

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

Допущено до захисту
Завідувачка кафедри
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» квітня 2026

СОЦІАЛЬНО-АДАПТИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого
рівня вищої освіти, групи 405СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма:
Соціальна робота та практична
психологія
Ганна СУСЛОВА

Науковий керівник:
ст. викладач Наталія МАЦЕЙКО

Рецензент:
к. пед. н., доц. Анастасія ТУРГЕНЄВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Поняття соціальної адаптації та соціально-адаптивної поведінки	6
1.2. Психологічні чинники формування соціально-адаптивної поведінки	10
1.3. Теоретичні підходи до розвитку соціально-адаптивної поведінки	15
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	24
2.1. Дослідження рівня соціально-адаптивної поведінки підлітків.....	24
2.2. Розробка програми формування соціально-адаптивної поведінки підлітків.....	36
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ	44
ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найскладніших етапів розвитку особистості, під час якого відбуваються інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. У цей період формується система цінностей, закладаються основи поведінкових моделей, а також відбувається активне становлення здатності взаємодіяти з соціальним середовищем. Саме тому соціально-адаптивна поведінка підлітків набуває особливого значення як показник їхньої готовності до ефективного функціонування у суспільстві.

Соціально-адаптивна поведінка визначається як сукупність дій та реакцій особистості, що забезпечують її успішне пристосування до умов соціального середовища, виконання соціальних ролей та встановлення конструктивних міжособистісних взаємодій. Вона включає розвиток комунікативних навичок, здатність до співпраці, вміння регулювати емоційні стани, а також навички вирішення конфліктів. Недостатній рівень сформованості таких умінь може призводити до труднощів у спілкуванні, соціальної ізоляції та проявів дезадаптивної поведінки.

Формування соціально-адаптивної поведінки є складним і багатокомпонентним процесом, що залежить від взаємодії різних психологічних механізмів. Серед них важливе місце посідають механізми соціального навчання, наслідування поведінкових моделей, внутрішньої мотивації, рефлексії та розвитку самосвідомості. У підлітковому віці ці механізми набувають особливої активності, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний пошук власної ідентичності та способів взаємодії з оточенням.

Проблема соціально-адаптивної поведінки підлітків та механізмів її формування ґрунтовно представлена у працях сучасних українських учених. Теоретичні засади соціального розвитку та становлення особистості закладені у роботах І. Беха, Г. Костюка, С. Максименка, В. Рибалки, які розглядали особистість як цілісну систему, що формується у взаємодії з соціальним

середовищем та в процесі діяльності. Питання соціалізації, вікових особливостей розвитку підлітків та становлення їхньої поведінки досліджувалися у працях Н. Бібік, О. Кононко, О. Савченко, Т. Титаренко та ін.; проблеми соціальної адаптації, формування соціальної компетентності та розвитку комунікативних навичок розглядалися у дослідженнях Н. Грінько, Л. Кандибович, О. Пасько, Л. Підлісної, С. Ставицької; окремі аспекти профілактики дезадаптації та девіантної поведінки підлітків висвітлювалися у працях В. Зарицького, О. Конончук, І. Мельничук, Н. Павлик.

У сучасних умовах зростає потреба у глибшому розумінні закономірностей формування соціально-адаптивної поведінки підлітків, оскільки від цього значною мірою залежить їхня успішна інтеграція в суспільство, навчальна діяльність та подальший професійний розвиток. Саме тому дослідження механізмів цього процесу є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Об'єкт дослідження: процес соціальної адаптації підлітків.

Предмет дослідження: психологічні механізми та чинники формування соціально-адаптивної поведінки підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування соціально-адаптивної поведінки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «соціальна адаптація» та «соціально-адаптивна поведінка підлітків» і проаналізувати теоретичні підходи до їх вивчення.
2. Визначити психологічні чинники формування соціально-адаптивної поведінки підлітків.
3. Дослідити рівень соціально-адаптивної поведінки підлітків.
4. Розробити програму формування соціально-адаптивної поведінки підлітків.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); *емпіричні* (спостереження, анкетування, тестування, бесіда);

методи обробки даних (якісний та кількісний аналіз результатів, елементи статистичної обробки).

Структура дослідження: робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Робота містить 45 сторінок основного тексту. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття соціальної адаптації та соціально-адаптивної поведінки

Соціальна адаптація є ключовим процесом становлення особистості, що забезпечує її ефективну взаємодію з соціальним середовищем та виконання соціальних ролей. У підлітковому віці вона набуває особливого значення, оскільки супроводжується активним формуванням поведінкових стратегій і системи цінностей.

У психології соціальна адаптація трактується як процес активного пристосування особистості до вимог соціального середовища, що передбачає засвоєння соціальних норм, правил поведінки та формування ефективних стратегій взаємодії. С. Ніколаєнко підкреслює, що адаптація пов'язана з розвитком особистісної саморегуляції, формуванням ціннісних орієнтацій та здатністю до рефлексії. Важливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні, емоційні та мотиваційні механізми, які забезпечують гармонійну взаємодію індивіда з соціальним оточенням [15, с. 68].

Соціальна адаптація особистості характеризується як складний багаторівневий процес, що забезпечує її включення в систему суспільних відносин та ефективне функціонування в соціальному середовищі. Вона має низку сутнісних характеристик, серед яких важливими є динамічність, активність та індивідуальний характер перебігу. Динамічність проявляється у постійному пристосуванні особистості до змін соціальних умов, активність – у свідомому засвоєнні норм і цінностей, а індивідуальність – у залежності процесу адаптації від психологічних особливостей та життєвого досвіду людини.

Основні функції соціальної адаптації можна визначити таким чином:

- інтегративна функція – забезпечує включення особистості в соціальні групи та систему суспільних відносин, формуючи відчуття належності до соціального середовища;

- регулятивна функція – сприяє засвоєнню та дотриманню соціальних норм, правил і вимог суспільства, що забезпечує соціально прийнятну поведінку;

- розвивальна функція – забезпечує формування нових особистісних якостей, необхідних для ефективної взаємодії із соціальним середовищем та саморозвитку;

- комунікативна функція – сприяє встановленню, підтриманню та розвитку міжособистісних контактів і соціальних зв'язків [9].

Особливості соціальної адаптації у підлітковому віці зумовлені інтенсивними змінами, що відбуваються у фізичній, когнітивній та емоційно-вольовій сферах особистості. Цей віковий період характеризується прагненням до самостійності, формуванням ідентичності та переорієнтацією соціальних зв'язків із дорослих на однолітків, що істотно впливає на процес адаптації. Соціальна адаптація підлітків має суперечливий характер, оскільки поєднує потребу у самовираженні з необхідністю дотримання соціальних норм і правил.

Важливою особливістю є підвищена чутливість до соціального середовища, зокрема до оцінок і ставлення з боку однолітків. Саме група ровесників виступає провідним фактором соціалізації, визначаючи прийнятні моделі поведінки та формуючи соціальні орієнтири. У цьому контексті значущими стають розвиток комунікативних навичок, уміння встановлювати міжособистісні контакти, а також здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Соціальна адаптація підлітків також пов'язана з формуванням самосвідомості та рефлексії, що дозволяє особистості оцінювати власну поведінку та коригувати її відповідно до соціальних вимог. Водночас нестабільність емоційної сфери, імпульсивність і недостатній рівень

саморегуляції можуть ускладнювати процес адаптації та спричиняти прояви дезадаптивної поведінки.

Крім того, у підлітковому віці відбувається активне засвоєння соціальних ролей і норм, що супроводжується пошуком власного місця у соціумі. Успішність цього процесу залежить від сформованості соціальних навичок, рівня самооцінки, здатності до самоконтролю та підтримки з боку соціального оточення [8, с. 93].

У контексті розгляду соціальної адаптації важливим є уточнення сутності поняття «соціально-адаптивна поведінка», яке в сучасній українській науковій думці трактується як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, дотримуватися соціальних норм і реалізовувати конструктивні стратегії поведінки.

У працях О. Кіргізової, А. Пех, Л. Прохоренко соціально-адаптивна поведінка розглядається крізь призму ціннісно-смыслового розвитку особистості. Вчений підкреслює, що поведінка набуває адаптивного характеру за умови сформованості внутрішніх моральних орієнтирів, відповідальності та здатності до саморегуляції. Таким чином, соціально-адаптивна поведінка постає як результат внутрішнього прийняття соціальних норм, а не їх зовнішнього наслідування [13].

О. Єрмоменко розглядає це поняття у межах діяльнісного підходу, наголошуючи на активній ролі особистості у процесі взаємодії з соціальним середовищем. На його думку, соціально-адаптивна поведінка формується у процесі діяльності та спілкування і відображає здатність особистості змінювати власні дії відповідно до умов середовища, зберігаючи при цьому цілісність і внутрішню рівновагу [10, с. 213].

З позицій педагогічного підходу, представленого у працях Л. Боярин, соціально-адаптивна поведінка ототожнюється з рівнем сформованості соціальної компетентності. Вона включає комунікативні вміння, здатність до співпраці, дотримання норм поведінки та активну участь у соціальному житті.

У цьому контексті підкреслюється роль освітнього середовища у формуванні відповідних поведінкових моделей [5, с. 56].

Окремі аспекти соціально-адаптивної поведінки розглядаються також у працях українських соціальних педагогів, які акцентують увагу на її профілактичному значенні у контексті запобігання дезадаптації та девіантної поведінки. Зокрема, підкреслюється, що адаптивна поведінка передбачає не лише відповідність соціальним нормам, а й здатність до самостійного прийняття рішень, відповідальності за власні вчинки та ефективної взаємодії з іншими.

Структура соціально-адаптивної поведінки розглядається як багатокомпонентна система, що забезпечує ефективну взаємодію особистості з соціальним середовищем і відображає єдність внутрішніх психічних процесів та зовнішніх поведінкових проявів. У науковій літературі виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких виконує специфічну функцію у формуванні адаптивної поведінки підлітка. Нами визначено наступні компоненти:

- когнітивний компонент – охоплює знання про соціальні норми, правила та вимоги, а також розуміння соціальних ситуацій. Він включає розвиток соціального мислення, здатність аналізувати поведінку інших людей і прогнозувати наслідки власних дій. Саме когнітивний компонент забезпечує усвідомленість і цілеспрямованість поведінки;

- емоційний компонент – відображає ставлення особистості до соціального середовища, рівень емоційної стабільності та здатність до емоційної регуляції. Він передбачає розвиток емпатії, уміння розпізнавати емоції інших і контролювати власні емоційні реакції, що є необхідним для побудови гармонійних міжособистісних відносин.

- поведінковий компонент проявляється у конкретних діях і вчинках особистості, які відповідають соціальним нормам і сприяють ефективній взаємодії з оточенням. Він включає комунікативні навички, здатність до

співпраці, уміння вирішувати конфлікти та адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації;

– мотиваційно-ціннісний компонент – відображає внутрішні спонуки, потреби та ціннісні орієнтації особистості. Саме він визначає спрямованість поведінки та забезпечує її стійкість [4].

Таким чином, структура соціально-адаптивної поведінки є цілісною системою взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують успішну соціальну адаптацію підлітка та формування ефективних моделей взаємодії з соціальним середовищем.

Отже, соціальна адаптація виступає складним і динамічним процесом, що забезпечує інтеграцію особистості в систему соціальних відносин через засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки. У підлітковому віці цей процес набуває особливої значущості, оскільки супроводжується активним формуванням самосвідомості, соціальних навичок та поведінкових стратегій. Соціально-адаптивна поведінка розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційно-ціннісний і поведінковий компоненти та відображає здатність підлітка до ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Визначення її структури, функцій і особливостей розвитку створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників та практичних шляхів її формування.

1.2. Психологічні чинники формування соціально-адаптивної поведінки

Формування соціально-адаптивної поведінки підлітків зумовлюється впливом комплексу психологічних чинників, які визначають характер їх взаємодії з соціальним середовищем. У підлітковому віці особливої ваги набувають внутрішні детермінанти розвитку особистості, зокрема особливості мотиваційної сфери, емоційної регуляції, рівень самосвідомості та комунікативних умінь. Саме ці чинники забезпечують здатність підлітка

адекватно реагувати на соціальні вимоги, будувати конструктивні взаємини та регулювати власну поведінку. До таких детермінант належать когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та особистісні характеристики, що визначають спрямованість і регуляцію поведінки підлітка.

Внутрішні детермінанти виступають як системоутворюючі чинники, що забезпечують узгодженість між внутрішнім світом особистості та зовнішніми соціальними вимогами. Вони визначають, яким чином підліток сприймає соціальні ситуації, інтерпретує поведінку інших і обирає власні способи реагування. Зокрема, рівень розвитку самосвідомості та рефлексії сприяє усвідомленню власних дій і їх відповідності соціальним нормам, що є важливою умовою адаптивної поведінки [2, с. 22].

Суттєве значення мають *мотиваційні детермінанти*, які включають потреби, інтереси, ціннісні орієнтації та установки особистості. Саме вони визначають спрямованість поведінки, рівень активності та готовність до соціальної взаємодії. Емоційно-вольова сфера забезпечує регуляцію поведінки через здатність до самоконтролю, подолання труднощів і керування емоційними станами. Недостатній розвиток цих якостей може ускладнювати процес соціальної адаптації та спричиняти імпульсивні або дезадаптивні реакції.

Особистісні чинники соціально-адаптивної поведінки охоплюють систему індивідуально-психологічних властивостей, що визначають здатність підлітка ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем та регулювати власну поведінку. До ключових із них належать самооцінка, рівень самосвідомості, спрямованість особистості, а також система ціннісних орієнтацій [1, с. 134].

Самооцінка відіграє провідну роль у процесі адаптації, оскільки впливає на впевненість у собі, рівень домагань і готовність до соціальної взаємодії. Адекватна самооцінка сприяє формуванню конструктивної поведінки, тоді як занижена або завищена може ускладнювати адаптаційні процеси. Рівень

самосвідомості визначає здатність підлітка усвідомлювати власні якості, мотиви та поведінкові реакції, що є необхідною умовою саморегуляції.

Крім того, індивідуально-типологічні особливості, такі як темперамент, рівень тривожності та емоційна стабільність, також впливають на характер соціальної адаптації. Таким чином, особистісні чинники є базовою основою формування соціально-адаптивної поведінки та визначають індивідуальний стиль взаємодії підлітка з соціальним середовищем.

Емоційно-вольові чинники соціально-адаптивної поведінки охоплюють сукупність психологічних властивостей, що забезпечують регуляцію емоційних станів і цілеспрямованість дій підлітка у процесі взаємодії з соціальним середовищем. Вони визначають здатність особистості адекватно реагувати на зовнішні впливи, зберігати внутрішню рівновагу та долати труднощі, що виникають у процесі соціалізації.

Ключовим елементом емоційної сфери є емоційна стабільність, яка проявляється у здатності контролювати власні емоції, уникати різких афективних реакцій і підтримувати психологічну рівновагу. Важливе значення має також розвиток емоційної регуляції, що передбачає усвідомлення, контроль і корекцію емоційних станів відповідно до соціальних вимог. Недостатній рівень емоційної регуляції може призводити до імпульсивності, конфліктності та дезадаптивних форм поведінки.

Вольова сфера забезпечує здатність до самоконтролю, постановки цілей і наполегливого їх досягнення. Розвинені вольові якості, такі як витримка, рішучість і відповідальність, сприяють формуванню стійких адаптивних моделей поведінки. У підлітковому віці розвиток вольової регуляції є особливо важливим, оскільки він забезпечує перехід від ситуативної до усвідомленої поведінки.

Когнітивні чинники соціально-адаптивної поведінки охоплюють сукупність пізнавальних процесів і інтелектуальних характеристик, що забезпечують усвідомлення соціальної реальності та регуляцію поведінки відповідно до її вимог. Вони визначають здатність підлітка сприймати,

інтерпретувати та оцінювати соціальні ситуації, а також прогнозувати наслідки власних дій.

Важливим компонентом когнітивної сфери є соціальне мислення, яке передбачає розуміння норм, правил і очікувань, що діють у суспільстві. Розвинене соціальне мислення сприяє адекватному вибору моделей поведінки та формуванню відповідальних рішень. Не менш значущим є рівень соціального інтелекту, який забезпечує здатність розуміти емоції, наміри та поведінку інших людей, що є необхідною умовою ефективної міжособистісної взаємодії.

Суттєву роль відіграє рефлексія, яка дозволяє підлітку усвідомлювати власні дії, аналізувати їх відповідність соціальним нормам і коригувати поведінку. Розвиток рефлексивних здібностей сприяє формуванню саморегуляції та відповідальності.

Крім того, когнітивні чинники включають здатність до планування, прийняття рішень і передбачення наслідків, що забезпечує гнучкість поведінки в різних соціальних ситуаціях. Таким чином, когнітивна сфера виступає важливим підґрунтям соціально-адаптивної поведінки, забезпечуючи її усвідомленість, цілеспрямованість і ефективність [6, с. 115].

Комунікативні чинники соціально-адаптивної поведінки охоплюють сукупність умінь і навичок, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію підлітка в різних соціальних ситуаціях. Вони визначають здатність встановлювати та підтримувати соціальні контакти, будувати конструктивні взаємини, а також адекватно реагувати на поведінку інших людей.

Важливим складником комунікативної сфери є розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування, що дозволяють підлітку чітко виражати власні думки, почуття та наміри. Не менш значущою є здатність до активного слухання, розуміння співрозмовника та врахування його позиції у процесі взаємодії. Це сприяє формуванню довірливих стосунків і зменшенню конфліктності у спілкуванні.

Комунікативні чинники також включають уміння співпрацювати, працювати в групі, досягати компромісу та конструктивно вирішувати конфлікти. Розвинені навички соціальної взаємодії дозволяють підлітку ефективно адаптуватися до різних соціальних ролей і ситуацій.

Особливе значення має розвиток емпатії як здатності розуміти емоційний стан інших людей і відповідно коригувати власну поведінку. Таким чином, комунікативні чинники виступають важливим елементом соціально-адаптивної поведінки, оскільки забезпечують ефективну взаємодію особистості з соціальним середовищем та сприяють її успішній інтеграції у суспільство.

Психологічні чинники відіграють важливу роль у попередженні соціальної дезадаптації підлітків, оскільки забезпечують формування стійких внутрішніх механізмів регуляції поведінки та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Їх дія спрямована на підтримання психологічної рівноваги особистості, розвиток адаптивних стратегій реагування та зниження ризику виникнення деструктивних форм поведінки.

Особливого значення набуває розвиток адекватної самооцінки, яка сприяє формуванню впевненості у власних силах та конструктивного ставлення до соціальних вимог. Емоційна стабільність і здатність до саморегуляції дозволяють підлітку ефективно долати стресові ситуації, уникати імпульсивних реакцій та підтримувати гармонійні взаємини з оточенням. Водночас когнітивні чинники, зокрема розвиток соціального мислення та рефлексії, забезпечують усвідомлення наслідків власної поведінки і сприяють прийняттю зважених рішень [14, с. 168].

Отже, чинники формування соціально-адаптивної поведінки підлітків становлять складну систему внутрішніх детермінант, що охоплюють особистісні, емоційно-вольові, когнітивні та комунікативні характеристики. Вони забезпечують здатність підлітка усвідомлювати соціальні вимоги, регулювати власну поведінку, будувати конструктивні міжособистісні взаємини та ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Сукупна дія

зазначених чинників визначає рівень соціальної адаптації особистості та її готовність до успішного функціонування в суспільстві. Водночас розвиток цих психологічних механізмів є важливою умовою попередження дезадаптивної поведінки та забезпечення гармонійного становлення підлітка як соціально зрілої особистості.

1.3. Теоретичні підходи до розвитку соціально-адаптивної поведінки

Розвиток соціально-адаптивної поведінки підлітків є складним і багатограним процесом, що ґрунтується на різних теоретичних підходах у психології та педагогіці. Їх аналіз дозволяє визначити основні механізми формування адаптивних моделей поведінки, а також умови їх ефективного розвитку. У сучасній науковій літературі акцентується увага на діяльнісному, особистісно орієнтованому, компетентнісному та соціально-психологічному підходах, кожен з яких по-різному розкриває процес становлення соціальної адаптації. Розгляд теоретичних підходів створює основу для розуміння закономірностей формування соціально-адаптивної поведінки та визначення ефективних педагогічних і психологічних методів її розвитку.

Необхідність цілеспрямованого впливу на формування адаптивної поведінки підлітків зумовлена складністю процесу соціалізації у даному віковому періоді та підвищеною чутливістю особистості до впливів соціального середовища. Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, пошуком власної ідентичності та формуванням нових моделей поведінки, що часто супроводжується нестабільністю емоційної сфери та підвищеною конфліктністю. У таких умовах стихійний розвиток соціально-адаптивної поведінки не завжди забезпечує її належний рівень.

Цілеспрямований педагогічний і психологічний вплив дозволяє створити сприятливі умови для формування соціальних навичок, розвитку саморегуляції, комунікативної компетентності та відповідального ставлення

до власної поведінки. Він передбачає використання спеціально організованих методів і засобів, спрямованих на корекцію та розвиток адаптивних стратегій взаємодії з соціальним середовищем.

У сучасній психолого-педагогічній науці формування соціально-адаптивної поведінки підлітків розглядається крізь призму різних підходів, кожен з яких розкриває окремі аспекти цього процесу. Їх комплексне використання дозволяє більш повно зрозуміти механізми становлення адаптивних моделей поведінки та визначити ефективні шляхи їх розвитку. Серед основних підходів виокремлюють діяльнісний, особистісно орієнтований, компетентнісний, соціально-психологічний та когнітивно-поведінковий підходи. Вони відображають різні рівні аналізу соціально-адаптивної поведінки – від активної взаємодії особистості з діяльністю до внутрішніх когнітивних і поведінкових механізмів її регуляції.

Діяльнісний підхід у контексті формування соціально-адаптивної поведінки підлітків ґрунтується на положенні про те, що розвиток особистості відбувається у процесі активної діяльності та взаємодії з соціальним середовищем. Згідно з цим підходом, поведінка не є вродженою характеристикою, а формується в результаті засвоєння соціального досвіду через різні види діяльності – навчальну, ігрову, комунікативну та соціально корисну.

У межах діяльнісного підходу підліток розглядається як активний суб'єкт, який не лише пристосовується до умов середовища, але й змінює його відповідно до власних потреб і цілей. Важливе значення має організація різноманітних видів діяльності, що сприяють розвитку соціальних навичок, відповідальності, самостійності та здатності до співпраці. Саме у процесі спільної діяльності формуються ефективні моделі соціальної взаємодії та закріплюються адаптивні форми поведінки [16].

Значну роль у цьому підході відіграє провідна діяльність підліткового віку – спілкування з однолітками, яке виступає основним джерелом

соціального досвіду. Через діяльність відбувається засвоєння соціальних норм, розвиток саморегуляції та формування особистісної позиції.

Діяльнісний підхід підкреслює вирішальну роль активної участі підлітка у різних видах соціальної діяльності як основного механізму формування соціально-адаптивної поведінки.

Особистісно-орієнтований підхід до формування соціально-адаптивної поведінки підлітків ґрунтується на визнанні унікальності кожної особистості та необхідності врахування її індивідуальних психологічних особливостей у процесі виховання і розвитку. У межах цього підходу підліток розглядається як активний суб'єкт власного розвитку, здатний до самопізнання, саморегуляції та свідомого вибору моделей поведінки.

Ключовою ідеєю є створення умов, за яких освітнє та соціальне середовище сприяє розкриттю потенціалу особистості, розвитку її здібностей, формуванню позитивної «Я-концепції» та адекватної самооцінки. Особливе значення надається індивідуальному підходу у вихованні, який передбачає врахування рівня розвитку, потреб, інтересів та життєвого досвіду підлітка.

У контексті формування соціально-адаптивної поведінки важливим є розвиток самосвідомості та відповідальності за власні вчинки. Підліток навчається усвідомлювати свої емоції, мотиви поведінки та їх наслідки, що сприяє формуванню внутрішньої регуляції поведінки. Важливу роль відіграє також педагогічна підтримка, яка базується на довірі, співпраці та повазі до особистості.

Особистісно-орієнтований підхід забезпечує гуманістичну спрямованість процесу формування соціально-адаптивної поведінки, сприяючи розвитку гармонійної, відповідальної та соціально зрілої особистості підлітка.

Компетентнісний підхід у формуванні соціально-адаптивної поведінки підлітків базується на ідеї розвитку у них системи ключових компетентностей, необхідних для успішної життєдіяльності та ефективної взаємодії в суспільстві. У центрі уваги перебуває не лише засвоєння знань, а й здатність

застосовувати їх у реальних соціальних ситуаціях, що безпосередньо визначає рівень адаптивності особистості.

У межах цього підходу соціально-адаптивна поведінка розглядається як результат сформованості соціальної, комунікативної, інформаційної та особистісної компетентностей. Соціальна компетентність передбачає розуміння норм і правил суспільства, здатність до відповідальної поведінки та участі в соціальному житті. Комунікативна компетентність забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми, уміння вести діалог, співпрацювати та вирішувати конфлікти. Особистісна компетентність пов'язана з розвитком самосвідомості, саморегуляції та здатності до саморозвитку.

Важливою характеристикою компетентнісного підходу є його практична спрямованість, що передбачає формування у підлітків життєвих умінь і навичок через активну діяльність, моделювання реальних ситуацій та розв'язання проблемних завдань. Це сприяє переходу від пасивного засвоєння знань до їх активного використання у соціальному середовищі.

Компетентнісний підхід забезпечує формування у підлітків готовності до ефективної соціальної взаємодії, підвищує рівень їх адаптації та сприяє становленню соціально зрілої особистості.

Соціально-психологічний підхід до формування соціально-адаптивної поведінки підлітків ґрунтується на розумінні особистості як суб'єкта, що постійно перебуває у системі міжособистісних відносин і зазнає впливу соціальних груп. У центрі уваги цього підходу перебувають процеси соціалізації, групової взаємодії та впливу референтного оточення на формування поведінкових моделей підлітка.

Особливе значення у межах соціально-психологічного підходу надається впливу групи однолітків, яка виступає одним із провідних агентів соціалізації у підлітковому віці. Саме у груповій взаємодії формуються норми поведінки, ціннісні орієнтації та способи вирішення соціальних ситуацій. Підліток засвоює моделі поведінки через наслідування, ідентифікацію та соціальне порівняння.

Важливою складовою є також міжособистісне спілкування, яке забезпечує розвиток комунікативних навичок, емпатії та здатності до співпраці. Соціально-психологічний підхід підкреслює значення соціального статусу підлітка в групі, характеру взаємин з однолітками та дорослими, а також рівня його соціальної прийнятності.

Окрему увагу приділяють процесам групової динаміки, конфліктам та механізмам соціального впливу, які можуть як сприяти, так і ускладнювати формування адаптивної поведінки. Соціально-психологічний підхід дозволяє розглядати соціально-адаптивну поведінку як результат складної системи міжособистісних взаємодій у соціальному середовищі.

Когнітивно-поведінковий підхід до формування соціально-адаптивної поведінки підлітків ґрунтується на положенні про взаємозв'язок когнітивних процесів (мислення, сприйняття, інтерпретації) та поведінкових реакцій особистості. Відповідно до цього підходу, поведінка підлітка значною мірою визначається тим, як він сприймає соціальні ситуації, які значення їм надає та які переконання формує щодо себе й інших.

У межах когнітивно-поведінкової концепції важливе місце займає аналіз автоматичних думок, установок і переконань, які можуть як сприяти, так і перешкоджати адаптивній поведінці. Негативні або ірраціональні когнітивні схеми часто призводять до дезадаптивних реакцій, підвищеної тривожності та конфліктної поведінки. Відповідно, корекція таких когнітивних викривлень є важливим напрямом формування соціально-адаптивної поведінки.

Поведінковий компонент підходу передбачає навчання підлітків новим моделям реагування через тренування, моделювання соціальних ситуацій, підкріплення позитивної поведінки та поступову зміну неадаптивних стратегій на конструктивні. Значна увага приділяється розвитку навичок самоконтролю, вирішення проблем і прийняття рішень.

Когнітивно-поведінковий підхід забезпечує цілеспрямований вплив на мисленнєві процеси та поведінкові реакції підлітків, сприяючи формуванню

більш усвідомлених, гнучких і соціально прийнятних моделей поведінки [16, с. 236].

Практична реалізація зазначених підходів здійснюється через систему спеціально організованих методів впливу. Саме вони забезпечують перехід від теоретичних положень до практичної роботи, спрямованої на розвиток у підлітків навичок соціальної взаємодії, саморегуляції та відповідальної поведінки. Ефективність їх застосування залежить від вікових особливостей, індивідуального досвіду та рівня соціальної зрілості особистості.

Психолого-педагогічні методи:

- *бесіда* сприяє усвідомленню підлітками соціальних норм, правил і вимог суспільства, дозволяє обговорювати реальні ситуації та формувати правильні поведінкові орієнтири;

- *пояснення та переконання* забезпечують формування розуміння доцільності соціально прийнятної поведінки, сприяють прийняттю внутрішніх установок і цінностей;

- *педагогічний приклад* виступає зразком соціально правильної поведінки для наслідування підлітками, формує уявлення про ефективні моделі взаємодії;

- *заохочення та позитивне підкріплення* стимулює повторення соціально прийнятної поведінки через схвалення та підтримку, підвищує мотивацію до дотримання норм.

Методи організації соціальної діяльності:

- *залучення до спільної навчальної та позанавчальної діяльності* формує навички співпраці та відповідальності у групі та сприяє засвоєнню соціального досвіду через практичну взаємодію;

- *організація групових форм роботи* розвиває вміння взаємодіяти з однолітками та враховувати думку інших, навички командної роботи;

- *участь у волонтерських, проєктних та соціально значущих ініціативах* сприяє розвитку соціальної відповідальності та емпатії та дозволяє усвідомити значущість власного внеску у суспільство;

– *створення ситуацій успіху* підвищує самооцінку та впевненість у власних силах, формує позитивний досвід соціальної взаємодії [22, с. 74].

Інтерактивні методи:

– *дискусії* розвивають критичне мислення, вміння аргументувати власну позицію, поважати думку інших учасників;

– *рольові та ділові ігри* моделюють реальні соціальні ситуації для відпрацювання поведінки та формування практичних соціальних навичок;

– *кейс-метод* навчає аналізувати проблемні ситуації та знаходити оптимальні рішення;

– *групові обговорення* сприяють розвитку комунікативних умінь та толерантності.

Психокорекційні та тренінгові методи:

– *соціально-психологічні тренінги* розвивають навички ефективного спілкування та взаємодії, корекції неадаптивної поведінки;

– *вправи на розвиток емоційної регуляції та самоконтролю* допомагають керувати емоційними реакціями у складних ситуаціях та формують здатність до стриманості та усвідомленої поведінки;

– *техніки розвитку емпатії та рефлексії* сприяють розумінню емоцій інших людей і власних переживань;

– *тренування конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях* навчає способам мирного вирішення суперечностей.

Методи саморозвитку та самовиховання:

– *самоаналіз і рефлексія власної поведінки* дозволяє усвідомлювати власні дії та їх наслідки, сприяє корекції поведінкових стратегій;

– *постановка особистісних цілей соціального розвитку* формує відповідальність за власний розвиток;

– *самоспостереження та самооцінка поведінкових реакцій* розвиває навички саморегуляції;

– *розвиток відповідальності за власні дії* формує усвідомлення наслідків власної поведінки [23, с. 160].

Таким чином, розглянуті методи розвитку соціально-адаптивної поведінки підлітків становлять цілісну систему педагогічного та психологічного впливу, що поєднує різні форми роботи з особистістю. Вони спрямовані на формування у підлітків соціальних навичок, здатності до ефективної взаємодії, емоційної регуляції та відповідальної поведінки. Комплексне застосування психолого-педагогічних, організаційних, інтерактивних, тренінгових методів і методів саморозвитку забезпечує не лише засвоєння соціальних норм, а й їх внутрішнє прийняття. Це створює умови для гармонійного розвитку особистості та підвищення рівня її соціальної адаптації в сучасному суспільстві.

Отже, теоретичні підходи до розвитку соціально-адаптивної поведінки підлітків (діяльнісний, особистісно орієнтований, компетентнісний, соціально-психологічний та когнітивно-поведінковий) у сукупності забезпечують цілісне розуміння процесу формування адаптивних моделей поведінки. Вони акцентують увагу на різних аспектах розвитку особистості – від активної діяльності та соціальної взаємодії до внутрішніх когнітивних і поведінкових механізмів саморегуляції.

Реалізація зазначених підходів здійснюється через систему психолого-педагогічних, організаційних, інтерактивних, тренінгових методів та методів саморозвитку, що забезпечують комплексний вплив на формування соціальних навичок, комунікативної компетентності та відповідальної поведінки підлітків. Поєднання теоретичних підходів і практичних методів створює ефективне підґрунтя для цілеспрямованого розвитку соціально-адаптивної поведінки та сприяє гармонійному становленню особистості у підлітковому віці.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження здійснено теоретичне обґрунтування проблеми соціально-адаптивної поведінки підлітків та визначено її ключові

складові. Аналіз наукових підходів дав змогу розкрити сутність соціальної адаптації як складного багаторівневого процесу взаємодії особистості із соціальним середовищем, що передбачає засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки. Встановлено, що соціально-адаптивна поведінка є інтегративною характеристикою особистості, яка відображає її здатність до ефективної соціальної взаємодії, саморегуляції та конструктивного вирішення життєвих ситуацій.

Визначено, що у підлітковому віці процес соціальної адаптації має специфічні особливості, зумовлені інтенсивними психофізіологічними змінами, формуванням самосвідомості та пошуком особистісної ідентичності. Особливу роль у цьому процесі відіграють внутрішні психологічні чинники, зокрема особистісні, емоційно-вольові, когнітивні та комунікативні характеристики, які визначають рівень соціальної зрілості підлітка та його здатність до адаптації.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до розвитку соціально-адаптивної поведінки, серед яких діяльнісний, особистісно орієнтований, компетентнісний, соціально-психологічний та когнітивно-поведінковий. Встановлено, що їх комплексне застосування дозволяє забезпечити цілісний вплив на формування адаптивних моделей поведінки підлітків.

Окрему увагу приділено методам розвитку соціально-адаптивної поведінки, які охоплюють психолого-педагогічні, організаційні, інтерактивні, тренінгові методи та методи саморозвитку. Їх використання сприяє формуванню соціальних навичок, розвитку комунікативної компетентності, емоційної регуляції та відповідального ставлення до власної поведінки.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що соціально-адаптивна поведінка підлітків є складним і багатокомпонентним явищем, формування якого потребує комплексного підходу та цілеспрямованого педагогічного і психологічного впливу. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Дослідження рівня соціально-адаптивної поведінки підлітків

Проведення дослідження рівня соціально-адаптивної поведінки підлітків зумовлене потребою у визначенні особливостей їхньої соціалізації в умовах сучасного суспільства. Підлітковий вік супроводжується значними особистісними та соціальними змінами, що впливають на формування поведінкових стратегій, систему взаємин і здатність до адаптації. Вивчення рівня соціально-адаптивної поведінки дозволяє виявити труднощі у сфері спілкування, емоційної саморегуляції та прийняття соціальних норм.

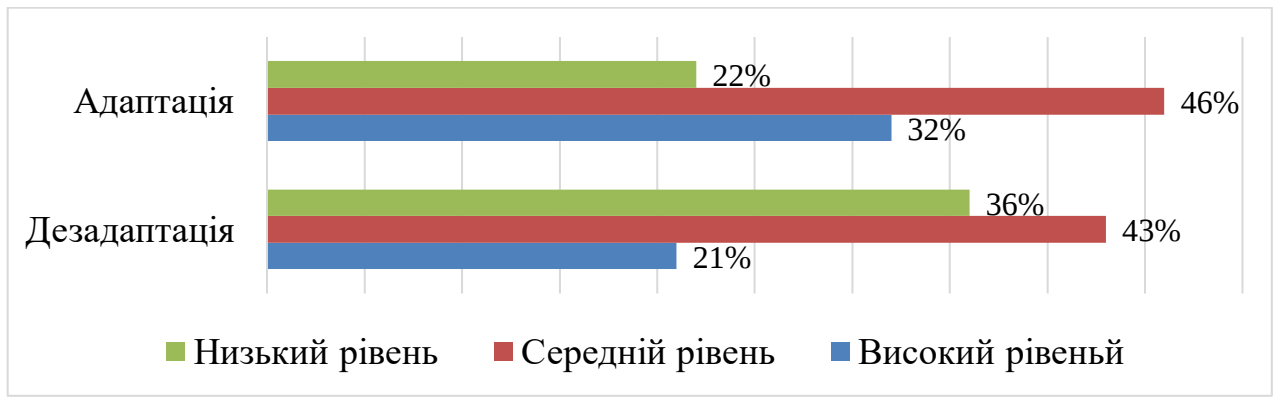
У дослідженні взяли участь 28 учнів Шполянського ліцею № 5 Шполянської міської ради об'єднаної територіальної громади Черкаської області віком від 13 до 16 років.

Для діагностики рівня соціально-адаптованої поведінки підлітків нами було використано наступні методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд), тест соціальної адаптації К. Райта (адаптація для підлітків).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Додаток А) дала змогу визначити такі шкали, як адаптація/дезадаптація, брехливість, прийняття себе/неприйняття себе, прийняття інших/неприйняття інших, емоційний комфорт/дискомфорт, внутрішній контроль/зовнішній контроль, домінування/підлеглість, ескапізм. Вона містить 100 питань на які учнів мали обрати відповіді від 0 (це мене зовсім не стосується) до 6 (це точно я).

Ми отримали наступні результати:

1. За шкалами «адаптація» 6 учнів (22%) мають низький рівень, 13 учнів (46%) – середній рівень та 9 учнів (32%) – високий рівень; за шкалою «дезадаптація» низький рівень прослідковується у 10 учнів (36%), середній у 12 учнів (43%) та високий у 6 учнів (21%) (рис. 2.1.1).



*Рис. 2.1.1 Результати діагностики за шкалами
«адаптація/деадаптація» методики діагностики соціально-психологічної
адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)*

Отримані результати свідчать про те, що найбільша частка підлітків (46%) має середній рівень соціально-психологічної адаптації, що характеризується відносно стабільною здатністю до взаємодії із соціальним середовищем, однак за умов ускладнення ситуацій можуть виникати певні труднощі. Високий рівень адаптації виявлено у 32% досліджуваних, що свідчить про їхню сформовану здатність до ефективної комунікації, адекватного сприйняття соціальних норм та емоційної врівноваженості. Водночас 22% підлітків продемонстрували низький рівень адаптації, що може вказувати на труднощі у міжособистісній взаємодії, невпевненість у собі та схильність до уникнення соціальних контактів.

Аналіз показників деадаптації доповнює отримані результати: у 43% підлітків зафіксовано середній рівень деадаптації, що свідчить про наявність окремих проблем у соціальній поведінці, які можуть проявлятися ситуативно. Високий рівень деадаптації (21%) вказує на більш виражені труднощі, пов'язані з емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю або конфліктністю. Натомість 36% підлітків мають низький рівень деадаптації, що характеризує їх як достатньо соціально адаптованих та психологічно стійких.

Загалом результати дослідження демонструють, що хоча більшість підлітків перебуває на середньому рівні соціальної адаптації, значна частина з них потребує підтримки у розвитку комунікативних навичок, емоційної регуляції та впевненості у соціальній взаємодії. Це обґрунтовує доцільність впровадження спеціально організованих психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування соціально-адаптивної поведінки.

2. За шкалою «брехливість» результати показали, що у 17 учнів (61%) низький рівень, у 8 учнів (29%) – середній рівень та у 3 учнів (10%) – високий рівень (рис. 2.2.2).

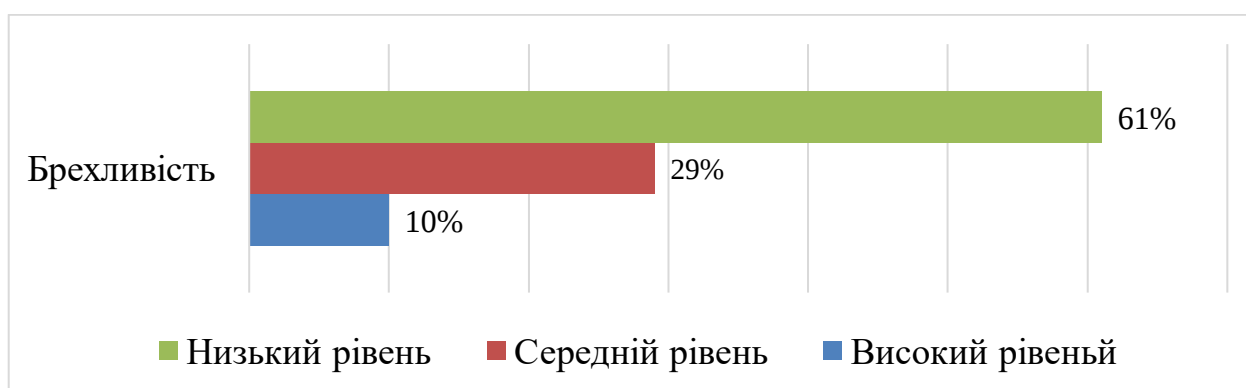


Рис. 2.1.2 Результати діагностики за шкалою «брехливість» методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)

Отримані результати свідчать, що більшість підлітків (61%) продемонстрували низький рівень брехливості, що вказує на достатній рівень щирості відповідей та достовірність отриманих емпіричних даних. Це дозволяє вважати результати дослідження загалом надійними та такими, що відображають реальні особливості соціально-адаптивної поведінки підлітків.

Середній рівень брехливості виявлено у 29% досліджуваних, що може свідчити про часткову орієнтацію на соціально схвалювані відповіді або бажання представити себе у більш позитивному світлі. Високий рівень брехливості (10%) вказує на тенденцію до надання соціально бажаних

відповідей, що може знижувати точність інтерпретації результатів для окремих респондентів. Загалом отримані показники не мають критичного впливу на валідність дослідження, однак потребують урахування під час аналізу індивідуальних результатів.

3. За шкалою «прийняття себе» 6 учнів (21%) показали низький рівень, 12 учнів (43%) – середній рівень, 10 учнів (36%) – високий рівень; тоді як за шкалою «неприйняття інших» низький рівень у 11 учнів (39%), середній рівень у 10 учнів (36%), високий рівень у 7 учнів (25%) (рис. 2.1.3).

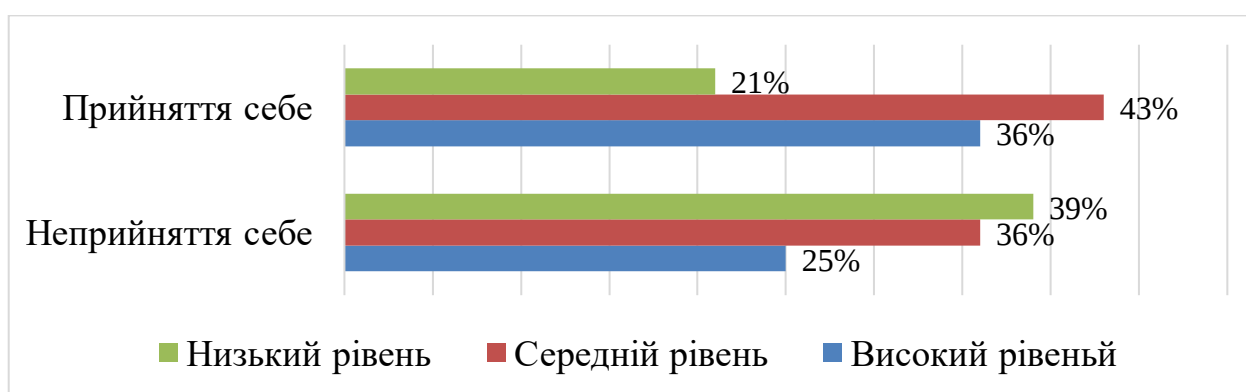


Рис. 2.1.3 Результати діагностики за шкалою «прийняття себе/неприйняття себе» методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)

Аналіз показників за шкалою прийняття себе свідчить, що переважна більшість підлітків має середній і високий рівні позитивного самосприйняття, що загалом характеризує їх як таких, що здатні адекватно оцінювати власні якості та приймати себе. Водночас наявність 21% підлітків із низьким рівнем прийняття себе вказує на труднощі у формуванні позитивної самооцінки та внутрішньої впевненості.

Результати за шкалою неприйняття себе доповнюють отримані дані: у 25% підлітків зафіксовано високий рівень неприйняття себе, що проявляється у невпевненості, самокритиці та залежності від зовнішніх оцінок. Це може

негативно впливати на їхню соціальну активність і взаємодію з оточенням. Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку позитивного самоприйняття підлітків як важливого чинника формування соціально-адаптивної поведінки.

4. Результати за шкалою «емоційний комфорт» показали, що у 6 учнів (22%) низький рівень, у 13 учнів (46%) – середній рівень, 9 учнів (32%) – високий рівень; за шкалою «дискомфорт» 10 учнів (36%) мають низький рівень, 11 учнів (39%) мають середній рівень та 7 учнів (25%) мають високий рівень (рис. 2.1.4).

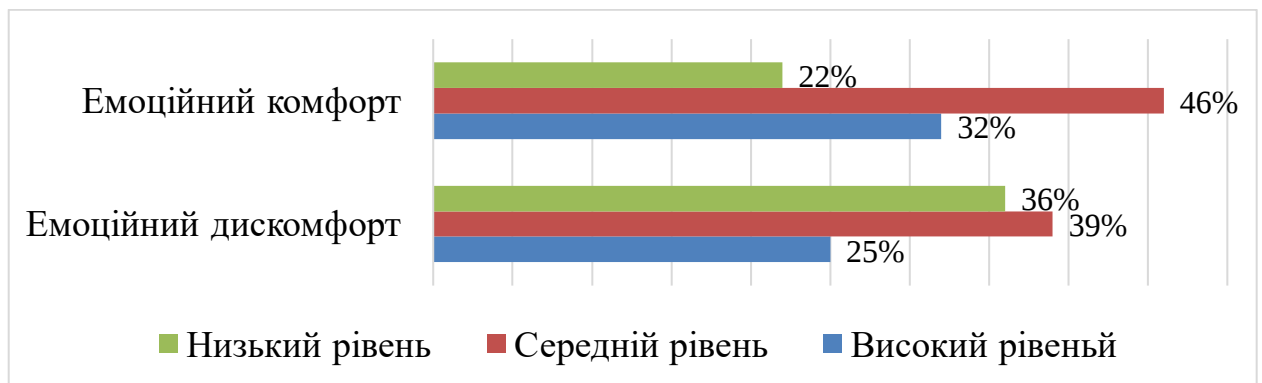


Рис. 2.1.4 Результати діагностики за шкалою «емоційний комфорт/дискомфорт» методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)

Отримані результати свідчать, що найбільша частка підлітків (46%) має середній рівень емоційного комфорту, що характеризується відносною стабільністю емоційного стану, проте зі схильністю до ситуативних переживань і напруження. Високий рівень емоційного комфорту виявлено у 32% досліджуваних, що свідчить про їхню емоційну врівноваженість, здатність до саморегуляції та позитивне ставлення до соціального оточення.

Водночас 22% підлітків демонструють низький рівень емоційного комфорту, що може вказувати на підвищену тривожність, внутрішню

напруженість і труднощі у переживанні емоцій. Дані за шкалою емоційного дискомфорту підтверджують ці тенденції: у 25% підлітків зафіксовано високий рівень дискомфорту, що проявляється у нестабільності емоційного стану, чутливості до зовнішніх впливів та труднощах у соціальній адаптації.

Загалом результати вказують на необхідність розвитку емоційної регуляції підлітків як важливої умови формування їхньої соціально-адаптивної поведінки.

5. За шкалою «внутрішній контроль» 8 учнів (29%) мають низький рівень, 12 учнів (43%) – середній та 8 учнів (29%) – високий; результати за шкалою «зовнішній контроль» показали, що у 9 учнів (32%) низький рівень, у 11 учнів (39%) – середній рівень, у 8 учнів (29%) – високий рівень.

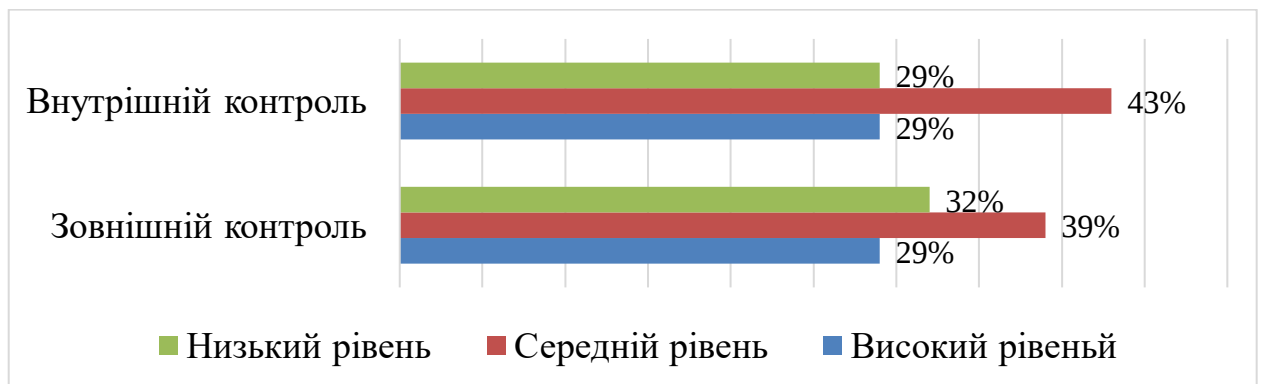


Рис. 2.1.5 Результати діагностики за шкалою «внутрішній контроль/зовнішній контроль» методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)

Аналіз результатів за шкалою внутрішнього контролю свідчить, що найбільша частка підлітків (43%) має середній рівень сформованості інтернальності, що характеризується частковою здатністю брати відповідальність за власні дії та результати. Високий рівень внутрішнього контролю виявлено у 29% досліджуваних, що свідчить про їхню схильність до самостійності, усвідомлення власної ролі у подіях та відповідальності за

прийняті рішення. Водночас така ж частка підлітків (29%) демонструє низький рівень внутрішнього контролю, що може проявлятися у невпевненості та перекладанні відповідальності на зовнішні обставини.

Результати за шкалою зовнішнього контролю доповнюють ці дані: 29% підлітків мають високий рівень екстернальності, що вказує на тенденцію пояснювати події впливом зовнішніх факторів (обставин, інших людей, випадку). Середній рівень (39%) свідчить про нестійкість у сприйнятті причин власних успіхів і невдач, тоді як низький рівень зовнішнього контролю (32%) характеризує підлітків із більш вираженою внутрішньою позицією.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність розвитку відповідальності та внутрішнього контролю як важливих компонентів соціально-адаптивної поведінки підлітків.

6. Діагностика за шкалою «домінування» показала наступні результати: низький рівень виявлено у 7 учнів (25%), середній рівень у 14 учнів (50%), високий рівень у 7 учнів (25%); шкала «підлеглість» показала, що низький рівень у 8 учнів (29%), середній – у 13 учнів (46%), високий – у 7 учнів (25%).

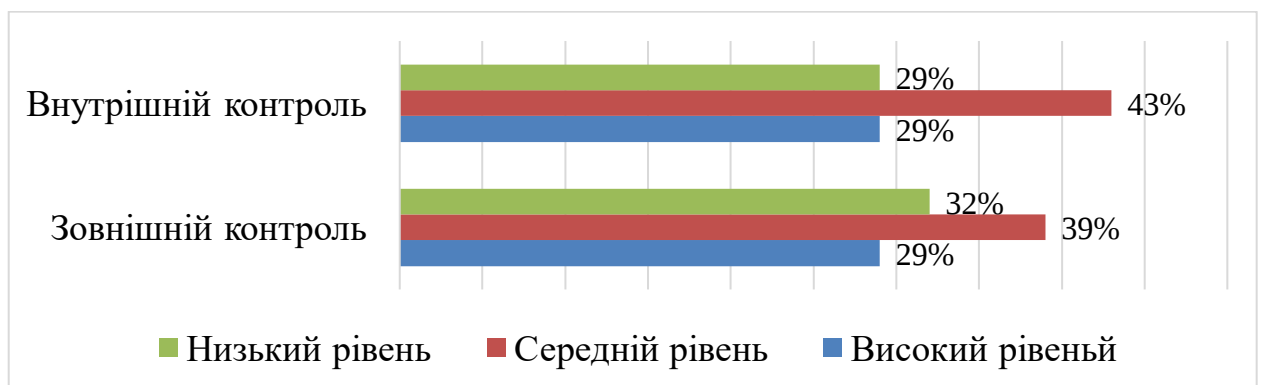


Рис. 2.1.6 Результати діагностики за шкалою «домінування/підлеглість» методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)

Аналіз результатів за шкалою домінування свідчить, що половина підлітків (50%) має середній рівень вираженості домінантних тенденцій, що характеризується здатністю до прояву ініціативи та активності у взаємодії з іншими за відсутності надмірного прагнення до лідерства. Високий рівень домінування виявлено у 25% досліджуваних, що може свідчити про прагнення до лідерства, впливу на інших та самоствердження у групі. Водночас така ж частка підлітків (25%) демонструє низький рівень домінування, що проявляється у пасивності та недостатній ініціативності.

Результати за шкалою підлеглості доповнюють отримані дані: у 25% підлітків зафіксовано високий рівень підлеглості, що свідчить про схильність підпорядковуватися, залежати від думки інших та уникати відповідальності у прийнятті рішень. Середній рівень (46%) вказує на ситуативну змінність поведінки, тоді як низький рівень підлеглості (29%) характеризує більш самостійних та незалежних підлітків.

Таким чином, результати свідчать про переважання збалансованого рівня соціальної поведінки, однак частина підлітків потребує розвитку впевненості, самостійності та конструктивного лідерства як складових соціально-адаптивної поведінки.

7. За шкалою «ескапізм» низький рівень виявлено у 9 учнів (32%), середній рівень у 12 учнів (43%), високий рівень у 7 учнів (25%).

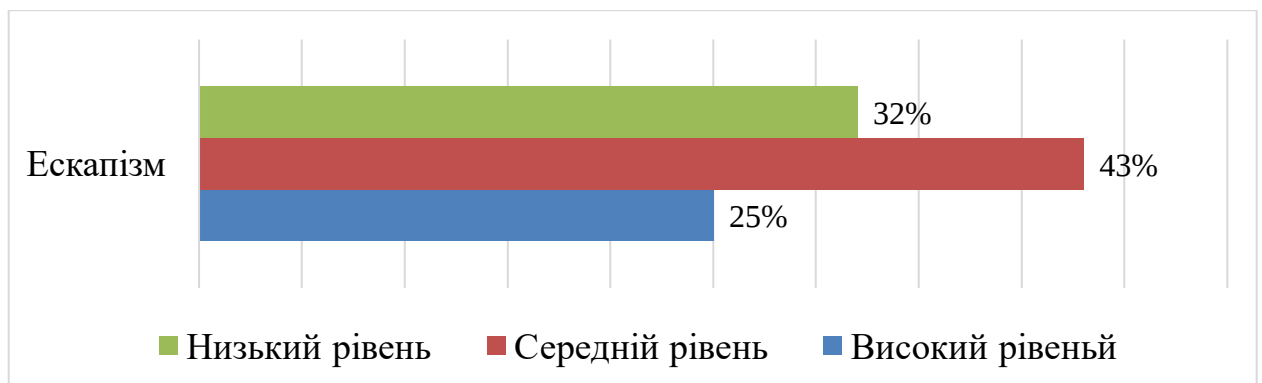


Рис. 2.1.7 Результати діагностики за шкалою «ескапізм» методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)

Отримані результати свідчать, що найбільша частка підлітків (43%) має середній рівень ескапізму, що характеризується ситуативним уникненням труднощів та складних життєвих ситуацій. Такі підлітки загалом здатні долати проблеми, однак у стресових умовах можуть обирати пасивні стратегії поведінки.

Низький рівень ескапізму виявлено у 32% досліджуваних, що свідчить про їхню готовність активно вирішувати проблеми, брати відповідальність за власні дії та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Водночас 25% підлітків демонструють високий рівень ескапізму, що проявляється у схильності уникати труднощів, перекладати відповідальність та відмовлятися від активного вирішення проблемних ситуацій.

Загалом результати вказують на необхідність розвитку у підлітків навичок подолання труднощів, формування відповідальності та активної життєвої позиції як важливих складових соціально-адаптивної поведінки.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження соціально-адаптивної поведінки підлітків дозволяє зробити висновок про її неоднорідний характер та наявність як позитивних, так і проблемних аспектів. Встановлено, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про відносно стабільну взаємодію із соціальним середовищем, проте із можливими труднощами у складних ситуаціях.

На основі співвідношення показників отримуємо узагальнений розподіл: 21% – низький рівень, 50% – середній рівень, 29% – високий рівень (рис. 2.1.8).

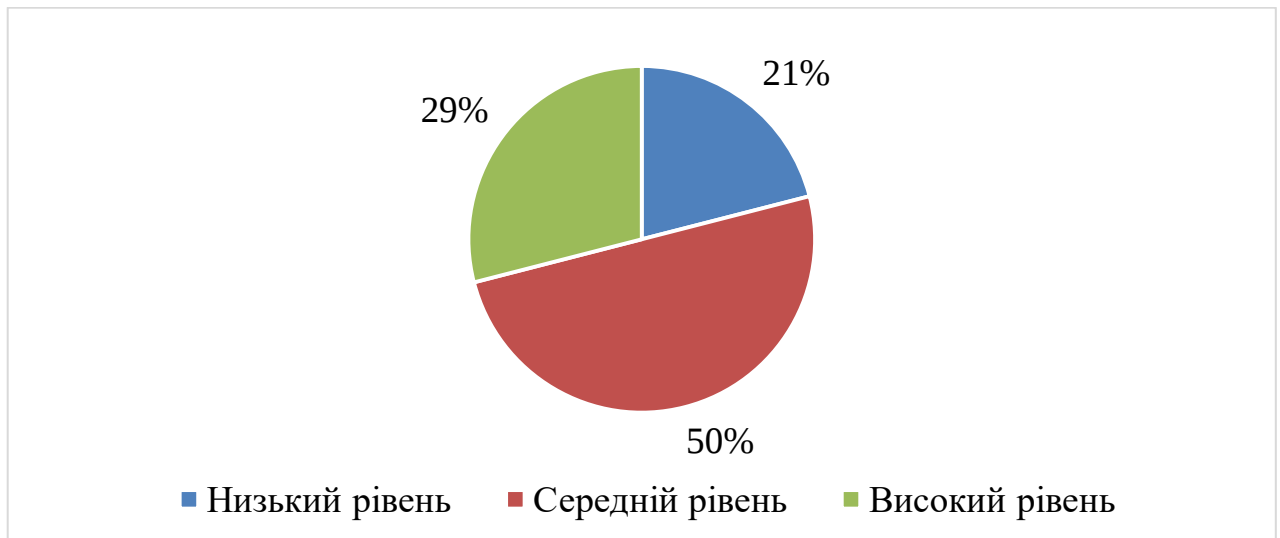


Рис. 2.1.8 Результати діагностики методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)

Отримані узагальнені дані свідчать, що у більшості підлітків (50%) соціально-адаптивна поведінка сформована на середньому рівні. Це означає, що вони загалом здатні ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, однак у складних або стресових ситуаціях можуть виявляти нестійкість, труднощі у комунікації чи прийнятті рішень.

Високий рівень соціально-адаптивної поведінки зафіксовано у 29% підлітків, що характеризує їх як емоційно стабільних, впевнених у собі, здатних до саморегуляції та відповідальної поведінки. Вони демонструють розвинені соціальні навички та конструктивні стратегії взаємодії.

Низький рівень (21%) вказує на наявність труднощів у соціалізації, що проявляються у невпевненості, емоційній нестабільності, схильності до уникнення проблем або залежності від думки інших. Така група підлітків потребує особливої уваги та цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Таким чином, результати підтверджують, що соціально-адаптивна поведінка підлітків перебуває на стадії формування та потребує подальшого розвитку через спеціально організовану роботу.

Тест соціальної адаптації К. Райта (Додаток Б) дозволив оцінити такі аспекти, як комунікативна активність, впевненість у соціальних ситуаціях, здатність до співпраці та адаптації до нових умов. У тесті 20 питань.

Результати проведення діагностики за допомогою даної методики надали нам наступні результати: низький рівень адаптації виявлено у 9 осіб (32%), середній рівень у 11 осіб (39%) та високий рівень у 8 осіб (29%) (рис. 2.1.9).

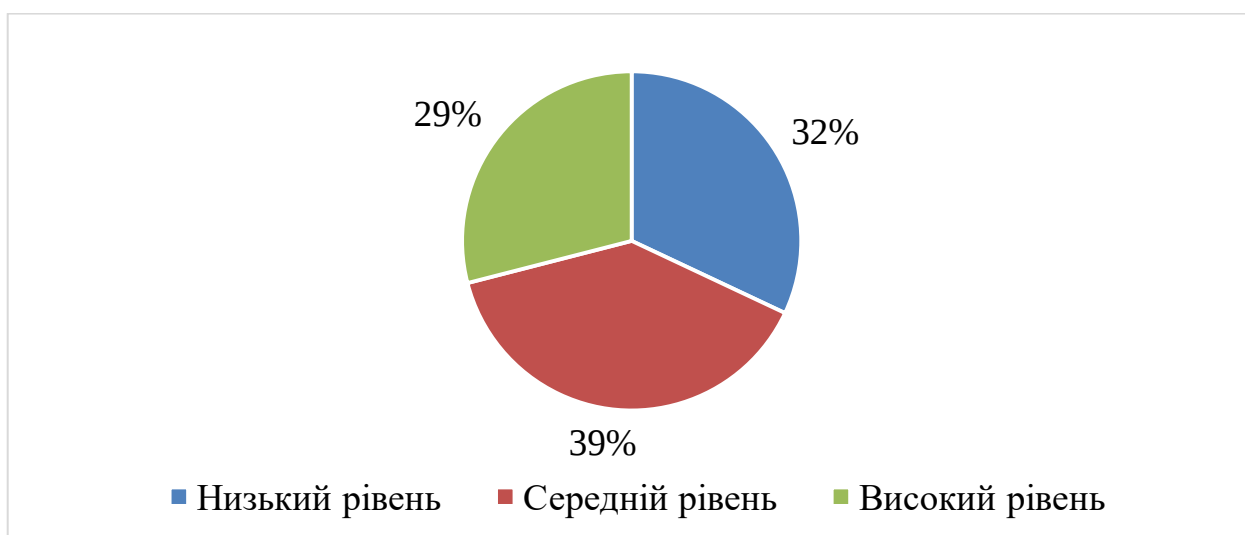


Рис. 2.1.9 Результати діагностики за тестом соціальної адаптації К. Райта

Результати свідчать про неоднорідний рівень соціальної адаптації підлітків. Найбільша частка досліджуваних (39%) має середній рівень адаптації, що характеризується загалом задовільною здатністю до взаємодії із соціальним середовищем, однак із можливими труднощами у нових або стресових ситуаціях. Такі підлітки здатні підтримувати міжособистісні контакти, проте їхня соціальна поведінка не завжди є стабільною та впевненою.

Високий рівень адаптації виявлено у 29% підлітків, що свідчить про сформованість соціальних навичок, комунікативної компетентності, впевненості у взаємодії з іншими та здатності ефективно пристосовуватися до

змін соціального середовища. Ця група характеризується активною позицією у спілкуванні та позитивним ставленням до соціальних контактів.

Водночас 32% досліджуваних мають низький рівень соціальної адаптації, що є досить значним показником. Це може свідчити про наявність труднощів у спілкуванні, невпевненість у соціальних ситуаціях, схильність до уникнення взаємодії або залежність від зовнішніх обставин. Такий рівень адаптації може ускладнювати процес соціалізації підлітків та потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Загалом результати вказують на переважання середнього рівня соціальної адаптації при наявності значної частки підлітків із низьким рівнем, що обґрунтовує необхідність впровадження заходів, спрямованих на розвиток соціальних навичок, впевненості у собі та ефективної взаємодії з оточенням.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволили всебічно охарактеризувати рівень соціально-адаптивної поведінки підлітків та виявити її ключові особливості. Встановлено, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень соціальної адаптації, що свідчить про відносно сформовані навички взаємодії з соціальним середовищем, проте їх недостатню стійкість у складних або нових ситуаціях. Аналіз окремих показників показав наявність труднощів у сфері самоприйняття, емоційної регуляції, відповідальності за власні дії та подолання проблемних ситуацій. Разом із тим виявлено групу підлітків із низьким рівнем адаптації, що характеризується підвищеною тривожністю, невпевненістю, схильністю до уникнення соціальних контактів і труднощами у міжособистісній взаємодії. Показники соціального інтелекту також засвідчили, що не всі підлітки достатньо ефективно розуміють соціальні ситуації та поведінку інших, що може ускладнювати процес їх соціалізації.

Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованого впливу на формування соціально-адаптивної поведінки підлітків. Це обумовлює доцільність розробки та впровадження спеціальної програми, спрямованої на розвиток комунікативних умінь, емоційної стійкості, позитивного

самосприйняття та навичок конструктивної взаємодії з соціальним середовищем.

2.2. Розробка програми формування соціально-адаптивної поведінки підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у підлітків труднощів у сфері соціальної адаптації, зокрема недостатній рівень самоприйняття, емоційної регуляції, комунікативних умінь та відповідальності за власну поведінку. Це обумовлює потребу у цілеспрямованому психолого-педагогічному впливі, спрямованому на розвиток соціально значущих якостей особистості.

У зв'язку з цим, ми вбачаємо доцільним створення програми формування соціально-адаптивної поведінки підлітків (Додаток В), що передбачає використання групових форм роботи, інтерактивних методів і тренінгових вправ. Її реалізація сприятиме розвитку позитивного самоприйняття, ефективної взаємодії з оточенням та формуванню адаптивних моделей поведінки.

Метою програми є розвиток соціально-адаптивної поведінки підлітків через формування позитивного самоприйняття, підвищення рівня емоційної регуляції, розвиток комунікативних умінь, відповідальності та здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Відповідно до мети визначено такі завдання:

- розвиток адекватної самооцінки та впевненості у собі;
- формування навичок розпізнавання та регуляції емоцій; удосконалення умінь ефективного спілкування;
- розвиток здатності до співпраці та взаєморозуміння;
- формування відповідального ставлення до власної поведінки;
- оволодіння конструктивними стратегіями подолання труднощів.

Програма реалізується у формі 12 групових занять тривалістю по 60 хвилин кожне. Зміст занять побудований за принципом поступового ускладнення: від самопізнання та розвитку внутрішніх ресурсів до формування соціальних навичок і поведінкових стратегій. Кожне заняття має чітку структуру та включає вступну частину (актуалізація теми, налаштування на роботу), основну частину (виконання вправ, рольових ігор, обговорення) та завершальну частину (рефлексія, підбиття підсумків).

У процесі реалізації програми використовуються інтерактивні методи: групові дискусії, рольові та ділові ігри, вправи на розвиток емпатії та саморефлексії, ситуаційний аналіз (кейс-метод), тренінгові вправи. Це сприяє активному засвоєнню соціального досвіду та формуванню практичних навичок поведінки.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня соціальної адаптації підлітків, розвиток позитивного самосприйняття, покращення емоційної стабільності, формування ефективних комунікативних умінь та здатності до конструктивної взаємодії в різних соціальних ситуаціях.

Заняття 1. Вступ. Знайомство та формування групи спрямоване на створення сприятливої психологічної атмосфери та організацію ефективної групової взаємодії.

У ході заняття учасники знайомляться між собою, отримують уявлення про мету та зміст програми, а також про формат подальшої роботи; встановлюють правил групової взаємодії, що забезпечують безпечне та комфортне середовище для кожного учасника. Через виконання інтерактивних вправ відбувається зниження початкового напруження, формування довіри та позитивного емоційного настрою. Заняття сприяє активізації мотивації підлітків до участі у програмі та закладає основу для подальшої ефективної роботи групи.

Заняття 2. Самопізнання та образ «Я» спрямоване на розвиток процесів самопізнання підлітків як важливої передумови формування соціально-адаптивної поведінки. У ході роботи учасники аналізують власні

особистісні якості, інтереси, здібності та поведінкові особливості, що сприяє усвідомленню індивідуальної унікальності; здійснюється формування цілісного та адекватного образу «Я», який включає як позитивні риси, так і зони особистісного розвитку.

У процесі обговорення та виконання інтерактивних завдань підлітки вчаться рефлексувати власний досвід, оцінювати себе без надмірної критичності та порівняння з іншими. Це сприяє розвитку самосвідомості, підвищенню рівня самоприйняття та формуванню позитивного ставлення до себе. Заняття закладає основу для подальшого розвитку впевненості, відповідальності та ефективної соціальної взаємодії.

Заняття 3. Самооцінка та впевненість у собі спрямоване на формування адекватної самооцінки та розвиток впевненості у власних можливостях як важливих компонентів соціально-адаптивної поведінки підлітків. У процесі роботи учасники аналізують власні уявлення про себе, вчаться розрізняти реальні досягнення та завищені або занижені оцінки, усвідомлюють вплив самооцінки на поведінку та взаємодію з оточенням.

Основною метою заняття є розвиток позитивного ставлення до себе, виявленню сильних сторін та ресурсів особистості. Підлітки вчаться долати внутрішню невпевненість, знижувати рівень самокритики та формувати більш стабільне відчуття власної цінності. У результаті заняття має підвищитися впевненість у соціальних ситуаціях, зростає готовність до активної взаємодії та прийняття відповідальних рішень.

Заняття 4. Емоції та їх розпізнавання спрямоване на розвиток емоційної усвідомленості підлітків як важливої складової соціально-адаптивної поведінки. У процесі роботи учасники знайомляться з основними видами емоцій, їх проявами та функціями у житті людини. Особлива увага приділяється вмінню розпізнавати власні емоційні стани, визначати їх причини та усвідомлювати вплив емоцій на поведінку.

Крім того, підлітки вчаться розпізнавати емоції інших людей за вербальними та невербальними ознаками, що сприяє розвитку емпатії та

покращенню міжособистісної взаємодії. У результаті заняття має підвищити здатність до емоційного розуміння, що є важливою передумовою ефективного спілкування та попередження конфліктів.

Заняття 5. Емоційна регуляція спрямоване на формування в підлітків умінь керувати власними емоційними станами та поведінковими реакціями у різних соціальних ситуаціях. У процесі роботи учасники усвідомлюють зв'язок між емоціями, думками та поведінкою, вчаться визначати тригери емоційних реакцій і розуміти їхні наслідки для взаємодії з оточенням; опановують практичні способи саморегуляції, зокрема зниженню рівня тривожності, контролю імпульсивності, подоланню напруження та негативних емоцій. Підлітки вчаться обирати конструктивні способи реагування замість деструктивних.

Заняття 6. Комунікативні навички спрямоване на розвиток у підлітків ефективних комунікативних умінь як ключового компонента соціально-адаптивної поведінки. У процесі роботи учасники ознайомлюються з основними принципами конструктивного спілкування, усвідомлюють значення вербальних і невербальних засобів взаємодії, а також вчаться враховувати позицію співрозмовника. Заняття спрямоване на формування навичок активного слухання, чіткого та коректного висловлювання власної думки, вміння ставити запитання та підтримувати діалог. Підлітки мають навчитися уникати комунікативних бар'єрів і конфліктогенних висловлювань.

Заняття 7. Взаємодія у групі спрямоване на розвиток у підлітків навичок ефективної взаємодії в групі як важливої складової соціально-адаптивної поведінки. У процесі роботи учасники усвідомлюють значення співпраці, взаємопідтримки та відповідальності за спільний результат; розглядаються особливості групової динаміки, ролі в колективі та вплив індивідуальної поведінки на ефективність взаємодії. Заняття має на меті формування умінь слухати інших, враховувати різні точки зору, домовлятися та досягати спільних рішень. Підлітки вчаться координувати свої дії з діями інших, розвивають толерантність і здатність до співробітництва.

Заняття 8. Конфлікти та їх вирішення спрямоване на формування у підлітків конструктивного ставлення до конфліктів та розвиток умінь ефективного їх вирішення. У процесі роботи учасники ознайомлюються з причинами виникнення конфліктів, їх видами та можливими наслідками для міжособистісної взаємодії. Підлітки вчаться розрізняти деструктивні та конструктивні стратегії поведінки, опановують навички ведення діалогу, пошуку компромісу та врахування інтересів обох сторін. Формується здатність контролювати емоції під час конфлікту та обирати адекватні способи реагування.

Заняття 9. Відповідальність та прийняття рішень спрямоване на розвиток у підлітків усвідомлення особистої відповідальності за власні дії та їх наслідки, а також формування навичок прийняття обґрунтованих рішень. У процесі роботи учасники мають аналізувати зв'язок між вибором, поведінкою та результатами, вчаться оцінювати можливі наслідки своїх дій і враховувати соціальні норми.

Особлива увага приділяється розвитку внутрішнього контролю, самостійності та здатності діяти свідомо, а не під впливом зовнішніх обставин або думки оточення. Підлітки опановують алгоритм прийняття рішень, що включає аналіз ситуації, вибір альтернатив і прогнозування результатів.

Заняття 10. Соціальні ролі та поведінка спрямоване на усвідомлення підлітками власного місця у соціальному середовищі через аналіз соціальних ролей і відповідних моделей поведінки. Учасники ознайомлюються з поняттям соціальної ролі, її видами та значенням у житті людини, а також розглядають соціальні норми й очікування, що регулюють поведінку в різних ситуаціях. Заняття сприяє усвідомленню власних ролей у сім'ї, навчальному колективі та серед однолітків, а також відповідності поведінки соціальним вимогам. Підлітки вчаться гнучко змінювати поведінку залежно від ситуації, розвивають здатність до соціальної адаптації та відповідальності за власні дії.

Заняття 11. Подолання труднощів та стресу спрямоване на формування у підлітків здатності ефективно долати життєві труднощі та протистояти

стресовим ситуаціям. У процесі роботи учасники ознайомлюються з поняттям стресу, його причинами та проявами, а також усвідомлюють вплив стресових факторів на поведінку та емоційний стан.

Особлива увага приділяється розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів, зокрема вмінню аналізувати проблемні ситуації, шукати конструктивні шляхи їх вирішення та використовувати ресурси підтримки. Підлітки опановують практичні способи зниження емоційного напруження та збереження внутрішньої рівноваги. У результаті заняття підвищується рівень психологічної стійкості, формується здатність до саморегуляції та ефективної адаптації в складних умовах.

Заняття 12. Підсумкове заняття спрямоване на узагальнення результатів участі підлітків у програмі та закріплення набутих знань і навичок соціально-адаптивної поведінки. Учасники здійснюють рефлексію власного досвіду, аналізують зміни у своєму ставленні до себе та інших, а також оцінюють рівень сформованості соціальних умінь. Заняття має на меті усвідомлення особистісного зростання, закріпленню позитивних моделей поведінки та перенесенню отриманого досвіду у повсякденне життя. Підлітки вчаться визначати подальші напрями власного розвитку та підтримувати досягнуті результати.

Отже, розроблена програма формування соціально-адаптивної поведінки підлітків ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження та враховує виявлені труднощі у сфері самоприйняття, емоційної регуляції, комунікативних умінь і соціальної взаємодії. Її зміст побудовано на засадах поетапності та комплексності, що забезпечує послідовний розвиток особистісних і соціальних компонентів адаптивної поведінки.

Програма реалізується у формі групових занять із використанням інтерактивних і тренінгових методів, що сприяють активному залученню підлітків до процесу навчання та засвоєння соціального досвіду. Запропоновані теми занять охоплюють ключові аспекти розвитку особистості

– самопізнання, самооцінку, емоційну регуляцію, комунікативні навички, відповідальність і подолання труднощів.

Таким чином, розроблена програма є цілісною системою психолого-педагогічного впливу, спрямованою на формування соціально-адаптивної поведінки підлітків. Її впровадження створює умови для підвищення рівня соціальної адаптації, розвитку ефективної взаємодії з оточенням та гармонійного особистісного розвитку підлітків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи здійснено комплексне емпіричне дослідження соціально-адаптивної поведінки підлітків та обґрунтовано розробку програми її формування. Проведена діагностика із застосуванням комплексу психодіагностичних методик дозволила визначити рівень соціальної адаптації, особливості самосприйняття, емоційного стану, комунікативних умінь, локусу контролю, а також здатності до ефективної міжособистісної взаємодії.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що переважна більшість підлітків має середній рівень соціально-адаптивної поведінки, що характеризується відносною стабільністю у взаємодії з соціальним середовищем, але водночас недостатньою сформованістю окремих її компонентів. Виявлено, що значна частина досліджуваних відчуває труднощі у сфері емоційної регуляції, комунікації, самоприйняття та прийняття відповідальних рішень. Наявність підлітків із низьким рівнем адаптації свідчить про прояви дезадаптивної поведінки, що можуть ускладнювати процес соціалізації та взаємодії з оточенням.

Додатково встановлено, що рівень розвитку соціального інтелекту у частини підлітків є недостатнім, що проявляється у труднощах розуміння поведінки інших людей, прогнозування соціальних ситуацій та вибору адекватних моделей взаємодії. Це підтверджує взаємозв'язок між рівнем соціального інтелекту та сформованістю соціально-адаптивної поведінки.

З урахуванням виявлених особливостей було розроблено програму формування соціально-адаптивної поведінки підлітків, яка має тренінговий характер та реалізується у формі групових занять. Програма охоплює ключові аспекти розвитку особистості, зокрема самопізнання, формування адекватної самооцінки, розвиток емоційної компетентності, комунікативних умінь, відповідальності та здатності до подолання труднощів. Її зміст побудовано за принципом поступового ускладнення, що забезпечує ефективність засвоєння знань і формування практичних навичок.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність проблеми та необхідність цілеспрямованого впливу на формування соціально-адаптивної поведінки підлітків. Запропонована програма є ефективним засобом психолого-педагогічної роботи, спрямованої на підвищення рівня соціальної адаптації, розвиток особистісних ресурсів та забезпечення гармонійного входження підлітків у соціальне середовище.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було досягнуто поставленої мети та реалізовано визначені завдання дослідження.

1. Розкрито сутність понять «соціальна адаптація» та «соціально-адаптивна поведінка підлітків». Встановлено, що соціальна адаптація є складним багаторівневим процесом взаємодії особистості із соціальним середовищем, який передбачає засвоєння соціальних норм, цінностей і моделей поведінки. Соціально-адаптивна поведінка розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність до ефективної взаємодії, саморегуляції та конструктивного вирішення життєвих ситуацій. Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення даного феномена, зокрема діяльнісний, особистісно орієнтований, компетентнісний, соціально-психологічний і когнітивно-поведінковий, що дозволило визначити комплексний характер його формування.

2. Визначено психологічні чинники формування соціально-адаптивної поведінки підлітків. Доведено, що ключову роль відіграють особистісні, емоційно-вольові, когнітивні та комунікативні характеристики. Зокрема, рівень самоприйняття, емоційної стабільності, розвиток соціального інтелекту, комунікативних умінь і сформованість внутрішнього контролю безпосередньо впливають на здатність підлітків до ефективної соціальної взаємодії та адаптації.

3. Проведено емпіричне дослідження рівня соціально-адаптивної поведінки підлітків. Отримані результати засвідчили, що більшість досліджуваних має середній рівень соціальної адаптації, що характеризується відносною стабільністю, але недостатньою сформованістю окремих компонентів поведінки. Виявлено також групу підлітків із низьким рівнем адаптації, для яких характерні труднощі у сфері комунікації, емоційної регуляції та самоприйняття. Додатково встановлено, що рівень соціального інтелекту у частини підлітків є недостатнім, що ускладнює процес соціалізації.

4. Розроблено програму формування соціально-адаптивної поведінки підлітків, яка має тренінговий характер і передбачає системну групову роботу. Програма спрямована на розвиток самопізнання, адекватної самооцінки, емоційної компетентності, комунікативних навичок, відповідальності та здатності до подолання труднощів. Також сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку соціально-адаптивної поведінки підлітків, які можуть бути використані у діяльності педагогів і психологів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість цілеспрямованого формування соціально-адаптивної поведінки підлітків як необхідної умови їх успішної соціалізації та гармонійного особистісного розвитку.

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
- Вибір методів дослідження
- Вичитування та редагування
- Виявлення трендів

Використаний інструмент генеративного ШІ: ChatGPT.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

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

Декларацію подала: Ганна СУСЛОВА

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. Адаптація як форма опановуючої поведінки. *Science, Modern Trends And Society: Abstracts of XXXII International Scientific and Practical Conference* (Bilbao, Spain, August 14-16, 2023). Bilbao, Spain, 2023. С. 134-137.
2. Андросович К. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3(46). С. 20-24.
3. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. 2014. № 1. С. 233-241.
4. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Вересень*. 2022. № 2 (93). <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2022.07>.
5. Боярин Л. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3 (32). С. 54-60.
6. Буга О., Бореячук І. Адаптація підлітків до змін у суспільстві: психологічні та поведінкові аспекти. *Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 10 квіт. 2025 р.). Київ, 2025. С. 114-117.
7. Власенко О., Копилова С. Стратегії адаптивної поведінки в конфлікті: психологічні аспекти різних рівнів комунікації керівників. *Вчені записки Тернопільського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № 36(2). С. 66-72.
8. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91-101.
9. Єнгалічева І. Соціальна адаптація як вид соціальної послуги незахищених категорій населення. *Науковий вісник Ужгородського*

університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2025. № 1(54).
<https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.48-52>.

10. Єрбоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 2(27). С. 211-218.

11. Емішянц О. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 2(5). С. 150-155.

12. Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Молодь і ринок*. 2012. № 3(86). С. 26-31.

13. Кіргізов О., Пех А., Прохоренко Л. Арт- та медіатехнології у формуванні адаптивної поведінки дітей з особливими освітніми потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2025. № 111 (2).
<https://doi.org/10.33189/ectu.v118i2.259>.

14. Копилова С., Дробот О. Адаптивна функція самоактуалізації особистості та її порушення в підлітковому віці. *Вчені записки Тернопільського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № 36(75). С. 168-175.

15. Ніколаєнко С. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд - Філософія - Релігія: зб. наук. пр.* 2012. Вип. 2. С. 68-77.

16. Павлюк С., Кондратьєва В. Нейропсихологічні основи формування стресостійкості та адаптивної поведінки в умовах тривалого соціального стресу. *Psychological Journal*. 2025. № 11 (4).
<https://doi.org/10.31108/1.2025.11.4>.

17. Савченко М., Журавльов Д. Адаптивна саморегуляція стресу як компонент soft skills особистості. *Теорія і методика професійної освіти*. 2025. № 1. <https://doi.org/10.69842/DIDACTICS.2025.1.11>.

18. Сагалаков О. Теорія соціальних ролей в концепції соціальної взаємодії Т. Парсонса та її вплив на вивчення соціальної адаптації особистості. *Вісник ДДПУ. Серія: Соціально-філософські проблеми розвитку людини і суспільства*. 2019. № 11. <https://doi.org/10.31865/2520-6842112019185819>.

19. Семенков Г. Психологічні чинники формування адаптивних стратегій поведінки у ситуації сімейного конфлікту. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 7 листоп. 2025 р.). Тернопіль, 2025. С. 235-238.

20. Суслowa Г. Соціально-адаптивна поведінка підлітків: механізми формування. *Збірник наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету*. 2026. Т. 1, Сусп. науки. С. 441-445.

21. Терещенко О., Ширикалова А. Роль комунікативної компетентності у формуванні адаптивної поведінки. *Сучасні напрями змін в управлінні охороною здоров'я: модернізація, якість, психологія та комунікація*: матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 30 трав. 2025 р.). Одеса, 2025. С. 231-234.

22. Черезова І. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 1. С. 72-80.

23. Чумаченко Д., Зелінська Я. Фактори розвитку стратегій адаптивної поведінки студентської молоді. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*: зб. тез V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 квіт. 2022 р.). Київ, 2022. С. 159-163.

24. Ячменьова В. Сутність понять «адаптація» та «адаптивність». *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. 2010. № 684. С. 346-353.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації
(К. Роджерс – Р. Даймонд)**

Інструкція: прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. У бланку зазначте відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

№	Висловлювання	0	1	2	3	4	5	6
1	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4	Маю до себе високі вимоги.							
5	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7	Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.							
8	Свої обіцянки виконую завжди.							
9	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11	У невдачах звинувачую себе.							
12	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16	Власних переконань і правил не вистачає.							
17	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися							

	від мрії до реальності.							
18	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22	Люди, як правило, мені подобаються.							
23	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27	Важко боротися із самим собою.							
28	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30	Людина вперта, таких називають важкими.							
31	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самотійно.							
33	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35	Людина з привабливою зовнішністю.							
36	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37	Прийнявши рішення, виконую його.							
38	Приймаючи самотійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41	Всім задоволений.							

42	Почуваюся погано: не можу організувати себе.							
43	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44	Врівноважений, спокійний.							
45	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46	Часто відчуваю себе ображеним.							
47	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48	Буває, що поширюю плітки.							
49	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50	Досить важко бути самим собою.							
51	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56	Людина сором'язлива.							
57	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
58	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».							
60	Боюся думок інших про себе.							
61	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65	Просто недостатньо оцінюю себе.							
66	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.							

69	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.						
70	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.						
71	Розгублений, невпевнений у собі.						
72	Задоволений собою.						
73	Мені часто не щастить.						
74	Людина приємна, приваблюю інших.						
75	Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.						
76	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.						
77	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.						
78	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.						
79	Умію наполегливо працювати.						
80	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.						
81	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.						
82	Завжди кажу тільки правду.						
83	Схвильований, напружений.						
84	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.						
85	Відчуваю невпевненість у собі.						
86	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.						
87	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.						
88	Людина, якій подобається міркувати.						
89	Іноді подобається хизуватися.						
90	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.						
91	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.						
92	Ніколи не запізнююся.						
93	Відчуваю внутрішню несвободу.						
94	Відрізняюся від інших.						

95	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.						
96	Добре себе розумію, все в собі приймаю.						
97	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.						
98	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.						
99	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.						
100	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.						
101	Всі свої звички вважаю позитивними.						

Обробка та оцінювання результатів

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34, 45, 48, 81, 89	18-36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	б	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
E	а	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
D	а	Домінування	58, 61, 66	6-12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

Тест соціальної адаптації К. Райта (адаптація для підлітків)

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження. Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашій поведінці або стану: «Так» або «Ні».

Правильних чи неправильних відповідей немає.

Бланк методики

№	Твердження	Так	Ні
1	Я легко пристосовуюсь до нових умов.		
2	Мені складно звикати до нових людей.		
3	Я впевнено почуваюся серед однолітків.		
4	Я часто уникаю спілкування з іншими.		
5	Мені легко працювати в команді.		
6	Я відчуваю напруження у нових ситуаціях.		
7	Я можу швидко знайти спільну мову з людьми.		
8	Я часто відчуваю себе невпевнено в групі.		
9	Я не боюся висловлювати свою думку.		
10	Мені складно брати участь у спільній діяльності.		
11	Я легко заводжу нові знайомства.		
12	Я уникаю конфліктних ситуацій.		
13	Я почуваюся комфортно серед однолітків.		
14	Я часто залишаюся осторонь у групі.		
15	Я можу адаптуватися до нових правил і вимог.		
16	Мені важко приймати зміни.		
17	Я активний(а) у спілкуванні.		
18	Я рідко ініціюю спілкування з іншими.		
19	Я швидко включаюсь у нові групи.		
20	Мені складно взаємодіяти з новими людьми.		

Ключ до обробки результатів:

Позитивні показники соціальної адаптації

Питання: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19

Відповідь «Так» = 1 бал

Показники соціальної дезадаптації

Питання: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

Відповідь «Так» = 1 бал (означає труднощі адаптації)

Обробка результатів:

Підраховується загальна сума балів (0—20).

Рівні соціальної адаптації:

16-20 балів – високий рівень адаптації. Підліток легко взаємодіє з іншими, впевнений у соціальних ситуаціях, швидко адаптується до змін.

11-15 балів – середній рівень адаптації. Спостерігається загальна адаптованість, але іноді виникають труднощі у нових або складних ситуаціях.

0-10 балів – низький рівень адаптації. Характерні труднощі у спілкуванні, уникання соціальних контактів, низька впевненість у собі.

Програма формування соціально-адаптивної поведінки підлітків

Тривалість: 12 занять тривалістю 60 хв.

Форма роботи: групова (10-15 осіб).

Мета: розвиток соціально-адаптивної поведінки підлітків через формування комунікативних навичок, емоційної регуляції, самосприйняття та конструктивних моделей взаємодії.

ЗАНЯТТЯ 1 ВСТУП: ЗНАЙОМСТВО ТА ФОРМУВАННЯ ГРУПИ

Мета заняття: створення сприятливої психологічної атмосфери, знайомство учасників між собою, формування довіри та мотивації до участі у програмі.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із метою та структурою програми;
- сформулювати правила роботи групи;
- сприяти розвитку позитивної взаємодії між учасниками;
- знизити рівень емоційного напруження та тривожності;
- активізувати інтерес до подальших занять.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий вітає учасників та коротко розповідає про мету програми, її значення та особливості проведення занять. Пояснюється, що участь у роботі групи спрямована на розвиток навичок ефективного спілкування, саморозуміння та соціальної взаємодії.

Після цього ведучий ознайомлює учасників із принципами роботи групи:

- добровільність участі;
- активність;
- взаємоповага;
- конфіденційність;
- толерантність до думок інших.

2. Вправа «Знайомство» (15 хв)

Мета: створення невимушеної атмосфери та встановлення первинного контакту між учасниками.

Хід вправи: кожен учасник по черзі називає своє ім'я та повідомляє коротку інформацію про себе:

- захоплення;

- улюблене заняття;
- рису характеру, яка найбільше подобається у собі.

Можлива додаткова умова: назвати позитивну асоціацію зі своїм ім'ям.

Обговорення: після завершення вправи учасники діляться враженнями та визначають, що нового вони дізналися один про одного.

3. Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: виявлення очікувань учасників від участі у програмі.

Хід вправи: учасникам пропонується написати на стікерах свої очікування від занять та прикріпити їх на дошку або фліпчарт. Після цього ведучий зачитує відповіді та узагальнює їх.

Обговорення: учасники обговорюють, чому для них важлива участь у програмі та які результати вони хотіли б отримати.

4. Вправа «Правила групи» (15 хв)

Мета: створення безпечного та комфортного середовища для групової взаємодії.

Хід вправи: учасникам пропонується спільно сформулювати правила роботи групи. Ведучий записує всі запропоновані варіанти та разом із групою обирає основні правила.

Орієнтовні правила:

- не перебивати інших;
- поважати думку кожного;
- бути активними;
- не висміювати інших;
- дотримуватись конфіденційності;
- говорити по черзі.

Обговорення: учасники пояснюють, чому кожне правило є важливим для ефективної роботи групи.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками власних вражень та емоцій після заняття.

Хід вправи: учасникам пропонується відповісти на запитання:

- Що найбільше сподобалося?
- Що було цікавим або новим?
- Який настрій після заняття?
- Які очікування щодо наступних зустрічей?

Ведучий підсумовує роботу групи та дякує учасникам за активність.

ЗАНЯТТЯ 2 САМОПІЗНАННЯ ТА ОБРАЗ «Я»

Мета заняття: розвиток процесів самопізнання підлітків, формування позитивного образу «Я» та усвідомлення власних особистісних особливостей.

Завдання заняття:

- сприяти усвідомленню власних особистісних якостей;
- формувати адекватне самосприйняття;
- розвивати навички саморефлексії;
- підвищувати рівень самоприйняття;
- створювати умови для позитивного ставлення до себе.

Хід заняття**1. Вступна частина (10 хв)**

Ведучий коротко ознайомлює учасників із темою заняття та наголошує на важливості самопізнання для розвитку особистості та ефективної взаємодії з іншими людьми. Обговорюється значення позитивного ставлення до себе та усвідомлення власних можливостей.

2. Вправа «Хто Я?» (15 хв)

Мета: активізація процесу самопізнання та усвідомлення власних характеристик.

Хід вправи: учасникам пропонується написати 10 відповідей на запитання: «Хто Я?». Відповіді можуть стосуватися рис характеру, інтересів, соціальних ролей, здібностей або особистісних особливостей.

Після виконання вправи учасники за бажанням озвучують частину своїх відповідей.

Обговорення: ведучий пропонує обговорити:

- чи легко було описувати себе;
- які характеристики згадувалися найчастіше;
- що нового учасники усвідомили про себе.

3. Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв)

Мета: формування позитивного самосприйняття та підвищення впевненості у собі.

Хід вправи: учасникам пропонується записати власні позитивні якості, здібності та досягнення. Після цього кожен учасник зачитує декілька пунктів, а група може доповнювати список позитивними характеристиками.

Обговорення: учасники діляться враженнями від вправи та обговорюють, чому важливо помічати власні сильні сторони.

4. Вправа «Мій образ» (10 хв)

Мета: усвідомлення власного ставлення до себе.

Хід вправи: учасникам пропонується описати себе кількома словами або створити короткий символічний образ, який найбільше їх характеризує.

Обговорення: ведучий обговорює з учасниками:

- чому вони обрали саме такі характеристики;
- які риси вони хотіли б розвивати;
- як образ себе впливає на поведінку та спілкування.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення отриманого досвіду та емоційного стану учасників.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про себе?
- Яка вправа була найбільш цікавою?
- Які власні якості я ціную найбільше?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на важливості позитивного самосприйняття для розвитку соціально-адаптивної поведінки.

ЗАНЯТТЯ 3 САМООЦІНКА ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Мета заняття: формування адекватної самооцінки та розвиток впевненості у власних можливостях як важливих складових соціально-адаптивної поведінки підлітків.

Завдання заняття:

- сприяти усвідомленню власних сильних сторін;
- формувати позитивне ставлення до себе;
- розвивати впевненість у власних можливостях;
- знижувати рівень невпевненості та самокритики;
- формувати навички позитивного самосприйняття.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення самооцінки у житті людини. Обговорюється вплив самооцінки на поведінку, спілкування та ставлення до власних можливостей. Підкреслюється важливість формування адекватного та позитивного ставлення до себе.

2. Вправа «Мої досягнення» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних успіхів і підвищення впевненості у собі.

Хід вправи: учасникам пропонується записати свої досягнення, успіхи або ситуації, у яких вони відчували себе впевненими та задоволеними результатом. Це можуть бути успіхи у навчанні, спорті, творчості або спілкуванні.

Після виконання вправи учасники за бажанням озвучують декілька прикладів.

Обговорення: учасники обговорюють:

- чи легко було згадувати свої успіхи;
- які емоції виникали під час виконання вправи;
- чому важливо помічати власні досягнення.

3. Вправа «Комплімент собі» (15 хв)

Мета: формування позитивного самосприйняття.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується написати кілька позитивних тверджень про себе, свої якості або здібності. Після цього учасники зачитують окремі твердження та обговорюють свої враження.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на тому, що вміння помічати власні позитивні якості сприяє формуванню впевненості та емоційної стійкості.

4. Вправа «Я можу» (10 хв)

Мета: розвиток віри у власні можливості.

Хід вправи: учасники по черзі продовжують фразу: «Я можу...», називаючи власні здібності, уміння або ресурси.

Обговорення: обговорюється значення впевненості у собі для подолання труднощів та успішної взаємодії з іншими людьми.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення отриманого досвіду та емоційного стану учасників.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про себе?
- Що допомагає людині бути впевненою у собі?
- Які власні якості я хотів би розвивати?

Ведучий підсумовує заняття та наголошує на важливості адекватної самооцінки для формування соціально-адаптивної поведінки.

ЗАНЯТТЯ 4 ЕМОЦІЇ ТА ЇХ РОЗПІЗНАВАННЯ

Мета заняття: розвиток емоційної усвідомленості підлітків, формування вмінь розпізнавати власні емоції та емоції інших людей.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із основними видами емоцій;
- формувати навички розпізнавання емоційних станів;
- розвивати емоційну чутливість та емпатію;
- сприяти усвідомленню впливу емоцій на поведінку;
- покращувати навички міжособистісної взаємодії.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення емоцій у житті людини. Обговорюється вплив емоцій на поведінку, спілкування та взаємодію з іншими людьми. Наголошується на важливості вміння розуміти власні емоційні стани та емоції оточуючих.

2. Вправа «Вгадай емоцію» (15 хв)

Мета: розвиток навичок розпізнавання емоцій.

Хід вправи: учасникам демонструються картки із зображенням або назвою різних емоцій. Кожен учасник по черзі показує певну емоцію за допомогою міміки та жестів, а інші мають її відгадати.

Обговорення: учасники обговорюють:

- які емоції було легко або складно впізнати;
- за якими ознаками вони визначали емоційний стан;
- чому важливо розуміти емоції інших людей.

3. Вправа «Мої емоції» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних емоційних станів.

Хід вправи: учасникам пропонується пригадати ситуації, у яких вони переживали різні емоції (радість, страх, сум, злість, хвилювання тощо), та коротко описати свої переживання.

Обговорення:

- як емоції впливають на поведінку людини;
- чи завжди легко розуміти свої емоції;
- як можна навчитися краще керувати власними переживаннями.

4. Вправа «Емоції у спілкуванні» (10 хв)

Мета: розвиток емпатії та емоційного розуміння.

Хід вправи: учасникам пропонуються короткі соціальні ситуації, у яких потрібно визначити емоційний стан людини та пояснити причини її переживань.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на тому, що здатність розуміти емоції інших сприяє покращенню взаєморозуміння та попередженню конфліктів.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками власних вражень та отриманого досвіду.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про емоції?
- Які емоції мені найважче розпізнавати?
- Чому важливо розуміти емоції інших людей?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на важливості емоційної компетентності для ефективної соціальної взаємодії.

ЗАНЯТТЯ 5 ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

Мета заняття: формування в підлітків навичок емоційної регуляції, самоконтролю та конструктивного реагування у різних життєвих ситуаціях.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників зі способами емоційної саморегуляції;
- розвивати вміння контролювати власні емоційні реакції;

- формувати навички подолання емоційного напруження;
- сприяти розвитку емоційної стійкості;
- навчати конструктивним способам вираження емоцій.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення емоційної регуляції для психічного благополуччя та ефективної взаємодії з іншими людьми. Обговорюється, як неконтрольовані емоції можуть впливати на поведінку, спілкування та прийняття рішень.

2. Вправа «Мої емоційні реакції» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних способів реагування на різні ситуації.

Хід вправи: учасникам пропонується пригадати ситуації, у яких вони переживали сильні емоції (злість, образу, страх, хвилювання), та описати свою поведінку у цих ситуаціях.

Обговорення: учасники обговорюють:

- які емоції найважче контролювати;
- як емоції впливають на поведінку;
- які наслідки можуть мати імпульсивні реакції.

3. Вправа «Способи саморегуляції» (15 хв)

Мета: формування навичок керування емоційними станами.

Хід вправи: ведучий знайомить учасників із різними способами емоційної саморегуляції:

- глибоке дихання;
- переключення уваги;
- позитивне самонавіювання;
- пауза перед реакцією;
- фізична активність.

Після пояснення учасники відпрацьовують окремі техніки на практиці.

Обговорення:

- які способи саморегуляції виявилися найбільш ефективними;
- у яких ситуаціях їх можна використовувати.

4. Вправа «Конструктивна реакція» (10 хв)

Мета: розвиток навичок конструктивного реагування у складних ситуаціях.

Хід вправи: учасникам пропонуються різні життєві ситуації, у яких потрібно запропонувати способи конструктивного реагування без агресії чи уникнення.

Обговорення: ведучий наголошує на важливості самоконтролю та вміння обирати адекватні способи поведінки.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками отриманого досвіду.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про свої емоції?
- Які способи саморегуляції можуть бути корисними для мене?
- Чому важливо контролювати свої емоції?

Ведучий підсумовує результати заняття та акцентує увагу на значенні емоційної регуляції для соціальної адаптації.

ЗАНЯТТЯ 6

КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ

Мета заняття: розвиток у підлітків ефективних комунікативних умінь, необхідних для успішної соціальної взаємодії та формування соціально-адаптивної поведінки.

Завдання заняття:

- формувати навички ефективного спілкування;
- розвивати вміння слухати та розуміти співрозмовника;
- удосконалювати навички вербальної та невербальної взаємодії;
- сприяти розвитку впевненості у спілкуванні;
- формувати конструктивні моделі комунікативної поведінки.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення комунікативних навичок у житті людини. Обговорюється роль спілкування у міжособистісній взаємодії, навчанні, вирішенні конфліктів та соціальній адаптації.

2. Вправа «Активне слухання» (15 хв)

Мета: розвиток уміння уважно слухати співрозмовника.

Хід вправи: учасники об'єднуються у пари. Один учасник розповідає про певну ситуацію або подію зі свого життя, інший уважно слухає, не перебиваючи, а потім коротко переказує почуте.

Обговорення: учасники обговорюють:

- чи легко було уважно слухати;
- що допомагає краще розуміти співрозмовника;
- як людина почувається, коли її уважно слухають.

3. Вправа «Вербальне та невербальне спілкування» (15 хв)

Мета: усвідомлення ролі невербальних засобів комунікації.

Хід вправи: учасникам пропонується передати певне повідомлення лише за допомогою міміки, жестів або інтонації. Інші учасники мають визначити зміст повідомлення та емоційний стан.

Обговорення:

- яку роль у спілкуванні відіграють жести, міміка та інтонація;
- як невербальні сигнали впливають на розуміння співрозмовника.

4. Вправа «Конструктивний діалог» (10 хв)

Мета: формування навичок конструктивного спілкування.

Хід вправи: учасникам пропонуються комунікативні ситуації, у яких необхідно побудувати діалог без конфлікту, використовуючи ввічливість, аргументацію та повагу до співрозмовника.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на важливості доброзичливого спілкування та вміння висловлювати власну думку без агресії.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення отриманого досвіду та власних комунікативних особливостей.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про спілкування?
- Які труднощі можуть виникати у комунікації?
- Які навички допомагають ефективно взаємодіяти з іншими людьми?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на значенні комунікативних навичок для соціальної адаптації.

ЗАНЯТТЯ 7 ВЗАЄМОДІЯ У ГРУПІ

Мета заняття: розвиток навичок ефективної взаємодії у групі, співпраці та взаєморозуміння як важливих складових соціально-адаптивної поведінки підлітків.

Завдання заняття:

- формувати навички командної роботи;
- розвивати вміння співпрацювати та домовлятися;
- сприяти розвитку толерантності та взаємоповаги;
- удосконалювати навички групової взаємодії;
- формувати відповідальність за спільний результат діяльності.

Хід заняття:**1. Вступна частина (10 хв)**

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення взаємодії у групі для успішної соціальної адаптації. Обговорюється роль співпраці, взаємодопомоги та вміння враховувати інтереси інших людей під час спільної діяльності.

2. Вправа «Спільне рішення» (15 хв)

Мета: розвиток навичок співпраці та досягнення спільного результату.

Хід вправи: учасники об'єднуються у невеликі групи та отримують спільне завдання, яке необхідно виконати разом (наприклад, придумати спосіб вирішення певної ситуації або створити спільний проєкт).

Обговорення: учасники обговорюють:

- як відбувалася взаємодія у групі;
- що допомагало або ускладнювало співпрацю;
- як розподілялися ролі під час виконання завдання.

3. Вправа «Міст довіри» (15 хв)

Мета: формування довіри та взаємопідтримки у групі.

Хід вправи: учасникам пропонується виконати завдання у парах або малих групах, де результат залежить від узгодженості дій та взаємної підтримки.

Обговорення:

- чому важливо довіряти іншим;
- як взаємопідтримка впливає на результат спільної роботи;
- які труднощі можуть виникати під час взаємодії.

4. Вправа «Ролі у групі» (10 хв)

Мета: усвідомлення власної ролі у колективі.

Хід вправи: учасникам пропонується визначити, яку роль вони найчастіше займають у групі (лідер, організатор, виконавець, спостерігач тощо) та обговорити особливості різних ролей.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на тому, що ефективна групова взаємодія потребує врахування можливостей та особливостей кожного учасника.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками власного досвіду групової взаємодії.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що допомагає ефективно працювати у групі?
- Які труднощі можуть виникати під час співпраці?
- Які навички важливі для взаєморозуміння з іншими людьми?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на важливості співпраці для соціальної адаптації.

ЗАНЯТТЯ 8 КОНФЛІКТИ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ

Мета заняття: формування у підлітків конструктивних способів поведінки у конфліктних ситуаціях та розвиток навичок мирного вирішення суперечностей.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із поняттям конфлікту та причинами його виникнення;
- формувати навички конструктивного вирішення конфліктів;

- розвивати вміння контролювати емоції у конфліктних ситуаціях;
- сприяти розвитку навичок компромісу та співпраці;
- формувати толерантне ставлення до думки інших людей.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює, що конфлікти є природною частиною міжособистісної взаємодії. Обговорюються основні причини виникнення конфліктів та їх вплив на стосунки між людьми. Наголошується на важливості конструктивного вирішення суперечностей.

2. Вправа «Причини конфліктів» (15 хв)

Мета: усвідомлення причин виникнення конфліктів.

Хід вправи: учасникам пропонується пригадати конфліктні ситуації, які виникали у школі, сім'ї або серед друзів, та визначити їх основні причини.

Обговорення: учасники обговорюють:

- через що найчастіше виникають конфлікти;
- які емоції супроводжують конфліктні ситуації;
- як поведінка людини може впливати на розвиток конфлікту.

3. Вправа «Способи вирішення конфліктів» (15 хв)

Мета: формування навичок конструктивної поведінки у конфлікті.

Хід вправи: учасникам пропонуються картки з різними конфліктними ситуаціями. Завдання полягає у тому, щоб запропонувати конструктивний спосіб їх вирішення без агресії та образ.

Обговорення:

- які способи вирішення конфліктів є найбільш ефективними;
- чому важливо враховувати позицію іншої людини;
- як компроміс допомагає уникати загострення конфлікту.

4. Вправа «Я-повідомлення» (10 хв)

Мета: розвиток навичок безконфліктного висловлення власних почуттів.

Хід вправи: учасники вчаться формулювати власні переживання за допомогою «Я-повідомлень» (наприклад: «Я засмучуюсь, коли...», «Мені неприємно, коли...»).

Обговорення: ведучий акцентує увагу на тому, що така форма спілкування допомагає уникати звинувачень та агресії.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками отриманого досвіду.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про конфлікти?
- Які способи вирішення конфліктів є найбільш ефективними?
- Як можна уникати загострення конфліктів?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на важливості конструктивної взаємодії для соціальної адаптації.

ЗАНЯТТЯ 9

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Мета заняття: формування у підлітків відповідального ставлення до власної поведінки та розвиток навичок прийняття обґрунтованих рішень.

Завдання заняття:

- формувати усвідомлення відповідальності за власні дії;
- розвивати навички аналізу життєвих ситуацій;
- навчати приймати обґрунтовані рішення;
- сприяти розвитку самостійності та внутрішнього контролю;
- формувати вміння прогнозувати наслідки власної поведінки.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення відповідальності у житті людини. Обговорюється вплив прийнятих рішень на власне життя, стосунки з іншими людьми та процес соціальної адаптації. Наголошується на важливості вміння усвідомлювати наслідки своїх дій.

2. Вправа «Мій вибір» (15 хв)

Мета: розвиток навичок аналізу ситуацій та прийняття рішень.

Хід вправи: учасникам пропонуються різні життєві ситуації, у яких необхідно зробити вибір (наприклад: конфлікт із другом, порушення правил, складна ситуація у навчанні). Кожен учасник обирає варіант дій та пояснює своє рішення.

Обговорення:

- чому було зроблено саме такий вибір;
- які наслідки можуть мати різні рішення;
- чому важливо обдумувати свої дії.

3. Вправа «Наслідки рішень» (15 хв)

Мета: формування вміння прогнозувати результати власної поведінки.

Хід вправи: учасникам пропонується проаналізувати певні ситуації та визначити можливі позитивні й негативні наслідки різних варіантів поведінки.

Обговорення:

- як необдумані рішення можуть впливати на людину;
- чому відповідальність є важливою рисою особистості;
- як навички прогнозування допомагають уникати проблем.

4. Вправа «Я відповідаю за...» (10 хв)

Мета: усвідомлення власної відповідальності.

Хід вправи: учасники по черзі продовжують фразу: «Я відповідаю за...», називаючи сфери свого життя, за які вони несуть відповідальність.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на важливості самостійності та відповідального ставлення до власних вчинків.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками отриманого досвіду.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про відповідальність?
- Чому важливо думати про наслідки своїх дій?
- Які якості допомагають людині приймати правильні рішення?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на значенні відповідальної поведінки для соціальної адаптації.

ЗАНЯТТЯ 10 СОЦІАЛЬНІ РОЛІ ТА ПОВЕДІНКА

Мета заняття: формування у підлітків усвідомлення власних соціальних ролей та розвиток навичок адекватної поведінки у різних соціальних ситуаціях.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із поняттям соціальної ролі;
- формувати розуміння соціальних норм та очікувань;
- розвивати навички адекватної поведінки у різних ситуаціях;
- сприяти усвідомленню власної ролі у суспільстві;
- формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення соціальних ролей у житті людини. Обговорюється, що кожна людина одночасно виконує різні ролі (учень, друг, дитина, член колективу тощо), а поведінка залежить від соціальної ситуації та очікувань оточення.

2. Вправа «Мої соціальні ролі» (15 хв)

Мета: усвідомлення учасниками власних соціальних ролей.

Хід вправи: учасникам пропонується записати соціальні ролі, які вони виконують у повсякденному житті, та коротко описати особливості поведінки у кожній із них.

Обговорення:

- які ролі є для них найбільш важливими;
- чи змінюється поведінка залежно від ситуації;
- чому важливо враховувати соціальні норми.

3. Вправа «Соціальна ситуація» (15 хв)

Мета: розвиток навичок адекватної поведінки у різних соціальних ситуаціях.

Хід вправи: учасникам пропонуються картки з різними життєвими ситуаціями (спілкування з однолітками, конфлікт у класі, прохання про

допомогу, новий колектив тощо). Завдання полягає у тому, щоб визначити найбільш доцільну модель поведінки.

Обговорення:

- які форми поведінки є конструктивними;
- як поведінка впливає на ставлення інших людей;
- чому важливо дотримуватись соціальних норм.

4. Вправа «Я у колективі» (10 хв)

Мета: розвиток навичок саморефлексії та усвідомлення власної поведінки у групі.

Хід вправи: учасники описують, якими вони бачать себе у колективі, та визначають риси, які допомагають або заважають взаємодії з іншими людьми.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на тому, що усвідомлення власної поведінки допомагає покращити соціальну взаємодію та адаптацію.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками отриманого досвіду.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про соціальні ролі?
- Як поведінка людини залежить від ситуації?
- Які якості допомагають ефективно взаємодіяти з іншими людьми?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на важливості соціально адекватної поведінки для успішної адаптації.

ЗАНЯТТЯ 11 ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ ТА СТРЕСУ

Мета заняття: формування у підлітків навичок конструктивного подолання труднощів та розвитку стресостійкості як важливих складових соціально-адаптивної поведінки.

Завдання заняття:

- ознайомити учасників із поняттям стресу та його проявами;
- формувати навички конструктивного подолання труднощів;
- розвивати вміння контролювати власний емоційний стан у стресових ситуаціях;
- сприяти розвитку психологічної стійкості;
- формувати позитивне ставлення до вирішення проблемних ситуацій.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий ознайомлює учасників із темою заняття та пояснює значення стресостійкості у житті людини. Обговорюються причини виникнення стресу, його вплив на емоційний стан, поведінку та взаємодію з іншими людьми. Наголошується на важливості вміння конструктивно реагувати на труднощі.

2. Вправа «Мої труднощі» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних труднощів та способів реагування на них.

Хід вправи: учасникам пропонується пригадати ситуації, які викликали у них хвилювання, напруження або труднощі, та описати, як вони поводитися у цих ситуаціях.

Обговорення:

- які ситуації найчастіше викликають стрес;
- як стрес впливає на поведінку;
- які способи реагування є ефективними або неефективними.

3. Вправа «Способи подолання стресу» (15 хв)

Мета: формування навичок конструктивного подолання стресу.

Хід вправи: ведучий знайомить учасників із різними способами подолання стресу:

- дихальні вправи;
- позитивне мислення;
- фізична активність;
- підтримка близьких людей;
- планування власних дій.

Після цього учасники обговорюють, які способи можуть бути найбільш корисними для них.

Обговорення:

- чому важливо вміти керувати своїм емоційним станом;
- які способи допомагають зменшити напруження;
- як підтримка інших людей допомагає долати труднощі.

4. Вправа «Рішення проблеми» (10 хв)

Мета: розвиток навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Хід вправи: учасникам пропонуються проблемні ситуації, для яких необхідно знайти можливі способи вирішення.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на тому, що труднощі можна долати поступово та конструктивно, не уникаючи проблем.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками власного досвіду та отриманих знань.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про стрес?
- Які способи подолання труднощів можуть бути для мене корисними?
- Що допомагає людині залишатися стійкою у складних ситуаціях?

Ведучий підсумовує результати заняття та наголошує на важливості стресостійкості для соціальної адаптації.

ЗАНЯТТЯ 12

ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

Мета заняття: узагальнення результатів участі у програмі, закріплення набутих навичок соціально-адаптивної поведінки та усвідомлення особистісних змін учасників.

Завдання заняття:

- підвести підсумки участі у програмі;
- сприяти усвідомленню особистісних змін та досягнень;
- закріпити набуті соціальні та комунікативні навички;
- формувати позитивне ставлення до подальшого саморозвитку;
- створити умови для позитивного завершення групової роботи.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв)

Ведучий нагадує учасникам основні теми та завдання програми, звертає увагу на значення отриманого досвіду для подальшого життя та соціальної взаємодії. Обговорюється важливість постійного розвитку навичок спілкування, саморегуляції та відповідальної поведінки.

2. Вправа «Мої зміни» (15 хв)

Мета: усвідомлення особистісних змін та результатів участі у програмі.

Хід вправи: учасникам пропонується записати:

- що нового вони дізналися про себе;
- які навички вдалося розвинути;
- що змінилося у їхньому ставленні до себе та інших людей.

Після цього учасники за бажанням озвучують свої відповіді.

Обговорення: учасники діляться власними враженнями та визначають найбільш корисні для себе заняття.

3. Вправа «Мої ресурси» (15 хв)

Мета: закріплення позитивного ставлення до себе та усвідомлення власних можливостей.

Хід вправи: учасникам пропонується визначити власні сильні сторони, якості та навички, які допомагають їм у спілкуванні та подоланні труднощів.

Обговорення:

- які якості допомагають ефективно взаємодіяти з іншими людьми;
- що сприяє успішній соціальній адаптації;
- як можна використовувати власні ресурси у майбутньому.

4. Вправа «Побажання групі» (10 хв)

Мета: створення позитивної атмосфери завершення роботи групи.

Хід вправи: учасники по черзі висловлюють побажання або позитивні слова іншим учасникам групи.

Обговорення: ведучий наголошує на важливості підтримки, доброзичливості та взаєморозуміння у міжособистісній взаємодії.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: усвідомлення учасниками результатів участі у програмі.

Хід вправи: учасники відповідають на запитання:

- Що було найбільш корисним під час занять?
- Які навички я планую використовувати у житті?
- Що змінилося у моєму ставленні до себе та інших?

Ведучий підсумовує результати роботи, дякує учасникам за активність та підкреслює значення соціально-адаптивної поведінки для успішної взаємодії у суспільстві.