звичок, відповідальність.

Цей багатовимірний підхід дозволяє глибше зрозуміти процес адаптації дітей ВПО та визначити ефективні способи їх підтримки. [21]

У соціально-гуманітарних науках це поняття розглядається з різних підходів, що дозволяє краще зрозуміти механізми та умови адаптації дітей ВПО. Основними науковими дисциплінами, які вивчають соціально-психологічну адаптацію, є психологія, соціологія, педагогіка та культурологія.

Таким чином, у соціально-гуманітарних науках соціально-психологічна адаптація визначається як багатовимірний процес, що охоплює не лише внутрішні зміни (емоційні та когнітивні), але й зовнішнє соціальне пристосування. Комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти адаптацію дітей ВПО та розробити ефективні стратегії їхньої підтримки. [10,11]

Об'єктом вивчення соціальної психології виступають різні рівні соціальної взаємодії, які охоплюють як індивіда, так і соціальні групи. Зокрема, досліджується взаємодія в системі «особистість – особистість», що включає міжособистісні стосунки у таких діадах, як батько – дитина, педагог – учень, керівник – виконавець, лікар – пацієнт, психолог – клієнт тощо. У цьому контексті вивчаються процеси сприймання, міжособистісної привабливості, емпатії, впливу, формування довіри та взаєморозуміння. [14]

На наступному рівні увага зосереджена на малих соціальних групах – родині, класі, студентській чи трудовій групі, колі друзів тощо. Тут соціальна психологія аналізує взаємодію в системах «особистість – група» (наприклад, новачок у вже сформованому колективі, лідер і підлеглі) та «група – група» (змагання між командами, міжгрупові конфлікти, кооперація). Досліджуються механізми лідерства, групового тиску, норми поведінки, згуртованість, конфліктність і соціальна ідентичність. [22]

Велика увага також приділяється вивченню великих соціальних груп, таких як етнічні спільноти, політичні партії, соціальні прошарки, релігійні конфесії, територіальні та культурні утворення. На цьому рівні аналізується вплив масової свідомості, соціальних стереотипів, ідеології, міжгрупових відносин і соціальної напруженості. Такі явища, як колективна поведінка, масові емоції, громадська думка та соціальні рухи, є важливими об’єктами вивчення. [8]

З метою глибшого розуміння предмета соціальної психології варто зазначити, що соціальні закономірності реалізуються через діяльність та поведінку людей і груп, які діють свідомо, мотивовано й цілеспрямовано. Соціальні процеси завжди мають психологічну складову, оскільки відображаються через особистісні особливості індивідів і динаміку групових взаємин. Психічне відображення соціальної реальності формується лише в процесі активної спільної діяльності та безпосереднього спілкування з іншими, що робить соціальну психологію унікальною дисципліною на перетині особистісного і соціального. [28]

Також відомо що психічне життя людини існує у вигляді особливого, суб'єктивного внутрішнього світу.Образи ціїє психічної реальності,хоча й відрізняються від об'єктивної зовнішньої реальності, сприймаються людиною як цілком реальні. Завдяки тому що ця реальність проявляєтся через динаміку психічних процесів,мотивів,емоційних станів та дій,стає можливим впливати на внутрішній світ людини,регулювати її поведінку та взаємодію з навколишнім середовищем. [1]

Умежах гуманістичної психології адаптація трактується як шлях до самореалізації. Карл Роджерс розглядав її як досягнення гармонії між «реальним Я» і «ідеальним Я», що забезпечує психічне благополуччя. Абрахам Маслоу пов’язував адаптацію з прогресивним задоволенням потреб, починаючи з базових (фізіологічних і безпекових) до потреб у самореалізації. З позицій біхевіоризму адаптація є результатом навчання через підкріплення (Б.Ф. Скіннер), а соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури підкреслює роль моделювання поведінки на основі спостереження за іншими. [7]

Соціологічні підходи до адаптації фокусуються на впливі суспільних структур. Умежах функціоналізму адаптація постає як інтеграція в соціальні інститути через механізми соціалізації та комунікації. Конфліктологічні теорії розглядають адаптацію через призму боротьби за ресурси, владу й культурну гегемонію, де соціальний капітал відіграє ключову роль у процесі пристосування. Напрям символічного інтеракціонізму (Дж.Г. Мід, Е. Гофман) акцентує увагу на мікросоціальних взаємодіях, у яких відбувається засвоєння соціальних ролей як форма адаптації до соціального контексту. [2]

Культурологічні концепції розглядають адаптацію як результат взаємодії з культурними кодами, символами та дискурсами. У структурно-постструктуралістських підходах увага зосереджується на впливі культурних норм, знань і систем влади на процес нормалізації поведінки. Теорія акультурації Дж. Беррі описує чотири моделі адаптації мігрантів (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація), тоді як постмодерністські підходи (Ж. Бодріяр, З. Бауман) інтерпретують адаптацію як динамічний, фрагментарний і постійний процес у мінливому суспільстві. Синтез різних підходів дозволяє всебічно осмислити природу адаптаційних процесів як на індивідуальному, так і на соціальному рівні. [23]

На психологічному рівні адаптація пов’язана з внутрішніми процесами особистості. Когнітивні механізми допомагають аналізувати соціальні ситуації, наприклад, оцінювати ризики при зміні роботи чи нових знайомствах. Емоційна регуляція дозволяє керувати тривогою, страхами або стресами, як-от подолання хвилювання під час публічного виступу. Мотивація стає рушійною силою, спрямованою на задоволення потреб — від базової безпеки до творчої самореалізації. Теорії психоаналізу етапи психосоціального розвитку Еріксона чи стратегії подолання тривоги Хорні (конформізм, агресія, уникнення) показують, як внутрішній світ людини впливає на її інтеграцію в суспільство. [7]

Соціологічний рівень визначається зовнішніми структурами та інститутами. Соціальні норми, такі як закони або корпоративна етика, задають правила поведінки, яких очікує суспільство. Групи (сім’я, колеги) та інститути (освіта, держава) формують ролі, наприклад, студент адаптується до вимог університету, а працівник — до корпоративної культури. Влада, ресурси та соціальний капітал (зв’язки, освіта, статус) також впливають на можливості інтеграції. Конфліктологічні теорії Маркса (класова боротьба) чи концепція Бурдьє про соціальний капітал підкреслюють, що адаптація часто є боротьбою за доступ до ресурсів або визнання. [12]

Культурний рівень базується на традиціях, мові та глобальних впливах. Мова стає ключем до комунікації та збереження ідентичності, наприклад, іммігранти вивчають мову нової країни, але зберігають рідні традиції. Глобалізація змішує локальні та світові цінності, що вимагає вміння балансувати між ними — як у випадку поєднання національних свят із західними трендами. Теорія акультурації Беррі описує чотири стратегії: інтеграцію (поєднання культур), асиміляцію (відмова від власної культури), сепарацію (ізоляція) та маргіналізацію (відчуженість). Постмодернізм, згідно з Бауманом чи Бодріяром, розкриває адаптацію до «рідкої реальності», де ідентичність гнучка, а культурні межі розмиваються через соцмережі чи віртуальні світи.

Соціологічні концепції розглядають адаптацію як результат взаємодії індивіда з суспільними інституціями. Функціоналісти вбачають її в успішному виконанні соціальних ролей. Мертон [9] описує різні стратегії поведінки в умовах аномії. Теорія соціального капіталу ]підкреслює значення ресурсів, а Гофман[12] – «виконання ролей» у повсякденній взаємодії. Проблема соціальної адаптації є міждисциплінарною, що зумовлює наявність різних підходів до її трактування. У психологічному, соціологічному та культурологічному дискурсах адаптація постає як багаторівневий процес, що охоплює внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові та культурні аспекти.

Умежах гуманістичної психології адаптація пов’язується із самореалізацією особистості. Корнєв М.Н. вважав, що гармонія між «реальним Я» та «ідеальним Я» є запорукою психологічного комфорту. Абрахам Маслоу пов'язував адаптацію з ієрархією потреб, де задоволення базових (фізіологічних, соціальних) потреб створює основу для особистісного зростання. [9]

Соціологічні концепції розглядають адаптацію як процес входження індивіда до соціальної системи. Представники функціоналізму підкреслювали роль соціалізації, інституцій та комунікації. Конфліктологічні теорії наголошують на суперечностях між індивідом і системою, важливості доступу до ресурсів, влади та символічного капіталу. [6]

Таким чином, соціальна адаптація постає як багаторівневе явище, що охоплює психологічний (внутрішній баланс, мотивація, особистісна гнучкість), соціальний (соціальні норми, статус, комунікація) та культурний (цінності, традиції, символи) виміри. Для успішної адаптації необхідне поєднання індивідуальних ресурсів, підтримки з боку соціального середовища та сприятливого культурного клімату. Це особливо актуально при вивченні адаптації вразливих груп, таких як діти внутрішньо переміщених осіб, зокрема в умовах малих міст, де соціальна інтеграція має специфічні виклики й можливості.

## **[1.3 Загальна характеристика адаптації дітей різного віку](#_1.3_Загальна_характеристика)**

Процес адаптації дітей ВПО у Ямполі має свої виклики. Багато дітей стикаються з емоційними труднощами, пов’язаними із втратою звичного середовища, друзів та стабільності. Вони відчувають тривогу, невпевненість та іноді страх перед новим колективом. Соціально-психологічна служба шкіл, незважаючи на свої зусилля, не завжди має достатньо ресурсів для індивідуальної роботи з кожною дитиною.

Діти ВПО часто потребують індивідуального підходу, зокрема у випадках, коли вони мають труднощі із засвоєнням навчального матеріалу через пропущені заняття або через психологічний стрес. У деяких випадках вчителі зазначають, що діти ВПО проявляють замкнутість, уникають спілкування або, навпаки, стають агресивними у спробах захиститися від непорозумінь. Такі прояви є типовими для дітей, які пережили стресову ситуацію та не мають достатньої емоційної підтримки. [18]

Попри ці виклики, позитивним аспектом є активна участь громади та волонтерів у процесі підтримки дітей ВПО. У місті проводяться благодійні акції, культурні заходи, спортивні змагання, що допомагає дітям налагодити соціальні контакти та відчути себе частиною місцевої спільноти. Важливу роль відіграють також освітні заходи, спрямовані на підвищення рівня психологічної грамотності педагогів та батьків, що дозволяє їм краще розуміти потреби дітей ВПО. [13]

Адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у віковій групі 9-15 років у місті Ямпіль є складним і багатовимірним процесом, що охоплює емоційні, соціальні та поведінкові аспекти. Діти цього віку знаходяться на етапі активного соціального розвитку, формування особистісних якостей та налагодження соціальних зв'язків. Зміна звичного середовища, втрата друзів та необхідність інтеграції у новий колектив є для них серйозним викликом.

У процесі адаптації діти віком 9-15 років стикаються з низкою емоційних труднощів. Це насамперед підвищена тривожність, яка проявляється через страх перед новим колективом або страх втрати близьких. Деякі діти відчувають сором або невпевненість через те, що вони є ВПО, що може призвести до ізоляції або уникання соціальних контактів. Інші ж, навпаки, проявляють агресію або надмірну активність як спосіб захисту від негативних емоцій. [7]

Соціальна адаптація дітей цього віку залежить від їхньої здатності встановлювати нові контакти та інтегруватися у шкільний колектив. У Ямполі діти ВПО відвідують місцеві школи, де вони мають можливість брати участь у групових заходах, гуртках та секціях. Педагоги та шкільні психологи намагаються підтримувати цих дітей, проводять із ними бесіди, організовують колективні заходи, спрямовані на знайомство та налагодження дружніх зв’язків.

Проте діти 9-15 років мають свої особливості соціальної поведінки, які необхідно враховувати в процесі адаптації. Молодші школярі (9-11 років) зазвичай більш відкриті до спілкування, проте можуть відчувати сильний страх перед зміною навчального середовища або втратою друзів. Вони потребують стабільності та підтримки з боку педагогів, а також участі у групових іграх та творчих заходах.

Підлітки (12-15 років) стикаються з додатковими труднощами через кризу підліткового віку, яка супроводжується пошуком власної ідентичності та бажанням бути прийнятими серед однолітків. Для них важливими є підтримка самоповаги, можливість виражати свої думки та брати участь у прийнятті рішень. Однак саме підлітки часто схильні до замкнутості, конфліктів або демонстративної поведінки, що може ускладнювати процес їхньої адаптації.

Особливу роль у процесі адаптації дітей ВПО відіграє психологічна підтримка. У Ямпільських школах проводяться консультації з психологами, де діти мають можливість говорити про свої переживання та отримувати поради. Крім того, використовуються методи арт-терапії, які дозволяють дітям виражати свої емоції через малюнки, що є важливим способом зниження емоційної напруги. Наприклад, під час творчих занять діти малюють свої страхи або мрії, що допомагає їм усвідомити та контролювати свої емоції. [6]

Серед освітніх заходів, які сприяють адаптації дітей ВПО у віці 9-15 років, можна відзначити:

Організацію групових ігор та тренінгів на розвиток комунікативних навичок.

Проведення класних годин на тему дружби, толерантності та підтримки.

Створення дружнього середовища у класі, де діти відчувають себе прийнятими та підтриманими.

Залучення дітей до гуртків за інтересами, що дозволяє їм знайти однодумців.

Важливу роль відіграє підтримка з боку батьків, які повинні пояснювати дітям причини змін, підтримувати їхній емоційний стан та бути відкритими до спілкування. У багатьох сім’ях ВПО в Ямполі діти стикаються з емоційними труднощами через переживання дорослих, які самі відчувають стрес та невпевненість у майбутньому. Тому робота з батьками є не менш важливою складовою процесу адаптації дітей. [2]

Діти є однією з найвразливіших категорій населення, особливо в умовах війни та окупації. Багато з них пережили втрату домівки, розлуку з близькими, постійне відчуття страху, а іноді – й пряме насильство чи свідчення жорстокості. Такі події залишають глибокий слід у дитячій психіці, і адаптація до нормального життя потребує часу, підтримки та правильного підходу з боку дорослих. Після повернення до відносно безпечних умов, для дітей дуже важливо повернутись до звичного ритму життя – навчання, гри, спілкування з однолітками. Саме школа часто стає тією стабільною платформою, яка допомагає відновити відчуття безпеки. Проте далеко не всі діти одразу вмикаються в навчальний процес – багато хто потребує психологічної підтримки, особливо якщо є ознаки тривожності, апатії, порушень сну чи агресивної поведінки. [6]

У багатьох громадах розгортаються спеціальні програми психологічної реабілітації: групові заняття, арт-терапія, консультації з психологами, ігрові майданчики для емоційного розвантаження. Дітей навчають, як говорити про свої емоції, як справлятися зі страхами, а дорослих – як правильно реагувати на їхні потреби. Велике значення мають також родинні зв’язки — підтримка з боку батьків, теплі й довірливі стосунки допомагають дітям відновлювати внутрішню рівновагу. [11]

Попри все, діти демонструють вражаючу здатність до відновлення. Їхня психіка пластична, і за належної підтримки вони здатні адаптуватися, навчитися знову довіряти, мріяти, будувати плани на майбутнє. Особливо корисними є ініціативи, які дозволяють дітям брати участь у творчих і соціальних проєктах — це дає їм голос, відчуття значущості та повертає віру в себе й у світ навколо. [7]

Дослідження виявляють комплекс факторів, що впливають на адаптаційні процеси. До індивідуально-психологічних факторів належать властивості темпераменту та рівень тривожності. Важливе значення мають когнітивні здібності дитини. Соціально-середовинні фактори включають якість сімейних взаємин і характер шкільного середовища. Существенну роль відіграє наявність референтної групи. Культурно-освітні фактори охоплюють освітні традиції та педагогічні підходи. [8]

Адаптаційні процеси у дітей слід розглядати як динамічну систему. Ця система розвивається відповідно до вікових закономірностей психічного розвитку. Оптимізація адаптації вимагає комплексного підходу. Необхідно враховувати вікові особливості психічного розвитку. Важливе значення мають індивідуальні відмінності кожної дитини. Слід брати до уваги специфіку соціокультурного середовища. Якість педагогічного супроводу є ключовим фактором успішної адаптації.

Ефективна адаптація сприяє гармонійному розвитку особистості. Вона забезпечує успішну соціалізацію на кожному віковому етапі. Процес адаптації має прогресуючий характер. Він охоплює всі сфери психічного розвитку дитини. Сучасні підходи підкреслюють важливість індивідуалізованого підходу. Комплексна підтримка сприяє формуванню адаптаційного потенціалу. Це забезпечує психологічне благополуччя дитини в різних соціальних середовищах. [13]

Діти які опинилися в статусі ВПО,потребують цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки для успішності адаптації в нових умовах життя.У цьому контексті ми зосереджуємося на оціальній адаптації,що в широкому розумінні трактуєтся як процес пристосування індивіда до соціальної ситуації.

Стан соціально адаптації відображає рівень гармонізації відносин між особистістю та соціальним середовищем,що свідчить про ступінь успішості адаптаційного процесу. Цей процес має двосторонній характер: індивид змінює власн поведінку відповідно до соціальних вимог,і водночас впливає на середовище,спричиняючи його трансформацію.

Підсумком соціальної адаптації є соціальна адаптованість,це здатність особистості засвоїти певні ролі та якості які необхідні длі задоволення власних потреб у новому соціальному контексті. Рівень адаптованостіможна оцінити через ступінь задоволення цих потреб на основі досягнутого особистісного потенціалу.

Щодо дітей-переселенців, їх варто розглядати як осіб, які опинилися в кризовій ситуації та пережили психологічну травму. Тому в їхньому випадку мова йде про соціально-психологічну адаптацію — процес взаємодії дитини з новим соціальним середовищем, що сприяє узгодженню її цінностей і цілей з нормами громади.

# Висновки до розділу 1

Дослідження теоретичних основ соціально-психологічної адаптації дітей ВПО дозволило встановити, що цей процес є багатовимірним та багатофакторним. Соціально-психологічна адаптація охоплює як внутрішні зміни у психічному стані дитини (регуляція емоцій, розвиток самосвідомості), так і зовнішнє соціальне пристосування (налагодження стосунків з однолітками, участь у соціальних та освітніх заходах). У контексті адаптації дітей ВПО важливими є три основні механізми: адаптація до повсякденного життя, емоційна та соціальна адаптація.

Адаптація до повсякденного життя передбачає формування нових звичок, пристосування до змін у розпорядку дня та нових умов навчання. Діти, які активно залучені до шкільних та позашкільних заходів, легше адаптуються до нових соціальних умов. Важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка з боку педагогів, однолітків та батьків, які допомагають дітям знайти своє місце у новому середовищі.

Емоційна адаптація є критично важливою для дітей ВПО, оскільки вони часто стикаються з підвищеною тривожністю, страхами та емоційною нестабільністю. Здатність дитини контролювати свої емоції, отримувати підтримку та висловлювати свої переживання сприяє зниженню рівня стресу. Психологічні методи підтримки, такі як арт-терапія, індивідуальні консультації та групові заняття, є ефективними інструментами емоційної стабілізації дітей. [1]

Соціальна адаптація полягає у налагодженні нових соціальних зв'язків, встановленні дружніх стосунків та інтеграції в новий колектив. Для дітей ВПО це означає можливість брати участь у групових заходах, гуртках та спільних активностях, що сприяє їхній соціалізації. Підтримка з боку громади та педагогів допомагає дітям швидше адаптуватися до нового середовища та відчувати себе його частиною.

Таким чином, теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптації дітей ВПО показав, що цей процес є складним і багатогранним. Його успішність залежить від поєднання різних механізмів — емоційного, соціального та поведінкового, а також від наявності підтримки з боку батьків, педагогів та громади. Розуміння цих механізмів є основою для розробки ефективних практичних заходів підтримки дітей ВПО, що буде розглянуто у наступному розділі.

# РОЗДІЛ 2 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ВПО

## **2.1 Механізми та чинники соціально-психологічної адаптації ВПО**

Метою даного розділу є аналіз механізмів і чинників соціально-психологічної адаптації ВПО, з урахуванням теоретичних підходів та практичних аспектів. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є багаторівневим процесом пристосування особистості до нових соціальних, культурних та побутових умов. Вона передбачає не лише збереження внутрішньої психологічної рівноваги, а й активну інтеграцію в нове середовище через ефективну взаємодію з його учасниками. Цей процес охоплює різні аспекти життєдіяльності людини — емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні — і вимагає комплексного підходу для досягнення успішної адаптації. [14]

Одним із ключових механізмів виступає комунікативний, який забезпечує налагодження нових соціальних контактів, розвиток ефективної міжособистісної взаємодії та створення відчуття належності до громади. Через участь у спільних заходах, волонтерстві або просто у повсякденному спілкуванні ВПО розширюють коло знайомств, знижують рівень соціальної ізоляції та тривожності, що значно полегшує процес адаптації. Важливо, що саме через комунікативні механізми формується базове почуття прийняття, довіри й підтримки з боку оточення. [22]

Не менш важливими є емоційно-регуляторні механізми, які дають змогу ВПО справлятися з негативними емоціями, викликаними травматичними переживаннями, втратами або стресом. Ці механізми включають різні форми саморегуляції: використання творчості, фізичної активності, технік релаксації або звернення по психологічну допомогу. Для дітей надзвичайно цінною є можливість емоційного самовираження через гру, малювання чи фантазування, що сприяє їхньому емоційному відновленню. [28]

Доповненням до зазначених є когнітивні механізми адаптації, які формують нове сприйняття ситуації не як катастрофи, а як нового етапу життя. Вони передбачають активне переосмислення обставин, пошук інформації про нові можливості, нормативно-правові аспекти, доступ до ресурсів та навчання. Завдяки цьому особа може змінити життєву траєкторію, засвоїти нові навички, знайти роботу чи професійно перепрофілюватися, що підвищує її суб'єктивне відчуття контролю над власним життям і сприяє тривалій інтеграції. [28]

Важливою складовою адаптації,є поведінкові механізми що спрямовані на включення ВПО в нові соціальні ролі ,формування нових звичок,структурування повсякденного життя через участь у праці,навчанні та побутових справах. Такі дії сприяють не лише психологічної стабілізації, а й формують відчуття контролю гадо власним життям і аоступово інтеграцію в нове соціальне середовище

Соціальні механізми підтримки, зокрема допомога з боку держави,громадських організацій та громади,відіграють важливу роль у зниженні рівня стресу та створенні базової безпеки. Водночас ідентифікаційні механізми забезпечують збереження особистої, культурної та національної ідентичності, що є важливою умовою підтримки самоповаги та подолання почуття втрати. Усвідомлення себе в нових умовах дозволяє ВПО адаптуватися без втрати . [15]

Механізми соціально-психологічної адаптації розглядаються в різних наукових підходах, що дозволяє сформувати багатовимірне уявлення про цей процес. З погляду психоаналітичного підходу, адаптація є результатом внутрішньопсихічних конфліктів. Зигмунд Фрейд [6] ,наголошував на боротьбі між структурами психіки,тоді як Ерік Еріксон акцентував увагу на психосоціальних кризах, які виникають кожному етапі розвитку особистості.

Механізми адаптації- це способи та процеси, за допомогою яких діти пристосовуються до нових умов життя, долають труднощі та відновлюють рівновагу. Для дітей ВПО, які опинилися в незнайомому середовищі, ці механізми є ключовими для успішної соціалізації та психоемоційної стабільності.[5]

Першим важливим механізмом є адаптація до повсякденного життя. Це процес, що включає формування нових звичок, структурування до нових умов проживання та навчання. Діти змушені пристосовуватися дл нових шкіл,знайомиться з новими вчителями та однолітками. Адаптація до повсякденного життя також охоплює здатність засвоювати правила поведінки у школі,брати участь у позашкільних заходах. [6]

Особливо важливим аспектом цього механізму є здатність дітей ВПО, адаптуватися до нового навчального середовища. Вони мають не лише засвоювати навчальний матеріал,а й знати своє місце у колективі.

Другим ключовим механізмом є емоційна адаптація. Вона охоплює здатність дитини контролювати та виражати свої ,вої почуття, справлятися з переживаннями та стресом. Для дітей цей механізм є особливо важливим,оскільки вони переживають тривогу,страх та невпевненість через зміну звичного середовища. [24]

Емоційна адаптація включає такі процеси, як саморегуляція емоційне вираження (можливість ділитися своїми переживаннями) та отримання психологічної підтримки. Наприклад, діти можуть висловлювати свої почуття через творчість (арт-терапію), де вони малюють свої переживання або описують їх. Психологічна підтримка з боку батьків, педагогів та шкільних психологів сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку емоційної стійкості.

Третім важливим механізмом є адаптація. Вони охоплює процеси встановлення нових соціальних зв’язків, налагодження стосунків з однолітками та участь у колективних заходах. Для дітей це означає необхідність знайомиться зьновими друзями, знаходити спільні інтереси та брати у різноманітних іграх. [9]

Соціальна адаптація передбачає засвоєння соціальних норм, розвиток комунікативних навичок та інтеграцію у нове соціальне середовище. Наприклад, діти, які відвідують гуртки або спортивні секції, мають більше можливостей для спілкування та формування дружніх стосунків. Вони вчаться взаємодіяти, ділитися думками та підтримувати одне одного, що сприяє їхній соціалізації.

Окрему увагу слід приділити психологічним механізмам адаптації. Це внутрішні процесс, що допомагають дітям справлятися зі стрессом та переживаннями. Захисні механізми психіки,такі як витіснення, раціоналізація або гумор,дозволяють дітям знижувати рівень тривожності та зберігати психічну рівновагу. [15]

Позитивна саморефлексія також є важливим механізмом адаптації, оскільки дозволяє дітям усвідомлювати свої переживання, аналізувати їх та шукати способи подолання труднощів. Діти, які можуть відкрито говооити про свої проблеми з батьками чи психологом, таким чином вони краще справляються з адаптацією . [4]

Нарешті,важливим фактором успішної адаптації є підтримка з боку батьків, вчителів та психологів. Діти, які відчувають турботу та підтримку з боку дорослих, легше долають труднощі, пов’язані з адаптацією.

Соціальна-психологічна адаптація ВПО відбувається завдяки низці взаємопов’язаних механізмів, серед яких можна виділити когнітивні,емоційні та поведінкові.

Емоційні механізми проявляються у здатності контролювати власний стрес, справлятися з емоційною напругою, тривогою та страхом втрати. Велику роль у цьому відіграє підтримка родини,батьків,вчителів та психологів. Люди які мають високий рівень емоційної стабільності або вміють ефективно використовувати внутрішні ресурси, легше переносять наслідки вимушеного переселення. [19]

Поведінкові механізми включають активну взаємодію з новим соціальним середовищем це пошук роботи,участь у громадських заходах,встановлення нових контактів та навчання нових навичок. Ці механізми тісно пов’язані з чинниками адаптації- рівнем прийняття з боку громади, наявністю соціальних служб, правовим захистом житловими та економічними можливостями. [24]

Стабільне функціонування суспільства можливе за умови підтримання певного балансу, який забезпечується дотриманням соціальних норм. Вони виступають регуляторами поведінки, спрямовують дії особистості, слугують основою контролю та оцінювання. Ці норми можуть виникати природно (наприклад, звичаї) або бути результатом свідомої діяльності (законодавство), і мають змінний, відносний характер.

Відхилення від соціальних норм свідчить про певну дезадаптацію. Водночас не кожне відхилення є негативним – іноді інноваційні, нестандартні вчинки (креативність, радикальність, маргінальність) стають поштовхом до розвитку та змін у суспільстві. [19]

Адаптація трактується як процес пристосування до нових умов існування. Важливим є аналіз як чинників, що впливають на адаптаційний процес, так і результатів цього пристосування. Чинники адаптації поділяють на зовнішні (соціальні, економічні, політичні обставини) та внутрішні (особисті переконання, ціннісні орієнтації, життєва позиція).

У науковій літературі існує безліч підходів до класифікації чинників адаптації: за джерелом виникнення (внутрішні/зовнішні), характером впливу (суб’єктивні/об’єктивні), значущістю (основні/другорядні). Внутрішні чинники охоплюють особистісні риси, а зовнішні – оточення та умови існування. За П.С. Кузнєцовим, адаптацію формують цілісні комплекси: економічний, захисний, регулятивний, комунікаційний, пізнавальний, репродуктивний та самореалізаційний.

Отже, ефективна адаптація забезпечується завдяки взаємодії низки чинників, що впливають як на особистість, так і на соціальне середовище, в якому вона функціонує. [11]

Комунікативний фактор відображає потребу людини в соціальній взаємодії – його характеризує глибина спілкування, широта соціального кола та положення індивіда в групі. Когнітивний комплекс охоплює чинники, що відповідають за пізнавальні потреби, включаючи рівень освіти, професійну кваліфікацію, інтелектуальний потенціал і світоглядну позицію. Особливе місце займає фактор самореалізації, який є найскладнішим і найбільш багатогранним. Він може охоплювати будь-який із попередніх чинників, якщо їх реалізація має для людини внутрішню цінність. Самореалізація тісно пов’язана з поняттями «творення», «досягнення», «майстерність», «влада», «авторитет», «престиж» – тобто з тими формами активності, які дозволяють людині реалізувати власний потенціал та відчути себе значущою. [12]

У підсумку,виділені фактори – комплекси охоплюють основні потреби людини, що розділяються на нижчі та вищі. Перші чотири фактори - економічний, самозбереження, відтворювальний і комунікативний вони характеризують насиджування потреби,які втрачають актуальність після задоволення. Натомість когнітивний,регулятивний і фактор самореалізації пов’язані з вищими потребами,які мають тривалий позитивний емоційний вплив та супроводжуются відчуттям радості під час процесу. Ця модель дозволяє розглядати адаптацію як багатофакторне явище,що охоплює як базові умови існування, так і глибині екзистенційні потреби особистості [14]

Вимушене переселення є серйозним викликом для будь якої людини,оскільки супроводжується значними змінами в социальному, психологічному та економічному аспектах життя. Соціально-психологічна адаптація ВПО є ключовим процесом,що визначає їх здатність інтегрувати в нове середовище, зберігаючи психологічний комфорт та соціальну активність.

У центрі роботи є реальні історії дітей з маленького міста Ямпіль, Їхні емоції,спостереження, художні образи стали джерелом глибокого аналізу зазирнути за межі слів – до справжніх потреб,тривог і ресурсів цих дітей.

Ця робота- про те,як важлива дитині просто людська підтримка,як школа може стати островом стабільності, і як дорослі можуть або полегшити,або ускладнити шлях дитини до нового життя. Вона буде корисна кожному ,хто працює з дітьми,або просто не хоче бути байдужим до таких ситуацій.

## 2.2 Адаптація та конфлікти: досвід дітей ВПО у місті Ямпіль

Для вивчення соціально-психологічної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у місті Ямпіль було застосовано комплексний підхід, що включав три основні методики: анкетування, арт-терапію та спостереження. Такий підхід дозволив отримати як кількісні, так і якісні дані про процес адаптації дітей, виявити їхні емоційні переживання, соціальні труднощі та рівень підтримки з боку оточення.

Анкетування було проведено серед дітей (додаток 3) ВПО віком 9–15 років, які відвідують школи міста Ямпіль. Метою анкетування було визначення рівня їхньої соціальної та емоційної адаптації, виявлення основних труднощів, з якими вони стикаються, а також оцінка їхньої задоволеності новим соціальним середовищем.

Анкета складалася з 20 питань, що охоплювали такі теми:

Соціальна адаптація: кількість друзів, частота спілкування з однолітками, участь у шкільних заходах.

Емоційний стан: рівень тривожності, відчуття страху, суму або радості.

Психологічна підтримка: доступність допомоги з боку педагогів, психологів та батьків.

Дані анкетування дозволили отримати кількісні показники адаптації дітей ВПО та визначити основні проблеми, з якими вони стикаються. Зокрема, було встановлено, що близько 40% дітей відчувають тривожність, 30% мають труднощі у спілкуванні з однолітками, а 25% зазначили, що не відчувають підтримки з боку шкільного психолога.

Арт-терапія(додаток 4,5,6)

Арт-терапія була використана як якісний метод дослідження емоційного стану дітей ВПО. Діти отримали завдання намалювати малюнок на тему «Моє життя до і після переселення», що дозволило їм через творчість виразити свої емоції та переживання. Такий підхід є ефективним для дітей, які не завжди можуть вербально описати свої почуття.

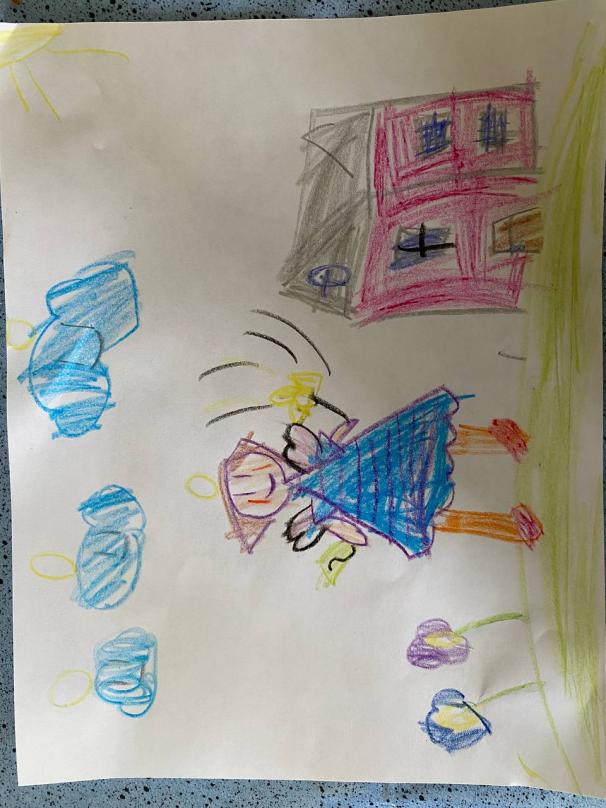
Аналіз малюнків дозволив виявити кілька типових сюжетів:

Темні кольори та ізольовані фігури свідчили про почуття страху та самотності.

Світлі кольори та зображення друзів чи сім'ї символізували надію та підтримку.

Сцени природи та будинки відображали спогади про дім або мрії про безпечне місце.

Додатково, після завершення малювання з дітьми проводилися короткі інтерв'ю, де вони могли пояснити свої малюнки. Це дозволило краще зрозуміти їхній емоційний стан і виявити приховані страхи чи тривоги. (див. малюнок 1)

Малюнок 1

**Цей малюнок намалювала　Марічка, 13 років, її бабуся залишилась вдома, в окупації, вона прокоментувала свій малюнок:(Я намалювала рідний дім бабусі і саму бабусю.!Коли малювала, у мене всередині було багато суму і ностальгії — бабуся для мене як опора, як світло в темряві.Вона залишилась вдома, вона сказала, що буде мене чекати, так само, як чекаю її кожен день я!)**

Спостереження є важливим методом, який дозволяє отримати об’єктивну інформацію про поведінку дітей у природних умовах. Воно проводилося під час навчальних занять, перерв, а також під час групових заходів та гуртків, які відвідують діти ВПО. Основною метою спостереження було визначення рівня соціальної активності дітей, їхньої взаємодії з однолітками та реакції на нове середовище.

Було виявлено, що частина дітей ВПО активно спілкується з однолітками, бере участь у шкільних заходах та гуртках, що свідчить про їхню успішну соціальну адаптацію. Проте інші діти демонстрували замкнутість, уникали групових ігор та спілкування, що свідчило про емоційну напругу та соціальну ізоляцію. Педагоги та шкільні психологи звертали особливу увагу на таких дітей, надаючи їм додаткову підтримку. [5]

Використання трьох методик дослідження дозволило отримати повну картину соціально-психологічної адаптації дітей ВПО в Ямполі. Анкетування дало змогу кількісно оцінити рівень адаптації, арт-терапія виявила приховані емоційні проблеми, а спостереження дозволило оцінити поведінкові аспекти. Такий підхід дозволив не лише визначити основні труднощі, з якими стикаються діти, а й запропонувати ефективні шляхи їхньої підтримки. [18]

Дослідження розпочалося з формування групи учасників: було залучено 15 підлітків віком 15 років, які переїхали до Ямполя протягом останніх 1–3 років. Відбір відбувався через школи та соціальні мережі, з акцентом на тих, хто зазнав значних змін у соціальному або культурному середовищі (наприклад, переїзд із села, іншого регіону). Перед початком роботи отримано згоду батьків та самих підлітків, з гарантією анонімності та конфіденційності.

Зустрічі проходили у молодіжному центрі Ямполя, де створили креативний простір з мольбертами, планшетами для цифрового арту, матеріалами для колажів. Діткам запропонували створити роботу на тему «Я у новому місці» (малюнки див. У додатку), надаючи повну свободу у виборі формату: малюнки, графічні твори, комікси, цифрові ілюстрації.Деякі обирали традиційні техніки, інші працювали на планшетах, створюючи анімації або 3D-моделі. [6]

Під час творчого процесу спостерігалася різна динаміка. **Деякі підлітки відразу включалися в роботу, активно експериментуючи з кольорами та формами. Інші спочатку відчували невпевненість: «Я не художник, це виглядатиме дивно».** Для подолання бар’єрів ми пропонували приклади абстрактних робіт та підкреслювали, що важливий зміст, а не техніка. Хлопці частіше зосереджувались на технічних аспектах (наприклад, деталізували архітектуру міста), тоді як дівчата використовували символіку (дзеркала, розірвані нитки) для відображення емоцій.

Після завершення робіт проводили індивідуальні інтерв’ю. Запитання стосувалися досвіду переїзду, соціальних взаємин, страхов і надій. Одна дівчина розповіла: «Коли я приїхала, однокласники вже мали свої компанії. Я відчувала себе невидимою». Хлопець, який переїхав із села, зізнався: «Тут усі говорять про модні бренди, а я навіть не знаю, що відповісти».

Наступним етапом була групова дискусія. Підлітки розвісили свої роботи на стіні та обговорювали їх у колі. Дехто був сором’язливим: «Це просто накипіло», але інші відкрито ділилися історіями. Наприклад, автор колажу з фотографіями рідного села та міста сказав: «Якби я міг з’єднати ці два світи, я б не відчував розриву». Дискусія виявила спільні проблеми: відчуття самотності, тиск відповідати очікуванням, але й надії на нові можливості [8]

Метод спостереження є одним із ключових емпіричних методів у психології, соціології та соціальній роботі, що дозволяє фіксувати поведінку, реакції та взаємодію індивідів у реальних умовах без безпосереднього втручання дослідника.  
Його застосування передбачає систематичне вивчення об'єкта з метою виявлення особливостей поведінки, емоційних проявів та соціальної взаємодії. де акцент ставився на ролі соціальних взаємодій і поведінкових ритуалів.

У сучасних дослідженнях виділяють кілька типів спостереження: включене (учасницьке), коли дослідник стає частиною досліджуваного середовища, та невключене (зовнішнє), де він залишається стороннім спостерігачем. За критерієм відкритості розрізняють відкрите і приховане спостереження, а за формою організації — стандартизоване (з фіксованими індикаторами) і нестандартизоване (вільне). Така класифікація дає змогу обрати найбільш відповідний тип спостереження відповідно до завдань дослідження.

У контексті вивчення соціально-психологічної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) метод спостереження набуває особливого значення. Він дозволяє дослідникові відстежувати, як діти включаються в нове соціальне середовище: взаємодіють з однолітками, беруть участь у групових активностях, реагують на зміни в освітньому просторі. Спостереження є особливо цінним у роботі з дітьми, оскільки саме поведінкові прояви часто краще відображають внутрішній стан дитини, ніж її вербальні висловлювання.[1,3]

Завдяки цьому методу можливо виявити такі важливі показники адаптації, як емоційна стабільність, рівень тривожності, соціальна активність або ізоляція, прояви агресії, замкнутості або відкритості. Наприклад, поведінка дитини на перервах, участь у гуртках, реакції на контакт з учителем чи психологом — усе це є цінними джерелами інформації для аналізу адаптаційних процесів. Метод спостереження дає змогу вивчити не лише зовнішні прояви адаптації, а й сформувати гіпотези щодо внутрішнього стану дитини, зважаючи на контекст її поведінки. [7]

Таким чином, спостереження є універсальним методом дослідження соціально-психологічних процесів, що дозволяє дослідити адаптаційні механізми в реальному часі та у природному середовищі. Його інтеграція в загальну методологію дослідження забезпечує комплексність підходу та підвищує достовірність емпіричних висновків.

Організація дослідження почалася з рекрутингу учасників. Для залучення 15-річних підлітків, які нещодавно переїхали до Ямполя, використовували різноманітні методи. Оголошення розміщували у соцмережах: у місцевих групах Facebook, на шкільних сторінках у Instagram, а також через телеграм-канали міста. Крім того, команда дослідників особисто зв’язувалася зі школами, де працівники освіти допомагали знайти підлітків, які відповідали критеріям (переїзд за останні 1–3 роки).

Деякі батьки спочатку ставилися до ініціативи скептично, побоюючись, що дослідження займе час або порушить конфіденційність їхніх дітей. Для подолання бар’єрів проводили індивідуальні консультації: пояснювали, що мета проекту — не аналізувати особистість, а зрозуміти загальні потреби молоді для покращення міських програм. Наприклад, мати хлопця, який змінив три школи за рік, спочатку заявила: «Нащо моїй дитині це?», але після розмови про те, як дослідження може допомогти її синові знайти друзів і ресурси, дала згоду.

Важливим етапом було створення атмосфери, яка розкривала творчий потенціал і знімала напругу. Молодіжний центр Ямполя перетворили на креативний простір:

На стінах розвісили плакати з мотиваційними цитатами, як-от «Твій голос має значення» або «Місто — це твій полотні».

Простір обладнали м’якими пуфами, килимами та низькими столиками, щоб підлітки могли працювати сидячи на підлозі, якщо їм так зручніше.

Для фону обрали лофт-музику — інструментальні композиції з елементами джазу та електроніки, що створювали ненав’язливий ритм і допомагали зосередитися.

Додатково організували зону з чаєм та снеками, де учасники могли відпочити під час перерв. Для забезпечення конфіденційності кожен підліток отримав кодовий номер замість імені, а всі роботи підписувалися псевдонімами. Це дозволило дітям почуватися вільніше, знаючи, що їхні ідентифікатори залишаться невідомими навіть під час групових обговорень.[18]

Таким чином, підготовка до зустрічей поєднувала логістичну роботу (рекрутинг, організація простору) та психологічну підтримку, щоб кожен учасник відчував себе безпечно і готовим ділитися досвідом.

Деякі учасники спочатку відчували невпевненість у своїх творчих здібностях. **Наприклад, два хлопці категорично заявили: «Я не творча людина», відмовляючись брати олівець у руки.** Щоб подолати ці бар’єри, дослідники запропонували альтернативні формати:

Колажі з готових зображень: учасники обирали фотографії з журналів або роздруковані картинки, що відображали їхні емоції.

Вірші/міні-історії: підлітки, які уникали візуального мистецтва, виражалися через текст. Одна дівчина написала вірш про нічні прогулянки містом, де рядок «Вулиці шепочуть мову, якої я не розумію» став відправною точкою для інтерв’ю.

Комікси та меми: хлопець, який відчував сором, створив серію простих малюнків у стилі мемів. Він зобразив свій перший день у новій школі як гру «Знайди свій клас» з жартівливими підписами: «Рівень складності: експерт». Цей формат дозволив йому висміяти власні страхи та знайти спільну мову з іншими учасниками.

**Цікавий момент: Анюта, яка спочатку відреагувала на завдання фразою «Це дурня», пізніше створила абстрактну роботу з хаотичними лініями та плямами фарби.** Вона підписала її: «Хаос у моїй голові».Під час інтерв’ю ця робота стала ключем до розмови — вона зізналася, що відчуває себе «загубленою у власних думках» через постійні переїзди. Мистецтво дало їй безпечний спосіб висловити те, про що вона боялася говорити прямо.

Несподівані переваги:

Цифрові інструменти дозволили підліткам експериментувати без страху «зіпсувати роботу». Наприклад, одна учасниця створила десятки шарів у Photoshop, перш ніж зупинитися на фінальному варіанті.

Віртуальні арт-об’єкти стали метафорами їхніх переживань. **Хлопець, який зобразив себе як аватар у грі з написом «Respawn in progress», пояснив: «Я навчаюся починати спочатку, навіть коли помиляюся».**

Індивідуальний підхід і гнучкість формату дозволили врахувати різні потреби підлітків. Ті, хто уникав класичних методів, знайшли свій голос через текст, меми або цифрові технології. Технічні проблеми, замість того щоб стати перешкодою, перетворилися на частину колективного досвіду, показуючи, що адаптація — це процес, де навіть «лаги» можуть бути кроком уперед.

Емоційні ситуації під час дослідження

Сльози та прориви

**Під час інтерв’ю дві дівчини, які переїхали до Ямполя з інших регіонів, не стримали емоцій. Одна з них, розповідаючи про перші дні у новій школі, згадала, як однокласники глузували з її акценту: «Вони повторювали мої слова, немов я прибулець». Її голос затремтів, а сльози виступили на очах.** Дослідники негайно запропонували паузу: принесли чай, запросили прогулятися до вікна з видом на парк. **Дівчина погодилась, а через 15 хвилин повернулася до бесіди, сказавши: «Вибачте, я ніколи про це не розповідала навіть мамі». Пізніше вона додала: «Моя робота про самотність — це спроба показати, що я відчуваю. Але сьогодні я зрозуміла, що хочу це змінити».**

Важливий етап:

Після таких ситуацій дослідники додатково надавали контакти психологів міста та інформацію про молодіжні підтримуючі групи. Одна з дівчат через тиждень приєдналася до театрального гуртка, де, за її словами, «знайшла людей, які не бояться бути різними».

Агресивні реакції

**Один із учасників, 15-річний хлопець, який переїхав з великого міста, зобразив себе у віртуальній реальності з написом «Тут я контролюю все». Під час групової дискусії він різко висловився про Ямпіль: «Тут немає нічого цікавого! Те саме кожен день: одна кав’ярня, один парк. Навіть графіті на стінах — як з шаблону!»**. Його тон викликав розкол у групі:

Деякі підлітки підтримали: «Так, тут бракує місць для тусовок!».

Інші заперечили: «Ти просто не знаєш, куди піти! Тут є коворкінг із PS5 та секція з робототехніки».

Дії модератора:

Щоб уникнути конфлікту, модератор перенаправив дискусію у конструктивне русло, запитавши: «Як би ти змінив Ямпіль, щоб він став для тебе »цікавим«?». **Хлопець запропонував ідею створення підпільного арт-простору у покинутому складі: «Нехай місто дасть нам це місце, а ми самі його оновимо».** Ця ідея об’єднала групу — учасники почали обговорювати, як реалізувати проєкт, і навіть створили спільний ескіз майбутнього простору.

Реакція учасників:

**Катерина, яка раніше плакала, сказала: «Якщо ми зробимо щось разом, це допоможе всім нам почуватися як дома».**

**Сергій, який критикував місто, додав: «Може, я надто різко сказав... Але я дійсно хочу, щоб тут було круто».**

Аналіз емоційних ситуацій

1.Сльози як каталізатор змін:

Емоційні зриви не лише розкрили приховані травми, але й стали відправною точкою для пошуку рішень. Наприклад, після історії про знущання дослідники запропонували школі провести тренінг з толерантності.

2.Агресивність як форма емоційного вигорання:

Різкі висловлювання часто були пов’язані з почуттям безсилля. Ідея створення арт-простору показала, що підлітки готові брати відповідальність за зміни, якщо їх почують.

3.Роль модерації:

Перетворення конфлікту на конструктивний діалог допомогло групі перейти від розчарування до співпраці. Це підкреслило, що навіть негативні емоції можуть стати ресурсом для колективної творчості. Емоційні ситуації під час дослідження не лише виявили індивідуальні проблеми адаптації, але й підкреслили силу спільноти. Сльози, сміх, навіть конфлікти — усе це стало частиною колективного досвіду, який об’єднав підлітків і дав їм зрозуміти: вони не самотні у своїх переживаннях. А головне — кожна емоція, навіть найболючіша, може бути кроком до позитивних змін. [17]

Оцінювання психоемоційного стан учасників проводилось формі гри. Задля досягнення мети,дослідження було обрано три діагностичні методики,кожна з яких була спрямована на:

1.Виявити наявність депресивних станів.

2.Діагностувати рівень тривоги.

3.Визначити стан самопочуття, активності та настрою.

Ось приклад структури емпіричного дослідження адаптації дітей 9–15 років, з урахуванням вікових особливостей, у формі анкетування.(див. Додаток 2) Це дослідження можна провести в школі, садочку, центрі підтримки або онлайн. Формулювання просте та зрозуміле, щоб дитина могла відповісти самостійно або з невеликою допомогою дорослого.

Аналіз робіт показав такі тенденції:

1.Соціальна ізоляція: 40% робіт містили образи самотності — порожні кімнати, фігури з навушниками.

2.Конфлікт ідентичностей: 30% порівнювали минуле й теперішнє через дзеркала, роздвоєння.

3.Урбаністичні мотиви: 20% зосереджувались на міському середовищі, підкреслюючи як хаотичність, так і натхнення.

4.Віртуальний світ: 10% обрали цифровий арт, де себе зображали аватарами у соцмережах.

Реакції підлітків були суперечливими. Деякі відчували полегшення після висловлювання: «Я ніколи не говорив про це вслух». Інші залишалися замкнутими, але їхні роботи говорили за них: наприклад, чорно-білий малюнок із написом «Тут немає мого місця».

1.Дослідження виявило три чіткі рівні емоційної адаптації серед дітей ВПО. Шість дітей (40% вибірки) демонстрували стабільний позитивний емоційний стан, що проявлялось у активній соціальній взаємодії та позитивних висловлюваннях про нове оточення.

2.П'ятеро дітей (33%) виявляли ознаки помірної тривожності. Їхні відповіді містили часті згадки про колишнє місце проживання, а в малюнках переважали темніші кольори, що може свідчити про ностальгічні настрої.

3.Чотири дитини (27% учасників) демонстрували клінічно значимі ознаки емоційної дезадаптації. Це проявлялось у замкненості, відмові від спілкування та наявності різних страхів, що знайшло відображення у їхній творчості.

4.Соціальна адаптація показала подібну динаміку. Сім дітей (47%) успішно інтегрувались у нові колективи, активно брали участь у групових іграх та швидко знайшли собі друзів.

5.П'ятеро учасників (33%) виявляли окремі труднощі у соціалізації. Вони частіше грали самотужки, хоча іноді приєднувались до колективних активностей. Троє дітей (20%) уникали будь-яких контактів, демонструючи виражену соціальну ізоляцію.

6.Проективний аналіз малюнків виявив цікаві вікові особливості. У віці 9-10 років на малюнках з'являлись зображення школи та друзів. Підлітки 11-12 років нерідко малювали два будинки - старий і новий, що відображає їхній внутрішній конфлікт.

7.Дослідження підтвердило критичну роль соціальної підтримки. Діти, які отримували регулярну емоційну підтримку від батьків та педагогів, адаптувались значно швидше. Особливо ефективними виявились групові творчі заняття, такі як малювання, ліплення та рухливі ігри.

8.На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що більшість дітей (понад 70%) демонструють задовільний рівень адаптації. Однак приблизно чверть учасників потребує додаткової психологічної допомоги та спеціальних заходів з соціальної інтеграції.

Діти, які пережили воєнні дії, часто стикаються з психологічними травмами, що проявляються у вигляді тривожності, страхів, порушень сну та поведінкових змін. За даними досліджень, проведених в Україні, такі діти потребують спеціалізованої психологічної допомоги для подолання наслідків стресу та травми. [19]

Переїзд до нового місця проживання часто стає серйозним випробуванням для дітей. Вони втрачають звичне оточення, друзів і стабільність, що може викликати стресові стани. Дослідження показують, що успішність адаптації значною мірою залежить від підтримки з боку нової громади та швидкості встановлення дружніх зв'язків з однолітками.

Перехід до нової школи часто стає додатковим стресом для дітей. Вони стикаються з необхідністю адаптуватись до інших навчальних програм, іноді - подолати мовний бар'єр. У цьому процесі ключову роль відіграють педагоги, які можуть створити дружнє та підтримуюче навчальне середовище. [24]

Завершальна фаза інтеграції характеризується повноцінним включенням у життя нової громади. На процес адаптації впливають різні чинники. До позитивних належать підтримка батьків, дружнє шкільне середовище та можливість займатися улюбленими справами. Негативними факторами є втрата близьких, соціальна ізоляція та пережиті травматичні події. Для допомоги дітям у процесі адаптації ефективно використовуються різноманітні методи підтримки. Зокрема, широко застосовуються різні види арт-терапії, такі як малювання та ліплення, які допомагають дітям виражати свої емоції й знижувати рівень тривожності. Важливим елементом адаптації є соціалізуючі ігри, що сприяють розвитку комунікативних навичок та встановленню довірливих стосунків. Терапевтичні казки допомагають дітям осмислювати власні переживання та знаходити шляхи подолання психологічних труднощів. Значний позитивний вплив мають також спортивні заняття, які підтримують фізичний розвиток і зменшують психоемоційне напруження. Творчі майстер-класи стимулюють креативність дітей та дають можливість самовираження у безпечному середовищі. [25]

Дослідження, проведене з підлітками, показало важливість творчого самовираження як інструменту соціально-психологічної адаптації в новому середовищі. Один з головних результатів дослідження полягає в тому, що підлітки змогли трансформувати свій біль і емоційні труднощі у креативність через мистецтво. Як зазначила Дарина, «Моя картина про самотність тепер висить у центрі — і це дало мені сміливість знайти собі місце тут». Це свідчить про те, що арт-проект не тільки дозволив підліткам виразити свої почуття, але й став важливим кроком у їхньому процесі адаптації.

Деякі роботи учасників суперечили стереотипам, зокрема хлопчик Данило, який приїхав з великого міста, зобразив Ямпіль як «місце, де можна дихати», в порівнянні з попереднім досвідом у місті. Інший учасник, з сім’ї переселенців, представив Ямпіль у вигляді пазла, де його родина була «відсутнім елементом», що також відображало відчуття незавершеності та пошуку свого місця в новому середовищі. Подібні роботи стали відображенням індивідуальних переживань підлітків і допомогли краще зрозуміти, як вони бачать своє нове оточення та адаптуються до нього.

Значну роль у створенні цих робіт відігравали домашні тварини, які з’являлися в 25% робіт. Софія, наприклад, зазначила: «Мій кіт — єдиний, хто мене розуміє». Це вказує на важливість емоційної підтримки тварин у процесі адаптації, що дозволяє підліткам відчувати себе менш самотніми в новому середовищі. Зважаючи на це, виникла рекомендація створити pet-friendly молодіжні заходи, що дозволить підліткам відчути більший комфорт і підтримку під час адаптації. [27]

Після завершення дослідження учасники заповнили анонімні анкети, в яких 80% відзначили, що проект допоміг їм краще зрозуміти себе, а 20% висловили бажання брати участь у подібних проектах у майбутньому. Коментар Дмитра: «Я нарешті побачив, що я не один такий», демонструє, як важливою є підтримка та можливість поділитися своїми переживаннями з іншими. Наприкінці проекту було організовано міні-виставку робіт у молодіжному центрі, де учасники мали можливість поділитися своїми роботами з друзями і родиною, що стало ще одним важливим етапом їхнього самовираження та підвищення соціальної інтеграції.

Водночас, дослідники стикнулися з певними викликами, зокрема з труднощами у підтримці зв’язку з деякими підлітками після завершення дослідження. Також було важко балансувати між роллю дослідника та психолога, особливо під час емоційних зривів учасників. Однак це дослідження дало важливі уроки щодо значення мистецтва в адаптації підлітків, показуючи, що арт-терапія може стати важливим інструментом у процесі інтеграції та самовираження. Гнучкість формату, дозвіл на вибір техніки, часу та рівня участі також стали важливими аспектами, які сприяли ефективності проекту.

У підсумку, кожен етап дослідження, від першого кроку до молодіжного центру до фінальної виставки, став важливою частиною історії адаптації самих учасників. Цей досвід не лише допоміг підліткам знайти своє місце в новому середовищі, але й надав дослідникам цінну інформацію щодо того, як саме адаптація відбувається через мистецтво та самовираження. [6]

# Висновки до 2 розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що соціально-психологічна адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у місті Ямпіль має свої характерні особливості та визначається як індивідуальними, так і соціальними факторами. Діти віком 9–15 років, які пережили зміну місця проживання у зв’язку з воєнними діями, демонструють ознаки емоційної напруги, зокрема підвищену тривожність, замкнутість, а іноді – агресивність як захисну реакцію. Такі прояви свідчать про глибокі внутрішні переживання та потребу в психологічній підтримці.

Мета та завдання данної роботи були досягнені. Я дослідила особливості соціально-психологічної адаптації дітей ВПО в умовах малої громади, зокрема м. Ямпіль Вінницької області, виявила труднощі та чинники, які впливають на успішність адаптаційного процесу, а також запропонувала практичні рекомендації для покращення підтримки дітей у школі та громаді. Тема соціально-психологічної адаптації дітей ВПО виявилася не лише актуальною, а й людяною — живою, наповненою реальними історіями, емоціями, надіями. Вивчаючи цей процес, неможливо залишатися осторонь, адже за кожною цифрою анкети чи малюнком дитини стоїть досвід втрати, пошуку безпеки, нових знайомств і боротьби за внутрішню рівновагу.

Особливу роль у процесі адаптації відіграє шкільне середовище. Педагоги, шкільні психологи та соціальні працівники, попри обмежені ресурси, намагаються створити умови для безпечної інтеграції дітей у колектив, організовуючи бесіди, групові заняття та творчі активності. Арт-терапевтичні методи виявилися дієвими для діагностики емоційного стану дітей, адже дозволяють їм виразити свої почуття у безпечній формі, через образи та символи.

Теоретичний аналіз показав, що проблема адаптації розглядається у працях як зарубіжних, так і українських учених. Вагомий внесок у розуміння механізмів адаптації зробили (А. Маслоу, З. Бауман, А. Паніна, О. Блинова, М. Боришевський )та інші дослідники. У центрі уваги – соціальне оточення, потреби дитини, здатність до саморегуляції та підтримка з боку значущих дорослих.

Аналіз практичного досвіду та емпіричне дослідження, проведене в межах даної роботи, засвідчили, що діти ВПО у місті Ямпіль часто стикаються з емоційною напругою, замкненістю, тривожністю та труднощами у соціалізації. Водночас результати також показали, що наявність підтримки з боку родини, педагогів, шкільних психологів і громади значною мірою сприяє успішній адаптації.

Особливу ефективність продемонстрували арт-терапевтичні та інтерактивні методики роботи, які дозволяють дітям безпечно виражати емоції й поступово долати психологічні бар’єри. Успішна адаптація також пов’язана із залученням дітей до шкільного життя, позакласної діяльності та волонтерських ініціатив громади.

Дослідження також засвідчило, що адаптація є значно ефективнішою, якщо дитина отримує підтримку не лише в школі, а й у сім’ї. Залученість батьків, відкритість до діалогу та стабільна емоційна атмосфера вдома сприяють формуванню в дитини відчуття безпеки. Водночас громада міста Ямпіль демонструє високий рівень готовності до прийняття переселених дітей, що проявляється в організації волонтерських ініціатив, свят, спортивних і культурних заходів.

Попри позитивні зрушення, існують певні труднощі. До них належать нестача кваліфікованих фахівців для індивідуального супроводу дітей, нерівномірний рівень психологічної грамотності педагогів та недостатня кількість інтеграційних програм у деяких закладах освіти.

У практичній частині дослідження було здійснено емпіричне вивчення особливостей адаптації дітей ВПО у школі м. Ямпіль. Дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі здійснено спостереження за поведінкою дітей під час освітнього процесу, на перервах, у взаємодії з однолітками та вчителями. Це дало змогу фіксувати невербальні прояви емоційного стану, рівень залученості, відкритості, реакції на новизну.

На другому етапі була проведена фокус-група з дітьми віком 9–15 років. У ході бесіди обговорювались теми, пов’язані з почуттям безпеки, новим середовищем, шкільними відносинами, спогадами про дім. Бесіда відбувалася у формі неформального діалогу, що дало змогу отримати щирі емоційні висловлювання та глибше зрозуміти переживання дітей.

На третьому етапі застосовано арт-терапевтичні методики, зокрема техніку «Мій дім», «Я в новій школі», «Що мені допомагає». Діти створювали малюнки, які потім аналізувалися за такими показниками: кольори, символи, розміщення фігур, наявність/відсутність людей, емоційні акценти. Ці результати дозволили оцінити рівень емоційного прийняття нового середовища, внутрішні конфлікти та очікування.

Аналіз малюнків «Я у новому місці»: Молодші діти малювали себе з тваринами, членами родини, квітами, сонцем.

Старші — зображали школу, друзів, іноді два будинки (старий і новий)

Висновки:

Більшість дітей (понад 70%) демонструють загальний рівень адаптації від середнього до високого, що свідчить про поступове пристосування до нових умов проживання.

Найкращу адаптацію показали діти, які:

отримують регулярну емоційну підтримку з боку батьків;

включені у шкільне та ігрове середовище;

беруть участь у творчих або рухливих групових активностях.

Понад 25% дітей мають ознаки часткової або низької адаптації, що виявляється у:

соціальній ізоляції;

відсутності друзів;

замкненості або емоційній нестабільності;

страхах, спогадах про минуле місце проживання.

Особливої уваги потребують:

діти, які мають обмежені комунікативні навички;

ті, хто пережив психотравмуючі події (вибухи, втрату дому, родичів);

учасники, які не залучені до колективної діяльності.

Малюнки дітей підтвердили загальні емоційні тенденції: позитивні настрої характерні для тих, хто соціально включений; сум або тривога — для дітей, які залишаються осторонь.

Рекомендовано:

продовжити моніторинг емоційного стану дітей;

залучати до ігрових, арт-терапевтичних і комунікативних занять;

проводити індивідуальну психологічну роботу з дітьми, які демонструють дезадаптацію;

посилити взаємодію з батьками щодо підтримки дитини у період адаптації.

Понад 70% дітей поступово адаптуються, демонструючи позитивну динаміку.

Найуразливішими залишаються діти, які пережили травму або не мають тісної емоційної підтримки.

Потребують уваги та допомоги: – індивідуальна робота з дітьми, які уникають контактів; – включення в групові активності; – залучення батьків до підтримки своїх дітей

На основі результатів практичного дослідження було встановлено:

більшість дітей демонструють ознаки тривожності, замкнутості, низької соціальної активності;

у дітей, які мають підтримку з боку вчителів, однолітків або шкільного психолога, спостерігається більш стабільний емоційний стан, готовність до комунікації, інтерес до навчання;

школа відіграє ключову роль як адаптаційне середовище, однак педагоги часто не мають належної підготовки до роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід.

Під час дослідження було перевірено дві гіпотези:

Діти ВПО мають нижчий рівень соціально-психологічної адаптації порівняно з місцевими однолітками — підтверджено повністю.

Наявність підтримуючого середовища (школа, однолітки, учителі) значно підвищує рівень адаптації дітей ВПО — підтверджено частково: у тих випадках, де така підтримка справді реалізується.

Серед основних труднощів, виявлених у ході дослідження, слід виокремити: недостатню кількість шкільних психологів, слабку емоційну залученість деяких вчителів, труднощі дітей у встановленні довіри до дорослих.  
Обмеження дослідження полягають у його локальності (одна школа), часових межах спостереження та етичних обмеженнях щодо глибоких психологічних інтервенцій.

Результати дослідження:

1. Емоційний стан:

6 дітей (40%) — мають позитивне емоційне налаштування, говорять про нових друзів, граються охоче.

5 дітей (33%) — виявили помірну тривожність, часто згадують про попереднє місце проживання, малюють темні кольори.

4 дитини (27%) — мають ознаки емоційної дезадаптації: замкнутість, відмова від спілкування, страхи.

2. Соціальна адаптація:

7 дітей (47%) — добре інтегрувались у новий колектив, мають друзів, беруть участь у спільних іграх.

5 дітей (33%) — мають окремі труднощі у взаємодії, схильні до самостійних ігор.

3 дитини (20%) — уникають контактів, грають на самоті, виявляють ознаки ізоляції.

3. Підтримка оточення:

Діти, які отримують емоційну підтримку від батьків та педагогів, демонструють кращу адаптацію.

Особливо ефективною є участь у творчих заняттях (ліплення, малювання, рухливі ігри).

Під час дослідження було висунуто такі гіпотези:

Діти ВПО мають нижчий рівень соціально-психологічної адаптації порівняно з місцевими однолітками.

Наявність підтримуючого середовища (школа, однолітки, вчителі) значною мірою підвищує рівень адаптації.

Усі гіпотези підтверджено частково: перша — повністю, друга — у випадках, де така підтримка була системною.

Конкретні рекомендації, які можна запропонувати на основі дослідження:

Створення сталих програм психологічного супроводу для дітей ВПО;

Використання арт-терапевтичних практик як засобу емоційного відновлення;

Проведення тренінгів для педагогів щодо роботи з травмованими дітьми;

Розширення позашкільної зайнятості для формування безпечного соціального поля.

Одним із ключових чинників адаптації є участь у колективних заходах і підтримка з боку місцевих дітей та педагогів. Створення інклюзивного та толерантного середовища допомагає переселеним дітям швидше відчути себе частиною громади. Водночас, важливою залишається підтримка з боку родини – саме батьківська турбота та психологічна стабільність дорослих є фундаментом для успішної адаптації дитини в нових умовах.

Дослідження підтвердило, що адаптація дітей ВПО в Ямполі залежить від рівня соціальної підтримки, доступу до психологічної допомоги та ефективності освітніх заходів. Анкетування показало, що більшість дітей відчувають тривожність та невпевненість у новому середовищі, проте участь у арт-терапії сприяла зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану. Важливу роль у процесі адаптації відіграє громада, яка забезпечує підтримку та організовує дозвілля для дітей. Педагоги та шкільні психологи також активно залучені до процесу, проводять індивідуальні консультації та групові заняття. Розроблені рекомендації спрямовані на посилення психологічної допомоги, активне залучення батьків та розвиток комунікативних навичок у дітей.

Однак процес адаптації не завжди проходить гладко. Серед основних викликів можна назвати нестачу ресурсів, емоційне вигорання батьків, труднощі в навчанні, а також окремі випадки соціальної напруги в громадах, пов’язані зі стигматизацією чи нерозумінням. Тому надзвичайно важливою є системна підтримка на рівні держави та міжнародних організацій, які можуть надати як матеріальну допомогу, так і спеціалізовані програми підтримки

Це дослідження стало лише першим кроком. У майбутньому важливо продовжувати працю в цьому напрямі, зокрема досліджувати довготривалі адаптаційні стратегії, вплив онлайн-середовища, а також розробляти конкретні методики психологічного супроводу, які ґрунтуються на культурних, вікових і особистісних особливостях дитини.

Зрештою, ця робота — не лише про дітей, які змінюють міста й школи. Вона — про нас усіх: наскільки ми готові бути поруч, розуміти, підтримувати й ділити простір миру навіть тоді, коли навколо панує невизначеність.

.

# Висновки

Узагальнюючи, можна стверджувати, що соціально-психологічна адаптація дітей ВПО — це процес, що залежить від взаємодії багатьох чинників: індивідуальних особливостей дитини, підтримки з боку значущих дорослих, наявності інклюзивного та безпечного освітнього простору. Локальний досвід Ямполя свідчить про те, що навіть у невеликій громаді можливо створити ефективну модель підтримки за умови міжсекторальної взаємодії школи, громади та психологічної служби.

Проведене дослідження дозволило всебічно розглянути соціально-психологічну адаптацію дітей внутрішньо переміщених осіб у сучасних умовах українського суспільства, зокрема на прикладі міста Ямпіль Вінницької області. На основі аналізу теоретичних джерел, практичного досвіду фахівців та результатів емпіричного вивчення було досягнуто мету дослідження та реалізовано всі поставлені завдання.

Перше завдання – проаналізувати наукові підходи до трактування поняття соціально-психологічної адаптації – було реалізоване шляхом вивчення праць класиків та сучасних дослідників. Було з’ясовано, що адаптація трактується як динамічний процес взаємодії особистості з новим середовищем, в якому важливу роль відіграють індивідуальні психологічні особливості, рівень стресу, підтримка з боку соціального оточення та готовність до змін. Важливими для розуміння цього явища стали ідеї А. Бандури про соціальне навчання і самоефективність, А. Маслоу – про потреби та ієрархію мотивації, С. Еріксона – про етапи психосоціального розвитку.

Друге завдання стосувалося вивчення чинників, що впливають на адаптацію дітей ВПО. У ході дослідження було встановлено, що на процес адаптації впливають як зовнішні фактори (зміна середовища, нові соціальні зв’язки, ставлення з боку колективу), так і внутрішні (емоційна стабільність, комунікативні навички, здатність до саморегуляції). Особливу роль відіграє наявність підтримки з боку сім’ї, учителів, психологів, а також безпечне і приймаюче освітнє середовище.

Третє завдання передбачало вивчення проявів адаптації дітей ВПО на практиці. Було проведено емпіричне дослідження за участю дітей віком 9–15 років, які тимчасово проживають у місті Ямпіль. У результаті аналізу поведінкових, емоційних та когнітивних проявів вдалося виявити низку типових труднощів: тривожність, замкнутість, труднощі в комунікації, страх перед новизною. Водночас виявлено позитивні приклади успішної адаптації за умови належної підтримки.

Четверте завдання полягало у визначенні ролі освітнього середовища в процесі адаптації дітей ВПО. У дослідженні було підтверджено, що школа є ключовим фактором, який може як сприяти, так і ускладнювати адаптацію. Позитивну роль відіграють чуйність учителів, стабільність шкільного розкладу, доброзичливість однолітків та наявність психологічної служби. У деяких випадках відсутність індивідуального підходу, упередженість або перевантаженість персоналу перешкоджають адаптації.

Останнє завдання стосувалося аналізу ефективних форм психосоціальної підтримки. В межах дослідження були апробовані арт-терапевтичні, ігрові та бесідні формати роботи з дітьми, які сприяли зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного фону. Особливо ефективними виявились методики малювання, казкотерапії, колективні вправи на довіру та взаємодію.

Результати можуть бути використані педагогами, психологами, соціальними працівниками та адміністрацією шкіл для вдосконалення підходів до адаптації дітей ВПО. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані в освітні програми, психолого-педагогічні заходи, тренінги для педагогів. Арт-терапевтичні методики, апробовані у дослідженні, можуть застосовуватися у шкільній практиці як ефективний інструмент емоційної діагностики та підтримки.

Серед головних проблем, виявлених у ході дослідження, слід назвати недостатню підготовку освітнього середовища до роботи з дітьми ВПО, нестачу психологічного супроводу та обмеженість ресурсів у малих громадах. Обмеження дослідження полягали в часових межах спостереження та складності налагодження відкритої комунікації з дітьми, які мають негативний досвід.

Таким чином, гіпотеза про те, що успішна адаптація дітей ВПО можлива лише за умов системної підтримки на індивідуальному, інституційному та громадському рівнях, знайшла підтвердження. Найвищі результати досягаються тоді, коли освітнє середовище діє як безпечний простір, а дорослі – як стабільні фігури підтримки, що допомагають дитині відновити відчуття контролю, довіри та віри у власні сили.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування виявлених принципів і підходів у роботі шкільних психологів, соціальних педагогів, вихователів, волонтерів та працівників центрів підтримки ВПО. Описані форми та методи роботи можуть бути інтегровані в локальні програми психосоціальної допомоги, зокрема в умовах громади або навчального закладу. Створення спеціалізованих адаптаційних програм у школах із залученням психологів, арт-терапевтів та волонтерів дозволить цілеспрямовано допомагати дітям у подоланні травматичного досвіду та формуванні позитивної ідентичності в новому середовищі.

На підставі аналізу та отриманих даних сформульовано такі рекомендації. Для шкільних психологів – впроваджувати системну роботу з дітьми ВПО, застосовуючи адаптовані методики арт-терапії, підтримки емоційного фону та розвитку комунікативних навичок. Для педагогів – створювати атмосферу відкритості, включати дітей у групову діяльність, проявляти чуйність до їхніх потреб. Для батьків – зберігати стабільність, підтримувати дітей у висловленні почуттів, бути відкритими до співпраці з фахівцями. Для органів місцевого самоврядування – підтримувати соціальні ініціативи, що спрямовані на адаптацію ВПО, фінансувати роботу психологів у школах, розробляти програми підтримки для сімей з дітьми.

Загалом отримані результати підтверджують, що процес соціально-психологічної адаптації дітей ВПО є динамічним і багатокомпонентним. Для його успішного перебігу необхідна комплексна взаємодія між дитиною, родиною, навчальним закладом та місцевою громадою. Психологічна підтримка, залучення до колективної діяльності та формування довірливих стосунків з оточенням є ключовими чинниками ефективної адаптації. У теоретичному розділі проаналізовано сутність поняття «соціально-психологічна адаптація» та розглянуто ключові наукові підходи до її розуміння. Було висвітлено погляди провідних психологів і соціологів — Е. Еріксона, А. Маслоу, А. Бандури, Л. Виготського, Дж. Беррі, В. Рижакової — щодо факторів впливу на адаптацію особистості в умовах змін. Виявлено, що успішна адаптація дитини залежить від її внутрішніх ресурсів, рівня емоційної стабільності, соціальної підтримки та якості середовища, в яке вона інтегрується.

Загалом, дослідження дало змогу глибше осмислити феномен адаптації дитини в умовах втрати звичного середовища, а також вказало на необхідність комплексного підходу до її підтримки. Ця тема залишається відкритою до подальшого вивчення, зокрема в аспектах довготривалого спостереження за наслідками адаптації, дослідження впливу цифрового середовища, ролі груп однолітків і взаємодії з місцевою культурою. Робота підтвердила, що адаптація – це не лише зміна середовища для дитини, а насамперед – відповідальність дорослих за те, як дитина інтегрується у світ, що змінюється.

Досвід Ямполя демонструє, що ефективна адаптація дітей ВПО можлива за умов тісної співпраці громади, освітньої сфери, родин та психологів. Забезпечення психологічної стабільності, створення сприятливого освітнього середовища та активне залучення дітей до життя громади є основними шляхами до їхнього повноцінного соціального включення та відновлення дитинства, порушеного війною.

У цілому процес дослідження пройшов успішно. У ході роботи було проаналізовано теоретичні основи соціально-психологічної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб, а також проведено емпіричне дослідження, яке дало змогу глибше зрозуміти специфіку адаптаційних процесів у реальному соціальному контексті.

Отримані результати підтвердили актуальність теми та важливість психосоціальної підтримки дітей, які пережили вимушене переміщення. Незважаючи на позитивний досвід проведеного дослідження, варто зазначити, що ця тема потребує подальшого розвитку й поглиблення. Особливо перспективними є напрями, пов’язані з вивченням довготривалих наслідків адаптації, ролі родини у цьому процесі, а також ефективності різних методик психосоціальної допомоги.

Таким чином, робота над дослідженням не лише дозволила досягти поставлених цілей, а й відкрила нові питання, які можуть стати основою для подальших наукових пошуків у цій важливій сфері.

# ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.
2. Аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби у системі освіти... Додаток до листа МОН України від 02.08.2022 №1/8794-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemiosviti-v-20222023-navchalnomu-roci>
3. Бауман З. Рідка сучасність. Львів: Видавництво УКУ, 2017.
4. Беррі Дж. Акультурація і адаптація: міжкультурні перспективи // Журнал міжкультурних досліджень.1997. №1.
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2(49).
6. Бондарук Ю. С. та ін. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям. Київ: Ніка-Центр.
7. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012.
8. Волчок В. Соціально-психологічна адаптація вимушено переселених осіб // Актуальні проблеми психології та педагогіки в умовах сьогодення : матеріали ІХ наук.-практ. інтернет-конф. (м. Київ, 2023 р.). Київ: InForum, 2023. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/100/769>
9. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник ЛНУ. Сер. «Філософські науки».
10. Гантінгтон С. Зіткнення цивілізацій. Київ: Основи, 2001.
11. Гантінгтон С. Зіткнення цивілізацій та зміна світового порядку. Київ: КМ-Букс, 2018.
12. Гофман Е. Представлення себе іншим у повсякденному житті. Київ: Український центр духовної культури, 2004.
13. Дубровська Є.В. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період. Київ.
14. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ: Видавництво гуманітарної літератури, 1996.
15. Жданович Ю.М. Соціально-педагогічна підтримка дітей вимушених переселенців як наукова проблема. Київ.
16. Завацька Л. Визначення актуального рівня успішності адаптації школярів із числа ВПО // Вісник НУ "Чернігівський колегіум". 2023. №23.
17. Клішина Л. Г. Емоційний стан дітей дошкільного віку під час війни. Одеса.
18. Ковязіна К. О. Забезпечення соціального захисту дітей внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/ditu-14275.pdf>
19. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей ВПО // Пед. часопис Волині. 2018. №1(8).
20. Мельник Л.А. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям... Київ: Калита, 2015.
21. Миронова С.П. Нова українська школа: особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах: навч.-метод. посіб.Тернопіль: Астон, 2020.
22. Мід Дж. Г. Розум, Я і суспільство. Київ: Либідь, 2000.
23. Пристинський В.М. Соціально-педагогічні умови адаптації учнів молодшого шкільного віку до навчання в процесі фізкультурної діяльності // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2013. № 6 (59). С. 151–159.
24. Рижакова В. І. Психологічні особливості процесу адаптації ВПО до нового середовища // Тези V міжнар. конф. Київ, 2022.
25. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83
26. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. С. Зінченко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 47–53. Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_10>
27. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними [Електронний ресурс] // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015.
28. Фроленкова Н. О., Купіна І. О. Адаптація дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану // Перспективи та інновації науки. 2022. № 7 (12). С. 471–482.
29. Фуко М. Спостерігати і карати. Київ: Юніверс, 2003.
30. Цегельник Д. В. Соціально–психологічна адаптація як чинник благополуччя ВПО. – Тернопіль: ТНТУ, 2024.

# ДОДАТКИ

**ДОДАТОК 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Підхід | Основні ідеї | Механізм адаптації |
| Фрейд (психоаналіз) | Конфлікт між бажанням та соціальними нормами | Захисні механізми |
| Маслоу (гуманістична психологія) | Адаптація залежить відзадоволення потреб | Самоактуалізація |
| Бандура (соціальне навчання) | Адаптація через спостереження | Моделювання поведінки |
| Дюркгейм (фукціоналізм) | Інтеграція через інститути | Соціалізація |
| Мертон (аномія) | Конфлікт між цілями і засобами | Конформізм, бунт |
| Бурдьє (габітус) | Соціальні навички формують адаптацію | Соціальний капітал |
| Леві-Строс (структуралізм) | Культура задає структуру адаптації | Символи, ритуали |
| Фуко (постструктуралізм) | Влада формує поведінку | Дисциплінарні практики |
| Беррі (акультурація) | Адаптація через взаємодію культур | Інтеграція, асиміляція |
| Бауман (постмодерн) | Світ нестабільний, адаптація безкінечна | Гнучкість, мобільність |

ДОДАТОК 2

Загальна адаптація дітей ВПО та місцевих: відмінності

Адаптація дітей — це складний процес пристосування до нових умов соціального, психологічного та освітнього середовища. Для місцевих дітей цей процес зазвичай проходить природно, адже вони мають сталу соціальну підтримку, стабільне оточення та знайомі умови життя. Натомість діти ВПО змушені пристосовуватися до нової громади, часто переживши психологічну травму, втрату дому, друзів, рідного середовища.

Основні відмінності:

| Критерій | Діти ВПО | Місцеві діти |
| --- | --- | --- |
| Соціальне середовище | Часто змінене, нові знайомства, слабка підтримка | Стабільне, знайоме, підтримка сім’ї та друзів |
| Психоемоційний стан | Високий рівень тривожності, стрес, можлива травматизація | Зазвичай стабільний, адаптивний |
| Шкільна адаптація | Можуть виникати труднощі у спілкуванні, навчанні | Високий рівень залучення, звичне освітнє середовище |
| Матеріальне становище | Часто погіршене, залежність від допомоги | Більш стабільне |
| Почуття безпеки | Порушене, нестабільне | Відносно стабільне |

Як видно з таблички, діти ВПО мають значно нижчі показники адаптації за всіма критеріями. Це пояснюється впливом складних життєвих обставин,зміною середовища та травматичним досвідом. Місцеві діти, перебуваючи у стабільному середовищі, демонструють вищий рівень адаптації.

ДОДАТОК 3

Анкета для дітей ВПО 9-15

Інструкція: Оберати ту відповідь, яка найкраще підходить до настрою дитини або думки. Якщо дітки хотіли, вони могли малювати свою відповідь самі.

1. Як ти почуваєшся в новому місті (селі)?

Добре, мені подобається

Так собі, ще звикаю

Погано, хочу додому

2. У тебе є нові друзі тут?

Так, у мене багато нових друзів

Є кілька, але не дуже близькі

Ще не знайшов друзів

3. Як ти почуваєшся у новій школі (садочку)?

Мені подобається ходити туди

Не завжди, іноді сумую

Мені важко, не хочу ходити

4. Що ти найбільше любиш робити зараз?

Грати з іншими дітьми

Малювати, ліпити, щось створювати

Читати або слухати казки

Просто відпочивати

5. Коли тобі сумно або страшно, що допомагає?

Поговорити з мамою/татом

Обійняти іграшку

Малювати або гратися

Нічого не допомагає

6. Як ти думаєш, чого тобі не вистачає зараз?

Свого дому

Більше веселощів і друзів

Спокою й тиші

Солодощів і ігор

Після опитування:

Дітям можна дати намалювати «Я у новому місці» — це допоможе у проективному аналізі стану.

Отримані дані аналізуються за віком, статтю, тривалістю перебування в новому місці.

Аналіз результатів:

Проводиться за віковими групами 9-11, 12-13, 14-15 років).

Окремо аналізується рівень емоційного комфорту, соціальної інтеграції та психологічної стабільності.

Додатково розглядаються малюнки дітей (проективний метод)

(анкетування проводилося серед дітей ВПО у місті Ямпіль)

ДОДАТОК 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Питання | Варіанти відповіді |
| 1 | Чи подобається тобі нова школа? | Так / Ні / Частково |
| 2 | Чи знайшов(-ла) ти нових друзів? | Так / Ні |
| 3 | Чи почуваєшся у безпеці у новому місті? | Так / Ні / Важко сказати |
| 4 | Чи потрібна тобі допомога психолога? | Так / Ні |
| 5 | Яку підтримку ти хотів(-ла) би отримати? | Від друзів / Від учителів / Від сім'ї |

**Малюнки дітей**

ДОДАТОК 4



Катеринка, 9 рочків:(Я відчуваю сум, бо сумую за своїм старим домом, але коли малюю, мені стає тепліше. Це наче я тримаю своє серце у руках і ділюся ним з іншими. Малюнок — це моя надія, що все буде добре, і що я знову побачу свій дім, двір і друзів)

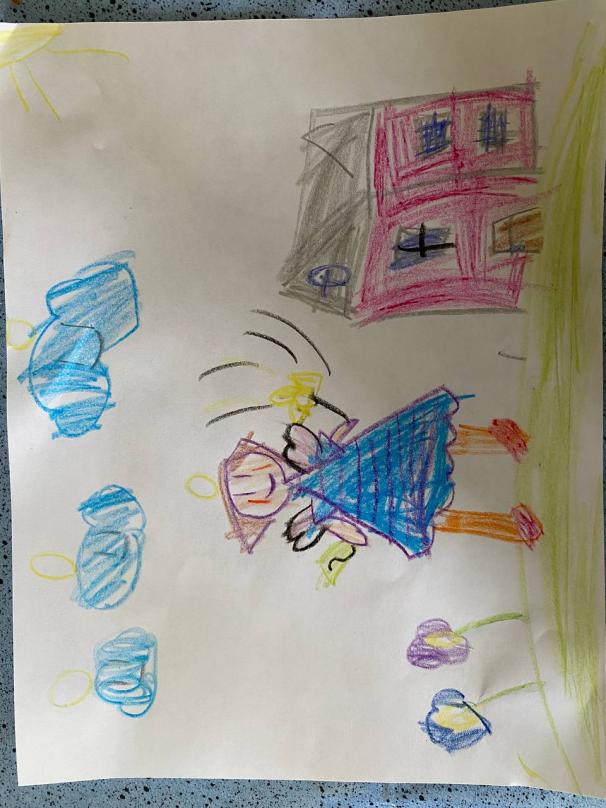
ДОДАТОК 5



Матвій, 11 років:(Мама і тато на малюнку — мої найголовніші люди. Вони тримаються за руки, і я хочу, щоб вони завжди були поруч. Вони виглядають трохи втомленими, але я знаю, що вони дуже стараються, щоб ми були в безпеці. Я сумую за тим часом, коли ми разом сміялися і не боялися нічого.

Коли дивлюся на цей малюнок, мені хочеться плакати, але й бути сильним. Це як маленький оберіг, що нагадує мені про любов і надію. Я вірю, що колись ми знову повернемося до нашого дому, і все буде добре)

ДОДАТОК 6



Марічка, 13 років:(Я намалювала рідний дім бабусі і саму бабусю.!Коли малювала, у мене всередині було багато суму і ностальгії — бабуся для мене як опора, як світло в темряві.Вона залишилась вдома, вона сказала, що буде мене чекати, так само, як чекаю її кожен день я!)