

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту

Завідувач кафедрою

 Катерина ПЕТРОВСЬКА

«22» листопада 2025 р.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач вищої освіти
другого(магістерського) рівня вищої
освіти II курсу, групи м21СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: Соціальна
робота. Поствоєнна соціально-
психологічна реабілітація

ЩЕРБИНА Олена Іванівна

Керівник:

к.пед.н., доцент Анастасія ПОПОВА

Рецензент:

к.пед.н., доцент Наталя ЗАХАРОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ В УМОВАХ ПЕРЕМІЩЕННЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	3
1.1. Соціально-психологічні проблеми дітей, які пережили переміщення	9
1.2. Соціально-психологічні особливості адаптації дітей до нових умов: етапи адаптаційного процесу, фактори, що впливають на адаптацію.....	16
1.3. Соціально-психологічна підтримка як складова адаптаційного процесу	24
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	35
2.1. Організація і методика проведення дослідження	35
2.2. Програма соціально-психологічного підтримки дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу освіти.....	51
2.3. Практичні рекомендації для педагогічних працівників, психологів та адміністрації закладів освіти щодо ефективної організації соціально-психологічної підтримки дітей у воєнний та післявоєнний періоди.....	56
Висновки до другого розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна Україна переживає безпрецедентні виклики, пов'язані з повномасштабною збройною агресією. Мільйони українців стали внутрішньо переміщеними особами, серед яких значна частка – діти. Війна кардинально змінила їхнє життя, позбавивши звичного середовища, зруйнувавши соціальні зв'язки та викликавши глибокі психологічні травми. У таких умовах перед системою освіти постало надскладне завдання – не лише забезпечити безперервність освітнього процесу, але й створити безпечне та підтримуюче середовище для дітей, що були змушені змінити місце навчання. Переміщення закладів освіти, зокрема у зв'язку з військовими конфліктами, спричиняє серйозні психологічні труднощі у дітей, порушує їх звичний режим, ставить під загрозу формування позитивної самооцінки та соціальної адаптації. Відсутність належної підтримки може призвести до дезадаптації, погіршення успішності, розвитку тривожних та депресивних станів, а також соціальної ізоляції. Тому дослідження ролі соціально-психологічної підтримки у цьому процесі є актуальним і має практичне значення для удосконалення системи психологічної допомоги та підтримки дітей у періоді адаптації.

Соціально-психологічна адаптація дітей до умов переміщеного закладу освіти є одним із ключових чинників їхньої успішної інтеграції в нове середовище. Цей процес не обмежується простим пристосуванням до нових умов, а є складним і багатогранним явищем, яке охоплює емоційну, когнітивну та соціальну сфери. Він вимагає системного підходу, орієнтованого на індивідуальні потреби кожної дитини, з урахуванням її віку, попереднього досвіду, психоемоційного стану та соціального оточення. У цьому контексті особливого значення набуває соціально-психологічна підтримка, що відіграє роль каталізатора адаптаційного процесу, сприяючи зниженню рівня тривожності, відновленню почуття безпеки,

формуванню нових соціальних зв'язків і збереженню особистісної цілісності дитини.

Теоретико-методичне підґрунтя вивчення зазначеної проблематики становлять праці низки вітчизняних і зарубіжних дослідників, які у своїх роботах розкривали різні аспекти адаптації, соціалізації та психологічної підтримки дітей у складних життєвих обставинах. Серед них – Ю. Арутюнян, Ю. Бромлей, Дж. Беррі, В. Грищенко, О. Зайцева, І. Зверєва, А. Капська, Ю. Моргун, О. Малиновська, Я. Овсяннікова, О. Ольхович, О. Піскун, А. Похлебаєва, Г. Солдатова, А. Фернхем, К. Халепа, А. Шацька, Л. Шестак; зарубіжних науковців Г. Гудвін-Гілл, Р. Дженнінгс та інші.

Однак, попри значний обсяг напрацювань у сфері психології адаптації, соціальної роботи та педагогічної підтримки, наявні дослідження переважно зосереджені на загальних теоретичних аспектах або окремих проявах дезадаптації в мирний час. Більшість праць не враховує специфіку умов воєнного конфлікту, масового переміщення населення та функціонування освітніх установ у форматі релокації. Теоретичні моделі, описані в літературі, часто не адаптовані до надзвичайних ситуацій, коли дитина стикається не лише з новим освітнім середовищем, а й із наслідками психотравматичних подій, втрати домівки, соціальних зв'язків, почуття безпеки.

Недостатньо дослідженим залишається і практичний аспект організації соціально-психологічної підтримки у релокованих закладах освіти, які функціонують в умовах обмежених ресурсів, часто у змішаному або дистанційному форматі. Також бракує емпіричних підтверджень ефективності тих чи інших форм допомоги, спрямованих на дітей-переселенців. Особливо актуальним є питання розробки системних програм підтримки, які б враховували вікові, емоційні та соціальні особливості таких дітей.

У цьому контексті постає об'єктивна необхідність у поглибленому вивченні процесу адаптації дітей до умов переміщеного закладу освіти, визначенні

ефективних механізмів соціально-психологічної підтримки та перевірки їхньої результативності в умовах сучасної воєнної реальності. Це зумовлює актуальність окресленої теми та підкреслює потребу у вирішенні низки наукових суперечностей, що склалися на цьому напрямі.

Зокрема, існує протиріччя між: потребою у забезпеченні емоційної безпеки дітей-переселенців і обмеженими можливостями педагогічного персоналу у релокованих умовах; високою соціальною значущістю процесу адаптації та фрагментарністю розроблених практичних рішень; об'єктивною потребою у системній підтримці та відсутністю єдиних методичних підходів до роботи з такими дітьми; широким використанням теоретичних знань у сфері психології адаптації та нестачею практичних інструментів, перевірених в умовах воєнного часу.

Необхідність глибшого розкриття проблеми соціально-психологічної адаптації дітей у контексті переміщення закладів освіти, актуальність пошуку ефективних форм підтримки з урахуванням воєнного контексту та травматичного досвіду дітей, а також потреба в адаптації існуючих методик до специфіки релокованого освітнього середовища зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи **«Соціально-психологічна підтримка дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу освіти»**.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна підтримка дітей до закладу освіти.

Предмет дослідження – соціально-психологічна підтримка у процесі адаптації дітей до умов переміщеного закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу соціально-психологічної підтримки на процес адаптації дітей до умов переміщеного закладу загальної середньої освіти.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що цілеспрямована, системна соціально-психологічна підтримка, яка включає індивідуальну та групову роботу,

психологічне консультування, створення безпечного середовища та налагодження взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, сприятиме покращенню показників адаптації дітей до умов переміщеного закладу освіти, зниженню рівня тривожності та підвищенню їхньої соціально-психологічної благополучності.

Завдання дослідження

1. Охарактеризувати соціально-психологічні проблеми дітей, які пережили переміщення внаслідок воєнних дій, визначити основні виклики їх психоемоційного стану, соціалізації та освітньої взаємодії.

2. Проаналізувати психологічні особливості адаптації дітей до нових умов освітнього середовища, виокремити етапи адаптаційного процесу та чинники, що на нього впливають.

3. Визначити сутність та функції соціально-психологічної підтримки в умовах релокованого закладу освіти, розкрити її роль у забезпеченні успішної адаптації дитини.

4. Розробити та перевірити ефективність програми соціально-психологічної підтримки дітей, орієнтовану на зниження рівня дезадаптації та покращення психоемоційного стану в умовах переміщення закладу освіти.

5. Сформулювати практичні рекомендації для педагогічних працівників, психологів та адміністрації закладів освіти щодо ефективної організації соціально-психологічної підтримки дітей у воєнний та післявоєнний періоди.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів, які охоплюють загальнонаукові, конкретно-наукові, емпіричні та статистичні підходи: *загальнонаукові методи* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – застосовувалися для вивчення та узагальнення наукових джерел з проблем соціально-психологічної адаптації дітей, психології травми, освітньої та кризової психології; для виявлення наукових підходів до організації підтримки в умовах релокації закладу освіти. *Конкретно-наукові методи*: категоріальний

аналіз – використано для розкриття змісту базових понять: «адаптація», «дезадаптація», «соціально-психологічна підтримка», «переміщений заклад освіти» тощо; структурно-функціональний аналіз – для дослідження взаємозв'язків між емоційним станом дитини, соціальним оточенням та умовами освітнього середовища; системно-структурний аналіз – для побудови цілісної моделі соціально-психологічної підтримки дітей у процесі адаптації; проблемно-логічний аналіз – застосовано для виявлення суперечностей між потребами дітей-переселенців та реальними можливостями підтримки в закладах освіти. *Емпіричні методи*: діагностичні – анкетування, опитування, тестування із використанням адаптованих методик для оцінки рівня тривожності, адаптованості, емоційного стану та соціальної взаємодії дітей; педагогічне спостереження – систематичне фіксування змін у поведінці, взаємодії з однолітками, реакції на адаптаційні труднощі; бесіди – індивідуальні та групові розмови з дітьми, їхніми батьками та педагогами з метою глибшого розуміння внутрішніх переживань, потреб та бар'єрів у адаптації; експеримент (формульальний етап) – апробація розробленої програми соціально-психологічної підтримки в умовах переміщеного закладу освіти. *Статистичні методи* – кількісний і якісний аналіз отриманих даних, первинна обробка результатів анкетування й тестування, порівняння результатів до і після впровадження програми, для підтвердження або спростування гіпотези дослідження. *Моделювання* – застосовано для побудови адаптаційно-орієнтованої програми підтримки дітей, що враховує воєнний контекст, етапи адаптації та індивідуальні психоемоційні особливості.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (усього 57 найменувань) та додатків на 14 сторінках. Повний обсяг магістерської роботи становить 87 сторінок, основний зміст викладено на 65 сторінках. Робота містить 10 таблиць, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ В УМОВАХ ПЕРЕМІЩЕННЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

1.1. Соціально-психологічні проблеми дітей, які пережили переміщення: стрес, травма, проблеми соціальної інтеграції та комунікації.

Переміщення, особливо спричинене збройними конфліктами, є одним із найглибших стресових факторів, що впливає на психоемоційний стан людини. Для дітей, які за своєю природою більш вразливі та залежні від стабільного оточення, досвід вимушеного переселення може стати причиною низки серйозних психологічних проблем. Ці проблеми не обмежуються лише моментом переїзду, а мають довгостроковий вплив на їхній розвиток, соціалізацію та загальне благополуччя. Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано, насамперед, з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе. Вплив однієї і тієї самої травматичної події може бути різним для кожної дитини. Це залежить, зокрема, від психологічних особливостей дитини, фізичного здоров'я, темпераменту, віку та її життєвого досвіду.

У психології, поняття «стрес» має кілька взаємопов'язаних визначень, але загалом його можна охарактеризувати так:

Стрес (від англ. stress — напруга, тиск) – це неспецифічна (загальна) реакція організму (психологічна та фізіологічна) на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього, або на зовнішні та внутрішні подразники (стресори), які порушують його рівновагу [42].

Це визначення було вперше запропоноване видатним канадським ендокринологом Гансом Сельє у 1936 році. Він розглядав стрес як універсальну відповідь організму на будь-яку «вимогу», незалежно від її характеру [42]

Ключовими аспектами визначення стресу є:

Неспецифічна реакція, яка означає, що організм реагує однаковою фізіологічною реакцією (підвищення артеріального тиску, прискорення серцебиття, виділення гормонів стресу – адреналіну та кортизолу) на різні за своєю природою стресори [42]

Реакція організму, яка проявляється на кількох рівнях: фізіологічному (зміни у роботі серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем), психічному (труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю, прийняттям рішень, нав'язливі думки, занепокоєння), емоційному (гнів, тривога, роздратованість, смуток, оніміння, відчуття порожнечі, зниження здатності відчувати задоволення), поведінковому (зміни в апетиті, сні, соціальній активності, підвищена дратівливість) [10].

Наявність стресора, як будь-якого чинника (зовнішнього або внутрішнього), який викликає стресову реакцію.

Порушення рівноваги, коли людина сприймає вимоги середовища як такі, що перевищують її здатність впоратися з ними.

Таким чином, стрес – це природна і часто корисна захисна реакція, що мобілізує ресурси організму для подолання викликів. Однак, якщо стресовий стан триває довго або є занадто інтенсивним (хронічний стрес), він може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини, призводячи до виснаження та розвитку різних захворювань. У контексті переміщення діти перебувають у стані хронічного стресу, оскільки їхнє життя кардинально змінюється, а звичні опори руйнуються.

Психологічна травма – це емоційна відповідь на подію або низку подій, які людина сприймає як надзвичайно загрозливі, руйнівні або такі, що становлять загрозу її життю, фізичній чи психологічній цілісності. Це не просто сильний

стрес, а стан, коли звичайні механізми психологічного захисту та адаптації не справляються з масштабом пережитого досвіду, призводячи до перевантаження нервової системи. На відміну від стресу, який є нормальною реакцією на виклики і мобілізує ресурси організму, травма виникає, коли виклик перевищує здатність особистості впоратися з ним. Травматичні події часто є несподіваними, неконтрольованими та викликають сильні почуття жаху, безпорадності та безсилля. Психологічна травма має особливо глибокий і руйнівний вплив на дитину, оскільки її психіка перебуває у процесі активного розвитку, а захисні механізми ще не сформовані повною мірою. Наслідки травми можуть торкатися всіх сфер життя дитини [27]:

- емоційної (дитина може переживати сильний страх, тривогу, гнів, смуток; втрату здатності відчувати радість, задоволення, інтересу до раніше улюблених занять; може здаватися відстороненою, апатичною; мати почуття безнадії, відсутність енергії; звинувачувати себе у тому, що сталося, або соромитися свого статусу «переселенця»; відчувати руйнацію базової довіри дитини до людей); .

- когнітивної (флешбеки, нічні кошмари, нав'язливі думки, труднощі з концентрацією уваги, труднощі з запам'ятовуванням нової інформації, негативне мислення);

- поведінкової (повернення до поведінки, характерної для молодшого віку, надмірна залежність від батьків, підвищена дратівливість, уникання місць, людей, ситуацій, які нагадують про травму, агресія як спосіб впоратися зі страхом або гнівом, уникання спілкування, замкнутість, небажання брати участь у спільній діяльності);

- соціальної (труднощі у встановленні довірливих стосунків, як з дорослими, так і з однолітками, нездатність висловлювати свої потреби, емоції, встановлювати контакт, проблеми з інтеграцією в новий колектив, конфлікти з однолітками, труднощі з дотриманням соціальних норм);

- фізіологічної (часті головні болі, болі в животі, нудота, розлади травлення, висипання на шкірі, що не мають медичних причин, зниження імунітету).

Без своєчасної та адекватної психологічної допомоги дитяча травма може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів, розладів харчової поведінки, проблем із залежностями у підлітковому та дорослому віці. Вона також може вплинути на формування особистості, самооцінки, здатності до побудови здорових стосунків та загального життєвого благополуччя.

Дослідження, проведені науковими співробітниками лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Пророк Н.В. та Чекстере О.Ю., констатували, що більшість дітей мають проблеми соціалізації (зокрема, високу невдоволену потребу у спілкуванні; труднощі у спілкуванні; порушення спілкування) і підвищену тривожність [32].

Також, важливо враховувати, що вікові відмінності у реакції дитини на стрес виявляються по-різному. Наприклад, у дітей молодшого шкільного віку найчастіше зустрічаються наступні ознаки пережитого стресу. З'являється безпричинна тривога, сум'яття, хвилювання за безпеку свою або важливих для дитини людей (батьків, опікунів, улюбленої вчительки, друзів і навіть домашніх улюбленців). Зростає страх повторення травматичних подій. Спостерігаються часті спонтанні реакції на будь-які подразники, що нагадують травматичну подію (шум, крик, спалах, скрипіння дверей і навіть неочікуваний дотик). Проявляються небажані зміни характеру, як-от плаксивість, дратівливість, похмурість, сумовитість. Може змінюватися поведінка: дитина стає або занадто активною або навпаки – відчуженою, уникає не тільки фізичної активності, але й дружніх стосунків з однокласниками. Розпорошеність уваги та нездатність сконцентруватися на роботі починають впливати на шкільну успішність. Підвищена нервовість починає проявлятися у раптових спалахах гніву, агресії,

спрямованої не тільки проти однолітків, але й проти дорослих. Ігнорування життя класного колективу. Демонстративна неучасть у спільних справах. Збайдужіння до навчальної успішності та свого статусу в класі. Зростає підозріливість, що погіршує здатність правильно розшифровувати дії та вчинки оточення й адекватно реагувати на їхні сигнали. Дитина або втрачає інтерес до шкільної успішності, або починає реагувати на погані оцінки істерикою, криками та агресією стосовно дорослого. Зміни у ставленні до людей, яких раніше дитина сприймала як авторитетних. Скарги на те, що травмівні події сняться вночі та весь час «стоять перед очима» вдень. В окремих дітей з'являється так зване «емоційне заціпеніння».

У більшості підлітків залишається та ж симптоматика. Водночас тривога, страх за власну безпеку та безпеку рідних і близьких стають більш конкретизованими. Діти центруються у своїх почуттях на родині. Переживання за «важливих» дорослих поза сім'єю та домашніх улюбленців залишаються, але стають менш виразними. Зростає страх повторення травмівної події. Залишається неуважність та неспроможність сконцентруватися на певній роботі. Разом зі зростанням обсягу та складності навчального матеріалу шкільна неуспішність охоплює все більше коло предметів. Виникають труднощі в аналізі, інтерпретації та осмисленні навчальної інформації. Для травмованих дітей цього віку характерна нездатність продуктивно, дружньо взаємодіяти з друзями, дорослими, правильно (соціально прийнятно) реагувати на різні події. Занурення у себе, відгородження від однокласників, друзів, розрив раніше важливих контактів призводить до відособлення дитини від класу. Багато дітей мають ці симптоми, але хтось виявляє їх більше, а хтось менше залежно від психологічних і фізіологічних особливостей дитини [33].

Науковці наводять основні негативні наслідки, які з великою ймовірністю виникають при недостатній соціалізації дитини:

- гальмується емоційний розвиток, тобто не розвиваються позитивні особистісні якості і соціальні вміння (доброзичливість, щирість, емпатія, толерантність повага до іншої людини, вміння розуміти емоції інших людей та ін.), а закріплюються негативні (наприклад, егоцентризм, егоїзм, нечуливість, черствість, холодність тощо), а отже не розвивається і емоційний інтелект (який є важливим фактором успіху у житті);

- внаслідок недостатнього досвіду вирішення різних проблемних ситуацій (який накопичується в процесі спілкування, ігри, взаємодії) гальмується інтелектуальний розвиток і розвиток мовлення (дитина не навчається бачити головне; давати свою оцінку; розуміти вчинки людей; у неї мало можливостей навчитися чомусь новому у однолітка; вона не привчається висловлювати своє ставлення, обговорювати, відстоювати свою позицію та ін.);

- недостатність ігрового досвіду із іншими дітьми звужує рольовий репертуар дитини (адже, наприклад, із дорослими вона грає одну і ту ж роль), зменшує спектр її поведінкових реакцій (наприклад, у дітей можуть закріпитися такі способи поведінки, як уникання, «завмирання»; часто діти починають недоречно повторювати поведінку близьких дорослих);

- при обмежених можливостях спілкування із дітьми різного віку у дитини повільно розвиваються комунікативні здібності; їй важко навчитися знаходити спільну мову з іншими дітьми; навчитися враховувати не тільки свої, а й чужі інтереси; у дитини не формуються навички встановлення позитивних стосунків і навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;

- поза досвідом спілкування, вирішення різних соціальних проблемних ситуацій не відбувається усвідомлення «що таке добре і що таке погано»; не засвоюються норми, правила поведінки (адже однієї інформації про те, як необхідно себе поводити, недостатньо: має бути досвід використання цих знань);

- при порушеннях процесу соціалізації у дітей формуються неадекватні уявлення про справедливість, дружбу, взаємодопомогу, можливі відношення між

дітьми тощо; і що дуже небезпечно - може формуватися асоціальна шкала цінностей, в той час як орієнтація на соціально значущі цінності відбувається повільно; гальмується і формування настанови на дотримання соціальних норм;

- при недостатній соціалізації збільшується ймовірність закріплення негативних поведінкових реакцій (що відхиляються від прийнятих у суспільстві соціально-моральних норм і цінностей) по відношенню до інших дітей; ці реакції проявляються в соціально неприйнятних (наприклад, агресивних) способах самоствердження, які будуть ускладнювати процеси саморозвитку та конструктивної самореалізації особистості;

- без спілкування, взаємодії із іншими дітьми у дитини не розвиваються навички самоконтролю (керування власною поведінкою і емоціями);

- поза процесу соціалізації не створюються умови для становлення адекватної самооцінки дитини (яка формується в основному шляхом порівняння себе з іншими дітьми); дитина не може мати адекватного уявлення про свої можливості, наприклад, в організації оптимального спілкування з іншими дітьми, у відстоюванні своєї позиції, у вирішенні конфліктів; дитина не може уявити яким буде її положення в колективі однолітків та ін. [33]

Багато дітей зараз борються з депресією, не хочуть розмовляти, замикаються в собі, у багатьох з'явилась агресивність, постійне очікування на щось погане. Війна також порушує уявлення дітей про себе, про структуру особистості і те, з чого вона формується. Умови тривалої травматизації призводять до того, що особистість надто жорстко вибудовує свої межі, надто пильно намагається захищати їх, не дуже враховуючи прагнення інших, не беручи до уваги вимоги оточення. У результаті освоєні комунікативні території із зонами близьких і далеких, своїх і чужих руйнуються, викривлюються, розпадаються. Реакції та плановані дії людини стають концентрованими на собі. [32].

Психологічні проблеми значно впливають на здатність дітей концентруватися, запам'ятовувати інформацію, вмотивованість до навчання.

Часті тривоги, страхи, нестабільність побуту та зміна місця проживання призводять до зниження успішності, пропусків занять і навіть відмови від навчання.

Отже, діти, які пережили переміщення через війну, стикаються з комплексом психологічних проблем: стресом, травмою, труднощами соціальної інтеграції та комунікації. Ці проблеми негативно впливають на їхній емоційний стан і навчання. Тому важливо забезпечити їм кваліфіковану психологічну підтримку, створити безпечне та прийнятне середовище для розвитку і соціалізації, а також залучати до цього процесу родину і педагогів. Успішне подолання зазначених психологічних труднощів можливе лише за умови глибокого розуміння механізмів адаптації дітей до нових соціальних і освітніх умов. Адаптаційний процес має свої специфічні етапи, динаміку, індивідуальні варіації та залежить від цілого комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Для ефективної підтримки дитини необхідно враховувати соціально-психологічні особливості її реагування на зміну середовища. Саме ці аспекти адаптаційного процесу розглядаються у наступному підрозділі.

1.2. Соціально-психологічні особливості адаптації дітей до нових умов: етапи адаптаційного процесу, фактори, що впливають на адаптацію.

Важливим завданням сучасної освіти є підвищення ефективності формування особистості в її інтелектуальному, соціально-культурному, особистісному та духовному розвитку. Провідною умовою досягнення даної мети є забезпечення соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання. Адаптацією є універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем [7]. Це складне соціально зумовлене явище охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього. Адаптивну діяльність людей мотивують соціально зумовлені потреби, однак водночас для неї властиве і специфічно біологічне, притаманне

людському організму. Все це характеризує адаптацію як цілісний біопсихосоціальний процес.

Процес адаптації школярів до навчання протікає на всіх її рівнях: біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя); психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності) та соціальному (входження до учнівського колективу). В біологічній (фізіологічній) адаптації школяра виділяють декілька етапів:

- гостра адаптація (перші 2-3 тижні). В даний період на всі нові впливи організм дитини відповідає значною напругою практично всіх своїх систем;
- нестійке пристосування – організм дитини знаходить адекватні, близькі до оптимальних варіантів реакцій на нові умови;
- період відносно стійкого пристосування – організм реагує на навантаження з меншою напругою [25].

Психологічна адаптація являє собою процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю. Це процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й у розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Соціальна адаптація визначається як процес, за допомогою якого дитина досягає стану соціальної рівноваги при відсутності переживання конфлікту із оточуючими людьми. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації в цілому, що забезпечує як фізіологічне і

психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. Дитина повинна пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (учнівська група, вчителі, інші класи тощо). Соціальна адаптація проходить чотири основних стадії:

- врівноваження – встановлення рівноваги між групою та особистістю, які проявляють взаємну терпимість до системи вподобань і стереотипів поведінки один одного;

- псевдоадаптація – поєднання зовнішньої пристосованості до соціальної групи з негативним ставленням до її норм і вимог;

- пристосування – визнання і прийняття систем вподобань нової соціальної спільноти, взаємні поступки;

- уподібнення – психологічна переорієнтація особистості, трансформація колишніх поглядів, орієнтацій, установок відповідно до нової ситуації [15].

Критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку є продуктивність навчальної діяльності, а з іншого – психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Більшість учнів адаптується до умов навчання школи досить швидко, приймаючи вимоги освітнього процесу. Успішна адаптація дитини до школи – це комплексний процес, що характеризується певними психологічними, соціальними та навчальними ознаками. Основні критерії успішної адаптації включають [1]:

1. Позитивне ставлення до школи та навчання. Дитина із задоволенням іде до школи, проявляє інтерес до навчального процесу, не має ознак тривожності чи стресу. Вона радо сприймає нове середовище і вважає школу місцем для здобуття знань і нових вражень.

2. Соціальна інтеграція та комунікація. Дитина легко встановлює контакти з однолітками та вчителями, має друзів, бере активну участь у колективних іграх і

заходах. Вона вміє вирішувати конфлікти, дотримується правил поведінки у класі та на шкільному подвір'ї.

3. Навчальна успішність та мотивація. Дитина засвоює навчальний матеріал, проявляє схильність до навчання, активно включається у навчальний процес, демонструє самостійність у виконанні домашніх завдань, звертається за допомогою лише після власних спроб.

4. Емоційне та фізичне здоров'я. Дитина має достатньо енергії для навчання, справляється з фізичними та емоційними викликами шкільного середовища. Не виявляє тривалих проявів стресу, тривожності чи апатії.

5. Відповідальність і саморегуляція. Учень бере на себе відповідальність за власні дії та навчання. Вміє організовувати свою діяльність, контролювати поведінку та емоції.

6. Підтримка та взаєморозуміння з дорослими. Наявність довірливих стосунків з батьками, вчителями та іншими значущими дорослими.

7. Відповідність режиму дня та організація навчального процесу. Дотримання режиму дня, збалансоване навантаження, адекватне віку зміст навчання. Забезпечення рухової активності для підтримки працездатності і запобігання втомі

На ефективність адаптації дитини до нових умов впливає безліч факторів, які можна умовно розділити на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні фактори:

_ Вік дитини. Молодші діти (дошкільнята та молодші школярі) часто адаптуються швидше на поверхневому рівні, оскільки їхній світ більше орієнтований на дорослих, що їх оточують. Проте вони можуть мати більші труднощі з вираженням емоцій та розумінням причин змін. Підлітки, навпаки, можуть важче адаптуватися через сформовані соціальні зв'язки та прагнення до самостійності, але водночас мають кращу здатність до рефлексії.

_ Індивідуальні психологічні особливості:

Темперамент. Екстраверти та сангвініки можуть швидше встановлювати контакти, тоді як інтроверти та меланхоліки потребуватимуть більше часу та спокійнішої атмосфери.

Стійкість до стресу (резилентність). Здатність дитини долати труднощі, відновлюватися після стресових подій. Це залежить від попереднього досвіду, характеру, розвитку емоційного інтелекту.

Самооцінка та впевненість у собі. Діти з високою самооцінкою краще справляються з новими викликами та легше адаптуються.

Досвід адаптації. Якщо дитина вже мала позитивний досвід пристосування до нових умов (наприклад, зміна школи, переїзд), це може полегшити подальші адаптаційні процеси.

Стан здоров'я. Фізичні захворювання, хронічні недуги або травми, можуть значно ускладнити адаптацію, виснажуючи ресурси дитини.

Досвід травматичних подій. Наявність та інтенсивність пережитого травматичного досвіду є одним із найважливіших факторів, що визначає складність та тривалість адаптації.

Зовнішні фактори:

Підтримка з боку сім'ї. Наявність стабільних та підтримуючих стосунків у родині є фундаментом адаптації. Батьки, які самі здатні впоратися зі стресом, надавати емоційну підтримку, створювати відчуття безпеки та оптимізму, значно полегшують процес адаптації дитини. Якщо батьки самі дезадаптовані, це може ускладнити стан дитини.

Сприятливе освітнє середовище:

Психологічний клімат у колективі: прийняття, емпатія, відсутність булінгу, доброзичливі стосунки між учнями та вчителями.

Кваліфікація педагогів: здатність вчителів розуміти потреби дітей, проявляти гнучкість, використовувати індивідуальний підхід, знати основи психології.

Наявність психологічної служби: доступність кваліфікованої психологічної допомоги (індивідуальне та групове консультування, корекційні заняття).

Чітка організація та прогнозованість: зрозумілий розклад, правила, розпорядок дня створюють відчуття стабільності . [37]

Важливим чинником адаптації дитини до школи виступає її соціальне оточення: вчитель, клас, сім'я. Ставлення вчителя до дитини впливає на успішність її подальшого навчання в школі. Набута позиція дитини в класі серед однолітків та сімейна ситуація, в якій опиняється дитина, також визначає успішність адаптації до навчання. Отже, період адаптації школяра пов'язаний із трансформацією раніше сформованих у нього стереотипів поведінки й навичок життєдіяльності, що призводить не лише до низки утруднень у взаємодії з оточуючим світом і в повсякденному житті, а й нерідко спричиняє погіршення навчальних успіхів. В процесі адаптації учня виділяють такі адаптаційні рівні:

- високий — дитина позитивно ставиться до школи, її правил і вимог. Навчальний матеріал засвоює легко і глибоко, розв'язує ускладнені задачі, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя. Виявляє високу зацікавленість до самостійної роботи, готується до уроків. Має у класі позитивний статус;

- середній — дитина позитивно ставиться до школи, відвідування уроків не спричиняє негативних переживань. Розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально й наочно. Засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі. Зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, разом з тим потребує контролю з боку дорослого. Зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе. Майже завжди готується до уроків і виконує домашні завдання. Дружить з багатьма однокласниками;

- низький — дитина негативно або байдуже ставиться до школи. Спостерігаються порушення дисципліни. Самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них

інтересу. До уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань як з боку учителя, так і з боку батьків. Для розуміння нового матеріалу потребує значної допомоги вчителя і батьків [1].

У випадку, коли дитина не може адаптуватися до навчання у школі, у неї виникає шкільна дезадаптація. Вона визначається як багатофакторний процес зниження і порушення здатності дитини до навчання внаслідок невідповідності умов та вимог навчального процесу, найближчого соціального середовища її психофізіологічних можливостей і потреб [1]. Провідними причинами, з одного боку, є особливості дитини (її неможливість в силу особистісних причин реалізувати свої здібності і потреби), а з іншого боку, особливості мікросоціального оточення і неадекватні умови шкільного навчання.

Як наслідок: низька успішність і поведінка на фоні достатньо високого рівня пізнавальних здібностей, інертність, некоммунікабельність, неорганізованість, стомлюваність, неуважність, залежність від дорослих, порушення спілкування, агресивність, наявність страхів.

Необхідність швидко пристосуватися до нових вимог при різкій зміні умов навчання – вже є стресогенним фактором і викликає ризик виникнення дезадаптації. Ознаками цього процесу є: стомлений зовнішній вигляд дитини; небажання дитини ділитися своїми враженнями про проведений день; прагнення відвернути увагу дорослого від шкільних подій; небажання виконувати домашні завдання; негативні характеристики на адресу школи, вчителів, однокласників; скарги на ті чи інші події, пов'язані зі школою; неспокійний сон; труднощі ранкового пробудження, млявість; постійні скарги на погане самопочуття [25]

Психологічні та психофізіологічні дослідження свідчать, що всі системи організму школяра можуть бурхливо реагувати у відповідь на комплекс нових впливів і змінених умов, у цей час можливе загострення хронічних соматичних хвороб, прояви функціональних відхилень. Часто відзначають зростання тривожності, емоційної нестійкості, невпевненості у собі, поведінкові розлади –

дратівливість, агресивність, надмірна розкутість, неорганізованість, «протестна» поведінка. На наступних етапах адаптаційного процесу, як правило, настає спочатку нестійке, а потім відносно стійке пристосування до нових умов і вимог, пошук і визначення найоптимальніших варіантів реагування на навантаження, зменшення напруги всіх систем.

Ознаками успішної адаптації психологи вважають:

- задоволеність дитини процесом навчання;
- легкість і успішність засвоєння програмного матеріалу;
- достатня самостійність дитини при виконанні навчальних завдань, звернення за допомогою до дорослого лише після спроб виконати завдання самостійно;
- задоволеність дитини міжособистісними відносинами з дорослими і однокласниками [25]

Успішна адаптація сприяє розвитку емоційної стійкості, здатності долати стрес, підвищує самооцінку, сприяє соціальній інтеграції. Неуспішна адаптація може призвести до тривалого стресу, тривоги, порушень поведінки, соматичних захворювань, регресу у розвитку навичок [37].

Важливо зазначити, що успішна адаптація – це не миттєвий процес. Вона відбувається поступово і може займати різний час для кожної дитини. Можливі тимчасові періоди, коли дитина знову відчуватиме труднощі. Ключовими показниками успіху є позитивна динаміка за всіма вищезазначеними критеріями та загальне покращення якості життя дитини у шкільному середовищі. З огляду на складність та тривалість процесу адаптації, особливо в умовах психологічної вразливості дітей, що пережили переміщення, виникає об'єктивна потреба у цілеспрямованій та системній підтримці з боку фахівців освітнього середовища. Саме соціально-психологічна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні сприятливих умов для подолання дезадаптаційних проявів, формування емоційної стійкості, відновлення почуття безпеки та налагодження позитивної взаємодії

дитини з однолітками й дорослими. У наступному підрозділі буде розглянуто сутність, функції та основні напрямки такої підтримки в контексті адаптаційного процесу [3].

1.3. Соціально-психологічна підтримка як складова адаптаційного процесу.

У контексті тривалих соціальних змін, спричинених збройним конфліктом, питання соціально-психологічної адаптації дітей набуло особливої актуальності. Саме тому у сучасних умовах значна увага приділяється пошуку ефективних форм підтримки дітей, які змушені були змінити місце проживання та навчання.

Підвищення інтересу до проблеми соціально-психологічної адаптації об'єктивно обумовлено інтенсивними змінами, що відбуваються в сучасному суспільстві. Нестійкість і непередбачуваність соціальних процесів висуває підвищені вимоги до особистості, якій необхідно, з одного боку, відповідати соціальним вимогам, з іншого – зберігати внутрішню стабільність і рівновагу. Тому вивчення механізмів і закономірностей адаптації людини набуває фундаментального значення [14].

Для цілісного розуміння сутності соціально-психологічної підтримки доцільно звернутися до наукових визначень цього поняття, представлених різними дослідниками.

І. Зверєва розглядає соціально-психологічну підтримку як систему цілеспрямованих заходів, що забезпечують соціальне становлення особистості в умовах кризи. Вона акцентує увагу на підтримці як інструменті стабілізації соціального та психологічного стану людини у складних життєвих обставинах [45].

Л. М. Карамушка наголошує на інтеграції психологічної та соціальної допомоги, спрямованій на стабілізацію психоемоційного стану людини,

підкреслюючи мультидисциплінарний характер підтримки як важливий чинник її ефективності [18].

Г. Солдатова підкреслює превентивну і розвивальну функції соціально-психологічної підтримки в роботі з дітьми, які зазнали психотравмуючих подій. Вона виділяє підтримку як засіб не лише допомоги, але й профілактики розвитку негативних психоемоційних станів.

Ці підходи допомагають комплексно осмислити практичні заходи соціально-психологічної підтримки в контексті реальних соціальних викликів, зокрема в умовах воєнних конфліктів.

Таким чином, у межах цієї роботи соціально-психологічна підтримка розуміється як системна діяльність, спрямована на відновлення психоемоційної рівноваги, адаптацію до змінених умов та формування навичок саморегуляції й соціальної взаємодії.

Довготривала та масштабна травма, яку завдає людям війна, посилює поширений соціальний стрес. Унікальна та складна природа цієї війни ускладнює розуміння того, що відбувається, що може викликати погіршення самопочуття та загрозу психічному здоров'ю. У контексті визначення «соціально-психологічної підтримки» та «психологічної допомоги», збереження психічного здоров'я стає ключовим чинником і основною передумовою для задоволення основних потреб, таких як активний спосіб життя, досягнення особистих цілей, належна взаємодія з іншими людьми, соціальна адаптація та інші. Діти, які зазнали вплив війни, позбавляються безпеки на багатьох рівнях, від індивідуального відчуття безпеки під час розлуки та втрати сімейного життя до перебування далеко від друзів, своїх домівок, міст, а часом навіть від своїх країн. Разом з тим, війна має величезний вплив на дітей, починаючи від миттєвих реакцій на стрес і підвищеного ризику певних психічних розладів, депресії та тривоги – до широких наслідків розлуки з батьками та втрати безпеки. Існує потреба у створенні системи розвитку

психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, психологічної реабілітації, адаптації та розвитку стійкості до стресових ситуацій у дітей та підлітків [18].

Війна поставила перед Україною нові виклики, які потребують швидких і ефективних рішень, адже освіта є фундаментом, на якому тримається майбутнє кожної країни. Українські школярі, студенти, викладачі та батьки опинилися у надзвичайно складних умовах, коли освітній процес більше не може бути гарантованим ні в очному форматі, ні в традиційному значенні цього слова. Разом з тим, війна продемонструвала, наскільки стійкою та гнучкою може бути українська освіта, яка попри всі виклики продовжує виконувати своє ключове завдання – надавати знання.

В умовах воєнного стану уряд України докладає максимум зусиль для забезпечення сталості навчання та викладання, створення безпечних умов для учнів і студентів, вчителів і викладачів, підтримки тих, хто був змушений виїхати за кордон або до безпечніших регіонів України, для продовження системних реформ на всіх рівнях освіти. Так, МОН України ухвалило ряд документів стосовно навчання в закладах загальної середньої освіти, зокрема таких: наказ МОН від 28.02.2022 № 232 щодо звільнення від проходження державної підсумкової атестації учнів, які завершували здобуття початкової та базової середньої освіти у 2021/2022 н. р., наказ МОН «Про деякі питання організації здобуття загальної середньої освіти та освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» від 28.03.2022 № 274, спрямований на створення правових підстав для продовження навчання у безпечному середовищі дітей і працевлаштування педагогів, які вимушені змінити місце проживання/навчання через окупацію та активні бойові дії. Загальні питання організації освітнього процесу в закладах освіти регламентовано листом МОН «Про організацію освітнього процесу в умовах військових дій» від 06.03.2022 № 1/3371-22 та ін. У закладах загальної середньої освіти для забезпечення безпекової ситуації на деякий час було призупинено освітній процес через загрозу життю та здоров'ю

учасників освітнього процесу, масштабні руйнування освітньої інфраструктури (пошкодження приміщень закладів освіти, навчальної матеріально-технічної бази тощо), вимушене масштабне переміщення учасників освітнього процесу в межах України та за кордон, що призвело до значних втрат контингенту здобувачів освіти та педагогічного складу. Станом на зараз, в Україні внаслідок війни повністю зруйновано 387 закладів освіти, а ще 3676 пошкоджено згідно з даними Міністерства освіти і науки України. Найбільше постраждала освітня інфраструктура на сході та півдні України (таблиця 1.3.1.).

Таблиця 1.3.1.

Зруйновані та пошкоджені заклади освіти в регіонах України

Область	Пошкоджено	Зруйновано
Дніпропетровська	283	9
Донецька	770	160
Запорізька	212	14
Київська	198	13
Луганська	182	23
Миколаївська	246	33
Харківська	579	51
Херсонська	296	51
Чернігівська	144	2

Таблиця систематизована автором на основі джерела [56]

Особливої значущості соціально-психологічна підтримка набуває в умовах функціонування переміщених закладів освіти, які мають свої специфічні виклики. Зокрема, діти в таких закладах часто стикаються з дезорієнтацією, втратою звичних зв'язків, необхідністю пристосування до нового колективу, а також нестабільністю освітнього процесу.

Крім того, дистанційний або змішаний формат навчання унеможливорює повноцінну соціалізацію, а педагогічний колектив складається з переміщених осіб, які також переживають стрес. Усе це вимагає адаптації існуючих підходів до підтримки з урахуванням особливостей релокованого середовища.

У 2022 році внаслідок повномасштабного військового вторгнення росії, в українському освітньому просторі виник термін «переміщений (релокований) заклад загальної середньої освіти» (ПЗЗСО), коли тисячі шкіл та інших навчальних закладів опинилися на тимчасово окупованих територіях або в зоні активних бойових дій. Для забезпечення безперервності освітнього процесу та доступу до освіти для дітей та підлітків, навчальні заклади були офіційно «переміщені» до інших населених пунктів.

Переміщений заклад загальної середньої освіти – це освітня установа, яка змінила своє місцезнаходження внаслідок надзвичайних ситуацій, зокрема збройної агресії, і продовжує свою освітню діяльність в інших, безпечніших регіонах України або за її межами.

Перші випадки релокації шкіл і вишів почалися ще у 2014 році з окупацією частини Донбасу та Криму, але після повномасштабного вторгнення у 2022 році кількість переміщених закладів значно зросла. Наприклад, з 22 професійно-технічних закладів Херсонщини 10 опинилися під окупацією, а 7 були переміщені; у Запорізькій області релоковано 17 закладів.

Ключові характеристики та особливості переміщеного закладу загальної середньої освіти:

1. Зміна фізичного розташування. Школа, яка раніше функціонувала у своєму рідному місті або селі, тепер здійснює освітню діяльність в іншому регіоні. Це може бути як приміщення іншої школи, так і орендовані приміщення або навіть повністю дистанційний формат.

2. Збереження юридичного статусу. Важливо, що ПЗЗСО зберігає свій юридичний статус, назву, структуру та освітню програму, незважаючи на зміну

фізичного місця. Це дозволяє учням продовжувати навчання та отримувати документи про освіту своєї школи.

3. Дистанційний формат навчання. Здебільшого ПЗЗСО працюють у дистанційному або змішаному форматі. Це обумовлено тим, що значна частина учнів та вчителів може перебувати в різних регіонах України чи за кордоном.

4. Робота з внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Однією з головних функцій ПЗЗСО є забезпечення доступу до освіти для дітей та підлітків, які є ВПО. Ці заклади стають для них острівцем стабільності та звичного життя.

5. Психологічна підтримка. Через травматичний досвід, пов'язаний з війною та переміщенням, ПЗЗСО приділяють особливу увагу психологічній підтримці учнів та педагогів, створюючи безпечне та підтримуюче середовище.

6. Кадровий склад. Значну частину педагогічного колективу ПЗЗСО складають вчителі, які також є внутрішньо переміщеними особами зі свого навчального закладу.

ПЗЗСО стикаються з численними викликами, такими як відсутність власної матеріально-технічної бази, труднощі з організацією навчального процесу в умовах віддаленості учнів, проблеми з адаптацією та ментальним здоров'ям дітей, а також необхідність взаємодії з місцевими освітніми органами.

Проте, переміщені заклади загальної середньої освіти відіграють ключову роль у підтримці освітнього процесу в умовах війни, забезпечуючи право дітей на освіту та створюючи умови для їхньої соціальної та психологічної адаптації.

Важливістю психолого-педагогічного забезпечення освіти в умовах війни не можна перебільшити. Адже сучасні конфлікти мають значний вплив на психологічний стан учасників освітнього процесу, зокрема дітей, підлітків, молоді, і вимагають відповідної уваги та підтримки. Впровадження спеціалізованих програм, підвищення кваліфікації вчителів та психологів, міжнародна співпраця та систематичний моніторинг є важливими компонентами забезпечення психолого-педагогічної підтримки у військових конфліктах.

Постійна увага та розвиток цих аспектів допоможуть забезпечити освіту та психологічне благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни [20].

У сучасній практиці соціальної педагогіки та психології існує велика кількість соціальних та психологічних методів та технік, які можуть бути ефективними у роботі з дітьми з адаптаційними проблемами. Використання цих соціальних та психологічних методів забезпечує необхідну підтримку та допомогу дітям у їхньому емоційному, соціальному та академічному розвитку. Однак, важливо зрозуміти, що кожна дитина унікальна, тому необхідно враховувати її індивідуальні особливості та потреби [35].

Соціально-психологічна підтримка в умовах переміщеного закладу освіти є критично важливою і невід'ємною складовою успішної адаптації дітей, особливо тих, хто пережив травматичний досвід війни та переміщення. Це не просто сукупність окремих заходів, а системний, цілеспрямований вплив, спрямований на створення умов для відновлення психоемоційної рівноваги дитини, її інтеграції в нове середовище та формування нових соціальних зв'язків.

У контексті адаптації, соціально-психологічна підтримка виконує кілька ключових функцій:

1. Створення безпечного та підтримуючого середовища. Для дитини, яка втратила відчуття безпеки та стабільності, вкрай важливо опинитися в просторі, де вона відчувається захищеною. Це включає фізичну безпеку (відсутність загроз), емоційну безпеку (прийняття, відсутність осуду, можливість виражати почуття) та соціальну безпеку (відсутність булінгу, дискримінації, підтримка з боку однолітків та дорослих). Вчитель, психолог та адміністрація закладу освіти відіграють тут ключову роль, демонструючи стабільність, передбачуваність та готовність допомогти.

2. Допомога в опрацюванні травматичного досвіду та емоційній регуляції. Діти, що пережили війну, часто мають підвищений рівень тривоги, страху, гніву, смутку. Соціально-психологічна підтримка надає їм інструменти для вираження

та опрацювання цих емоцій. Це може відбуватися через індивідуальні консультації з психологом, групові заняття (арт-терапія, ігрова терапія, казкотерапія), де діти вчаться розпізнавати свої почуття, висловлювати їх у безпечній формі та опановувати навички саморегуляції (дихальні вправи, техніки релаксації).

3. Відновлення та формування соціальних зв'язків. Переміщення часто супроводжується розривом звичних соціальних зв'язків (друзі, родичі, вчителі). Соціально-психологічна підтримка спрямована на допомогу дитині у встановленні нових контактів. Це включає групові заняття, які сприяють згуртуванню, формуванню довіри та взаєморозуміння між дітьми; ігри та спільну діяльність, що створюють природні умови для спілкування та співпраці.

4. Інтеграція новоприбулих дітей у вже існуючі колективи через спільні проекти, заходи, волонтерство.

5. Підвищення самооцінки та відчуття компетентності. Травматичний досвід та зміна середовища можуть негативно вплинути на самооцінку дитини. Підтримка полягає у виявленні сильних сторін дитини, заохоченні її успіхів, створенні ситуацій успіху, які дозволяють дитині відчути свою цінність та значимість.

6. Надання інформаційної підтримки та формування реалістичних очікувань. Діти та їхні родини потребують чіткої, достовірної інформації про нові правила, розклад, можливості в закладі освіти та громаді. Це допомагає зменшити невизначеність, яка є потужним джерелом стресу. Також важливо допомагати формувати реалістичні очікування щодо процесу адаптації, пояснюючи, що це вимагає часу.

7. Взаємодія з батьками та опікунами. Ефективна соціально-психологічна підтримка неможлива без залучення батьків. Вони самі часто потребують психологічної допомоги, адже їхній стан безпосередньо впливає на дитину.

Співпраця з батьками включає консультування, інформування про адаптаційні процеси, навчання їх технік підтримки дитини вдома.

8. Навчання та підтримка педагогічного персоналу. Вчителі є ключовими фігурами у створенні підтримуючого середовища. Вони потребують знань про психологію травми, адаптаційні особливості дітей, ефективні комунікаційні стратегії та методику надання першої психологічної допомоги. Важливо надавати їм супервізію та психологічну підтримку, щоб уникнути емоційного вигорання.

Для ефективного проєктування програм соціально-психологічної підтримки важливо систематизувати її основні форми, методи та суб'єкти реалізації. Узагальнені підходи представлено в таблиці 1.3.2.

Таблиця 1.3.2.

Основні форми, методи та суб'єкти реалізації програм соціально-психологічної підтримки

Форма підтримки	Методи і засоби	Суб'єкти реалізації
Індивідуальний супровід та наставництво	Індивідуальні консультації, рефлексивні бесіди	Класний керівник, Соціальний педагог, Практичний психолог
Інтеграція та соціалізація в новому середовищі	Групові тренінги на згуртування, спільні проєкти, залучення до позакласної діяльності (гуртки, спортивні секції).	Класний керівник, Педагог-організатор, Вчителі-предметники, Соціальний педагог
Навчальна підтримка та компенсація освітніх втрат	Індивідуальні освітні траєкторії, додаткові заняття (індивідуальні чи в малих групах)	Вчителі-предметники,
Групова психологічна допомога	Групи підтримки, методи арт-терапії (малювання, ліплення), казкотерапія, методи релаксації та стабілізації (дихальні вправи, тілесні практики)	Практичний психолог, Соціальний педагог
Дистанційна/змішана форма	Онлайн-консультування, відеотренінги, вебінари	Психолог, Вчителі-предметники, Волонтери

Залучення батьків	Групи підтримки для батьків, індивідуальне консультування батьків щодо особливостей дитячої травми, інформаційні зустрічі	Соціальний педагог, Практичний психолог, Адміністрація
Забезпечення безпечного та сприятливого середовища	Організація безпечного, передбачуваного простору (наприклад, кімната психологічного розвантаження), чіткі правила та розпорядок дня	Адміністрація Педагогічний колектив

Таблиця систематизована автором на основі джерел [35], [54].

Таке узагальнення дозволяє обґрунтовано обрати форми підтримки, які відповідають специфіці переміщених закладів та індивідуальним потребам дітей.

Отже, соціально-психологічна підтримка створює умови, за яких дитина може не тільки пристосуватися до нових зовнішніх обставин, а й відновити свою внутрішню рівновагу, впоратися з наслідками травми та успішно розвиватися у новому житті. Вона є ключовою складовою адаптації дітей до актуальних умов, оскільки забезпечує не лише практичну допомогу, а й емоційну стабільність, розвиток навичок взаємодії та формування позитивної самооцінки [35].

Таким чином, узагальнення наукових підходів до розуміння сутності, функцій та організаційних особливостей соціально-психологічної підтримки в умовах переміщених закладів освіти дозволяє зробити висновок про необхідність адаптованої програми допомоги дітям. У наступному розділі буде представлено авторську модель такої підтримки, розроблену на основі викладених теоретичних положень.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто теоретико-методичні засади соціально-психологічної адаптації дітей в умовах переміщення закладу освіти.

Проаналізовано основні соціально-психологічні проблеми дітей, які пережили переміщення, серед яких провідними є стрес, травма, порушення соціальної інтеграції та комунікації. Визначено, що для дітей, які зазнали впливу війни та вимушеного переселення, характерні складності у сприйнятті навколишнього світу, зниження емоційної стабільності, втрати відчуття безпеки, а також вікові особливості, що посилюють психологічний дискомфорт.

Виділено етапи адаптаційного процесу (гостра адаптація, нестійке пристосування, період відносно стійкого пристосування), а також ключові фактори, що впливають на адаптацію дітей: внутрішні (вікові, психологічні особливості, психоемоційний стан) та зовнішні (підтримка сім'ї, освітнє середовище, кваліфікація педагогів, організація навчального процесу).

Соціально-психологічна підтримка розглядається як одна з основних складових успішної адаптації, що забезпечує створення безпечного простору, допомогу в опрацюванні травматичного досвіду, формування нових соціальних зв'язків та підвищення самооцінки дітей. Підкреслено важливість мультидисциплінарного підходу з активною участю педагогів, психологів і батьків.

Акцентовано увагу на комплексності адаптації, що охоплює всі рівні функціонування особистості і вимагає системного підходу у підтримці дітей в умовах воєнного конфлікту, що призводить до переміщення.

Таким чином, у першому розділі обґрунтовано фундаментальні засади дослідження соціально-психологічної підтримки дітей у процесі адаптації до нових умов навчання в переміщених закладах освіти, що має велике практичне і теоретичне значення в сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

2.1. Організація і методика проведення дослідження

Для перевірки ефективності соціально-психологічної підтримки дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу загальної середньої освіти, нами була розроблена та реалізована експериментально-дослідницька програма, яка включала три етапи.

Перший етап (констатувальний) передбачав визначення бази проведення дослідження, аналіз наукової літератури з проблеми адаптації та соціально-психологічної підтримки дітей. На основі теоретичного аналізу були визначені основні напрями діагностики психоемоційного стану та соціальної адаптованості дітей, які пережили переміщення.

Методики, які використовувались під час реалізації констатувального етапу, були адаптовані для дітей шкільного віку та пройшли апробацію на валідність. При здійсненні соціально-психологічної діагностики були дотримані наступні умови:

- урахування індивідуально-психологічних особливостей дітей;
- доступність формулювання завдань і запитань;
- тривалість обстеження не перевищувала 30–40 хвилин або проводилась у кілька етапів.

Другий етап (формульальний) передбачав впровадження програми соціально-психологічної підтримки дітей, яка включала індивідуальне консультування, групові заняття, вправи на зниження тривожності, розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки. Програма була спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження, покращення комунікативних навичок, підвищення згуртованості класного колективу.

Третій етап (контрольний) включав проведення повторного обстеження з використанням тих самих методик, що й на констатувальному етапі, з метою оцінки ефективності програми підтримки. Отримані дані були статистично оброблені, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо впливу програми на адаптаційний стан дітей.

З метою реалізації поставлених завдань і перевірки висунутої гіпотези дослідження була проведена дослідно-експериментальна робота на базі комунального закладу «Опорний заклад загальної середньої освіти «Сузір'я» Оріхівської міської ради, що функціонує в умовах внутрішнього переміщення у місті Запоріжжя. У дослідженні взяли участь 36 учнів середнього та старшого шкільного віку 13-ти – 16-ти років. Усі учасники є внутрішньо переміщеними особами, які навчаються у переміщеному закладі, і дали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Основні завдання дослідно-експериментальної роботи:

1. Визначити критерії та показники ефективності соціально-психологічної підтримки дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу загальної середньої освіти;

2. Підібрати і апробувати методики дослідження.

- 2.1. Визначити рівень тривожності дітей у процесі адаптації за допомогою Шкали тривоги Спілбергера (STAI), розмежовуючи тривогу-стан і тривогу-рису.

- 2.2. Оцінити рівень соціальної тривожності у дітей за допомогою опитувальника SPIN з метою виявлення ступеня соціофобії, яка може впливати на адаптацію до нового колективу.

- 2.3. Провести комплексне дослідження ступеня соціальної адаптованості дітей, визначити їхню інтеграцію, комфортність у новому середовищі, рівень конфліктності та взаємодії з однолітками.

2.4. Визначити індекс групової згуртованості за методикою Сішора, що дасть змогу оцінити психосоціальний клімат у групі та вплив згуртованості на процес адаптації.

3. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем індивідуальної тривожності, соціальною адаптованістю і згуртованістю групи для виявлення чинників, що позитивно чи негативно впливають на адаптаційний процес.

4. Оцінити ефективність соціально-психологічної підтримки дітей, визначити її вплив на зниження рівня тривожності і покращення адаптації в умовах переміщеного закладу освіти.

5. Розробити рекомендації для практичного впровадження соціально-психологічних заходів, спрямованих на поліпшення адаптації дітей у новому освітньому середовищі.

На першому етапі експерименту були визначені критерії та розроблена діагностична карта експерименту, представлена в *таблиці 2.1.1.*

Таблиця 2.1.1.

Діагностична карта експерименту

Критерій	Показники	Методики
Психоемоційний	Рівень індивідуальної тривожності	Шкала тривоги Спілбергера (STAI) (розмежування тривоги-стану та тривоги-риси)
	Рівень соціальної тривожності	Опитувальник SPIN
Соціальна адаптованість	Ступінь інтеграції у нове середовище; комфортність; рівень конфліктності та взаємодії з однолітками	Методика дослідження соціальної адаптованості дітей
Групова згуртованість та реакція на стрес	Індекс групової згуртованості;	Методика Сішора (для визначення індексу)

	психосоціальний клімат у групі	групової згуртованості)
--	--------------------------------	-------------------------

Для виявлення рівня психоемоційного стану дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу освіти нами були використані такі методики.

Оцінка за критерієм рівня тривожності здійснювалась за допомогою Шкали тривожності Спілбергера (STAI), яка дозволяє визначити як ситуативну (тривога-стан), так і особистісну тривожність (тривога-риса). Методика складається з 40 тверджень, де респонденти обирають варіант відповіді, що відповідає їх емоційному стану. Високий рівень балів свідчить про емоційне напруження та складнощі з адаптацією (Додаток А.1).

Перевірка емоційної стабільності проводилась за допомогою аналітичного блоку STAI, який дозволяє виявити емоційні коливання, дратівливість, підвищену вразливість. Додатково використовувалося спостереження за динамікою емоційної реактивності учнів у процесі навчання, спілкування з педагогами та однолітками (Додаток А.2).

Оцінка адаптивності до соціального середовища здійснювалась за допомогою методики дослідження соціальної адаптованості дітей, яка дозволяє оцінити рівень соціальної інтеграції, комунікабельність, наявність контактів з ровесниками, участь у груповій діяльності, реакції на конфлікти (Додаток Б.1).

Для визначення сприйняття себе та рівня самооцінки використовувалося опосередковане опитування у межах методик STAI і SPIN, що включають питання, пов'язані з відчуттям впевненості, адекватності оцінки власних дій, внутрішньої тривоги та самосприйняття. Додатково враховувались думки педагогів щодо впевненості дітей у навчальній і соціальній активності (Додаток Б.2).

Діагностика поведінкових реакцій на тривогу та стрес проводилась через аналіз результатів SPIN, а також методику визначення індексу групової

згуртованості (Сішор), яка дозволила простежити прояви агресивності, замкненості, уникання взаємодії або навпаки — надмірної активності (Додаток В.1)

Основоположним методом дослідження виступало тестування, що супроводжувалось спостереженням, індивідуальними бесідами з дітьми, вчителями та батьками. Такий комплексний підхід дозволив виявити як кількісні, так і якісні показники психоемоційного стану.

До кожного з критеріїв були розроблені рівні їх сформованості — високий, середній, низький, які подано у таблиці 2.1.2.

Таблиця 2.1.2.

Характеристика рівнів психоемоційного стану дітей у процесі адаптації

Критерій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень (дезадаптація)
Психоемоційний	Низький рівень тривоги; спокій, упевненість, відсутність страхів	Помірна тривога у нових ситуаціях, нестійкий емоційний фон	Висока тривожність, панічні настрої, підвищена напруга
	Збалансований емоційний стан, здатність до саморегуляції	Епізодичні емоційні збої, залежність від середовища	Емоційна нестійкість, спалахи гніву, апатія, неконтрольовані реакції
Соціальна адаптованість	Активна соціальна взаємодія, участь у колективних справах, позитивні відгуки	Часткова включеність у колектив, періодичне уникання взаємодії	Ізоляція, замкненість, відчуження, пасивність у колективному житті

Групова згуртованість	Висока самооцінка, впевненість у собі, позитивне самосприйняття	Періодичні сумніви у собі, потреба в схваленні з боку дорослих	Занижена самооцінка, відчуття меншовартості, внутрішній конфлікт
	Адекватні реакції, відсутність агресії або уникання	Помірні ознаки нервозності або гіперактивності в складних ситуаціях	Агресія, істерики, замкненість, уникнення контактів, надмірна активність чи байдужість

За результатами проведеної діагностики в межах психосоціального критерію за Шкалою Спілбергера можемо констатувати, що більшість опитаних учнів за психосоціальним критерієм демонструють помірний або високий рівень тривожності. Понад 40% відчувають помірний рівень тривоги, що відображає звичайну реакцію на умови адаптації та зміни в навчальному середовищі, вони потребують періодичного спостереження і мінімальної підтримки. Досить високий відсоток учнів мають значний рівень тривожності, що може негативно впливати на їхню психологічну стабільність і навчальний процес, для цієї групи рекомендовані індивідуальні консультації, психотерапевтична підтримка і соціально-психологічні корекції. Близько 25% учнів відчувають достатню емоційну врівноваженість, легше адаптуються у стресових ситуаціях і мають низький рівень хронічної тривожності.

Отже, більшість дітей мають середній рівень тривожності, що є типовою реакцією на адаптацію. Проте в групі особистісної тривоги частка дітей з високим рівнем вища (33.3%), ніж у реактивній (22.2%), що свідчить про наявність стійких тривожних рис у частини учнів: схильність сприймати широкий спектр життєвих, навчальних та соціальних ситуацій як потенційно загрозливих, навіть якщо

об'єктивна загроза мінімальна (табл.. 2.1.3., рис. 2.1.1). Це свідчить про те, що тривалі стресові фактори призвели до закріплення тривоги як риси особистості.

Таблиця 2.1.3.

Результати діагностики тривожності учнів середнього та старшого шкільного віку (за Шкалою Спілбергера) на констатувальному етапі

Категорія тривожності Рівень	Реактивна тривога		Особистісна тривога	
	Кількість учнів	Відсоток від загальної кількості	Кількість учнів	Відсоток від загальної кількості
Низький рівень (≤ 30)	10	27.8%	9	25.0%
Помірний рівень (31–44)	18	50.0%	15	41.7%
Високий рівень (≥ 45)	8	22.2%	12	33.3%
Всього (36 учнів)	36	100%	100%	100%

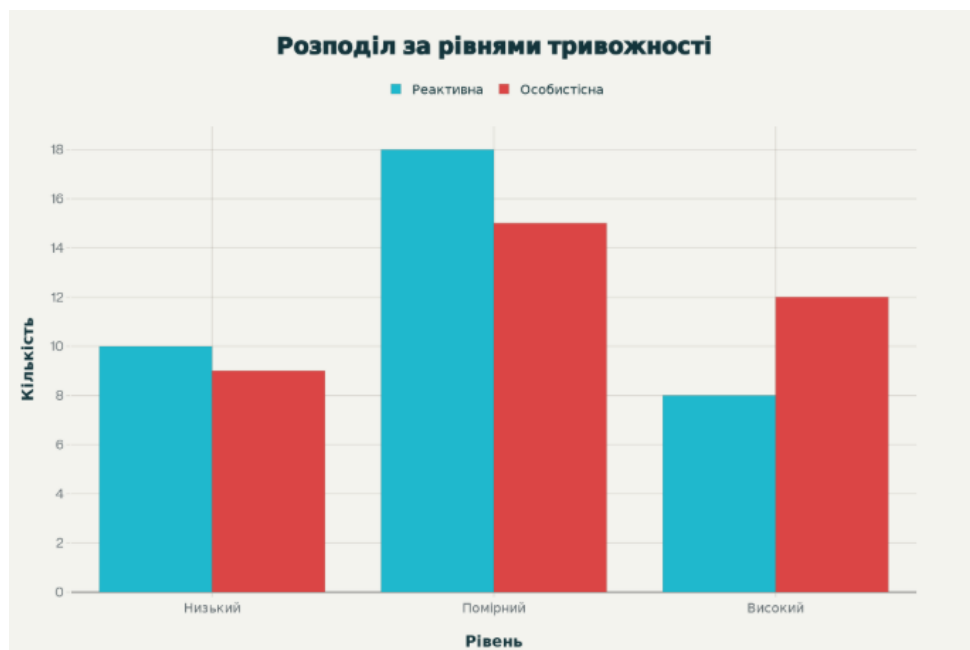


Рис. 2.1.1. Розподіл за рівнями тривожності учнів середнього та старшого шкільного віку (за Шкалою Спілбергера) на констатувальному етапі

Це значно ускладнює соціальну адаптацію, ініціативу та комунікацію в новому колективі. Високий рівень ситуативної тривожності у групи учнів свідчить про високий рівень емоційного напруження та дискомфорту в учнів у цей конкретний період. Це є актуальною реакцією на стрес. Учні переживають інтенсивні емоції — занепокоєння, напругу, нервозність, що є прямою реакцією на психотравмуючий досвід (війна, переміщення, зміна звичного середовища). Такий стан може безпосередньо заважати навчальному процесу, оскільки психічні процеси спрямовані на боротьбу з тривогою, а не на засвоєння інформації. Підвищений рівень тривожності справляє помітний негативний вплив на процес соціалізації в підлітковому віці. Зокрема, виражені прояви страху та неспокою підлітків у ситуаціях соціальної взаємодії істотно утруднюють налагодження контактів з однолітками. Адже саме спілкування з ровесниками є вагомим чинником соціалізації. Тривожні підлітки схильні уникати комунікації, обмежувати коло спілкування, що перешкоджає засвоєнню соціального досвіду. Крім цього, тривожність може виявлятися у формі певних реакцій на конкретні ситуації соціальної взаємодії, скажімо, публічні виступи. Це також заважає повноцінній інтеграції підлітка в соціум.

Соціальна тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до переживань стану тривоги у ситуаціях спілкування і міжособистісної взаємодії, очікування негативної оцінки оточуючих, а також здійснення видів діяльності у присутності інших людей або у громадських місцях. Соціальна тривожність проявляється у почутті незручності та дискомфорту в соціальних ситуаціях, сором'язливості, у низькій самооцінці [2]. Розподіл учнів за рівнями реактивної та особистісної тривоги подано в таблиці 2.1.3

Для визначення рівня соціальної тривожності була використована Шкала SPIN (The Social Phobia Inventory). Опитувальник містить 17 запитань, що охоплюють всі компоненти соціальної тривожності: страх, уникаючу поведінку та

фізіологічні прояви. Ця методика надає можливість кращого розуміння та оцінки того, як підлітки сприймають та відчують себе у різних соціальних ситуаціях. Отримані результати допомагають виявити особливості, які можуть відігравати ключову роль у формуванні соціальної тривожності підлітка та допомогти у визначенні шляхів підтримки та допомоги цій віковій категорії.

Порогові значення SPIN:

0 – 19: Мінімальна тривожність.

20 – 30: Легка соціальна тривожність.

31 – 40: Помірна соціальна тривожність (значна проблема).

> 40: Виражена/Надзвичайно виражена соціальна тривожність.

Аналіз розподілу учнів за рівнями тривожності демонструє, що проблема соціальної тривожності є критичною для більшої частини групи (табл. 2.1.4., рис. 2.1.2.):

Більше половини учнів (52.77%) мають показники, що відповідають помірній або вираженій/надзвичайно вираженій соціальній тривожності (31 бал і вище). 22.21% учнів потребують цільового психокорекційного втручання, оскільки їхні високі бали можуть свідчити про глибокий страх критики, уникнення будь-яких публічних дій та труднощі у спілкуванні з незнайомими людьми чи авторитетами. Ці прояви соціальної тривожності є дезадаптивними в умовах переміщення, оскільки нове середовище вимагає постійної соціальної взаємодії та ініціативи. 30.56% учнів може відчувати дискомфорт у певних ситуаціях (наприклад, виступ біля дошки), але їхні показники не є настільки обмежувальними. Вони, ймовірно, швидко відреагують на загальногрупові тренінги з розвитку впевненості. Лише менше однієї п'ятої частини учнів не має проблем із соціальною тривожністю. Ці результати дають підстави для фокусування зусиль на дітях із підвищеним рівнем тривоги та планування відповідних корекційних заходів у колективі.

Результати аналізу відповідей учнів за опитувальником SPIN (Social Phobia Inventory) подано в таблиці 2.1.4.

Таблиця 2.1.4.

Результати діагностики рівня соціальної тривожності учнів середнього та старшого шкільного віку (за опитувальником SPIN (Social Phobia Inventory) на констатувальному етапі

Рівень тривожності	Діапазон балів	Кількість учнів	Частка (%)
Мінімальна	0 – 19	6	16.67%
Легка	20 – 30	11	30.56%
Помірна	31 – 40	11	30.56%
Виражена	41 – 68	8	22.21%
Всього		36	100.00%



Рис. 2.1.2. Розподіл за рівнями соціальної тривожності учнів середнього та старшого шкільного віку (за опитувальником SPIN (Social Phobia Inventory) на констатувальному етапі

З метою визначення рівня пристосованості дитини до соціального середовища, оцінки його здатності взаємодіяти, вирішувати проблеми та

інтегруватися в групу без значних внутрішніх чи зовнішніх конфліктів в межах критерію соціальної адаптованості було застосовано Методику дослідження соціальної адаптованості. Вона дозволяє зрозуміти, наскільки людина може продуктивно виконувати соціальні ролі та зберігати психоемоційне здоров'я.

Не можна не відмітити того факту, що втрата звичного способу соціалізації – навчання – має серйозний вплив на соціальну адаптацію. Через зруйновані школи учні не мають можливостей для звичного розвитку та навчання, а це, в свою чергу, може призвести до втрати перспектив та відчуття безпорадності. На ускладнення процесу адаптації впливають і переїзди – змушене переселення під час війни часто призводить до розриву соціальних зв'язків та відчуття ізоляції у новому середовищі, впливає на емоційний стан особистості та її самооцінку.

Ключові аспекти, що досліджувалися:

- _ Здатність до взаємодії: як людина будує стосунки з іншими та сприймає навколишній світ;

- _ Вирішення конфліктів: наскільки успішно людина долає проблемні ситуації, використовуючи набуті соціальні навички;

- _ Продуктивність: здатність ефективно виконувати провідну діяльність в рамках соціального середовища;

- _ Психоемоційний стан: стійкість до стресу та інших складних умов, а також загальний рівень пристосованості.

Середній бал рівня за критерієм соціальної адаптованості 14.19 знаходиться близько до критичної межі (15 балів), що свідчить про загальну напруженість процесу адаптації у групі. Майже половина групи (44.44%) демонструє низький рівень адаптованості. Це означає, що значна кількість учнів відчуває труднощі у взаємодії з новим середовищем, має проблеми з емоційним комфортом, сприйняттям нового колективу та нових вимог. Це підтверджує, що внаслідок переміщення та травматичного досвіду, процеси соціалізації були порушені. Учні не змогли самотійно впоратися з викликами нового середовища.

Середній бал рівня само сприйняття 13.56 також є високим, але дещо кращим, ніж рівень адаптивності. Більше третини учнів (38.89%) мають низьке самоприйняття. Результати корелюють із високою особистісною тривожністю, виявленою раніше. Учні з низьким самоприйняттям схильні до самокритики, не впевнені в собі, («...не такий щасливий, як інші» – питання 15), що є типовим наслідком тривалого стресу та соціального порівняння в умовах втрати. Низьке самоприйняття є внутрішнім бар'єром для успішної адаптації та ефективного засвоєння навчального матеріалу. Велика частка учнів перебуває у стані дезадаптації та не може самостійно інтегруватися в нове освітнє середовище.

Результати аналізу відповідей учнів за Методикою дослідження соціальної адаптованості подано в таблиці 2.1.5:

Таблиця 2.1.5.

Результати дослідження рівня сформованості критерію соціальної адаптованості учнів середнього та старшого шкільного віку (за Методикою дослідження соціальної адаптованості) на констатувальному етапі

Рівень	Діапазон балів	Адаптивність: Кількість учнів	Частка (%)	Самоприйняття: Кількість учнів	Частка (%)
Високий (Адаптований)	0 – 11	14	38.89%	10	27.78%
Середній (Умовно адаптований)	12 – 15	6	16.67%	12	33.33%
Низький (Дезадаптований)	16 і вище	16	44.44%	14	38.89%
Всього		36	100.00%	36	100.00%

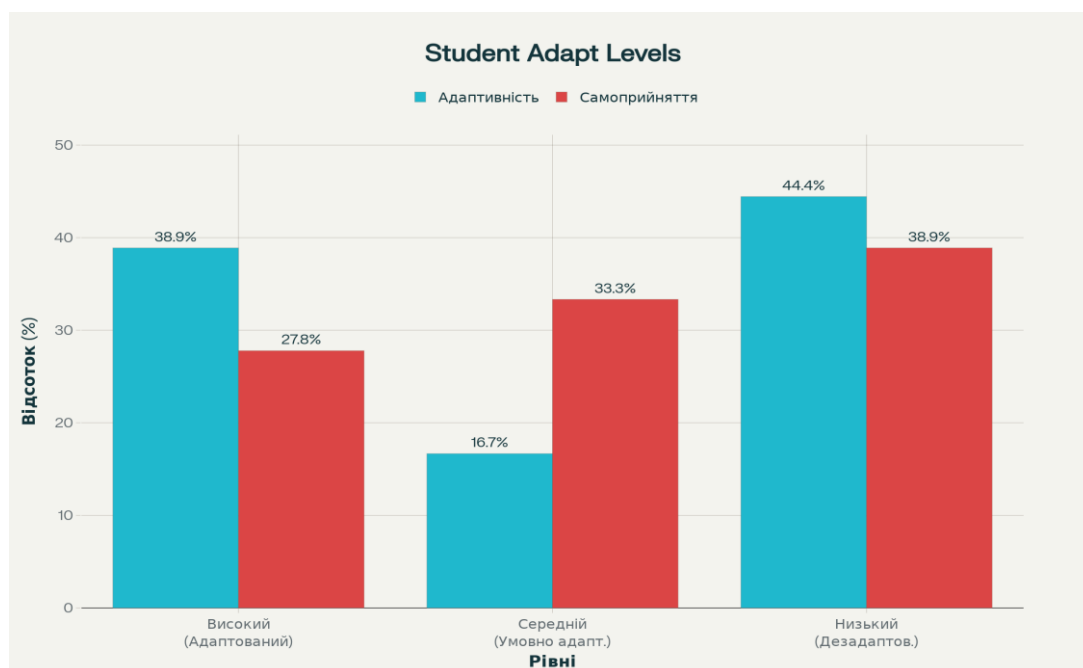


Рис. 2.1.3. Розподіл за рівнями сформованості критерію соціальної адаптованості учнів на констатувальному етапі

Для оцінки рівня сформованості критерію групова згуртованість в контексті привабливості групи для її членів, що є ключовим показником згуртованості колективу, застосовано **Методику визначення Індексу групової згуртованості Сішора (Seashore Cohesiveness Index)**.

Основне призначення методики:

- _ Визначити наскільки група, колектив об'єднана у єдине ціле;
- _ Оцінити залученість і приналежність її учасників до групи;
- _ Виявити рівень участі у спільних видах діяльності та якість міжособистісних стосунків;
- _ Оцінити ставлення до навчання і керівників у колективі;
- _ Забезпечити просту та швидку оцінку соціальної інтеграції на основі 5 питань із варіантами відповідей, які оцінюються в балах.

Методику використано для діагностики згуртованості дитячих груп, визначення потреб у корекції, соціально-психологічній підтримці та покращенні

колективного клімату. Фактично, вона вимірює емоційну єдність колективу та його здатність бути ресурсом підтримки для своїх членів; визначає, чи є колектив функціональним і чи може він ефективно вирішувати спільні завдання; допомагає виявити групи з низькою згуртованістю, де можуть переважати ізоляція, конфлікти або низька мотивація; оцінює, наскільки клас став безпечним та підтримуючим середовищем для учнів, особливо в умовах стресу та переміщення. Таким чином, методика Сішора є швидким, простим, але ефективним інструментом для отримання загальної картини про стан психологічного комфорту та єдності в колективі.

Індекс розраховується як середній бал за трьома основними показниками (питання 1, 2, 5) або за всіма п'ятьма питаннями, де вищий бал означає вищу згуртованість.

За результатами проведеної діагностики за методикою Сішора можемо констатувати, що 35% учнів відчують сильну згуртованість з колективом, що є позитивним фактором для соціальної адаптації. 45% перебувають у середньому рівні, їхні зв'язки з групою стабільні, але потребують підтримки для підвищення згуртованості. 20% мають низький рівень згуртованості, що може вказувати на соціальну ізоляцію чи недостатню інтеграцію в групу.

Загальний Індекс Групової Згуртованості (3.18) свідчить про середній рівень згуртованості у групі. Це означає, що, попри вимушене переміщення та стрес, колектив зберіг певну привабливість для своїх членів, але не став для них потужним джерелом підтримки та ресурсом адаптації (табл. 2.1.6.).

Таблиця 2.1.6.

Аналіз слабких та сильних сторін

Показник	Середній бал	Інтерпретація	Вплив на адаптацію
Приналежність (3.97)	Високий	Більшість учнів відчують себе частиною колективу та ідентифікують себе з класом.	Сильна сторона. Є базове емоційне прийняття групи.
Бажання залишитися (3.69)	Середній	Учні швидше хочуть залишитися у своїй групі, ніж перейти в іншу.	Сильна сторона. Група є більш привабливою, ніж альтернатива (що важливо в умовах переміщення).
Ставлення до навчання (2.61)	Нижче середнього	Учні не оцінюють ставлення до навчання у групі як високе.	Слабка сторона. Низька мотивація до навчання в колективі.
Стосунки з керівником (2.75)	Нижче середнього	Стосунки з класним керівником оцінюються як нейтральні або посередні.	Слабка сторона. Педагог не сприймається як потужний емоційний лідер чи ресурс підтримки.

Результати за методикою Сішора підкреслюють, що, хоча учні залишаються лояльними до свого колективу, якість взаємодії та функціональні аспекти (стосунки, навчання) є слабкими. Результати діагностики за методикою Сішора подано в таблиці 2.1.7.

Таблиця 2.1.7

Результати дослідження рівня сформованості критерію групової згуртованості (за методикою Сішора (Seashore Cohesiveness Index) на констатувальному етапі

Показник	Максимальний бал за питання	Середній бал	Рівень згуртованості
1. Приналежність до групи	5	3.97	Високий
2. Бажання залишитися	5	3.69	Середній
3. Стосунки у групі	4	2.89	Середній
4. Стосунки з керівником	4	2.75	Середній

5. Ставлення до навчання	4	2.61	Середній
Загальний індекс згуртованості (середнє з усіх 5 питань)	5	3.18	Середній

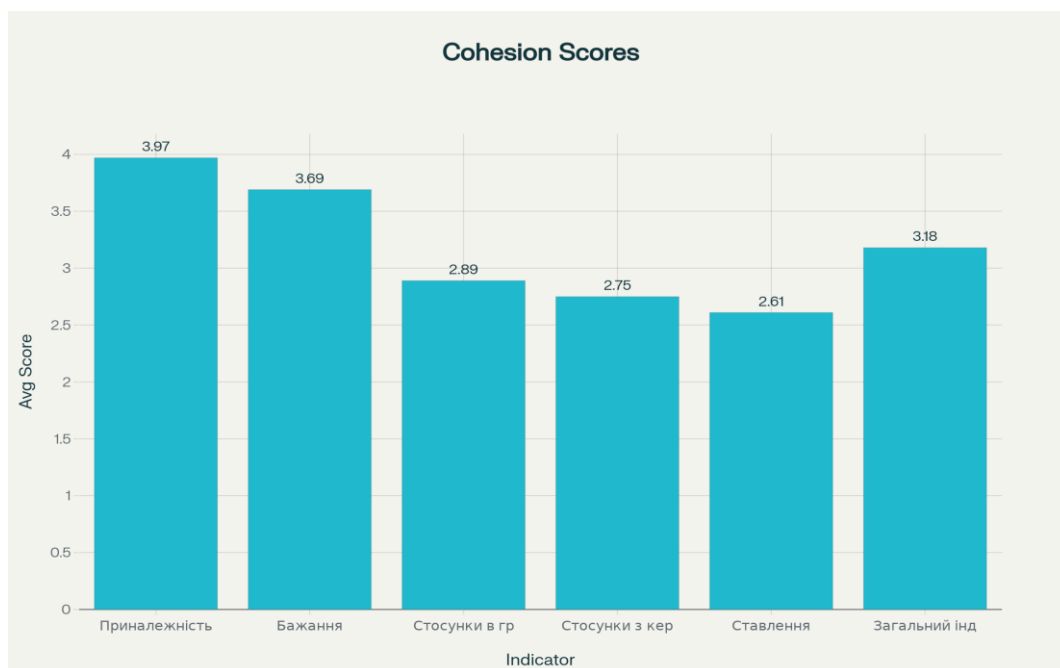


Рис. 2.1.4. Розподіл за рівнями сформованості критерію групової згуртованості учнів на констатувальному етапі

Отже, проведений констатувальний етап дослідження засвідчив наявність значних труднощів у психоемоційному стані, соціальній адаптованості та груповій згуртованості дітей, які навчаються в умовах переміщеного закладу освіти. Виявлені показники підкреслюють складність адаптаційного процесу та необхідність системної соціально-психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності, покращення емоційної стабільності та формування безпечного, підтримуючого освітнього середовища. Отримані результати стали підґрунтям для розроблення та впровадження цілеспрямованої програми соціально-психологічної підтримки дітей, зміст і особливості якої подано у наступному підпункті.

2.2. Програма соціально-психологічного підтримки дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу освіти.

Сучасні соціально-психологічні реалії, зумовлені воєнними подіями та вимушеним переміщенням дітей, створюють значні виклики для їхнього емоційного, соціального та особистісного розвитку. Зміна звичного середовища, втрата почуття безпеки, нові умови навчання та соціальної взаємодії часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, стресу, емоційної нестабільності та труднощами адаптації.

Результати констатувального етапу дослідження, отримані з використанням Шкали тривожності Спілбергера (STAI), опитувальника соціальної фобії SPIN та методики визначення індексу групової згуртованості за Сішором, засвідчили підвищені показники тривожності, соціальної дезадаптації та недостатню згуртованість дитячого колективу. Ці дані визначили потребу у створенні Програми соціально-психологічної підтримки дітей, спрямованої на подолання наслідків стресових переживань і забезпечення їх успішної адаптації до нових умов навчання.

Мета програми – сприяти зниженню рівня тривожності, підвищенню соціальної адаптованості та зміцненню групової згуртованості дітей у переміщеному закладі освіти шляхом реалізації комплексу психолого-педагогічних заходів.

Завданнями програми є:

1. Провести діагностику рівня тривожності, соціальної адаптованості та згуртованості колективу із застосуванням валідних методик (STAI, SPIN, методика Сішора).

2. Організувати індивідуальну та групову психологічну підтримку дітей із підвищеним рівнем тривожності та ознаками дезадаптації.

3. Розробити та впровадити серію психокорекційних занять і тренінгів для розвитку навичок емоційної саморегуляції, спілкування та взаємодії.

4. Активізувати групову діяльність, спрямовану на зміцнення згуртованості та взаємної підтримки.

5. Забезпечити психологічну просвіту педагогів і батьків щодо особливостей адаптації дітей у нових умовах.

6. Здійснювати постійний моніторинг ефективності програми та коригування її змісту відповідно до результатів спостереження.

Цільова аудиторія

- діти з високим рівнем ситуативної або особистісної тривожності;
- учні з помірним і низьким рівнем соціальної адаптації;
- діти з низьким індексом групової згуртованості.

Методи та форми роботи

- Індивідуальні консультації (релаксаційні техніки, вправи на зниження тривожності, бесіди-підтримки);
- Групові заняття (рольові ігри, тимбілдінгові вправи, тренінги з комунікації);
- Психологічний супровід навчального процесу з урахуванням навантаження та емоційного стану дітей;
- Залучення батьків до заходів програми з метою створення безпечного домашнього середовища;
- Навчання педагогів щодо формування психологічно комфортного середовища;
- Регулярний моніторинг динаміки тривожності, адаптованості та згуртованості.

Основні напрями реалізації програми

1. Корекція емоційного стану та зниження рівня тривожності.
2. Розвиток соціальних навичок і комунікативної компетентності.
3. Формування згуртованості і почуття приналежності до колективу.

4. Психологічна просвіта педагогів і батьків як учасників адаптаційного процесу.

Програма реалізується у формі тематичних модулів, що включають як індивідуальну, так і групову роботу. Тривалість реалізації – 2 місяці (16 занять по 45–60 хвилин). Узагальнена її концепція представлена у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Структура програми соціально-психологічної підтримки

Модуль	Мета	Зміст занять
Модуль 1. Ознайомлення та встановлення контакту	Створення атмосфери безпеки, довіри, формування почуття приналежності	1. Знайомство та встановлення правил взаємодії 2. Ігри на згуртованість і командний дух
Модуль 2. Робота з тривожністю (за шкалою STAI)	Зниження рівня ситуативної й особистісної тривожності	3. Усвідомлення природи тривоги 4. Релаксаційні вправи та техніки дихання 5. Тренінг стресостійкості
Модуль 3. Подолання соціальної тривожності (за SPIN)	Формування впевненості у соціальних ситуаціях, розвиток комунікативних навичок	6. Ефективна комунікація 7. Рольові ігри для подолання страху спілкування 8. Вправи на підвищення самооцінки
Модуль 4. Підвищення соціальної адаптації	Покращення соціальних зв'язків і почуття власної значущості	9. Визначення особистих ресурсів 10. Колективні проєкти довіри 11. Вирішення конфліктних ситуацій
Модуль 5. Зміцнення групової згуртованості (за методикою Сішора)	Розвиток взаємопідтримки, взаєморозуміння й командної єдності	12. Обговорення поняття згуртованості 13. Ігрові тренінги на співпрацю 14. Планування спільних заходів

Модуль 6. Підсумкове заняття	Рефлексія змін і планування подальших дій	15. Аналіз результатів програми 16. Формування індивідуальних рекомендацій
------------------------------	---	---

У рамках реалізації програми соціально-психологічної підтримки дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу освіти передбачалося проведення контрольного етапу дослідження з метою визначення змін у психоемоційному стані дітей після впровадження програми. Однак, у зв'язку з ускладненням безпекової ситуації у регіоні проведення дослідження, а також обмеженим доступом до учасників програми, контрольний етап не був реалізований у заплановані терміни.

Це обмежило можливість повноцінного кількісного порівняння результатів, проте якісний аналіз спостережень та зворотного зв'язку від учасників програми дозволяє зробити низку узагальнених висновків щодо її ефективності:

1. Війна спричиняє у дітей комплекс психоемоційних реакцій — тривожність, страх, переживання втрат, посттравматичний стрес (ПТСР), розлади сну та поведінкові зміни.

2. Для ефективної підтримки необхідно створювати безпечне і підтримуюче середовище — фізично та емоційно, що допомагає знизити рівень стресу та формує відчуття захищеності.

3. Соціальна підтримка через педагогів, психологів і батьків є ключовою для збереження психічного здоров'я дітей і подолання травматичного досвіду.

4. Невід'ємна складова підтримки — формування навичок саморегуляції емоцій, управління тривогою, використання арт-терапії, ігор та творчих вправ як засобів розслаблення і відновлення.

5. Психологічна допомога має бути адаптована до вікових, індивідуальних та культурних особливостей дітей, з урахуванням їхнього досвіду та рівня травматизації.

6. Важливо налагодити довірливі стосунки між дітьми і фахівцями, щоб діти відчували себе почутими і підтриманими.

7. Практичні рекомендації мають включати навчання педагогів і батьків, оскільки їхня компетентність значно впливає на якість і ефективність підтримки.

Результатом впровадження Програми соціально-психологічної підтримки дітей у процесі адаптації до умов переміщеного закладу очікується створення безпечного простору та ідентифікація емоцій учасників, формування позитивної ідентичності, усвідомлення власних кордонів, відновлення відчуття безпеки, підвищення самооцінки, формування стійкості, розвиток навичок асертивності та комунікації, посилення функціональної згуртованості та взаємопідтримки. Таким чином, Програма соціально-психологічної підтримки дітей під час війни є необхідною для збереження психологічного благополуччя, успішної адаптації і подальшого розвитку дітей у складних умовах.

2.3. Практичні рекомендації для педагогічних працівників, психологів та адміністрації закладів освіти щодо ефективної організації соціально-психологічної підтримки дітей у воєнний та післявоєнний періоди.

Повномасштабна війна спричинила появу величезної кількості психологічно травмованих дітей, які потребують особливого піклування, допомоги з боку дорослих, розуміння однолітків. Проведене в лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України вивчення ситуації в різних куточках України засвідчило, що хоча педагоги прагнуть і намагаються допомагати постраждалим дітям, вони не завжди розпізнають ознаки, наприклад, посттравматичного стресового розладу, не володіють необхідними практичними знаннями (зокрема, про первинну психологічну допомогу) для забезпечення ефективної психологічної підтримки таких учнів. А тим часом війна (активні бойові дії, артобстріли, ракетні атаки) і її наслідки (смерті, руйнування домівок, окупація, вимушене переселення) зробили психологічну травму масовим явищем. Тому педагоги не завжди знають, як реагувати на нестандартну поведінку постраждалої дитини. Допомогти постраждалим дітям можна лише поєднанням психологічної корекції зі створенням максимально комфортних умов для навчання та спілкування [34].

Практичні рекомендації для педагогічних працівників, психологів та адміністрації закладів освіти щодо ефективної організації соціально-психологічної підтримки дітей у воєнний та післявоєнний періоди базуються на сучасних психолого-педагогічних підходах та адаптовані до специфіки воєнного часу й періоду відновлення. Вони спрямовані на забезпечення психотерапевтичної підтримки, створення умов для стабільного психологічного стану і успішної адаптації дітей у складних життєвих обставинах (таблиця 2.3.1., 2.3.2.):

Створення безпечного та підтримуючого середовища — забезпечення фізичної та емоційної безпеки, чітке дотримання режиму дня.

_ Встановлення довірливих стосунків з дітьми через індивідуальні бесіди, активно слухання та підтримку.

_ Використання ігор, творчих та арт-терапевтичних методик для зниження тривожності і стресу.

_ Проведення тренінгів з розвитку навичок емоційної регуляції, самоконтролю і комунікації.

_ Моніторинг психологічного стану дітей із регулярною діагностикою та вчасним наданням допомоги.

_ Підтримка педагогів через навчання та методичні консультації для роботи з емоційними та поведінковими труднощами учнів.

_ Взаємодія з батьками, залучення їх до спільних консультацій і просвітницьких заходів.

_ Організація груп підтримки, тимбілдінгів для підвищення згуртованості класу.

_ Запобігання повторній травматизації — корекційна робота з дітьми, які пережили стресові ситуації.

_ Інформаційне забезпечення — надання актуальної психологічної інформації, рекомендацій і ресурсів.

_ Врахування культурних, вікових і індивідуальних особливостей дітей для персоналізації підтримки.

_ Постійний аналіз ефективності заходів та корекція програми на основі зворотного зв'язку та результатів діагностики.

Таблиця 2.3.1.

Рекомендації для адміністрації переміщеного закладу освіти

Сфера	Рекомендація	Механізм впровадження
Пріоритет безпеки	Створити стійке відчуття контролю та передбачуваності	Розробити чіткі інструкції на випадок тривоги. Зробити розклад занять максимально стабільним, незалежно від зовнішніх факторів

Інтеграція психолога	Забезпечити психологу ресурси та час	Зменшити адміністративне навантаження на психолога. Виділити чіткий час для групових занять та індивідуальних консультацій. Створити «кімнату розвантаження»
Просвітницька робота	Організувати навчання педагогів	Проводити регулярні семінари для вчителів з тем: «Ознаки травми у дітей», «Як реагувати на панічну атаку», «Принципи асертивної комунікації»
Моніторинг	Впровадити регулярну діагностику	Проводити щорічний скринінг за ключовими методиками для своєчасного виявлення груп ризику

Отже, адміністрації переміщеного закладу освіти необхідно забезпечити цілісний підхід до підтримки учасників освітнього процесу, зосереджуючись на пріоритеті безпеки та впровадженні постійного моніторингу для своєчасного виявлення груп ризику.

Таблиця 2.3.2.

Рекомендації для педагогічних працівників

Сфера	Рекомендація	Практичні кроки (відповідно до діагностики)
Корекція тривожності	Впровадити «Хвилини емоційного розвантаження»	Починати урок із дихальних вправ або вправ на заземлення
Робота з самооцінкою	Змінити фокус оцінювання	Мінімізувати критику. Замість: «Ти зробив помилку», використовувати: «Давай проаналізуємо цей крок». Оцінювати зусилля, а не лише результат
Посилення згуртованості	Використовувати групові форми роботи.	Регулярно створювати малі робочі групи зі змінним складом (для подолання ізоляції). Застосовувати кооперативне навчання для формування взаємопідтримки
Робота з соціальною тривожністю	Створити безпечний простір для висловлювань	Заохочувати асертивність та висловлення власної думки
Спілкування з батьками	Бути джерелом інформації та підтримки	Надавати батькам конкретні інструкції щодо стабілізації дитини вдома (наприклад, про важливість режиму сну та спільного проведення часу без гаджетів).

Отже, педагогічним працівникам для ефективної підтримки учнів необхідно зосередитися на корекції їх психоемоційного стану та посиленні соціальної адаптації. Це реалізується через зниження тривожності, зміну фокусу оцінювання з критики на аналіз зусиль, регулярне використання групових форм роботи для посилення згуртованості та подолання ізоляції, а також створення безпечного простору для роботи з соціальною тривожністю.

Таблиця 2.3.3

Рекомендації для практичного психолога

Сфера	Рекомендація	Зміст роботи
Корекція дезадаптації	Застосовувати когнітивно-поведінкові техніки	Фокус на оскарженні ірраціональних установок: навчати дітей розпізнавати тривожні думки (наприклад, «Я нікому не потрібен») та замінювати їх реалістичними («Я маю тут друга, який мене підтримує»).
Робота з фізичним станом	Використовувати тілесно-орієнтовані методики	Регулярно застосовувати техніки прогресивної м'язової релаксації та вправи на баланс для відновлення зв'язку між тілом та психікою, порушеного травмою.
Робота з соціальною тривожністю	Застосовувати поведінкові техніки	Вводити ієрархію страхів і поступово підводити до рольових ігор: від простого висловлення думки до міні-виступу перед групою.
Підтримка асертивності	Навчати навичкам комунікації	Активно відпрацьовувати техніку «Я-повідомлення» та формувати навичку встановлення особистих кордонів (здатність говорити "Ні") для підвищення самоприйняття.

Отже, практичному психологу для ефективної роботи з адаптації дітей, які пережили переміщення, необхідно впроваджувати комплексний підхід, що включає когнітивно-поведінкові техніки для корекції дезадаптації, поведінкові техніки для поступового подолання соціальної тривожності, навчання асертивності для підвищення самоприйняття.

Впровадження даних рекомендацій сприятиме створенню безпечного і підтримуючого середовища, що знижує рівень стресу і тривожності у дітей, сприяє їх психологічній стабільності, що особливо актуально у кризових умовах війни та переміщення; якісній соціальній інтеграції дітей у нові колективи, зниженню почуття відчуженості та покращенню міжособистісних стосунків, покращенню адаптації в нових умовах, підвищенню згуртованості та соціальної підтримки у групі, що створює умови для стійкого навчального процесу і розвитку. Системний підхід дозволяє вчасно виявляти і коригувати емоційні та травматичні стани, запобігаючи розвитку більш серйозних психологічних проблем.

Соціально-психологічна підтримка закладає фундамент для оптимального психоемоційного розвитку, що позитивно впливає на успішність навчання та загальне благополуччя дітей у майбутньому.

Навчання і методична допомога педагогам та батькам покращують їхню здатність усвідомлено і професійно підтримувати дітей, що створює мультидисциплінарний підхід до адаптації.

Отже, впровадження цих рекомендацій є необхідним елементом організації освітнього процесу, що сприяє якісній адаптації, збереженню здоров'я та розвитку дітей в умовах війни та під час подолання її наслідків.

Висновки до другого розділу

Проведене комплексне дослідження із застосуванням методик Шкали тривоги Спілбергера (STAI), опитувальника SPIN, методики соціальної адаптованості та визначення індексу групової згуртованості Сішора дозволило виявити реальний стан психоемоційного здоров'я дітей у переміщеному закладі освіти.

Дані свідчать про значний рівень ситуативної та особистісної тривожності більшості дітей, зокрема високий рівень соціальної тривожності у частини учнів, що вимагає диференційованих психокорекційних заходів.

Результати дослідження соціальної адаптованості показали проблеми інтеграції в нове соціальне середовище у вигляді зниження емоційної стабільності, труднощі у формуванні довірчих міжособистісних стосунків.

Визначення індексу групової згуртованості Сішора виявило середній та низький рівень згуртованості більшості досліджуваних груп, що негативно впливає на формування підтримуючого соціального клімату.

Виявлені проблеми підкреслюють необхідність системної соціально-психологічної підтримки, орієнтованої на зниження тривожності, підвищення соціальної адаптованості та згуртованості учнів.

Розроблена програма соціально-психологічної підтримки є актуальним та необхідним заходом, спрямованим на комплексне вирішення психолого-соціальних проблем дітей у складних умовах переміщення.

Підсумовуючи, дослідження доводить, що для забезпечення ефективної адаптації дітей потрібен цілісний підхід з поетапним впровадженням психологічної діагностики, корекції та підтримки, що базується на доказових методиках і враховує особливості воєнного та післявоєнного часу.

Ці висновки слугують теоретичною та практичною основою для подальшої розробки та впровадження соціально-психологічних програм, спрямованих на підтримку дітей у середовищі переміщених закладів освіти.

Таким чином, другий розділ підкреслює значущість комплексного підходу до дослідження психоемоційного стану дітей і обґрунтовує потребу в системній соціально-психологічній підтримці для успішної адаптації в умовах складних змін освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

Теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної підтримки дітей у процесі їхньої адаптації до умов переміщеного закладу освіти (ЗЗСО) у воєнний час свідчить про досягнення мети й вирішення завдань наукового пошуку та дає підстави до таких висновків.

1. Узагальнення аналізу соціально-психологічних проблем дітей, які пережили переміщення, дозволяє стверджувати, що вимушене залишення домівки, зміна безпечного середовища та розрив соціальних зв'язків є потужними стресогенними чинниками, які істотно впливають на психоемоційний стан і розвиток дитини. Досвід війни та переміщення спричинює комплексний вплив на всі сфери життя дитини – емоційну, поведінкову, когнітивну, соціальну та фізіологічну, що зумовлює високий ризик виникнення хронічного стресу та психологічної травми. Діти демонструють підвищену тривожність, страх, порушення сну, зниження мотивації до навчання, труднощі в концентрації уваги, регресивну поведінку, агресивні реакції або навпаки – емоційне «заціпеніння». Значні труднощі простежуються й у сфері соціальної взаємодії: знижується довіра до людей, ускладнюється встановлення контактів з однолітками, з'являється схильність до ізоляції або уникання соціальних ситуацій. Встановлено, що негативні наслідки порушеної соціалізації проявляються у зниженні соціальних навичок, труднощах у розв'язанні конфліктів, у формуванні неадекватних уявлень про соціальні норми та справедливість, у розвитку поведінкових порушень і погіршенні здатності до саморегуляції. Психологічні труднощі, пов'язані з травматичним досвідом, суттєво ускладнюють включення дитини в новий колектив, знижують успішність та можуть призвести до шкільної дезадаптації.

2. Проведений аналіз психологічних особливостей адаптації дітей до нових умов освітнього середовища засвідчив, що адаптаційний процес є складним, багаторівневим і охоплює біологічний, психологічний та соціальний рівні

функціонування дитини. Він розгортається поетапно – від гострої реакції на зміну умов до поступового формування відносно стійких стратегій поведінки. Успішність адаптації визначається здатністю дитини встановлювати рівновагу із соціальним оточенням, приймати вимоги нового середовища та одночасно задовольняти власні потреби у безпеці, підтримці та самовираженні. Встановлено, що ключовими критеріями успішної адаптації є позитивне ставлення до школи, стабільний емоційний стан, соціальна інтеграція, навчальна активність, сформовані навички саморегуляції та наявність підтримуючих стосунків з дорослими й однолітками. Натомість порушення адаптації проявляються у підвищеній тривожності, дратівливості, неувважності, труднощах у спілкуванні, небажанні навчатися, соматичних скаргах та ознаках шкільної дезадаптації. Процес адаптації дітей, які пережили переміщення, ускладнюється впливом низки внутрішніх та зовнішніх чинників: віковими особливостями, темпераментом, самооцінкою, рівнем резилентності, досвідом травми, станом здоров'я, а також сімейною підтримкою, педагогічною чутливістю, психологічним кліматом у школі та організацією освітнього процесу. Саме поєднання цих факторів визначає швидкість, глибину і якість пристосування дитини до нового освітнього середовища.

3. Узагальнення теоретичних підходів та аналіз умов функціонування переміщених закладів освіти дає підстави стверджувати, що соціально-психологічна підтримка є ключовим компонентом забезпечення успішної адаптації дітей, які пережили травматичний досвід війни та вимушеного переселення. Її сутність полягає у цілісному, системному впливі на психоемоційний, поведінковий і соціальний стан дитини, спрямованому на відновлення внутрішньої рівноваги, формування навичок саморегуляції, створення безпечного середовища та відновлення здатності до взаємодії з оточенням. Встановлено, що соціально-психологічна підтримка виконує низку функцій, які є взаємопов'язаними й доповнюють одна одну. Серед них

провідними є: створення безпечного простору; допомога в опрацюванні травматичного досвіду; відновлення соціальних зв'язків; підтримка самооцінки та формування переживання компетентності; налагодження комунікації з батьками та педагогами; підтримка педагогічного колективу. Особливого значення підтримка набуває саме в релокованих закладах освіти, де діти та вчителі одночасно перебувають у стані адаптаційного стресу, а навчальний процес ускладнений втратою матеріальної бази, дистанційними форматами, змінами складу колективу та нестабільністю повсякденного життя. У таких умовах соціально-психологічна підтримка набуває не лише корекційної, а й стабілізуючої, превентивної та інтегруючої ролі, створюючи умови для відновлення базового відчуття безпеки та формування здорових соціальних зв'язків.

4. Узагальнення результатів дослідження, проведеного для оцінки ефективності програми соціально-психологічної підтримки дітей у переміщеному закладі освіти, дозволяє стверджувати, що запропонована програма відповідає реальним потребам учнів, які пережили вплив війни та вимушеного переселення. Вона була розроблена на основі комплексного аналізу психоемоційного стану, рівня соціальної адаптованості та групової згуртованості, а також з урахуванням динаміки тривожності, властивої дітям у стані постійної небезпеки та змінених навчальних умов. Констатувальний етап засвідчив високий рівень емоційної напруги, зростання як реактивної, так і особистісної тривожності, значні труднощі соціальної інтеграції та недостатню згуртованість групи. Ці дані підтвердили необхідність створення цілеспрямованого психокорекційного втручання, що враховує взаємозв'язок між тривожністю, самооцінкою, соціальною активністю та спроможністю до взаємодії в новому середовищі. Розроблена програма підтримки включала індивідуальні та групові форми роботи, тренінги емоційної саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки, тімбілдінгові вправи, арт-терапевтичні завдання та елементи психопросвіти для дітей, педагогів і батьків.

Така структура забезпечила можливість впливати як на внутрішній стан дитини (зниження тривожності, формування стійкості), так і на фактори зовнішнього середовища (покращення групової згуртованості, підвищення якості взаємодії). Незважаючи на неможливість проведення повного контрольного етапу дослідження через загострення безпекової ситуації, якісний аналіз, спостереження та зворотний зв'язок від учасників дозволяють стверджувати про позитивну динаміку змін. Діти продемонстрували зменшення проявів ситуативної тривоги, покращення емоційної стабільності, зростання впевненості у соціальних ситуаціях, активніше включалися у групову діяльність, а взаємодія в колективі стала більш підтримуючою.

5. На основі результатів теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено комплекс практичних рекомендацій для педагогів, шкільних психологів та адміністрації закладів освіти. Узагальнення отриманих даних дозволило визначити ключові напрями роботи, які є критично важливими для забезпечення ефективної підтримки дітей у період війни та в умовах відновлення. Рекомендації ґрунтуються на принципах безпеки, безумовного прийняття, стабільності, психологічної чутливості та міждисциплінарної взаємодії. Вони враховують особливості психотравмуючого досвіду дітей, зумовленого війною, та необхідність комплексного впливу – як на внутрішній стан дитини, так і на соціальне, освітнє середовище. Встановлено, що для ефективної соціально-психологічної підтримки необхідні такі ключові умови: створення безпечного та передбачуваного освітнього простору; формування довірливих стосунків між дітьми та дорослими; систематична психологічна діагностика; проведення цілеспрямованих корекційних заходів; навчання педагогів і батьків основам кризової підтримки; інтеграція індивідуальної та групової роботи; профілактика повторної травматизації. Рекомендації, адресовані адміністрації, педагогам та психологам, формують єдину систему дій, спрямовану на зміцнення психічного здоров'я дітей, покращення їхньої адаптації та розвиток стійкості. Вони

забезпечують основу для організації психологічно комфортного освітнього середовища, де дитина може відновити почуття контролю, належності та внутрішньої рівноваги. Таким чином, виконання завдання дозволило сформувати цілісний практичний інструментарій для закладів освіти, який може використовуватися як у період активної фази війни, так і на етапі післявоєнного відновлення. Запропоновані рекомендації є універсальними, науково обґрунтованими й здатними забезпечити стійку підтримку психоемоційного та соціального благополуччя дітей.

Виконання поставлених завдань дозволяє говорити про успішне здійснення дослідження, спрямованого на розроблення та реалізацію системи соціально-психологічної підтримки дітей у умовах переміщеного закладу освіти. Теоретичні узагальнення, результати діагностики та практична програма підтримки, створені в межах нашого дослідження, можуть бути використані для подальшого вивчення підходів до роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід війни, а також для удосконалення психологічного супроводу у релокованих освітніх закладах.

Водночас проведена робота не вичерпує всіх аспектів проблеми та відкриває перспективи для подальших наукових досліджень. Доцільним є комплексний аналіз результатів за контрольним етапом, розширення програми за рахунок довготривалих модулів підтримки, адаптації інструментів для різних вікових груп, упровадження онлайн-форм психологічної допомоги у кризових умовах, а також поглиблення методик оцінювання динаміки адаптації й ефективності психологічного втручання. Перспективним є також вивчення можливостей інтеграції сім'ї та громади у систему підтримки дітей, які навчаються в умовах переміщення.

ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ

Автори заявляють про використання генеративного ШІ у процесі дослідження та підготовки рукопису. Відповідно до таксономії GAIDeT (2025), наведені нижче завдання були делеговані інструментам генеративного ШІ за повного людського нагляду:

- Генерування ідей
- Пошук і систематизація літератури
- Формулювання висновків
- Переклад

Використаний інструмент генеративного ШІ: ChatGPT-5.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

Інструменти генеративного ШІ не зазначаються як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати.

Декларацію подав(ла): Щербина Олена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. / Упоряд. Т. Червона. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с
2. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2011. 20 с.
3. Березовська Л. І., Смоляк М. А., Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. 4 (41).
4. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген : Європ. регіон. офіс Всесвіт. орг. охорони здоров'я, 2020. 126 с. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/339150> (дата звернення: 15.10.2025).
5. «Війна не відміняє дитинство». Як підтримати дітей та підлітків: поради від психологинь, експерток Національної гарячої лінії для дітей та молоді Громадської організації «Ла Страда-Україна» – Ла Страда – Україна. *Ла Страда – Україна*. URL: <https://la-strada.org.ua/articles/vijna-ne-vidminyaye-dytynstvo.html> (дата звернення: 15.10.2025).
6. Внутрішньо переміщені особи: інфографіка та історія юної волонтерки. *Освіторія Медіа*. URL: <https://osvitoria.media/experience/vnutrishno-peremishheni-osoby-infografika-ta-istoriya-yunoyi-volonterky/> (дата звернення: 15.10.2025).
7. Волович В., Шульга М., Ничкало Н., Білошицький П.. Адаптація. Енциклопедія Сучасної України, т. 1, Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2023. URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення 15.10.2025)
8. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *War Childhood Museum Ukraine*. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 15.11.2024).

9. ВСП ФК КрНУ - Соціально-психологічна підтримка. *ВСП ФК КрНУ*. URL: <https://is.gd/G3bhd1> (дата звернення: 15.10.2025).
10. Гридковець, Л. М., Морозова, Н. А. Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях (за матеріалами ВООЗ, МОЗ України). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022.
11. Діти ВПО: юридична й психологічна адаптації на новому місці. *Нова Українська Школа*. URL: <https://nus.org.ua/news/dity-vpo-yurydychna-j-psyhologichna-adaptatsiyi-na-novomu-mistsi/>.
12. Діти і війна: поради батькам, які допоможуть вберегти ментальне здоров'я малюка. *Програма ментального здоров'я | Ти як?*. URL: <https://howareu.com/materials/dity-i-viina> (дата звернення: 15.10.2025).
13. Діти і війна: робота Фонду «Діти і війна». URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v4i0.18424#d1e191>.
14. Дріга Т.Г. Соціально-психологічний аспект адаптаційного процесу особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т.9. вип.33. С. 143–152.
15. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
16. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / ред. І. Зверєва. Київ-Симферополь : Універсум, 2012. 536 с.
17. Життя дітей під час війни. *UNICEF*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/life-children-during-war> (дата звернення: 15.10.2025).
18. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 62–74.
19. Козирєв М. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 352 с.

20. Костенко А. М., Шульга А. А. Психологічна підтримка молоді під час війни: посібник. Київ : Наш формат, 2022. 215 с.
21. Лунченко Н. Особливості організації психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, в умовах закладу освіти. *Гуманітарний корпус* : Зб. наук. ст. з акт. проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки. Вінниця, 2021. Т. 1 : Випуск 37. URL: [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33944/Gum_37\(1\).pdf?sequence=1](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33944/Gum_37(1).pdf?sequence=1) (дата звернення: 15.10.2025).
22. «Не як тебе звати, а звідки ти» - дослідження про проблеми адаптації дітей ВПО в нових школах. *Нова українська школа*. URL: <https://nus.org.ua/news/ne-yak-tebe-zvaty-a-zvidky-ty-doslidzhennya-pro-problemy-adaptatsiyi-ditej-vpo-v-novyh-shkolah/> (дата звернення: 15.10.2025).
23. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. : навч. посіб. Київ, 2018. Т. 3. 236 с.
24. Особистісна тривожність молодших школярів/ шкала явної тривожності СМАС (адаптація А.М. прихожан). *Xreferat.com*. URL: <https://xreferat.com/77/1658-3-osobist-sna-trivozhn-st-molodshih-shkolyar-v.html?fbclid=IwAR3wonGVBFHFOCajLQOe2q9HYYTZktb-bqTpQvWVDjZMiJxOG1d9PqGNNpE> (дата звернення: 15.10.2025).
25. Особливості адаптаційного періоду учнів п'ятих класів до навчання у шкільній ланці. Інформаційно-методичний посібник. Вінниця, 2013. – 34 с.
26. Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) | Тест з предмету Я у світі – «На Урок». *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: https://naurok.com.ua/test/ocinka-rivnya-trivozhnosti-test-shkilno-trivozhnosti-filipsa-172810.html?__cf_chl_tk=W554LQ4twh3hlZ_B_Wpel2lOOYqfnQXYBAXvYyiRIIU-1663618002-0-gaNycGzNCT0&fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3ngCjk_SfPYQuGpr6Qe

U1O9LkTFkQ_tVQVaMlANTeyTy28XsgRTFu5YZ0_aem_UVOHwIPg7VT2U3ALUttm_A (дата звернення: 15.10.2025).

27. Панок В, Кляпець О, Форостяна К. Методичні рекомендації щодо організації психологічної допомоги дітям та їхнім батькам в умовах збройної агресії та в післявоєнний період. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.

28. Проблеми адаптації тимчасово переміщених дітей у приймальних громадах. *Вчимося жити разом. Курс підготовки вчителів.* URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/15/50>.

29. Проблеми українських дітей під час війни (27 січня – 1 лютого 2023). *Рейтинг.* URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/problems_of_ukrainian_children_in_conditions_of_war_january_27-february_1_2023.html (дата звернення: 15.10.2025).

30. Про затвердження Положення про Єдину інформаційну систему соціальної сфери : Постанова Каб. Міністрів України від 14.04.2021 № 404 : станом на 25 верес. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/404-2021-п#Text> (дата звернення: 15.10.2025).

31. Про затвердження Порядку надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів. *Офіційний вебпортал парламенту України.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/268-2017-п> (дата звернення: 15.10.2025).

32. Пророк Н., Чекстере О. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці* (м. Київ, 11-12 квітня 2024 року) . Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна, pp. 124-139.

33. Пророк Н, Чекстере О, Гнатюк О. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. Київ, 2023. №2. С. 53-63.
34. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.
35. Психологічна підтримка дітей з адаптаційними проблемами – ефективні методи та практики URL: <https://psychologist.com.ua/psixologichna-pidtrimka-ditej-z-adaptatsijnimi-problemami-efektivni-metodi-ta-praktiki> (дата звернення: 15.10.2025).
36. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посіб. з проведення тренінгу / Н. Гусак та ін. ; ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
37. Психологія дитячої адаптації. Простір психологів. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologiya-dytyachoyi-adaptacziyi/> (дата звернення: 15.10.2025).
38. Рогач О., Паніна Ю. Відповідність українського законодавства міжнародним стандартам захисту прав внутрішньо переміщених осіб. *Visegrad Journal on Human Rights*. 2016. № 4(2). С. 175–183.
39. Рудкевич Н. Методика соціально-педагогічної роботи : навч.-метод. посіб. Львів : Растр-7, 2021. 324 с.
40. Сейко Н. Соціальна педагогіка : курс лекцій. Житомир : Житом. держ. пед. ун-т, 2002. 260 с.
41. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ : Акад. пр., соц. відносин і туризму, 2020. 275 с.

42. Сіренко Т. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ. Центр громадського здоров'я, 2023. 69 с.
43. Сміт П., Дирегров А., Юле В. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / ред. К. Явна ; пер. з англ О. Антонишин. Львів : Гал. Вид. Спілка, 2022. 108 с.
44. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / ред. І. Зверєвої. Київ : Центр учб. літ., 2008. 336 с.
45. Соціальна робота в Україні: Навч. посіб. / І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.; За заг. ред.: І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. К.: Центр навчальної літератури, 2004. - 256 с
46. Трубавіна І. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. *Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції* / ред.: В. Курило, С. Савченко, О. Караман. Старобільськ, 2017. С. 320–342. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/9cc34a03-6366-4e1e-a160-955cc78ef301>.
47. Фаласеніді Т. Сутність поняття і зміст педагогічної підтримки дітей з особливими потребами в інклюзивному освітньому просторі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 3. С. 134–144.
48. Філоненко М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2008. 224 с.
49. Чорнобровкін В. Принципи психосоціальної підтримки людей, постраждалих внаслідок надзвичайної ситуації. *DSpace Repository :: Electronic Kyiv-Mohyla Academy Institutional Repository*. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4c5395f-ed32-4885-a3b1-49481f7944f8/content> (дата звернення: 15.10.2025).

50. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). *Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби*. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 15.10.2025).
51. Юрків Я., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: "Педагогіка. Соціальна робота"*. 2021. № 1(48). С. 469–473. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/37998>.
52. Як війна змінила українських дітей: коментарі від Наталі Гладких. *Освіторія Медіа*. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-vijna-zminyla-ukrayinskyh-ditej-razyuchi-insajty-z-doslidzhennya-indeks-majbutnogo/> (дата звернення: 15.10.2025).
53. Як діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію. *Освітній омбудсмен України*. URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/>.
54. Щербина О., Попова А.С. Соціально-психологічна підтримка дітей, які пережили вимушене переміщення: адаптація в релокованих закладах освіти сучасної України. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції : збірник наукових праць ; укладач Петровська К. В. Запоріжжя : БДПУ. 2025. 360 с. С. 324-327.*
55. Dmitrieva S. M., Machushnik O. L. Psychological determinants of adolescent anxiety. *Visnyk*. 2018. 3(37). P. 13-18 .
56. Education in emergency. *Освіта під загрозою*. URL: <https://saveschools.in.ua/en/> (date of access: 24.11.2025).
57. Suchikova Y., Tsybuliak N., & Teixeira da Silva J. A. & Nazarovets S. GAIDeT (Generative AI Delegation Taxonomy): A taxonomy for humans to delegate tasks to generative artificial intelligence in scientific research and publishing. *Accountability in*

Research, in press. 2025. <https://doi.org/10.1080/08989621.2025.2544331> (дата звернення: 15.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис методик, які використовувались на констатувальному етапі експерименту

Додаток А.1.

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Клінічна значимість

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльній особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

Шкала тривоги Спілбергера: опис

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)**, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Коментарі до результатів

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

1. Шкала ситуативної тривожності

№ з/п	Твердження	Нік оли	Май же ніко ли	Час то	Май же зав жди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я засмучений				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				

9.	Я стривожений				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений в собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я дуже збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

Шкала особистої тривожності

№ з/п	Твердження	Ніко ли	Май же ніко ли	Час то	Май же завж ди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, урівноважений та зібраний				

8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливий				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені не вистачає впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що я відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

*Додаток А.2.***Опитувальник SPIN (Social Phobia Inventory)**

Шкала оцінки соціофобії/соціального тривожного розладу (англ. The social phobia inventory scale, or SPIN) ефективна шкала для вимірювання ступеню соціального тривожного розладу або соціальної фобії (соціофобії).

Шкалу було розроблено для вимірювання трьох основних аспектів соціальної тривоги:

Страх (Fear): страх перед соціальними ситуаціями або взаємодіями з іншими людьми.

Уникання (Avoidance): наскільки людина уникає соціальних ситуацій через тривогу.

Фізіологічні симптоми (Physiological Distress): прояви тривоги на фізіологічному рівні, наприклад, серцебиття, пітливість, тремтіння тощо.

Шкалу було розроблено в Університеті Дюка, США наприкінці 1990-х років групою дослідників: Kathryn M. Connor, Jonathan R. T. Davidson, L. Erik Churchill, Andrew Sherwood, Richard H. Weisler, Edna Foa.

Перша публікація відбулася в квітні 2000-го року, в Британському журналі психіатрії – <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>

Інструкції до проходження тесту

Прочитайте уважно запитання. Оберіть варіант відповіді, який найкраще описує ваше самопочуття протягом останніх 2 тижнів.

Шкала оцінки соціальної фобії SPIN не містить правильних чи неправильних відповідей. Не намагайтесь надто довго думати, краще відповідати на підставі першого імпульсу, який виник після прочитання.

Валідизація шкали

SPIN була неодноразово апробована на різних вибірках, в тому числі на пацієнтах із діагностованим соціальним тривожним розладом. Окрім цього, в дослідженнях дані одержані від використання SPIN порівнювалися з іншими психологічними тестами і опитувальниками. Як результат, було доведено, що SPIN має високу точність як у виявленні соціофобії, так і у визначенні її тяжкості.

Складається із 17 питань, на кожне із яких можна відповісти одним із 5 варіантів. Загальний бал SPIN варіюється від 0 до 68, де вищий бал свідчить про сильнішу вираженість соціальної тривожності.

- 0–20 балів — мінімальна або відсутня соціальна тривожність.
- 21–30 балів — легка соціальна тривожність.
- 31–40 балів — помірна соціальна тривожність.
- 41–50 балів — висока соціальна тривожність.

- 51–68 балів — дуже висока соціальна тривожність

№ з/п	Твердження	Зовсім ні	Трішки	Деякою мірою	Дуже	Надзвичайно
1.	Я боюся впливових людей					
2.	Мене турбує те, що я червонію на людях					
3.	Мене лякають вечірки та соціальні події					
4.	Я уникаю розмов з незнайомцями					
5.	Мене дуже лякає критика					
6.	Я уникаю діяльності та спілкування з людьми через страх і сором					
7.	Я соромлюся, що інші побачать, що я вкрився потом					
8.	Я уникаю вечірок					
9.	Я уникаю заходів, на яких я в центрі уваги					
10.	Мене лякають розмови з незнайомцями					
11.	Я уникаю виступів з промовами					
12.	Я зроблю все, щоб уникнути критики					
13.	Мене турбує прискорене серцебиття, коли я серед людей					
14.	Я боюся щось робити, коли люди можуть дивитися на мене					
15.	Понад усе я боюся осоромитись або виглядати по-дурному					

16.	Я уникаю розмови з впливовими людьми					
17.	Мене пригнічує тремтіння перед іншими людьми					

Додаток А.3.

Методика дослідження соціальної адаптованості

Методика призначена для кількісної та якісної оцінки рівня соціальної адаптованості особистості (найчастіше підлітків та молоді) в умовах конкретного соціального середовища (школа, навчальний заклад). Вона дозволяє визначити, наскільки успішно індивід засвоює соціальні норми, цінності та ролі, а також його здатність до ефективної взаємодії.

Методика являє собою опитувальник, що містить 25 тверджень, які стосуються різних сфер життя та поведінки:

Фізіологічний рівень: Самопочуття, скарги на здоров'я, реакція на стрес.

Соціально-комунікативний рівень: Спілкування з однолітками та дорослими, конфліктність, здатність до співпраці.

Емоційний рівень: Рівень тривожності, переживання, наявність страхів.

Навчально-трудова рівень: Мотивація до навчання, ставлення до праці та обов'язків.

Вік досліджуваних: з 12 років.

Інструкція. Пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "-" у стовпчику "Ні".

Обробка та інтерпретація

Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження.

Якщо сума відповідей "так" становить:

- 1-3 - висока адаптованість;
- 4-10 - середня;
- 11-20 - низька;
- 21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

№	Твердження	Так	Ні
1.	Я часто відчуваю нудоту		
2.	Працюючи, я втомлююся		
3.	Я не можу зосередитись на чомусь одному		
4.	Я хвилююсь з будь-якої причини		
5.	Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6.	Я часто хвилююсь		
7.	Мені часто сняться страшні сни		

8.	Я пітнію навіть у холодну погоду		
9.	Я постійно відчуваю голод		
10.	Мене часто непокоїть шлунок		
11.	Іноді через хвилювання не можу спати		
12.	Мене легко вивести з рівноваги		
13.	Я більш чутливий, ніж інші		
14.	Я часто через щось хвилююся		
15.	Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші.		
16.	Я легко можу заплакати		
17.	Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18.	Іноді я відчуваюсь таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19.	Я боюся труднощів		
20.	Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21.	Я сором'язлива людина		
22.	Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23.	Я завжди напружений		
24.	Іноді я відчуваюся розбитим		
25.	Я уникаю труднощів		

Додаток А.4.

Методика визначення індексу групової згуртованості за Сішором

Групова згуртованість – найважливіший параметр, який показує ступінь інтеграції групи, її злиття в єдине ціле, - можна визначити не тільки шляхом підрахунку відповідних соціометричних індексів. Значно простіше це зробити за допомогою методики, яка складається із 5 питань з декількома варіантами відповідей на кожне із них. (див. додаток 2.)

Відповіді кодуються в балах відповідно до приведених в дужках значеннях (максимальна сума – 19 балів, мінімальна – 5 балів)

Опрацювання результатів

Індекс групової згуртованості класного колективу визначається за формулою:

$$S_c = \frac{S}{n}$$

де S – загальна кількість балів, набрана всіма членами колективу за всіма показниками;

n – кількість учнів, що приймала участь в дослідженні.

№	Твердження	Бал	Відмітка
1	Як би ви оцінили належність до колективу?		
	<i>Почуваю себе його членом, частиною колективу</i>	5	
	<i>Почуваю учасником в більшості випадків діяльності</i>	4	
	<i>Беру участь в одних видах діяльності, не беру в інших</i>	3	
	<i>Не почуваю, що являюсь членом колективу</i>	2	
	<i>Живу та існую окремо від нього</i>	1	
	<i>Не знаю, важко відповісти</i>	1	
2	Перейшли б ви в інший клас?		
	<i>Так, дуже хотів би перейти</i>	1	
	<i>Скоріше перейшов би, ніж залишився</i>	2	
	<i>Не бачу ніякої різниці</i>	3	
	<i>Скоріше всього залишився б у своєму класі</i>	4	
	<i>Дуже хотів би залишитися у своєму класі</i>	5	
	<i>Не знаю, важко відповісти</i>	1	
3	Які взаємовідносини між членами вашого класу?		
	<i>Краще, ніж у більшості класів</i>	6	
	<i>Приблизно такі ж, які в більшості класів</i>	2	
	<i>Гірше, ніж у більшості класів</i>	2	
	<i>Не знаю</i>	1	
4	Які у вас взаємовідносини з учителями?		
	<i>Краще, ніж у більшості класів</i>	3	

	<i>Приблизно такі ж, як і в більшості класів</i>	2	
	<i>Гірше, ніж у більшості класів</i>	1	
	<i>Не знаю</i>	1	
5	Яке відношення до навчання у вашому класі?		
	<i>Краще, ніж у більшості класів</i>	3	
	<i>Приблизно таке ж, як і в більшості класів</i>	2	
	<i>Гірше, ніж у більшості класів</i>	1	
	<i>Не знаю</i>	1	