

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

**“ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЧИСЛА
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ
СЕРЕДОВИЩІ”**

Виконала:

здобувачка вищої освіти,

62 групи

спеціальності 231 Соціальна робота

Лутченко Ніна Миколаївна

Науковий керівник:

доктор пед. наук, професор

Грищенко С.В.

Роботу подано до розгляду «___» _____ 20__ року.

Здобувач (ка)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри

(назва кафедри)

Протокол № _____ від «_____» _____ 20__ року.

Здобувач (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	8
1.1. Сутність процесу соціалізації дітей в шкільному середовищі	8
1.2. Характеристика категорії дітей шкільного віку з числа внутрішньо переміщених осіб	19
1.3. Особливості нового шкільного середовища для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб	30
РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	411
2.1. Сучасні форми та методи соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до нового шкільного середовища	411
2.2. Дослідження особливостей соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в новому шкільному середовищі на базі закладів загальної середньої освіти міста Києва.....	500
2.3. Програма та практичні рекомендації для вчителів та батьків щодо покращення соціалізаційних програм для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до нового шкільного середовища	666
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	811
ДОДАТКИ	900

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Наша країна зараз переживає непростий кризовий період, зумовлений воєнними діями. Збройний конфлікт триває більше десяти років, і передбачити його завершення досі неможливо. Починаючи з моменту повномасштабного вторгнення росії, багато сімей були змушені терміново покинути свої домівки в пошуках безпеки. Це спричинило підвищення тривожності в суспільстві, посилення страху, розпачу, розчарування та невпевненості у майбутньому. За інформацією Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, станом на лютий 2022 року кількість зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб (ВПО) складала 1,4 млн. Однак уже на 16 лютого 2023 року їхня чисельність сягнула 4,9 млн, причому 25% із них – це діти. Практично кожна друга сім'я на сьогодні має одного або декількох дітей.

Психологічні проблеми, які виникають у членів сімей-переселенців, є багатограними. Особлива вразливість спостерігається саме у дітей, адже вони значно вразливіші до негативного впливу зовнішнього середовища порівняно з дорослими. Діти, які стали ВПО, частіше зазнають травматичних і стресових факторів у період свого розвитку, що може серйозно впливати на формування їхньої особистості. Пережите насильство, руйнування звичного способу життя, втрата близьких людей і друзів негативно позначаються на когнітивних процесах, поведінкових особливостях, міжособистісних відносинах, самооцінці та загальному світогляді дитини.

Процес соціалізації залишається ключовим етапом розвитку школяра як суб'єкта навчальної діяльності. По-перше, саме соціалізація сприяє набуттю поведінкових стратегій у рамках нових умов, що значною мірою впливають на подальший хід розвитку дитини. По-друге, в цей період формується учнівський колектив із певним рівнем соціально-психологічної згуртованості. Стосунки у класному середовищі виступають потужним механізмом соціалізації дітей через прилучення до нових функцій, культури та норм поведінки, прийнятих у школі. Проте соціалізація до шкільного життя не

завжди є легкою. Для одних дітей цей процес проходить без значних труднощів, а для інших він супроводжується психоемоційними проблемами, які можуть призвести до явища «шкільної дезадаптації».

На фоні викликів, пов'язаних із війною, особливої уваги потребує питання адаптації дітей-переселенців у новому середовищі. Війна Росії проти України стала причиною найбільшого переміщення населення від часів Другої світової війни. Діти, які змушені були залишити свої домівки, потребують соціально-педагогічної підтримки для успішної інтеграції у громади та звикання до нових умов проживання й навчання. Це зумовлює необхідність вдосконалення існуючих та розробки нових підходів до роботи із такими дітьми. Особливої актуальності тема набуває для першокласників, котрі лише починають свій шлях у навчальному процесі. Відповідно до державних стандартів початкової освіти, успішність соціалізації першокласника-ВПО залежить від індивідуального підходу з боку класного керівника до кожного учня.

Питання соціалізації школярів привертало і продовжує привертати увагу науковців, педагогів, психологів, фізіологів та медиків. Серед тих, хто досліджував цю тему, можна відзначити таких фахівців, як К. Буряковська, Т. Грибоєдова, С. Денисюк, В. Дяченко, Л. Завацька, Т. Зозуль, Н. Канська, З. Кісарчук, В. Корнієнко, Н. Корпач, Г. Лазос, С. Максименко, Л. Музичко, Я. Омельченко, Т. Острянюк, О. Пехота, Л. Рень, І. Сергієнко, Ж. Сидоренко, І. Сидорук, Н. Тимошенко, І. Тітов, Т. Ткачук, М. Філоненко, Л. Чорна та інші.

Незважаючи на великий інтерес наукової спільноти до проблеми адаптації дітей-ВПО у шкільному середовищі, чимало аспектів залишаються недостатньо вивченими. В тому числі й соціалізація дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в новому шкільному середовищі. Так, головним завданням періоду соціалізації є створення таких умов, що забезпечуватимуть комфортний і позитивний процес входження дітей-ВПО у нове шкільне середовище.

Попри наукові напрацювання, проблема залишається недостатньо розробленою, що обумовило вибір теми дослідження: *«Особливості*

соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в новому шкільному середовищі».

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та розроблення програми, спрямованої на соціалізацію дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в нове шкільне середовище.

Відповідно до мети виділено наступні **завдання**:

1. З'ясувати сутність процесу соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в процесі адаптації до нового шкільного середовища.

2. Охарактеризувати категорії дітей шкільного віку з числа внутрішньо переміщених осіб та проаналізувати особливості створення нового шкільного середовища для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб.

3. Виокремити особливості програми соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в умовах нового шкільного середовища.

4. Розробити практичні рекомендації для вчителів та батьків щодо покращення соціалізаційних програм для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в умовах нового шкільного середовища (на базі закладів загальної середньої освіти I–III ступенів міста Києва).

Об'єкт дослідження – процес соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – особливості соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в новому шкільному середовищі.

Для досягнення поставленої мети та завдань використано комплекс таких **методів дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз (розкриття теоретичних основ соціалізації дітей шкільного віку з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), синтез (застосовувався з метою об'єднання отриманих аналітичних даних про соціалізацію дітей ВПО та формулювання цілісних теоретичних висновків і концептуальних положень), систематизація (на прикладі учнів закладу загальної середньої освіти I – III ступенів №36 імені С.П.Корольова міста Києва та закладу загальної середньої освіти I–III ступенів №186 міста Києва), порівняння (з метою обґрунтування особливостей створення нового шкільного

середовища для дітей ВПО), узагальнення використовувалися для вивчення праць зарубіжних і вітчизняних науковців і розкриття теоретичних основ корекційної роботи;

– *емпіричні*: спостереження, бесіди, інтерв'ю, обробка та узагальнення, тестування (використовувалися для збору, обробки та аналізу фактичних даних з метою дослідження успішності соціалізації дітей ВПО в новому шкільному середовищі).

В процесі дослідження було використано ряд наступних методик, зокрема методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; методика дослідження соціально–психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда; методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Теоретичне та практичне значення дослідження роботи полягає в уточненні понятійного апарату і визначенні сутності процесу соціалізації дітей ВПО, виявленні та систематизації особливостей соціально-педагогічної роботи з дітьми-ВПО в умовах початкової школи, а також проведенні дослідження соціалізації дітей ВПО.

Практична цінність дослідження виявляється у створенні прикладного комплексу заходів, що сприяють соціалізації дітей-ВПО до шкільного життя. Запропоновані результати можуть бути успішно використані закладами освіти для роботи дітьми, забезпечуючи ефективну підтримку їхнього соціального та емоційного становлення.

Результати дослідження було апробовано:

– II Всеукраїнська науково-практична конференція «ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА» 28 жовтня 2025 р., м. Запоріжжя, Україна.

Результати дослідження висвітлено в таких публікаціях:

1. Лутченко Н.М. Особливості соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в новому шкільному середовищі. *П'ятнадцять Сіверянські соціально–психологічні читання*: матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції (25 квітня 2025 року, м. Чернігів). / За наук. ред. Н.І. Зайченко. Т.
2. Соціальна робота та педагогіка. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2025.

C. 100–105. URL:
https://zenodo.org/records/15485344/files/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD_15_%D0%A1%D0%A7_%D0%A1%D0%A0.pdf?download=1

Структура кваліфікаційної роботи. Магістерське дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел (усього 76 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 110 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Сутність процесу соціалізації дітей в шкільному середовищі

Соціалізація та адаптація дітей із числа внутрішньо переміщених осіб до умов нового соціального середовища в закладі загальної середньої освіти є багатограним і непростим процесом, який залежить від низки важливих чинників. Одними з ключових складових успішної адаптації є забезпечення соціальної підтримки з боку шкільної спільноти, що включає адміністрацію, педагогів та ровесників. Надзвичайно важливо створити умови, за яких діти-переселенці почуватимуться прийнятими у новому середовищі, матимуть можливість будувати стосунки з однолітками та вчителями. Це сприятиме формуванню у них відчуття належності до колективу навчального закладу та допоможе легше інтегруватися у життя шкільної спільноти [20]. Одним із ключових аспектів є надання психологічної підтримки, яка може охоплювати консультації з фахівцями, а також соціально-психологічну допомогу для полегшення стресу, якого зазнають діти-переселенці через зміну життєвих обставин і пристосування до нового середовища. Не менш важливими є культурні особливості, такі як мовні бар'єри та розбіжності в традиціях і звичаях, які часто ускладнюють процес соціалізації. Навчальні заклади мають можливість допомогти подолати ці труднощі, організовуючи підтримку з боку педагогів, психологів і соціальних працівників, що сприяє успішному входженню дитини в навчальне та соціальне середовище.

Пріоритетним завданням є створення безпечної та комфортної атмосфери для навчання і розвитку, забезпечення індивідуального підходу до потреб кожної дитини-переселенця, а також надання емоційної підтримки. Згідно з дослідженнями українських учених, процес соціалізації дітей-переселенців нерозривно поєднаний із соціалізацією. Вони відзначають, що

реальність, як багатогранний і суперечливий процес, провокує різноманітні форми соціалізації – від явних до прихованих, від позитивних до негативних, а також від контрольованих до спонтанних. У будь-якому суспільстві завжди існує простір соціальних факторів, які в умовах нестабільності або реформ тільки розширюють свій вплив. Ці фактори значно ускладнюють прогнозування результатів соціалізації на тлі таких умов [76, с. 101].

Усі учасники процесу соціалізації дітей-переселенців – вчителі, психологи, соціальні педагоги, батьки та адміністрація школи – несуть відповідальність за створення безпечного та комфортного середовища для їх навчання і виховання. Це вимагає злагоджених дій і врахування особливих потреб таких дітей у різних аспектах:

– одним із ключових завдань є забезпечення дітей-переселенців необхідними ресурсами для навчання. Йдеться як про матеріальні ресурси – навчальні матеріали, доступ до комп'ютерів і Інтернету, так і про психологічну підтримку з боку педагогів та однокласників. Можливість отримати консультації від учителів і психологів також відіграє тут важливу роль;

– створення комфортного соціального середовища є не менш суттєвою умовою. Необхідно організувати процес знайомства дітей з однокласниками й учителями, забезпечити їхню участь у шкільних заходах, спортивних чи творчих гуртках. Це сприяє швидшій інтеграції та формуванню відчуття приналежності до колективу. Для педагогів вкрай важливо бути готовими працювати з такими дітьми, враховувати їхні індивідуальні обставини і, за необхідності, застосовувати принципи інклюзивної освіти;

– емоційний стан дітей-переселенців заслуговує особливої уваги. Багато хто з них зазнав травматичних переживань: втрату близьких, переїзд або зміну звичного середовища, що може викликати страх, тривогу чи депресію. Учителі повинні створювати сприятливий психологічний клімат і бути готовими надавати підтримку, щоб допомогти дитині справлятися з емоційними складнощами;

– успішна адаптація багато в чому залежить від сприйняття дітьми нового оточення та особливостей організації освітнього процесу. Роль педагогів полягає у наданні чіткої інформації про правила школи та освітній процес, а також в індивідуальному підході до кожної дитини, виходячи з її поточних потреб і можливостей;

– важливо допомагати дітям розвивати впевненість у собі, адекватну самооцінку та лідерські якості. Це сприятиме формуванню позитивного іміджу та полегшить їх соціальну інтеграцію;

– шляхом заохочення до участі в шкільних подіях можна значно покращити соціалізацію дітей-переселенців. Активна участь у таких заходах зміцнює зв'язки дитини з колективом і спільнотою;

– допомога має бути спрямована не лише на дітей, а й на їхні родини. Консультації для батьків щодо питань соціалізації дитини до нових умов навчання й життя посилюють загальну підтримку;

– рівень володіння мовою також є критично важливим для успішної адаптації. Низька мовна компетентність може стати бар'єром у сприйнятті навчального матеріалу та спілкуванні з оточенням. У той же час розвиток мовних навичок сприяє швидшій інтеграції дитини в шкільне середовище [19].

Скоординована робота усіх зацікавлених сторін із врахуванням цих аспектів дозволить забезпечити комфортне і продуктивне середовище для дітей-переселенців у нових умовах життя.

Дослідження рівня соціалізації школярів із сімей внутрішньо переміщених осіб у закладах загальної середньої освіти має ключове значення для забезпечення їхньої успішної інтеграції та ефективного навчання. Науковці, зокрема Н. Корпач та І. Сидорук, зазначають, що адаптованість школяра не може бути зведена лише до об'єктивного досягнення стану рівноваги чи суб'єктивного задоволення соціальними умовами. Вона також охоплює відсутність негативних психологічних станів або деструктивних емоційно-поведінкових і особистісних наслідків у майбутньому. Крім того, адаптація сприяє гармонійному особистісному розвитку учня, а також його психологічному комфорту у середовищі навчального закладу [28, с. 136].

Важливими компонентами соціалізації є задоволеність школяра різними аспектами освітнього процесу, включаючи організацію навчання, соціальні комунікації, побутові умови, а також зміст і форми навчальної діяльності. Зниження рівня соціалізації може проявлятися у бажанні змінити соціальне середовище або виявах відхилень у поведінці, що свідчать про труднощі в інтеграції та несприйняття існуючих умов освітнього середовища.

Ресоціалізація – це процес, під час якого індивід засвоює нові соціальні цінності, норми, переконання та поведінкові моделі, щоб адаптуватися до нового соціального середовища, яке значно відрізняється від попереднього. Цей процес передбачає «відмову» від старих, часто дезадаптивних, норм і засвоєння нових, соціально прийнятних.

Мета ресоціалізації: допомогти людині відновити або набути соціальний статус повноправного члена суспільства та повернутися до самостійного, загальноприйнятого життя.

Десоціалізація – це процес втрати або відмови індивідом від засвоєних раніше соціальних норм, цінностей, навичок та моделей поведінки. Це процес, протилежний соціалізації, який призводить до віддалення людини від загальноприйнятих стандартів суспільства.

Цей процес може виникнути в результаті тривалої відсутності спілкування з іншими людьми, особистих криз, психічних розладів або значних змін в житті.

Десоціалізація може проявлятися у вигляді низької самооцінки, недостатнього розуміння соціальних норм, стандартів та правил поведінки, а також у відсутності бажання спілкуватися з іншими людьми.

Відсутність спілкування та соціальної підтримки може призводити до почуття самотності, тривоги, депресії або інших психологічних проблем.

Визначення показників і критеріїв успішної соціалізації школярів є ключовим аспектом забезпечення їхньої інтеграції в освітнє середовище. Спираючись на дослідження науковців, можна виокремити основні критерії, які слугують основою для оцінки соціалізації учнів до нових умов закладу загальної середньої освіти:

1. Когнітивний критерій: здатність школярів ефективно засвоювати нову інформацію, формувати та розвивати критичне та аналітичне мислення. Особливу увагу приділяють впливу рівня тривожності на пізнавальні процеси, оскільки це безпосередньо впливає на навчальну діяльність.

2. Соціально-емоційний критерій: позитивний емоційний фон дитини в адаптивній ситуації, а також здатність будувати конструктивні стосунки з однокласниками та педагогами. Це сприяє створенню атмосфери довіри й ефективної взаємодії.

3. Соціалізаційний критерій: позитивна самооцінка досягнутого рівня соціалізації, відчуття задоволеності взаєминами в шкільному колективі та в сім'ї. Також важливим є вміння долати труднощі, пов'язані зі зміною місця проживання та звичного соціального оточення.

Для оцінки психологічного стану переселенців-школярів необхідно враховувати певні компоненти, які визначають критерії та показники адаптації. Це, зокрема, підвищений рівень тривожності, особливості міжособистісних відносин у дитячому колективі та індивідуальні риси соціалізації учня.

Цільова група даного дослідження охоплює дітей-переселенців – тих, хто опинився у складних життєвих обставинах, пережив кризові моменти й має нагальну потребу відновити свій психологічний стан. Для цих дітей важливо забезпечити умови для подальшої успішної інтеграції в навчальне середовище, ефективної комунікації з оточенням і реалізації власного потенціалу.

Важливим аспектом у процесі соціалізації є виокремлення показників і критеріїв, що дозволяють оцінити її успішність. Серед основних таких показників виділяються: позитивний емоційний стан школяра в умовах адаптивної ситуації, яку він переживає; сприятливе порівняння поточних обставин із попереднім життєвим досвідом; суб'єктивна позитивна оцінка досягнутого рівня соціалізації; академічні успіхи; задоволеність відносинами у сім'ї та школі; оптимістичне бачення майбутнього й відсутність тривожності.

Для школярів із внутрішньо переміщених сімей показниками успішної соціалізації слугують задовільний соціальний статус у новому середовищі, психологічний комфорт у стосунках із цим середовищем, а також задоволення такими його складовими, як навчання, спілкування й побут. Сюди ж належить оцінка організації, умов, змісту і форм життєдіяльності в новому оточенні.

На противагу цьому, низький рівень соціалізації характеризується прагненням індивіда змінити соціальне середовище або виникненням відхилень у поведінці. Таким чином, на основі опитувань школярів і педагогічних працівників шкіл, де вони навчаються, а також спостережень за поведінкою дітей, дослідники виокремили три рівні соціалізації: високий, середній і недостатній.

Високий рівень характеризується стійкою задоволеністю учнів своїм положенням у закладі загальної середньої освіти. Вони добре адаптовані до нових умов навчання, демонструють високі або добрі результати успішності, активно беруть участь у позанавчальних заходах і громадському житті класу та школи. Такі учні впевнені у собі, комунікабельні, мають широкий коло друзів і відчують повну захищеність у сімейному середовищі.

Середній рівень притаманний учням, які переважно задоволені своїм становищем у класному колективі, однак мають низький статус у міжособистісних відносинах. Ці школярі можуть переживати тривогу в нових умовах навчання та під час перевірки знань, що нерідко супроводжується частковим невдоволенням результатами своєї навчальної діяльності. Проте вони виявляють здатність мобілізувати свої зусилля, проявляючи самостійність і зосередженість у певних видах діяльності, які їм особливо цікаві, досягаючи в них успіхів. У більшості випадків відповідальність за власну поведінку та дії є ситуативною. Слід також зазначити періодичні прояви пасивності, які можуть змінюватися прагненням до активної діяльності.

Недостатній рівень характеризується проблемами узгодженості у взаємостосунках як у шкільному, так і в сімейному середовищах. Учні болісно реагують на невдачі в значущих для них сферах діяльності. Вони переживають

високий рівень тривожності у нових умовах навчання, бояться та соромляться відповідати під час уроків через побоювання насмішок як з боку однокласників, так і з боку учителів. Зазвичай такі школярі не досягають значних успіхів у вивченні основних предметів, не мають друзів і почуваються самотніми. Для них характерне відчуття незахищеності, а також прояви неадекватної поведінки в шкільному та сімейному середовищах. Вони демонструють негативне ставлення до норм і вимог навчального процесу, мають низький рівень суб'єктивного контролю та можуть вступати в конфлікти як із однолітками, так і з учителями. Через емоційну нестабільність такі учні неспроможні знаходити продуктивний вихід із конфліктних ситуацій.

Узагальнюючи наведене, слід зазначити, що високий рівень соціалізації передбачає повноцінну інтеграцію учнів до навчального процесу та шкільного життя; середній рівень більшою мірою відображає ситуативну соціалізацію; тоді як недостатній рівень характеризується переважною пасивністю школярів як у навчальній діяльності, так і в позакласному житті.

З огляду на це, важливо говорити про створення соціально–психологічних і соціально–педагогічних умов соціалізації даної категорії дітей. Це зумовлено тим, що соціалізація нерозривно пов'язана з психологічною адаптацією, адже остання є рушійною силою соціалізаційної активності особистості.

У сучасних реаліях всі громадяни, незалежно від того, чи перебували вони безпосередньо в зоні бойових дій, чи вплив збройного конфлікту відчули опосередковано, стикаються з наслідками психотравматичних факторів. Це підкреслює актуальність потреби в наданні психологічної допомоги дітям і сім'ям, які опинилися у складних життєвих обставинах через воєнні дії. Особливу увагу слід приділити підтримці соціалізації родин та дітей до нових умов проживання і навчання в незнайомих освітніх середовищах.

Сім'ї зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО) часто розглядаються як ті, що перебувають у стані кризи. Поняття кризи охоплює стресову ситуацію, в якій попередній досвід людини та її звичні стратегії виживання стають неефективними для подолання поточних викликів. Вона

виникає, коли звичні механізми протистояння життєвим труднощам більше не працюють під впливом зовнішніх обставин. Криза може бути раптовою і драматичною або ж розвиватися поступово. При цьому виділяють два основні типи криз – внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх криз належать ті, що виникають через природні зміни, зумовлені розвитком особистості, або через внутрішні конфлікти. Зовнішні ж кризи пов'язані з дефіцитом соціального чи емоційного ресурсу (наприклад, фізична чи емоційна депривація) та з травматичними подіями.

За умови значного зростання кількості переселенців перед фахівцями психологічної служби навчальних закладів та інших освітніх установ постає низка важливих завдань. Основними напрямками роботи є надання кваліфікованої допомоги постраждалим в умовах соціально-політичної кризи, соціалізація учнів до нового середовища та інтеграція їхніх родин у соціальне життя. Особливо значущим є сприяння успішній соціалізації, яка допомагає людям повернути відчуття стабільності й підтримки у нових реаліях.

Для того щоб забезпечити якісну допомогу сім'ям внутрішньо переміщених осіб (ВПО), необхідно ґрунтовно проаналізувати спектр проблем, з якими вони стикаються, та сприяти їх системному вирішенню. Особливу увагу слід приділяти процесу реєстрації таких осіб. Фахівець, що супроводжує внутрішньо переміщену особу або сім'ю з дітьми, повинен мотивувати їх пройти офіційну реєстрацію, оскільки не всі ВПО належним чином узаконюють свій статус. Ухвалення цього кроку сприяє усвідомленню нових умов життя та відкриває доступ до широкого спектру підтримки, включаючи соціальну, правову, матеріальну допомогу від державних і благодійних організацій, а також до необхідних соціальних, психологічних і медичних послуг. Крім того, це стає основою для вирішення нагальних питань, пов'язаних із інтеграцією та соціалізацією.

Ключовим чинником у процесі соціалізації ВПО залишається середовище, зокрема тип поселення, звідки та куди перемістилася сім'я. Якщо міська сім'я переселяється до сільської місцевості, вона може зіштовхнутися з обмеженою мобільністю, дефіцитом соціально-професійної взаємодії та

браком сучасної інфраструктури – розважальних центрів, різноманітних освітніх і дошкільних закладів для дітей і дорослих. До того ж у сільській місцевості значно посилений соціальний контроль, адже взаємини між мешканцями більш інтенсивні, що ускладнює збереження приватності повсякденного життя. Водночас сім'ї, які переміщуються із сіл і селищ до великих міст, стикаються з так званим «стресом великого міста», що вимагає додаткових ресурсів для соціального й психологічного пристосування.

Не менш важливо враховувати конкретне місце проживання ВПО після переміщення. За цим критерієм можна виділити дві умовні групи. Перша група включає сім'ї, що проживають у центрах для спільного розміщення (гуртожитки, санаторії, оздоровчі табори чи установи соціальної підтримки). У таких умовах побутові обставини поділяються між мешканцями, що формують колективний досвід спільного життя, розв'язання проблем і святкування досягнень. Друга група складається з тих родин, які проживають у приватному порядку – у родичів або друзів, орендують житло чи отримали можливість оселитися безоплатно у вільних будинках, розташованих переважно в сільській місцевості. У цих випадках члени громад мають більший ступінь автономії, однак ризикують відчуженням через брак спільної підтримувальної мережі.

Основними складовими психологічної соціалізації є достатній рівень інтелектуального розвитку, мотивація учня та його емоційно-вольова сфера.

Мотивація учня передбачає наявність бажання здобувати знання. У цьому контексті виокремлюють дві основні групи навчальних мотивів: соціальні мотиви, які пов'язані з прагненням учня досягнути певного статусу в суспільних відносинах, доступних його оточенню, та мотиви, що відповідають потребі дитини у спілкуванні з іншими людьми [11, с. 9].

Дослідницькі роботи неодноразово доводили, що формування усвідомленого ставлення дітей до шкільного навчання значною мірою залежить від способу, у який їм надається інформація про освітню установу. Зокрема, важливо забезпечити не лише зрозумілість переданої інформації, але й її емоційне сприйняття дітьми.

Інтелектуальний розвиток дитини тісно пов'язаний із формуванням та становленням когнітивних процесів, таких як здатність до узагальнення, порівняння об'єктів, виділення суттєвих ознак, формулювання висновків. Висловлюється думка багатьох науковців, що рівень інтелектуального розвитку є однією з ключових передумов шкільної соціалізації, а також базою для оволодіння основними навчальними навичками – читанням, письмом та математикою. Втім, таке уявлення нерідко стає причиною помилкових підходів у підготовці молодших школярів до початку навчання.

Справжній інтелектуальний розвиток не передбачає наявності фіксованого обсягу конкретних знань чи вмінь, хоча певна їхня основа безумовно повинна бути сформована у дитини. Основоположним фактором вважається високий рівень психологічного розвитку, який забезпечує здатність до свідомого регулювання уваги, організації пам'яті та мислення, що, в свою чергу, уможливує подальше навчання читанням, виконанню математичних дій і вирішенню завдань. Таким чином, рівень інтелекту дитини визначається ступенем сформованості аналітичних психологічних процесів та набуттям навичок мисленнєвої діяльності [12, с. 69].

Емоційно-вольова сфера дитини характеризується здатністю свідомо спрямовувати свою діяльність відповідно до заданого зразка та здійснювати контроль за її виконанням шляхом порівняння із цим зразком як еталоном. У дошкільному віці емоційна сфера охоплює наступні аспекти:

- позитивне очікування початку навчального процесу в школі;
- достатньо розвинуті вищі почуття, що свідчать про емоційну зрілість;
- сформовані емоційні властивості, які забезпечують стійкість і різноманітність емоційних проявів [35, с.11].

Соціалізація полягає у здатності школяра цілеспрямовано й наполегливо працювати, виконуючи вимоги навчального процесу та дотримуючись режиму шкільного життя. Важливо, щоб дитина вміла контролювати свої емоції, поведінку та розумову діяльність.

Розвинена вольова сфера є ключовою умовою успішної соціалізації до шкільного середовища. Питання тут стосується не лише здатності дитини

дотримуватися дисципліни чи правил розпорядку, хоча це теж має значення, але передусім вміння уважно слухати, аналізувати й осмислювати інформацію, яку доносить дорослий. Учневі необхідно навчитися розуміти і приймати поставлені завдання, спрямовуючи свою увагу та дії на їх виконання, навіть якщо це суперечить його імпульсивним бажанням чи моментальним спонукам. Для цього важливо, щоб дитина могла концентруватися на інструкціях та вказівках, які отримує від учителя [37, с. 52].

Окрім психологічної соціалізації до навчального процесу, дитині необхідна також фізіологічна адаптація до нових умов життєдіяльності, які впливають на її організм. Фізіологічна соціалізація школяра значною мірою залежить від рівня морфологічного та функціонального розвитку організму. У випадку, коли дитина фізично ослаблена, їй може бути складно підтримувати правильну поставу під час тривалого сидіння за партою чи ефективно працювати на уроці через підвищену стомлюваність.

Крім того, важливим є належний розвиток великих м'язових груп та основних рухових навичок, таких як біг, стрибки, лазіння чи метання. Цей розвиток сприяє кращому володінню своїм тілом, що є необхідним для участі в іграх, спортивних змаганнях і соціальній взаємодії з однолітками.

За концепцією О. Пехоти, дитина, яка розпочинає навчання у школі, повинна демонструвати певний рівень зрілості в розумовому, емоційному та соціальному аспектах, що є передумовою успішної соціалізації до нових умов [47, с. 72].

Молодший шкільний вік є важливим періодом, у ході якого активно розвивається логічне мислення, закладаючи основу для подальшого інтелектуального розвитку.

Період соціалізації першокласників супроводжується низкою важливих процесів:

- організм дитини проходить фізіологічну адаптацію до змін у режимі дня, навчальному навантаженні та діяльності функціональних систем;
- відбувається засвоєння, розвиток і опанування навичок, необхідних для нової діяльності – процесу навчання;

– емоційна сфера першокласника відіграє ключову роль у сприйнятті нових умов: зміни у навколишньому середовищі оцінюються як комфортні чи дискомфортні, що зумовлює регулювання поведінки та підхід до діяльності відповідно до цих оцінок [54, с. 276]

До молодшого шкільного віку у дитини формується достатній рівень розвитку пам'яті, мислення і сприйняття, що зміцнює її впевненість у власних силах. Це проявляється у здатності ставити перед собою дедалі різноманітніші та складніші цілі, досягнення яких забезпечується вольовою регуляцією поведінки. На цьому етапі важливо навчити першокласників не боятися помилятися, адже це відкриває можливості для самовдосконалення, проведення самоперевірки та обговорення складнощів, які виникають у процесі навчання.

1.2. Характеристика категорії дітей шкільного віку з числа внутрішньо переміщених осіб

У сучасних реаліях особливої уваги потребує ретельний аналіз функціонування сімей у період війни. Українські родини стикаються з численними проблемами, які значно ускладнюють їхнє повсякденне життя. Війна завдає глибоких потрясінь усім членам родини, впливаючи як на старші покоління, так і на молодших.

За офіційними даними, майже 4,9 мільйона осіб отримали статус внутрішньо переміщених, серед яких 60 % становлять жінки, а 40 % – чоловіки. При цьому кожен п'ятий із зареєстрованих ВПО (21,6 %) – це дитина віком до 17 років, тоді як стільки ж складають особи віком понад 65 років. Особливо вражає факт, що через війну були змушені покинути свої домівки навіть 700 людей, яким виповнилося 100 або більше років [24]. Протягом двох років повномасштабної війни, яка триває на території України, кількість населення в межах кордонів 1991 року зазнала істотного скорочення, зменшившись із 42 мільйонів до приблизно 35 мільйонів осіб. Одним із найгостріших проявів демографічної кризи стало різке зниження рівня

народжуваності, яке фіксується протягом усього цього періоду. Так, у 2023 році кількість новонароджених виявилася на 9% меншою порівняно з першим роком повномасштабного вторгнення, а якщо співставити з показниками 2021 року, то падіння становить уже вражаючі 31,5% [8].

Серед ключових тенденцій, які найчастіше можна спостерігати у сучасних сімейних структурах, особливо в умовах війни, дослідники виокремлюють кілька тривожних аспектів, що зазнають загострення.

По-перше, помітне послаблення здатності сім'ї виконувати свої основні функції. Це стосується як матеріальної підтримки, через вплив економічної нестабільності та втрату джерел доходу, так і психологічної, яка раніше відігравала роль базового захисту та емоційної опори для її членів. Війна створює особливі виклики в адаптації сім'ї до кризових явищ суспільства, таких як раптове або тривале переміщення внаслідок бойових дій, а також вимушена міграція, які порушують внутрішній баланс родини.

Особливо гостро постає проблема так званої дистантної чи віддаленої родини, коли значна частина часу члени цієї соціальної одиниці змушені проводити на відстані один від одного. Це явище не лише ускладнює комунікацію, а й значною мірою змінює динаміку стосунків між її учасниками, що може призводити до ослаблення почуття єдності та взаємної підтримки.

Крім того, війна вносить зміни до звичних сімейних ролей. Трансформація цих ролей часто є вимушеною і відбувається під впливом екстремальних умов виживання. При цьому вона супроводжується ускладненням дитячо-батьківських стосунків, що можуть зазнавати напруження через емоційний дисбаланс чи відсутність однієї зі сторін.

Окремо слід зазначити непевність і нестабільність щодо майбутнього сімейних планів. Через щоденний страх за безпеку, нехай навіть базові мрії про спільне життя або фінансово-економічний розвиток залишаються переважно у стані невизначеності.

До того ж війну не можна оцінювати лише через фізичні втрати чи руйнування, адже суттєвий вплив мають і патогенні чинники. Умови постійного стресу залишають глибокий слід на психічному здоров'ї всіх

членів родини, що стає причиною виникнення або загострення психологічних розладів. Це впливає не лише на окремих осіб, а й значною мірою визначає загальний стан динаміки всередині родини як соціального інституту [59].

Відповідно до визначення Організації Об'єднаних Націй, внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це люди, які змушені були залишити власні домівки через збройні конфлікти, акти насильства, порушення прав людини або природні й техногенні катастрофи, не перетинаючи при цьому міжнародно визнаних державних кордонів [15]. ВПО є специфічною категорією осіб, які стали жертвами воєнних конфліктів і стикаються з численними викликами під час спроби адаптуватися до нових умов життя [5].

Основні труднощі, які виникають у внутрішньо переміщених осіб у процесі соціалізації, включають втрату житла та майна, розірвані соціальні зв'язки, проблеми з пошуком роботи, обмежений доступ до освіти та медичних послуг [5]. Усі ці чинники посилюють психологічний стрес і ускладнюють інтеграцію в нове середовище, що ще більше загострює кризову ситуацію для постраждалих [66].

Процес вимушеного переміщення характеризується значним впливом психологічних і соціальних стресорів, які здатні суттєво погіршувати психічний стан і загальний добробут внутрішньо переміщених осіб [65, с. 78–81]. Наукові дослідження вказують на підвищений ризик розвитку у цієї категорії населення таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, а також проблеми, пов'язані з адаптацією до нових умов [33].

Одним із найбільш суттєвих викликів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, є втрата житла та особистого майна [20]. Вимушене переселення зазвичай супроводжується позбавленням доступу до домашніх і матеріальних ресурсів, що в свою чергу спричиняє глибоке відчуття невизначеності, безпорадності та зниження контролю над власним життям [69, с. 11–113].

Важливим аспектом соціально-психологічного впливу переміщення є порушення соціальних зв'язків і відсутність звичної підтримки з боку

соціального оточення. Переміщення часто призводить до розлуки з членами родини, друзями та близькими, що додатково посилює відчуття ізоляції й самотності, ускладнюючи процес інтеграції в нових умовах життя [40].

Психологічні виклики, що виникають унаслідок травматичного досвіду вимушеного переміщення, здатні суттєво ускладнити процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [68, с. 57–59]. Дослідження свідчать, що такі люди часто стикаються з почуттями смутку, провини, гніву й безвиході [52, с. 27–29]. Подібні емоційні стани нерідко спричиняють психічні розлади та перешкоджають звиканню до нових реалій життя [62].

Серед поширених труднощів внутрішньо переміщених осіб виділяють проблеми з працевлаштуванням і обмежений доступ до освіти [58]. Втрата роботи та численні перешкоди під час її пошуку можуть призводити до серйозних фінансових негараздів і суттєвого зниження якості життя. Водночас обмеження у сфері освіти, особливо для дітей і молоді, можуть мати довготривалі негативні наслідки, впливаючи на їхній розвиток і майбутні перспективи.

Для успішної соціалізації ВПО необхідна охоплююча підтримка, яка включає задоволення базових потреб, забезпечення психологічною допомогою та сприяння соціальній інтеграції [31]. Дослідники наголошують на важливості мультидисциплінарного підходу, що передбачає активну співпрацю психологів, соціальних працівників, медичних фахівців та юристів. Тільки завдяки колективним зусиллям різних спеціалістів можна створити ефективну систему допомоги для цих людей [16].

Ефективні стратегії підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) мають бути орієнтовані на посилення їхньої здатності до соціалізації та формування стійкості перед життєвими викликами [56, с. 67–71]. У рамках таких заходів можна впроваджувати програми розвитку навичок управління стресом, сприяти налагодженню соціальних зв'язків і підтримці позитивного рівня самооцінки [70, с. 57]. Важливо також гарантувати доступ до необхідних інформаційних ресурсів та матеріально-технічної підтримки, що допоможуть

ВПО соціалізуватися до нового середовища та вирішувати повсякденні проблеми.

Наукові дослідження підкреслюють, що наявність розвиненої системи соціальної підтримки та можливість інтеграції в життя місцевої громади є ключовими факторами, які сприяють успішній соціалізації ВПО [27]. Організація умов для активної участі переселенців у громадах приймачів може відігравати критичну роль у формуванні в них почуття належності та зменшенні відчуття соціальної ізоляції. Серед ефективних заходів у цьому напрямку можуть бути залучення переселенців до волонтерських ініціатив, інтеграція в культурні та навчальні проекти, а також створення інклюзивних платформ для участі у процесах прийняття рішень, що безпосередньо впливають на їхній життєвий добробут.

Ключовими факторами, які впливають на успішність соціалізації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), є особливості приймаючої спільноти [1]. Наукові дослідження засвідчують, що створення підтримуючого та інклюзивного середовища у громаді значно сприяє полегшенню адаптаційного процесу для ВПО [63, с. 68–70]. Це передбачає формування позитивного соціального сприйняття, усунення стигматизації та дискримінаційних практик, а також забезпечення рівноправного доступу до базових ресурсів і послуг.

Водночас соціалізація може бути ускладнена низкою бар'єрів, до яких належать мовні та культурні відмінності, а також упередження і стереотипи, характерні для частини представників приймаючої спільноти. Ефективне подолання цих труднощів вимагає активних зусиль як з боку ВПО, так і з боку місцевого населення [6]. Серед потенційних стратегій вирішення таких викликів можна виокремити організацію міжкультурного діалогу, впровадження освітніх ініціатив, а також реалізацію інформаційно-просвітницьких кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності громадян і формування позитивного ставлення до соціокультурного розмаїття [9].

Аналіз теоретичних моделей соціалізації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) акцентує увагу на складному переплетенні індивідуальних, соціальних

і екологічних факторів, які визначають динаміку процесу їх пристосування до нових умов життя. Соціалізація ВПО є багатогранним процесом, який базується не лише на подоланні матеріальних викликів, але й на внутрішній перебудові психологічної та соціальної сфери.

Особи, змушені залишити свої домівки через конфлікти чи катастрофи, часто стикаються із серйозними психологічними проблемами. Ізоляція від звичного середовища, втрата житла, рідних і друзів, відсутність роботи чи доступу до освіти та охорони здоров'я – усе це створює ґрунт для наростання емоційного напруження. Такі труднощі можуть суттєво погіршувати загальне психологічне благополуччя, проявляючись у вигляді тривалого стресу, зниження когнітивних функцій та труднощів у соціальній взаємодії.

Вирішення цих труднощів потребує системного підходу, спрямованого на задоволення як базових фізичних, так і більш складних емоційних і соціальних потреб ВПО. Комплексна підтримка має охоплювати широкий спектр заходів – від забезпечення тимчасового житла чи їжі до розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги. Останні можуть включати індивідуальні чи групові терапевтичні сесії, діяльність груп підтримки для обміну досвідом подолання труднощів, а також програми культурної адаптації, які сприяють інтеграції в нові громади. Крім того, залучення ВПО до різноманітних соціальних і культурних ініціатив здатне не лише послабити почуття ізолюваності, але й відновити їх відчуття приналежності до спільноти.

Слід зазначити, що соціалізація супроводжується значним ризиком розвитку розладів психічного здоров'я, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія або тривожні стани. Тому надзвичайно важливо не тільки вчасно виявляти ці проблеми, але й створювати умови для їх профілактики та лікування. Задоволення базових потреб – таких як житло, харчування та доступ до медичних послуг – є лише першим кроком. Повноцінна соціалізація передбачає підтримку соціальної інтеграції: створення робочих місць, доступ до освіти та залучення до громадського життя. Важливу роль тут відіграють приймаючі громади, які повинні

забезпечувати толерантне ставлення до ВПО та сприяти їх залученню в суспільні процеси.

Отже, успішна соціалізація внутрішньо переміщених осіб можлива тоді, коли враховуються всі аспекти їхнього життя – індивідуальні потреби, соціальні взаємодії та вплив зовнішнього середовища. Інтеграція ВПО в нові умови середовища полягає не лише у формальному наданні допомоги, але й у створенні атмосфери підтримки, співчуття та взаєморозуміння. Це дозволить зменшити потенційні бар'єри на їхньому шляху до відновлення та допоможе досягти гармонійного психологічного стану і більшої впевненості у майбутньому.

Дослідники Ю. Гундертайло, В. Савінов, Б. Плескач і В. Уркаєв виділяють специфічні психологічні особливості, характерні для дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які зазнали травматичного впливу внаслідок збройних конфліктів. До таких особливостей належать:

– травматичний стрес. Діти, які стали свідками насильства або пережили втрату, нерідко страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних станів, депресії та інших психічних порушень. Ці стани можуть проявлятися у формі кошмарів, нав'язливих спогадів (флешбеків), дратівливості, труднощів із концентрацією уваги та уникання певних ситуацій, тем чи місць. Як зазначає Т. Острячко, існує дві основні стратегії реагування на стрес: орієнтація на вирішення проблеми (застосовується тоді, коли індивід має контроль над джерелом стресу) і фокусування на зниженні емоційного дискомфорту у випадках, коли вплив на стресор неможливий [46, с. 619];

– втрачене відчуття безпеки. Унаслідок вимушеного переміщення діти ВПО втратили свої звичні домівки, соціальне середовище та відчуття стабільності, що може провокувати почуття незахищеності та страх перед новими обставинами. Цей постійний стан тривоги часто викликає підвищену агресивність та поведінкові розлади, серед яких спостерігаються імпульсивність і порушення дисципліни [7, с. 39];

– соціальна ізоляція та культурна чутливість є одними з ключових викликів, з якими стикаються діти внутрішньо переміщених осіб під час

переїзду на нове місце. Втрата зв'язків із друзями та однокласниками може призводити до відчуття самотності та відчуження. Крім того, різноманітність культурних і релігійних переконань створює додаткові труднощі. Соціальні педагоги повинні виявляти виняткову чутливість до цих особливостей, враховувати культурні відмінності, поважати їх та бути обізнаними про можливі бар'єри, які можуть заважати ефективному наданню допомоги;

– соціальна дезорієнтація стає ще однією серйозною проблемою. У спробах адаптуватися до життя нового суспільства, внутрішньо переміщені особи іноді стикаються з труднощами розуміння або прийняття соціальних норм, що ускладнює їх включення у місцеву спільноту [13, с. 127];

– проблеми з навчанням у дітей, які переживають травматичний досвід або живуть у стресових умовах, можуть суттєво впливати на їхню здатність до ефективного засвоєння знань. Такі діти часто стикаються з труднощами у зосередженні, запам'ятовуванні інформації та виконанні завдань. Для оцінки успішності їхньої соціалізації до навчального процесу визначено п'ять ключових компонентів [64]: виконавчий (пристосованість до особливостей навчального середовища), соціалізаційно-поведінковий (дотримання правил і вимог нового закладу), емоційний (загальний психоемоційний стан у школі), психосоціальний (місце дитини в офіційних і неофіційних соціальних групах) і освітній (рівень академічної успішності). Соціалізація дітей-переселенців до нового освітнього закладу є одним із важливих чинників їхньої інтеграції в нове середовище та подолання наслідків отриманих травм. Цей процес має комплексний характер і стосується не лише академічного, але також емоційного, соціального та психологічного аспектів розвитку дитини. Вчителі та соціальні педагоги грають ключову роль у цьому процесі, надаючи підтримку та створюючи сприятливі умови для переселенців. Їхні дії можуть значно знизити рівень стресу в учнів, підвищити відчуття безпеки та комфортності, а також мотивувати їх до навчання. У класі вчитель має формувати атмосферу доброзичливості, прийняття та розуміння. Важливо уникати будь-яких форм стигматизації дітей-переселенців, використовуючи етично прийнятні терміни для опису їхніх обставин. Оскільки кожна дитина

має свій унікальний досвід і потреби, необхідний індивідуальний підхід до її адаптації. Зокрема, вчителі та соціальні педагоги повинні враховувати попередній освітній рівень дитини, оцінювати її знання та навички й розробляти спеціальний план підтримки, який допоможе їй максимально природно включитися в навчальний процес. Важливим аспектом є також налагодження співпраці з батьками або опікунами дитини. Регулярне спілкування з родиною допомагає краще зрозуміти досвід дитини, її емоційний стан і потреби. Це дозволяє ефективно відстежувати її прогрес і надавати допомогу в разі виникнення труднощів. У складних випадках може знадобитися залучення фахівців, наприклад психологів, для подолання глибоких емоційних переживань дитини та сприяння її успішному пристосуванню до нового середовища. Залучення дітей-переселенців до позакласної діяльності, наприклад участь у спортивних секціях, гуртках чи шкільних клубах, є додатковим інструментом підтримки. Це дозволяє їм знайти нових друзів, розкрити свої здібності й інтереси, а також відчути себе частиною шкільного колективу, зміцнюючи їхню інтеграцію в суспільство;

– порушення формування прив'язаності у дітей, які пережили розлуку з батьками або опікунами, часто спричиняє труднощі у встановленні глибоких і здорових взаємин з іншими людьми. Одним із психологічних захисних механізмів, що можуть проявлятися в таких умовах, є феномен психологічної інкапсуляції. Цей механізм характерний тим, що дитина відмежовується від власних емоційних переживань, ніби «закриваючись» у собі;

– психологічна інкапсуляція особливо помітна серед дітей, які пережили травматичні події або перебувають у стані хронічного стресу, характерного для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Її прояви можуть мати множинний характер:

1) емоційна відчуженість. Дитина здається байдужою до подій навколо, демонструє знижену здатність до емоційного вираження або реагує на зовнішні подразники у непропорційний чи неадекватний спосіб;

2) зниження інтересу до діяльності. Відзначається втрата зацікавленості в раніше улюблених заняттях, іграх чи спілкуванні з однолітками;

3) соціальна ізоляція. Спостерігається уникнення контактів з оточуючими та прагнення до самотності;

4) тенденція до фантазування та втечі у віртуальний простір. Діти можуть проводити надмірну кількість часу за комп'ютером чи телефоном, створюючи собі альтернативну реальність у вигаданих фантазіях;

5) фізичні симптоми. Частими є скарги на головний біль, хронічну втому, розлади сну, а також проблеми із травленням.

Варто підкреслити, що психологічна інкапсуляція не є свідомим вибором дитини. Це несвідомий захисний механізм психіки, який дозволяє частково знизити емоційний тягар і справитися з болісними переживаннями, обумовленими стресом або травмою. Виявлення таких проявів є важливим етапом у розумінні емоційного стану дитини та вжитті заходів для психологічної підтримки.

В контексті дослідження доцільно виділити і основні освітньо-вікові категорії:

– молодший шкільний вік (6–10 років). У шестирічному віці дитина стикається з першою значною зміною у своєму житті. Перехід у шкільний період супроводжується кардинальними змінами в характері діяльності, спілкуванні та взаєминах з іншими людьми. Навчання стає провідним видом діяльності, що змінює звичний спосіб життя. Виникають нові обов'язки, зокрема академічні, а також формується новий рівень міжособистісних стосунків із соціальним оточенням;

– середній шкільний вік (10–11 до 15 років). Цей етап є перехідним від дитинства до юності та збігається з навчанням у середній ланці закладів освіти (V–IX класи). Він характеризується загальним підвищенням активності життєдіяльності та значним фізіологічним і психологічним перебудовами організму. Виховна робота з учнями цього віку є однією з найважливіших і водночас найскладніших завдань педагогів. Учителі мають глибоко розуміти специфіку розвитку сучасних підлітків, враховуючи особливості їх поведінки, а також володіти здатністю поставити себе на його місце, зіткнувшись із суперечностями й викликами реального життя. Школярі середнього віку вже

здатні аналізувати обґрунтованість аргументів, критично осмислювати їхню раціональність і погоджуватися із розумними доводами;

– старший шкільний вік (15–18 років). Юність є ключовим періодом формування світогляду, переконань, характеру та професійного самовизначення. Це час інтенсивного самоствердження, стрімкого розвитку самосвідомості, активного аналізу майбутнього та визначення життєвих перспектив. У старшокласників зазвичай спостерігається чітко виражена вибірковість до навчальних дисциплін. Потреба у знаннях, які сприятимуть досягненню життєвого успіху, є однією з найбільш характерних рис учнів цієї вікової категорії. Ця потреба впливає на формування й функціонування психічних процесів. Сприйняття стає більш цілеспрямованим, увага характеризується довільністю й стійкістю, пам'ять набуває логічно структурованого характеру. Мислення старшокласників досягає вищого рівня абстрагування й узагальнення, розвивається його теоретична спрямованість і критичність [44].

Серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зокрема підлітків, нерідко проявляються певні риси, які можуть схилити їх до участі в екстремістських діях. Серед таких рис виділяють агресивність, делінквентну та девіантну поведінку, негативне ставлення до місцевого населення, ізоляцію, а також сильне відчуття соціальної несправедливості. Це створює ґрунт для формування проблем соціальної дезадаптації, що зрештою веде до труднощів у навчанні, неприйнятної поведінки та ризику перетворення дитини на важковиховану особу. Така динаміка формує «групу ризику» і призводить до ще більш згущеної атмосфери навколо дитини, що, в свою чергу, тільки підсилює її неконтрольовану поведінку.

Стан соціальної десоціалізації може сприяти виникненню комплексних розладів психічного й фізичного здоров'я учнів. Тому розв'язання цих проблем потребує ґрунтовного комплексного підходу та взаємодії спеціалістів різних галузей. Одним із пріоритетів є впровадження інтенсивних ознайомчих програм для нових учнів та їхніх сімей. Такі програми мають на меті соціалізацію до приймаючої громади через ознайомлення з її цінностями та

місцевими традиціями. Водночас слід зазначити, що не всі діти ВПО стикатимуться з однаковими труднощами: окремі діти можуть виявитися більш стійкими до стресу й здатними пристосуватися до нового середовища без значних ускладнень.

Додатково важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Реакція на травматичні переживання суттєво варіюється залежно від віку, а досвід кожної дитини унікальний. Для того щоб впоратися із наслідками травмуючого досвіду, дітям ВПО необхідна підтримка дорослих. Війна в Україні значно збільшила кількість дітей–переселенців, які потребують допомоги та супроводу. Особливо це стосується тих, хто пережив травматичні події або втрати.

Фахівці соціальної сфери повинні проявляти чутливість до потреб цих дітей і забезпечувати їм індивідуальну підтримку. Це може включати психосоціальну допомогу, супровід під час адаптації до нового навчального закладу, культурну орієнтацію, вирішення побутових проблем, сприяння соціальній інтеграції, а також допомогу в розвитку стійкості. Водночас надзвичайно важлива співпраця з сім'ями дітей–переселенців для створення сприятливих умов для їхнього розвитку та виховання. Така співпраця може охоплювати консультування, психосоціальну підтримку, надання допомоги у розв'язанні побутових складнощів і створення середовища, яке сприятиме гармонійному розвитку дитини.

1.3. Особливості нового шкільного середовища для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб

Війна, що охопила нашу країну, змусила мільйони українців залишити свої домівки. Особливо важким це випробування стало для дітей віком від 3 до 15 років. Раптовий переїзд, розлука з друзями, втрата звичного способу життя – усе це може залишити глибокі психологічні рани. Малюки до трьох років ще не встигають сформувати сильну прив'язаність до місця, а підлітки здебільшого краще адаптуються до змін, швидше знаходячи шляхи до

самовираження. Натомість діти середнього віку найбільш вразливі до таких потрясінь, переживаючи тривожність, страхи, байдужість чи навіть апатію.

Соціалізація дітей-переселенців у новому середовищі, зокрема в школах, є критично важливим завданням у процесі їхнього загального пристосування до нових умов життя. Допомога дитині у входженні до колективу, забезпечення плавного включення в навчальний процес, мінімізація стресу, зняття стигми та мотивація до навчання – усе це ключові аспекти роботи, яку повинні здійснювати педагоги на максимально професійному рівні. Перше і найважливіше завдання на цьому шляху – налагодження ефективної комунікації [51].

На сьогодні серед найбільш дієвих та практикоорієнтованих інструментів комунікації вчителів із дітьми, які зазнали стресу, можна виокремити такі: емоційний діалог, розвивальний зворотний зв'язок (фідбек) та шеринг. Застосування цих форм комунікативної взаємодії є доцільним у контексті навчальної та виховної роботи з учнями–переселенцями в умовах освітнього закладу.

Емоційний діалог являє собою специфічний тип взаємодії між дорослими (зокрема класними керівниками, соціальними педагогами чи психологами) та дітьми, у межах якого дитина відкрито виражає свої почуття, переживання й емоції. У відповідь на це дорослий сприяє створенню емоційної підтримки, реагуючи конструктивно та емпатично на слова чи поведінкові прояви дитини [26, с. 19].

Наступні поради подано в посібнику «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни». Важливо дотримуватися алгоритму побудови емоційного діалогу, а саме:

1. Створювати середовище безпеки та довіри, щоб до діалогу спонукав не примус, а потреба дитини.

2. Під час розмови застосовувати стратегії активного та емпатичного слухання:

- підтримувати зоровий контакт;
- реагувати на сказане жестами, мімікою, киванням головою;

- за потреби використовувати заохочувальні фрази: «так», «ага», «зрозуміло» тощо;
- називати емоції дитини, відокремлюючи почуття і реакції / дії;
- реагувати на паузи як на природну потребу дитини в часі й тиші, щоб зібратися з думками, підібрати слова.

3. Вибудовувати взаємодію на основі спостереження та аналізу власних почуттів та реакцій, викликаних розмовою.

4. Спонукати дитину до вираження сильних емоцій чи задоволення бажань / потреб через гру, за допомогою уяви чи фантазії [26, с. 19].

Процес налагодження ефективної та чутливої комунікативної взаємодії з учнями, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, має будуватися на глибокому усвідомленні їхнього унікального становища та пережитого травматичного досвіду. Це означає, що педагоги мають проявляти надзвичайну уважність і емпатійність у своїй роботі, беручи до уваги потенційні емоційні рани, що могли залишитися після складних життєвих обставин. Особливо важливо виявляти делікатність під час обговорення певних питань у діалозі з цими дітьми, щоб ненароком не викликати у них болючих спогадів або не спровокувати негативних емоційних реакцій, які можуть ще більше ускладнити процес їхньої адаптації.

Для того щоб забезпечити необхідну підтримку педагогам, спеціалістам соціальної сфери, а також представникам приймаючих громад, які безпосередньо працюють із внутрішньо переміщеними дітьми й дорослими, Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» розробив і презентував інформаційний буклет. У ньому пропонуються практичні рекомендації та корисні поради, спрямовані на допомогу переселенцям, зокрема тим, кого приймає нова громада. Зміст цього буклета орієнтований на полегшення інтеграції таких людей у нове соціальне середовище та створення атмосфери підтримки й довіри для подолання пережитого стресу і травмуючих подій [74]. Видання, створене за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, побачило світ у 2022 році. Буклет пропонує корисні

матеріали та поради, включаючи низку рекомендацій, які варто враховувати під час спілкування з дітьми внутрішньо переміщених осіб.

Для ефективної побудови комунікації з дітьми-переселенцями важливо дотримуватись таких рекомендацій:

1. Уникати запитань про військові події, які дитина могла побачити, а також про її переживання під час сирен, вибухів чи пострілів.

2. Не розпитувати про рідних чи близьких, які залишилися в районах ведення бойових дій.

3. Пам'ятати про особисті межі дитини: завжди запитуйте дозволу, перш ніж взяти її за руку чи обійняти.

4. Уникати демонстрації нещирих емоцій, оскільки діти чутливі до фальші, що може ускладнити налагодження довірливих стосунків.

5. Не обговорювати в присутності дитини травматичні переживання, пов'язані з війною.

6. Замість запитання «А як у тебе вдома було?» краще використовувати формулювання на кшталт «А як тобі тут подобається?» або «Як би ти хотів(ла), щоб було?» [74, с. 8].

Ці прості правила допоможуть створити комфортну атмосферу для спілкування та підтримати дитину в складний період її життя [74, с. 8].

Розвивальний зворотний зв'язок, або фідбек (від англ. feedback – відгук), являє собою реакцію на дії та поведінку учнів з метою покращення їхньої діяльності в майбутньому. Головний акцент у процесі надання фідбеку полягає не у моральному вихованні, а у формуванні конструктивних і довірливих взаємин з дитиною. Цей підхід дозволяє педагогу отримати розуміння щодо рівня засвоєння учнями навчального матеріалу, сприяє ефективній комунікації та виключає можливість критики [26, с.20].

Шеринг (від англ. «to share» – ділитися) – це структуроване групове обговорення, яке охоплює аналіз результатів роботи, обговорення актуальних проблем, подій чи досвіду. Його основна мета полягає у створенні умов, де кожен учасник може осмислити та оцінити власні емоції, переживання й стани, що виникають у процесі конкретної діяльності. Таким чином, шеринг сприяє

формуванню у людей певних патернів або поведінкових моделей, які стануть корисними у практичному застосуванні [26, с. 21].

У контексті роботи з дітьми із числа внутрішньо переміщених осіб особливу увагу слід приділити інструментам, які сприяють інтеграції та формуванню дружньої атмосфери в класі. Одним із таких інструментів є методики, що запроваджують практику відкритого спілкування у формі групових обговорень. Такий підхід не лише допомагає дітям швидше знайомитися, а й сприяє розвитку міжособистісної взаємодії, створюючи сприятливе середовище для їхньої адаптації.

Численні дослідження та практика показують, що для дітей із числа внутрішньо переміщених осіб емоційне самовираження є складним завданням. Причини цього можуть бути різними. Наприклад, у багатьох випадках такі діти не мають достатнього досвіду комунікації про власні почуття, нерідко через брак необхідного словникового запасу, щоб описати свої емоції. Особливо важко це робити дітям, які пережили складні події; вони часто бояться стикатися з негативними почуттями, вважаючи, що не зможуть із ними впоратися [53]. У таких ситуаціях педагогам на допомогу приходять сучасні психологічні методики.

Одним із ефективних інструментів для роботи з емоційною сферою дитини є проєктивна методика «Монстрики почуттів», розроблена Ютою Хох-Короною ще у 1996 році. Вона включає набір із 25 асоціативних карток із зображенням монстриків, які передають різні емоційні стани. Така методика успішно використовується для роботи з учнями із числа внутрішньо переміщених осіб. Інструмент дозволяє дітям ідентифікувати та вербалізувати свої емоції, краще розуміти власний стан, а також сприяє створенню невимушеної і позитивної атмосфери під час групових занять. Як свідчить практика, ця методика стає своєрідним містком, що полегшує взаємодію між учнями та стимулює відкритість [75].

Перехід до нового колективу для таких дітей часто супроводжується хвилюваннями. Через усталену структуру класу і наявність лідерів їм доводиться вибудовувати нові стосунки як із однокласниками, так і з

учителями. Зміна звичного середовища провокує тривогу щодо того, чи будуть їх прийняті нові однолітки та чи зможуть вони відповідати вимогам школи. Запровадження інструментів, здатних послабити ці бар'єри, значно полегшує процес адаптації і водночас сприяє створенню сприятливих умов для навчання й соціалізації учнів у новому середовищі [51].

За умов нового місця проживання діти, які належать до сімей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та пережили значний стрес і страхи, часто стикаються зі складнощами в налагодженні комунікації в незнайомих групах однолітків, пов'язаних із навчанням або проживанням. Травматичний досвід, накопичений унаслідок вимушеного переселення, робить таких дітей більш вразливими й чутливими до впливу різноманітних несприятливих факторів, що ускладнюють їхню соціалізацію [10, с. 58]. Отже, перед педагогічними працівниками постає завдання підбору ефективних форм і методів групової роботи, які дозволять дітям ВПО та представникам приймаючої громади краще познайомитися, налагодити дружні стосунки, мінімізувати вплив негативних емоцій і травматичних спогадів, а також сприяти гармонійній інтеграції нових членів у соціальний колектив [51].

Практичний досвід свідчить, що найдієвішими формами групової взаємодії для полегшення соціалізації дітей-переселенців є такі методики: творчі майстерні, квест-ігри, казкотерапія та спільний перегляд мультфільмів. Організація таких видів діяльності може бути реалізована в позаурочний час через заклади позашкільної освіти шляхом залучення учнів до активної виховної та розвивальної міжособистісної взаємодії. Також вони можуть бути запроваджені як окремі тематичні заходи в межах закладів загальної середньої освіти.

Творча майстерня є формою групової діяльності, що базується на принципах станційного навчання. Кожна станція передбачає окремий майстер-клас, підготовлений відповідними педагогами-аніматорами або їхніми помічниками (від п'яти до восьми осіб). У межах творчої майстерні присутні різнопланові варіанти занять, наприклад, робота з природними матеріалами, глиною, папером, тканиною, нитками та іншими матеріалами.

Дітям надається можливість самостійно обирати, який майстер-клас вони хочуть відвідати. Учасники можуть зупинитися на одній станції або ж брати участь у декількох за власним бажанням. Такий формат діяльності не лише сприяє розвитку творчих здібностей і самовираження, але також допомагає знизити рівень агресії та тривожності у дітей [60, с. 148–149].

Квест-гра – це захопливе інтелектуально-динамічне змагання, у якому команди поетапно виконують заздалегідь підготовлені завдання. Упродовж гри учасники аналізують логічні задачі, досліджують місцевість, оптимізують маршрути переміщення та знаходять нестандартні рішення і підказки. Завершивши поточне завдання, команди переходять до наступного етапу. Переможцем стає команда, яка найшвидше виконає всі поставлені завдання. Участь у такому квесті є не лише розвагою, але й корисним досвідом для дітей вимушених переселенців: гра сприяє налагодженню стосунків, зміцненню командної єдності та знайомству одне з одним. Це допомагає не тільки адаптуватися, але й інтегруватися в нове середовище. Якщо завдання гри включають дослідження історії чи культурних традицій регіону, це також полегшує знайомство з культурною специфікою нового місця проживання [60, с. 149].

Казкотерапія же виступає як унікальний вид терапії, який створює особливу атмосферу казки, де особистий потенціал може розкриватися, здійснюються мрії, а головне – виникає відчуття безпеки, що сприяє подоланню страхів. Основна мета казкотерапії – допомогти дітям вимушених переселенців усвідомити свою унікальність, знайти гармонію із собою та навколишнім світом, а також відкрити у собі джерела сили для боротьби зі страхами і тривогою. Завдяки такій терапевтичній методиці діти навчаються приймати себе такими, якими вони є, сприймати інших як неповторних особистостей. Водночас вони знаходять зв'язок між подіями казки і реальним життям, переносять отриманий сенс у практичні ситуації. Це дозволяє їм розуміти систему стосунків у світі, осмислювати власний досвід і формувати бачення майбутнього. У рамках казкотерапії діти розкривають свої внутрішній і зовнішній світи, здобувають навички взаємодії з батьками та однолітками,

навчаються цінувати дружбу і любов, долати конфлікти та прощати. Зрештою, вони формують уявлення про цінності, які слід обирати як орієнтири в житті [60, с. 149].

Ще однією надзвичайно захопливою та корисною формою групової діяльності з дітьми є колективний перегляд різноманітних анімаційних фільмів. Така активність не лише розважає, але й створює сприятливу атмосферу для розвитку комунікативних навичок і критичного мислення. Після перегляду педагог має чудову можливість провести спільне обговорення або організувати дискусію, де кожна дитина зможе висловити свої думки, поділитися емоціями чи враженнями від побаченого. Важливо з відповідальністю підходити до вибору матеріалів, які пропонуються для перегляду, враховуючи вікові та психологічні особливості школярів. Перед тим як демонструвати мультфільм дітям, викладачеві важливо ретельно ознайомитись із сюжетом, переглянувши його кілька разів, аби проаналізувати тематику, моральні уроки та потенційний вплив даного твору на юних глядачів.

Таким чином, соціальна адаптація школярів із сімей внутрішньо переміщених осіб є як процесом, так і результатом їхньої взаємодії з радикально зміненим мікросередовищем. Цей складний етап вимагає від дітей активної діяльності, спрямованої на пристосування до нових умов життя та навчання, освоєння нових форм і способів соціального функціонування.

Зміни, викликані соціальною реальністю та новими життєвими обставинами, передбачають специфічну адаптивну діяльність школяра. Цей процес вимагає максимальної мобілізації його внутрішніх ресурсів і подолання викликів, що вимагають оптимізації зусиль. Водночас ефективність адаптації залежить від підтримки дорослих і фахівців, зокрема шкільних соціальних педагогів. Їхня професійна участь полягає у свідомому втручанні в адаптаційний процес, надаючи необхідну допомогу дітям у подоланні нових реалій:

– освоєння нового місця проживання (місто, житло);

- звикання до нових правил, розпорядків та режиму навчання і відпочинку;

- інтеграція в шкільний і класний колектив (учителі, однолітки) [29].

Процес соціальної адаптації школярів із таких родин можна умовно поділити на кілька ключових напрямків:

- навчальна соціалізація – включає пристосування до зміни формату, змісту й умов організації освітнього процесу. Сюди також належить розвиток навичок самостійної роботи та академічної відповідальності;

- соціально-психологічна адаптація – передбачає побудову нових комунікацій із дорослими та однолітками, забезпечення комфортного спілкування в соціумі й створення почуття психологічної захищеності.

Успішна соціалізація виявляється не лише у зовнішніх факторах, таких як стабільність і гармонія в соціальному середовищі, але й у внутрішньому відчутті дитиною задоволення своїм становищем. Важливо, щоб цей процес не провокував довготривалих негативних емоційних наслідків, а сприяв розвитку особистості, закладаючи міцний фундамент для майбутнього.

Ключовим аспектом успішної соціалізації є визначення показників і критеріїв, що дають змогу оцінити її ефективність. До таких показників належать: позитивний емоційний стан школяра в адаптивній ситуації; сприятливе усвідомлення змін порівняно з попереднім життєвим досвідом; адекватна суб'єктивна самооцінка досягнутого рівня соціалізації; успішність у навчанні; задоволення якістю взаємин у сім'ї та школі; оптимістичний настрій та відсутність тривоги.

Для школярів із внутрішньо переміщених родин успішна соціалізація характеризується набуттям досить стабільного соціального статусу в новому середовищі, а також психологічним комфортом у взаємодії з цим середовищем та його ключовими елементами. Йдеться про задоволеність освітнім процесом, побутовими умовами, а також організацією та наповненням соціального життя. Натомість низький рівень соціалізації проявляється через прагнення змінити соціальне оточення чи ухилення від загальноприйнятих норм поведінки.

Діти, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, є особливо вразливою групою учнів, що потребують підвищеної уваги та підтримки. Внаслідок військових дій їхнє життя зазнало радикальних змін: вони були змушені залишити звичне для них середовище проживання, рідні місця, а також коло спілкування, що було для них джерелом стабільності та емоційного комфорту. Під час евакуації із регіонів, охоплених військовими діями, багато дітей переживають негативні ментальні потрясіння, отримують суворий емоційний досвід, що часто виливається у стресові стани. Прибувши до нового поселення, такі діти нерідко стикаються зі складнощами соціального пристосування: вони почуваються розгубленими, емоційно і психологічно нестабільними, а також відчують страх перед невідомим майбутнім.

На основі педагогічної практики можна зробити висновок, що для полегшення процесу їхньої інтеграції та соціалізації в умовах нових обставин, освітянам необхідно приділяти особливу увагу вибудові ефективної та довірливої комунікації. Сучасна практика пропонує низку інструментів для побудови продуктивного діалогу між педагогами та учнями цієї категорії. Серед них найбільш дієвими є методи емоційного діалогу, які передбачають щире спілкування та вираження почуттів; використання розвивального зворотного зв'язку, що заснований на конструктивній оцінці та підтримці; а також впровадження практики шерингу як способу обміну досвідом і думками у безпечному середовищі. Усі ці підходи спрямовані не лише на покращення комунікативної взаємодії, але й на підсилення емоційної стійкості дітей.

Особливої уваги у процесі роботи з цією категорією учнів заслуговує їхня емоційна сфера, адже вона зазнала істотних змін через пережитий травматичний досвід. Дослідження показують, що дітям-переселенцям складно вербалізувати свої емоції та почуття, що значною мірою пов'язано зі стресовими ситуаціями, які вони пережили. Це ускладнює їхню соціалізацію й потребує врахування особливостей їхнього емоційного стану в процесі соціалізації.

Щоб сприяти кращій соціалізації дітей із числа внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища, необхідно віддавати перевагу

груповим формам роботи. Організація спільної діяльності в колективному форматі створює умови для поступового пристосування таких дітей до нових соціальних обставин. Це дозволяє не лише посилити комунікаційні зв'язки між ними самими, але й вибудувати їхню взаємодію з педагогами та однокласниками освітнього закладу. Групова робота сприяє формуванню системи довірливих стосунків, відчуттю безпеки й належності до нового колективу.

У перспективі подальші дослідження мають бути спрямовані на знаходження нових підходів і засобів полегшення процесу соціалізації дітей–переселенців. Важливо вивчати більш тонкі аспекти їхньої психоемоційної сфери, розробляти інноваційні методики педагогічного супроводу та впроваджувати комплексні програми інтеграції для цієї вразливої категорії дітей у нових умовах життя.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Сучасні форми та методи соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до нового шкільного середовища

У сучасному світі питання внутрішньо переміщених осіб набуває все більшої ваги, особливо коли йдеться про одну з найуразливіших груп населення – дітей. Діти, які належать до цієї категорії, стикаються з унікальними труднощами, що глибоко впливають на їхній соціальний, психологічний та освітній розвиток. Особлива увага до їхніх проблем, потреб і аспектів соціальної інтеграції є надзвичайно важливою, адже від цього залежить не лише їхнє поточне благополуччя, а й перспективи у майбутньому. Для багатьох українських дітей війна відібрала два роки навчання, можливість гратися з друзями й насолоджуватися дитинством, залишаючи глибокий слід у їхньому психічному стані.

Внутрішньо переміщені діти – це ті, хто змушений був покинути свої домівки через конфлікт і опинився поза звичним середовищем. Їхній шлях до соціалізації проходить через безліч випробувань, головним із яких є соціальна інтеграція. Це завдання є надзвичайно актуальним і водночас вимагає комплексного підходу. Потрапляючи в нове шкільне середовище, де вже склалася певна ієрархія та сформувалися лідери, такі діти змушені будувати нові соціальні зв'язки з ровесниками буквально з нуля. Перехід до іншого навчального колективу часто супроводжується тривожністю, пов'язаною з питаннями прийняття новими однокласниками та відповідності вимогам і очікуванням нового закладу освіти.

Нерідко внутрішньо переміщені діти почуваються ізольованими від однолітків і позбавленими можливостей для повноцінного спілкування та участі в соціальних іграх. Така відокремленість може суттєво впливати на їхнє

емоційне здоров'я, формування навичок міжособистісної комунікації та загальний розвиток. З огляду на це, інтеграція цих дітей в нове соціальне середовище стає не просто завданням, а нагальною необхідністю для суспільства.

Зауважимо, що в загальному соціалізація дитини до школи є ключовим етапом на шляху до дорослого життя. Від того, наскільки успішно цей процес пройде, залежить здатність дитини пристосовуватися до нових умов і розкривати свій потенціал у майбутньому. У момент вступу до школи дитина має бути не лише фізично та психічно здоровою, але й соціально зрілою. Вона повинна досягти необхідного рівня інтелектуального, емоційного та вольового розвитку, мати навички планування своєї діяльності й вміння здійснювати самоконтроль. Саме тому початкові вчителі розглядають адаптацію першокласника як багатогранний процес, що впливає на всі аспекти його життєдіяльності [25, с. 51].

Створення сприятливих умов для навчання, зокрема дітей зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО), є важливим завданням школи. До таких умов належить забезпечення необхідними навчальними матеріалами, створення можливостей для фізичного та психічного розвитку, а також розвиток творчого потенціалу через заняття з музики та інші види творчої діяльності. Приміщення класів повинні відповідати санітарно-гігієнічним нормам: меблі мають підбиратися з урахуванням вікових особливостей дітей, а також необхідно облаштувати спеціальні шафи для зберігання одягу.

Окрім цього, за дітьми має постійно спостерігати медична сестра, яка здійснює своєчасну вакцинацію та регулярні медичні огляди. На початку навчального року важливо визначити групу здоров'я кожної дитини. Це дозволяє індивідуалізувати підхід до її виховання, розвитку і навчання як на уроках фізичного виховання, так і в позакласній діяльності [32, с. 132].

Одним із ключових чинників фізіологічної підготовки дітей до навчання та соціалізації у шкільному середовищі є забезпечення їх повноцінним харчуванням та дотримання нормативних вимог. Особливу увагу вчителі повинні приділяти забезпеченню гармонійного фізичного розвитку учнів. У

межах цього завдання, окрім уроків фізичної культури, доцільно організувати додаткові заходи, такі як фізкультхвилинки, спортивні розваги, ігри та змагання.

Процес формування усіх складових соціалізації дитини до шкільного життя має здійснюватися у рамках цілісної та систематизованої роботи. У річному плані діяльності шкільного психолога має бути передбачено заходи, спрямовані на підготовку дитини до навчання та забезпечення її ефективної соціалізації до умов шкільного середовища. Аналіз роботи педагогів, які займаються дітьми перших класів, свідчить, що вони зосереджуються не лише на розвитку спеціалізованих умінь учнів. Особливий акцент робиться на створенні середовища, сприятливого для формування таких важливих якостей, як здатність емоційно сприймати навколишню дійсність, аналізувати ситуації, планувати свою діяльність і доводити її до завершення. Вказані аспекти є базовими передумовами для успішної навчальної діяльності. До того ж у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб необхідно здійснювати постійний моніторинг їхнього емоційного стану під час кожного освітнього заняття [49, с. 131].

Усе це знаходить прояв у різних видах дитячої діяльності: образотворчій – через ліплення, малювання, конструювання; у дослідженні навколишнього світу, ознайомленні з природою, музичній, фізкультурній, ігровій та дослідницькій активностях. Окрім того, значний акцент робиться на розвитку таких важливих навичок, як сприйняття (робота із сенсорними поняттями: колір, форма, розмір), зорово–моторна координація (вдосконалення дрібної моторики рук дитини) та здатність аналізувати предметно–кількісні співвідношення (порівняння об'єктів, орієнтація у просторі).

Особливу увагу педагоги мають приділяти мовленнєвому розвитку дітей, адже це критично важливо для їх подальшого успішного навчання. Особливої уваги потребують першокласники з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), адже у деяких із них можуть спостерігатися проблеми з мовленням: заїкання, невимова окремих звуків чи слів. Такі труднощі часто є наслідком війни Росії проти України. Багато дітей пережили травматичний

досвід – чули вибухи, втрачали домівки або перебували під завалами в очікуванні порятунку. Усі ці події глибоко впливають на психіку дитини-переселенця, зокрема й на її мовлення.

Для полегшення соціалізації таких дітей до навчання та підвищення їхнього рівня соціалізації активно застосовуються різноманітні робочі форми, які допомагають залучити їх до навчального процесу. Це, зокрема:

- читання художньої літератури та перегляд улюблених мультфільмів;
- організація сюжетно–рольових ігор;
- постійно діючі виставки дитячих робіт;
- проведення класних свят і театралізованих постановок казок [57, с.

146]

Усі ці аспекти позитивно позначаються на процесі соціалізації дітей, створюючи між ними дружні стосунки, які сприяють формуванню таких важливих якостей, як дисциплінованість, почуття обов'язку та інших рис, необхідних для гармонійного співіснування у шкільному середовищі.

Інтерактивні ігри є потужним інструментом соціальної інтеграції дітей, оскільки сприяють формуванню комунікативних навичок, розвитку співпраці та досягненню взаєморозуміння між дітьми різного віку та соціального середовища. Завдяки ігровій діяльності діти навчаються взаємодіяти природно й невимушено, розвиваючи при цьому емпатію та навички вирішення конфліктів. Особливо важливими такі методики є для дітей, які переживають періоди змін або життєвих труднощів, наприклад, переїзд чи внутрішнє переміщення. Ігри допомагають їм адаптуватися до нового середовища, відчувати себе частиною колективу та знайти підтримку в соціальних зв'язках.

У контексті інтеграції дітей із числа внутрішньо переміщених осіб роль ігрової методики є надважливою. Ігри виступають універсальною мовою взаєморозуміння серед дітей, через яку вони пізнають світ, навчаються та адаптуються до нових умов проживання. Ці активності не лише сприяють зняттю стресу й роботі з травматичним досвідом, а й допомагають стабілізувати емоційний стан дітей, поліпшуючи їхню соціалізацію та емоційний розвиток.

Дослідження Т. Завальнюк і Т. Поліщук підкреслюють фундаментальну роль ігрового компоненту в освітньому процесі. Ігрова діяльність – складний багатогранний феномен, який водночас є базовою формою активності дитини у навчальних закладах. Через гру не тільки поглиблюються міжособистісні взаємодії, а й відбувається системний розвиток особистісних і психологічних характеристик дитини. Це забезпечує поступове формування нових рис та якостей особистості. Педагогіка й психологія високо цінують ігрову діяльність, визнаючи її основним видом активності дитинства, що відкриває нові можливості для освіти та виховання майбутніх поколінь [18].

Соціальна інтеграція дітей, які стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), в Україні успішно втілюється через використання інтерактивних ігор та роботи мобільних груп інтеграційної підтримки. Ця ініціатива була запущена навесні 2022 року й реалізується за участі тренерів програми «Демократична школа». Її мета полягає в тому, щоб допомогти дітям соціалізуватися у нових громадах, знайти друзів серед місцевих однолітків і подолати наслідки стресу та виснаження. Проєкт координується Європейським центром імені Вергеланда, що розташований в Осло, за підтримки Міністерства закордонних справ Норвегії. До реалізації програми долучились також Міністерство освіти і науки України, Рада Європи, Благодійна організація «Центр освітніх ініціатив» та Всеукраїнський фонд «Крок за кроком» [17].

Заняття орієнтовані переважно на дошкільнят, але їх двері відкриті й для старших дітей. Програма включає різноманітні активності та ігрові методики, які підтримують інтеграцію маленьких переселенців у нове середовище через залучення до спільної діяльності. Тренери-організатори самостійно планують зустрічі в таких місцях, як бібліотеки, школи, гуртожитки та тимчасові притулки для ВПО. Для роботи використовуються спеціальні матеріали програми «Демократична школа». Географія занять охоплює відносно безпечні регіони – Львівську, Чернівецьку, Вінницьку, Кіровоградську, Івано-Франківську, Полтавську області та інші.

Підхід мобільних груп відзначається значною гнучкістю та інклюзивністю. Заняття можуть проводитися не лише в приміщеннях, таких як школи й бібліотеки, але також на відкритих майданчиках у парках. Основні компоненти цих зустрічей включають:

1. Емоційна стабілізація: дітей знайомлять із дихальними техніками, наприклад з вправою «Свічечка і квіточка», що допомагає зосередитися на власному диханні та спокої;

2. «Ранішнє коло»: формат знайомства та обміну досвідом серед дітей, де кожен може поділитися своїми враженнями чи почуттями;

3. Розвивальні активності: завдання для навчання кольорів, рахунку чи розгляду цікавих тем сприяють інтелектуальному росту дітей;

4. Робота над дрібною моторикою: інтерактивне малювання, вирізання чи ліплення гармонійно поєднують розвиток моторних навичок із творчістю;

5. Арт-терапія: наприклад, створення «Дерева моєї сили», де кожна дитина може через мистецтво зобразити свої позитивні сторони чи уявні суперсили;

6. Танці й руханки: ці активності допомагають дітям знайти позитив у фізичній взаємодії, що сприяє їх соціалізації та фізичному благополуччю;

7. Перегляд мультфільмів: після перегляду діти мають можливість обговорити сюжет і висловити свої емоції;

8. Тематичні заняття: особливий акцент робиться на формуванні самооцінки та самовираженні.

Такі заняття створюють унікальну атмосферу безпеки та довіри, де діти мають можливість не лише розслабитися та втекти від стресових переживань, але й поступово відновити відчуття стабільності та нормальності у своєму житті. Окрім цього, вони сприяють вихованню цінностей демократії та розвитку громадянських компетенцій, подаючи ці важливі ідеї в доступній, легкій та захопливій формі. Програма вирізняється своєю гнучкістю: зміст занять ретельно адаптується до потреб і вікових особливостей учасників, враховуючи як наймолодших дошкільнят, так і більш дорослих підлітків. Завдяки такому підходу діти, які є внутрішньо переміщеними особами,

отримують важливу можливість познайомитися та налагодити контакт із місцевими однолітками, граючи й навчаючись через інтерактивні форми діяльності. Це не лише допомагає їм знаходити нових друзів, але й значною мірою полегшує процес їх соціалізації, інтегруючи їх у нове середовище з більшим комфортом та впевненістю [17].

Так, успішна соціалізація до шкільного життя значною мірою визначає подальші досягнення у навчанні, а також впливає на збереження фізичного та психологічного здоров'я дитини. Саме тому вирішення цього питання потребує комплексного підходу, що включає співпрацю педагогів, психологів, логопедів, а також самих дітей і їхніх батьків.

Зокрема, концепція соціалізації першокласників охоплює низку ключових аспектів:

- рівень здоров'я першокласника виступає інтегральним показником соціального розвитку, відображаючи його фізичний стан, психологічний комфорт, соціальну стабільність та емоційну гармонію;

- процес входження дитини у нові соціальні умови передбачає формування її особистісної системи відносин із суспільством;

- сприяння розвитку внутрішньої рівноваги та впевненості у собі є основою для формування всебічно розвиненої особистості з високим рівнем людяності та взаємоповаги;

- стабілізація емоційного стану дитини зменшує внутрішню напруженість і підвищує ефективність її навчальної діяльності.

- ключова роль у формуванні психічно, фізично й емоційно гармонійної особистості належить учителю, який має стати провідником цього процесу [61, с. 16]

Психологічна готовність дитини до навчання в школі є постійним об'єктом уваги фахівців-психологів. Збереження та зміцнення здоров'я першокласників потребує усвідомленого підходу з боку батьків, що є важливою складовою загальної культури та свідченням відповідальності кожного дорослого члена сім'ї за благополуччя дитини.

Для полегшення процесу соціалізації дітей до нового середовища передбачено низку заходів, які дозволяють дітям ще до початку навчання поступово звикати до школи, її атмосфери, вчителя та майбутніх однокласників. Батькам пропонується відвідувати спеціальні лекції, на яких вони отримують важливі рекомендації від кваліфікованих спеціалістів. Шкільний психолог зі свого боку має проводити з кожною дитиною індивідуальні бесіди з перших днів навчання. Ці бесіди проходять у дружній атмосфері та спрямовані на підтримку оптимістичного й перспективного настрою дитини. Саме з цього починається ключовий етап профілактики шкільної дезадаптації [72, с. 130].

Ця діяльність передбачає насамперед проведення психологічної діагностики готовності дітей до навчання у школі, що включає:

- оцінку рівня розвитку пізнавальних процесів;
 - аналіз рівня самосвідомості;
 - вивчення мотиваційної складової готовності;
 - дослідження соціально-психологічних аспектів соціалізації, таких як здатність до взаємодії з однолітками та готовність виконувати соціальні ролі школяра;
 - визначення рівня мовленнєвого розвитку.
- для кожної дитини психолог заповнює спеціальну анкету, у якій фіксуються дані, необхідні для подальшого планування роботи з учнями-переселенцями, педагогами та їхніми батьками. Особлива увага приділяється дітям, у яких можуть проявлятися ознаки шкільної дезадаптації, з метою своєчасного виявлення й корекції цих станів [48, с. 78].

Одним із важливих етапів профілактики шкільної десоціалізації є проведення індивідуальних консультацій для батьків, під час яких роз'яснюються особливості психологічного розвитку дітей, а також даються рекомендації щодо їх навчання у школі. Ефективно організована превентивна діяльність психолога значно сприяє успішній соціалізації учнів. Для повноцінної участі в освітньому процесі першокласник має володіти певним обсягом знань про навколишній світ, орієнтуватися в елементарних поняттях.

Вступаючи до школи, дитина повинна вміти зосереджено слухати та засвоювати інформацію, узагальнювати й аналізувати предмети й явища, складати план своїх дій та здійснювати самоконтроль.

У перший рік навчання ключовою метою педагогів і психолога є створення умов для поступового пристосування дитини до шкільного життя. Особливий акцент робиться на формуванні самостійності у виконанні завдань, розвитку навичок ведення діалогу, вміння дискутувати, аргументувати свої думки, пропонувати ідеї, ставити запитання та давати обґрунтовані відповіді. Щоб мінімізувати стрес першокласників та забезпечити комфортний перехід до систематичного навчання, важливо розробити оптимальний розклад занять. У ньому слід врахувати допустиме щоденне й тижневе навчальне навантаження, а також психофізіологічні й фізичні можливості дітей молодшого шкільного віку [41, с. 77].

Розглянемо зразкову програму соціалізації в процесі шкільної соціалізації у Додатку А.

Початок навчання дитини-переселенця у першому класі – це складний і водночас важливий етап у її житті. Для дитини це не тільки зміна звичних умов існування, а й поява нових обов'язків, взаємин та контактів. Перехід від дошкільного періоду до шкільного статусу означає зміну соціальної ролі, що потребує значної соціалізації. У цьому процесі ігрова діяльність виконує важливу роль, сприяючи плавному переходу дитини до навчання та нового способу життя. Завдання навчити дитину сприймати реальність, будувати взаємини, вчитися, працювати й відпочивати є складним, але необхідним. Тому потрібна інтегрована система співпраці педагогів, психологів, учнів та батьків для подолання труднощів соціалізації, підвищення ефективності навчання та виховання молодших школярів [12, с. 78].

Добре організована система роботи педколективу дозволяє створювати ефективні стратегії освітньо-виховної діяльності та надавати психолого-педагогічні рекомендації щодо вирішення проблем соціалізації. Завдяки спостереженням, тестам та різним методикам можна оцінити рівень готовності дитини до школи з різних аспектів. Це є вагомим завданням сучасної школи,

спрямованої на гармонійний розвиток особистості та створення умов для самореалізації кожного учня. Від учителя залежить створення позитивного клімату у класі: він має постійно працювати над мотивацією дітей, формуючи ситуації успіху як на уроках, так і в позакласній діяльності чи спілкуванні з однолітками [11, с. 13].

Основною метою педагогічної роботи є забезпечення таких умов, які сприятимуть адаптації дитини-переселенця у новій шкільній системі відносин. Важливу роль у цьому відіграють дорослі, особливо сім'я. Саме тому індивідуальні та групові консультації з батьками ще на етапі вступу до школи допомагають попередити потенційні труднощі. Батькам слід надавати поради з урахуванням індивідуальних рис дитини та роз'яснювати можливі виклики шкільного життя. Інформування про способи їхньої підтримки має бути пріоритетом [3, с. 58].

Таким чином, успішна соціалізація дитини залежить від збалансованого впливу сім'ї та школи. Взаємодія педагогів та батьків, заснована на довірі і доброзичливості, відіграє ключову роль у формуванні позитивного емоційного фону відносин у нових соціальних умовах. Співпраця між цими сторонами сприяє зниженню рівня тривожності як у дітей, так і в дорослих. Робота вчителів у цей період повинна бути спрямованою на створення умов для комфортного навчання і гармонійного розвитку учня.

2.2. Дослідження особливостей соціалізації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб в новому шкільному середовищі на базі закладів загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів міста Києва

Аналіз рівня соціалізації учнів із сімей вимушених переселенців у школах набуває особливого значення для забезпечення їхнього успішного навчання та інтеграції. Як зазначають дослідники, такі як Н. Корпач і І. Сидорук, соціалізація школяра виходить за межі лише об'єктивно зафіксованого балансу чи суб'єктивного відчуття задоволеності соціальною ситуацією. Вона також охоплює відсутність негативних емоційних і

психологічних станів, уникнення довготривалих емоційно-поведінкових та особистісних наслідків і водночас сприяє гармонійному розвитку особистості учня та його комфортному сприйняттю освітнього середовища.

Серед ключових факторів соціалізації виділяються задоволення навчальним процесом, взаємодією з оточенням, побутовими умовами, а також організацією освітньої діяльності, її змістом і формами. Ознаками низького рівня соціалізації є прагнення змінити соціальне середовище та прояви девіантної поведінки [20, с. 136].

Однією з ключових умов ефективного процесу соціалізації школярів є визначення показників та критеріїв, які відображають її успішність. На основі наукових досліджень можна сформулювати такі основні критерії оцінки соціалізації учнів в умовах нового закладу загальної середньої освіти:

1. Когнітивний критерій: здатність учнів продуктивно засвоювати новий матеріал, демонструвати прогрес у розвитку критичного мислення та аналітичних здібностей. Особливу увагу приділяють впливу рівня тривожності на когнітивну діяльність, оскільки цей фактор може істотно впливати на навчальні досягнення.

2. Соціально-емоційний критерій: забезпечення позитивного емоційного фону в процесі адаптації, формування комфортного емоційного стану та здатність налагоджувати ефективну комунікацію й співпрацю з однолітками та педагогічним колективом.

3. Соціалізаційний критерій: суб'єктивне відчуття задоволення від досягнутого рівня інтеграції в нове соціальне середовище. Це включає позитивну самооцінку учня, гармонійні стосунки в сім'ї та шкільному середовищі, а також здатність долати труднощі, пов'язані з переїздом чи зміною звичного оточення [2].

Таким чином, система критеріїв дозволяє не лише оцінити успішність соціалізаційного процесу, але й виокремити аспекти, які потребують додаткової уваги з боку педагогів та психологів для підтримки учнів у перехідний період.

Доцільно зауважити, що у червні 2022 року група дослідників, до складу якої входили Олександра Гліжинська, Андрій Єременко, Ірина Макарова та Олександр Позній, здійснила якісне дослідження шляхом організації фокус-групових дискусій. Основною метою цього дослідження було виявлення потенційних конфліктів і соціальних проблем, з якими стикаються діти, що є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), а також їхні родини. У результаті проведеного аналізу були окреслені наступні ключові аспекти:

- визначена гостра потреба дітей ВПО у соціалізації та інтеграції в нове середовище, що включає вагоме значення їхньої взаємодії з іншими дітьми та посиленої уваги до їхніх емоційних потреб;

- зазначено виражене відчуття смутку через втрату зв'язків із домом та друзями, з якими діти були звикли спілкуватися до моменту вимушеного переміщення;

- зафіксовано випадки дискримінаційного ставлення до дітей ВПО, що включали образливі коментарі та інші форми упередженого ставлення через їх особливий статус;

- виокремлено нагальну потребу в наданні комплексної психологічної підтримки як дітям ВПО, так і їхнім одноліткам із числа місцевих жителів;

- виявлено обмежені можливості для організації дозвілля та соціальної активності дітей у невеликих населених пунктах, де бракує відповідної інфраструктури для активного відпочинку та розваг.

Ці результати свідчать про необхідність розробки та впровадження програм, спрямованих на вирішення вищезазначених проблем з урахуванням специфічних потреб внутрішньо переміщених дітей і їхніх сімей.

У процесі визначення критеріїв і показників для діагностики школярів–переселенців та вибору відповідних діагностичних методик, які використовуються для вивчення їхнього психологічного стану на момент обстеження, було виділено такі ключові аспекти: підвищений рівень тривожності, особливості міжособистісних взаємин у колективі однолітків і індивідуальні характеристики соціалізації учня.

Цільовою групою дослідження визначено дітей-переселенців, тобто тих, хто опинився в складних життєвих обставинах, пережив кризові ситуації й має гостру потребу у відновленні психологічного стану. Для таких дітей важливо забезпечити умови для продовження успішної життєдіяльності, навчання в освітніх закладах, ефективної комунікації та самореалізації. У зв'язку з цим необхідно говорити про створення соціально-психологічних і соціально-педагогічних умов соціалізації для цієї категорії. Соціалізація безпосередньо пов'язана з психологічною адаптацією, яка слугує рушійною силою соціалізаційної діяльності індивіда.

В контексті дослідження було проведено діагностику за допомогою стандартизованих методик:

– визначення рівнів особистісної та ситуативної тривожності в дітей віком від 6 до 12 років з сімей вимушених переселенців – Опитувальник Спілбергера-Ханіна (Додаток Б) [42]. Тривожність як особистісна риса може трактуватися як мотив або набута поведінкова схильність, що спонукає людину сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як потенційно загрозливі. Це, у свою чергу, викликає реакцію у вигляді тривожного стану, інтенсивність якого не відповідає реальній загрозі. Єдиним інструментом для диференційованого вимірювання тривожності як особистісної характеристики та ситуативного стану є Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера.

– діагностика міжособистісних стосунків дітей з сімей вимушених переселенців в колективі закладу загальної середньої освіти – Методика інтерперсональної взаємодії Т. Лірі (Додаток В) [45]. Методика «Інтерперсональна діагностика», створена Т. Лірі, Г. Лефоржем і Р. Сазеком у 1954 році, спрямована на вивчення уявлення особистості про власне «Я» та ідеальний образ себе. Вона також застосовується для аналізу взаємин у малих групах. Завдяки цьому методу визначається домінуючий стиль ставлення до інших як у контексті самооцінки, так і взаємооцінки. Модель, розроблена Т. Лірі, базується на гіпотезі, що чим ближчими до центру кола є результати досліджуваного, тим сильніше проявляється кореляція між двома змінними,

які оцінюються. У цьому випадку, значення, отримані в результаті тестування, переводяться в окремі індекси. Індокси будуються на основі домінування або підпорядкування (вертикальної осі) та дружелюбності або ворожості (горизонтальної осі). Віддаленість показників від центру кола свідчить про рівень адаптивності чи, навпаки, екстремальності інтерперсональної поведінки. Сам опитувальник містить 128 оцінювальних суджень, рівномірно розподілених між вісьмома типами інтерперсональних ставлень, кожен із яких включає 16 пунктів. Завдання прописані в порядку зростаючої інтенсивності відповідних характеристик. Структура методики організована таким чином, що судження, спрямовані на визначення певного типу ставлення, не розташовуються один за одним у лінійному порядку. Натомість вони згруповані у кластери по чотири й повторюються через однакову кількість елементів або визначень. У процесі обробки результатів враховується кількість зафіксованих проявів кожного типу ставлення, що дозволяє забезпечити різносторонній аналіз отриманих даних;

– визначення рівнів соціалізації та десоціалізації дітей-переселенців в міжособистісних системах – Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса, Р. Даймонда (СПА) (Додаток Д) [36]. Особистісний опитувальник створений для аналізу особливостей соціально-психологічної адаптації та супутніх рис характеру. Стимульний матеріал складається зі 101 твердження, сформованого в третій особі однини без використання займенників. Ймовірно, автори обрали таку форму, щоб мінімізувати вплив прямого ототожнення, коли респонденти свідомо або несвідомо асоціюють твердження зі своїми індивідуальними якостями. Такий методичний підхід дозволяє ефективно нейтралізувати упередження учасників тестування та знизити ймовірність соціально бажаних відповідей;

– визначення рівня того як у себе підлітки оцінюють психічні стани, а саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність – Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) (Додаток Е) [43]. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних соціалізаційних можливостей людини.

Емпіричне дослідження відбувалося на базі Київської області, зокрема в закладах загальної середньої освіти I–III ступенів міста Києва (Школа I–III ступенів №36 імені С.П. Корольова міста Києва та Школа I–III ступенів №186 міста Києва). В даному дослідженні взяло участь 30 дітей, які є переселенцями із районів ведення військових дій та окупованих територій.

Проведення діагностики рівнів реактивної тривожності (РТ) за допомогою опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна виявило такі результати: більшість опитаних, що складає 50% респондентів, демонструють середній рівень ситуативної тривожності згідно з визначеними параметрами. До категорії високого рівня тривожності віднесено 30% учасників, тоді як низький рівень ситуативної тривожності виявлено лише у 20% досліджуваних. Реактивну, або ситуативну, тривожність слід розглядати як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на стресогенні обставини, які склалися у житті респондентів на момент проведення оцінювання. Значний вплив на такі показники справили умови вимушеного переселення, які супроводжуються підвищеним рівнем стресу. Високі рівні реактивної тривожності свідчать про потужну емоційну реакцію учнів на травматичні події, коли в дитини формуються почуття невизначеної загрози. Це почуття поступово набуває інтенсивності, проявляється у формі напруженого очікування та перетворюється на відчуття нездоланності ситуації.

Окрім цього, аналіз показників особистісної тривожності серед респондентів засвідчив, що переважна більшість учнів (53%) мають середній рівень цієї характеристики. Ще 22% опитаних демонструють високий рівень особистісної тривожності, що вказує на стійку схильність до сприйняття значної кількості життєвих ситуацій як потенційно небезпечних та відповідну емоційну реакцію у формі тривоги. Висока тривожність є одним із ключових факторів, що негативно впливають на ефективність виконання інтелектуальної діяльності. Вона значною мірою уповільнює когнітивні процеси, особливо в умовах підвищеного стресу чи психоемоційного перенапруження, таких як відповіді на іспитах або складання заліків. У подібних ситуаціях тривожність знижує рівень розумової працездатності, породжує невпевненість у власних

здібностях і продуктивності, а також часто стає причиною низької самооцінки. Це, у свою чергу, може призводити до формування низького соціального статусу особистості, оскільки така поведінка супроводжується емоційною неврівноваженістю, перепадами настрою, надмірною дратівливістю та ризиком виникнення емоційного стресу. З цієї причини, дітям, які мають високий рівень ситуативної або особистісної тривожності, важливо приділяти увагу розвитку впевненості у собі. Для цього слід навчатися ефективних методів саморегуляції та управління власним емоційним станом, що допоможе зберігати спокій і уважність під час виконання складних завдань. Варто також зазначити, що помірне зростання тривоги, викликане передчуттям майбутніх викликів або страхом не виправдати очікування, діє як своєрідний соціалізаційний механізм. Воно сприяє підвищенню почуття відповідальності індивіда перед суспільними вимогами, цінностями та встановленими нормами, що дозволяє краще орієнтуватися у вимогах навколишнього середовища та мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей.

У протилежному полюсі 25% досліджуваних показали низький рівень особистісної тривожності. Варто зазначити, що, в цілому, особистісна тривожність не є однозначно негативною рисою, адже її певний рівень може бути природною відповіддю на зміну життєвих обставин чи нові умови існування, що викликають стан невизначеності. Таким чином, особистісна тривожність трактується як індивідуальна риса кожного респондента, яка виражає схильність бачити окремі обставини як непередбачувані чи навіть загрозові та реагувати на них емоційним станом тривоги. Дані представлено у вигляді рис. 2.1.

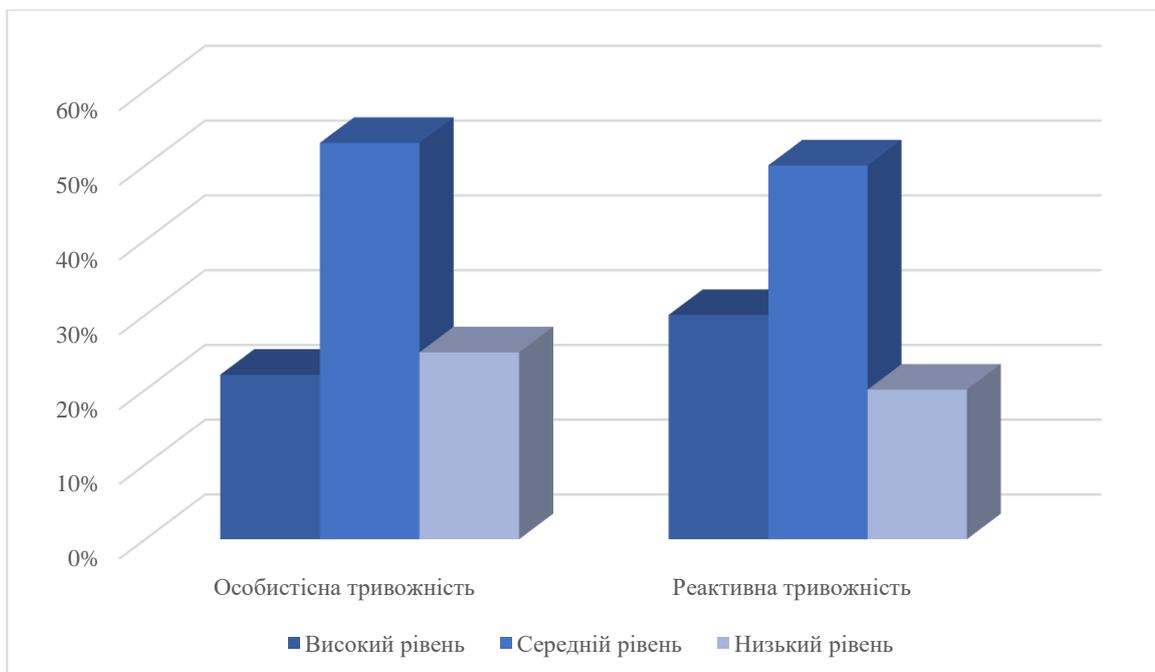


Рис. 2.1. Результати діагностики за методикою Спілберга–Ханіна

Соціалізація до нових обставин завжди супроводжується необхідністю пошуку ефективних стратегій поведінки та певним періодом дезрегуляції. Такий процес часто викликає психологічний дискомфорт, інтенсивність якого залежить від того, наскільки успішно студент знаходить відповідні способи реагування на нові ситуації.

У процесі соціалізації можна спостерігати специфічні зміни в суб'єктивному стані особистості. Для їхнього аналізу було використано методику Г. Айзенка, результати якої подані на рисунку 2.2.

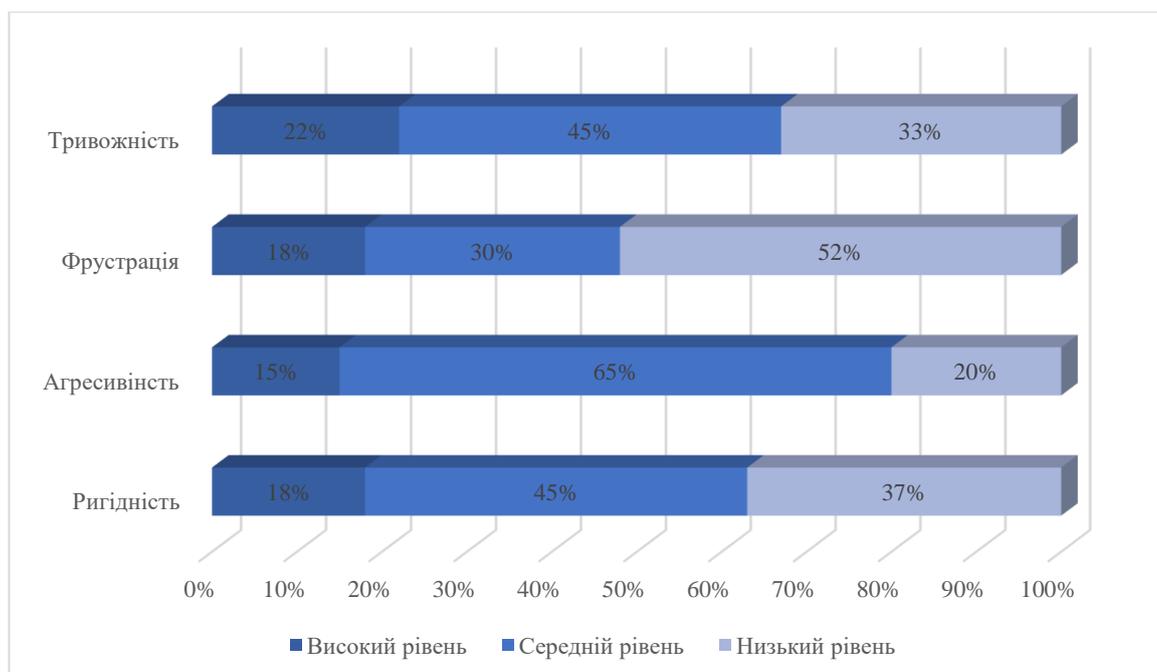


Рис. 2.2. Результати, отримані за методикою «Самооцінка психічних станів»

Результати, отримані за методикою Ганса Айзенка, значною мірою відповідають даним, зібраним за методикою Спілберга-Ханіна, що свідчить про узгодженість оцінювання психологічних станів. На шкалі фрустрації вдалося зафіксувати такі результати:

- у 52% дітей визначено низький рівень фрустрації. Це діти, які демонструють високу стійкість до невдач, не схильні зупинятися перед труднощами і прагнуть досягати нових цілей. Вони мають адекватну самооцінку та здатність конструктивно реагувати на життєві випробування;

- у 30% дітей виявлено середній рівень фрустрації. Для цієї групи є характерною залежність від зовнішніх обставин та емоційного фону під час прийняття рішень і подолання труднощів;

- високий рівень фрустрації притаманний 18% дітей. Їх відрізняють знижена самооцінка, схильність уникати складних ситуацій та ухилятися від боротьби з проблемами.

Фрустрація розуміється як специфічний психоемоційний стан, викликаний усвідомленою чи уявною невдачею, або неможливістю досягнення поставленої мети. Вона може проявлятися через негативні емоції,

підвищений рівень тривоги та інші психологічні симптоми. Однією з можливих реакцій на фрустрацію є агресія, яка часто супроводжується гнівом, роздратуванням або відчаєм, трансформуючи цей стан у деструктивну поведінку.

Аналіз показників агресивності досліджуваних дітей вказує на наступні тенденції:

- 20% дітей не проявляють агресію. Вони характеризуються стриманістю, спокоєм та виваженими реакціями на стресові фактори;

- у 65% дітей зафіксовано середній рівень агресивності. Ці діти схильні до коливань настрою та прагнуть контролювати власні імпульси й утримувати агресивні реакції.

У рамках шкали ригідності також було отримано цікаві результати:

- у 37% дітей зафіксований низький рівень ригідності, що свідчить про їхню гнучкість, спроможність швидко й легко соціалізуватися до нових обставин та переключатися між різними завданнями;

- середній рівень ригідності визначено у 45% дітей. Це свідчить про чутливість цих дітей до змін настрою, що в свою чергу впливає на їхню поведінкову активність і здатність ефективно соціалізуватися до зовнішніх умов;

- у 18% дітей спостерігається високий рівень ригідності, коли пристосування до нових умов видається складним і відбувається повільно.

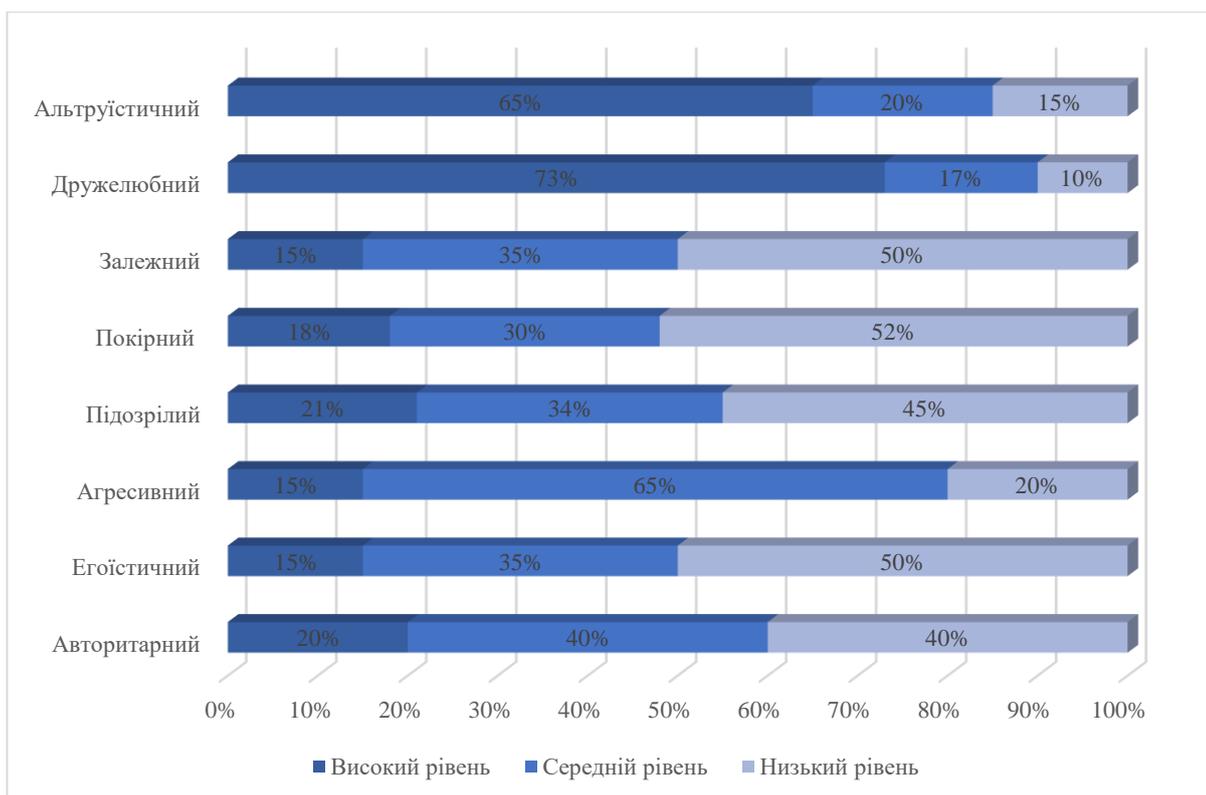


Рис. 2.3. Результати діагностики міжособистісних стосунків підлітків за методикою Т. Лірі

Результати діагностування за методикою інтерперсональної взаємодії Т. Лірі вказують на кілька ключових тенденцій серед респондентів, які пройшли оцінювання. Найвищі показники були зафіксовані за шкалами «Доброзичливий» (73%) та «Альтруїстичний» (65%). Це свідчить про домінування у їхній поведінці таких рис, як готовність до компромісів, альтруїзм та щире прагнення проявляти доброзичливість і люб'язність. Однак такі риси часто реалізуються без належного врахування контексту чи обставин, що може створювати певні складнощі у взаємодії.

Водночас низькі показники за шкалою «Авторитарний» (20%) демонструють відсутність прагнення до домінування, слабо виражену впевненість у власних силах та невисоку толерантність до критики. Виявлені тенденції свідчать про людей, які не прагнуть досягати успіху через авторитарність, а радше демонструють скромність у своїй поведінці і певну невимушеність у стосунках з іншими.

Щодо міжособистісних взаємин у колективі, результати дослідження показали загальну перевагу низьких рівнів над високими та середніми за такими шкалами, як «Егоїстичний», «Агресивний», «Підозрілий», і «Підкорюваний». За трьома першими із зазначених шкал високих рівнів зовсім не було зафіксовано. Це вказує на респондентів, які є впевненими та незалежними, але не безкомпромісними або агресивними у взаємодії. Серед характерних особливостей поведінки можна виділити щирість і реалістичність у судженнях, наполегливість і готовність брати на себе відповідальність за дії інших. Також доволі часто проявляється сором'язливість у стосунках, яка супроводжується внутрішньою потребою підтримувати гармонію навколо та уникати конфліктів.

Типовою рисою значної частки досліджуваних є схильність слухняно виконувати доручені обов'язки. За шкалою «Залежний» переважають низькі (50%) і середні результати (30%). У разі низьких рівнів це свідчить про потребу адаптації до сторонніх порад, пошуку зовнішнього спрямування та визнання своєї діяльності з боку оточення. Такі люди часто потребують довіри з боку колективу й схильні проявляти ввічливість, м'якість характеру та стриманість.

Середні рівні за цією шкалою демонструють певну невпевненість у протидії конфліктам. Респонденти переконані, що інші мають більшу компетентність та досвід у вирішенні проблематичних ситуацій. Загалом більшість опитаних підтвердили свою готовність допомагати іншим у складних обставинах, брати на себе більш складні завдання й відповідально ставитися до командної роботи. Водночас вони легко приймають вимоги колективу і схильні уникати суперечок, виконуючи завдання з максимальною старанністю та терплячістю.

Таким чином, результати діагностики показують колектив, у якому переважають м'які та доброзичливі відносини, готовність до співпраці і компромісів, водночас із загальною нестачею ініціативності та впевненості у власних силах у конфліктних ситуаціях.

За підсумками застосування методики соціально–психологічної адаптації, розробленої К. Роджерсом і Р. Даймондом, серед обстежуваних учасників вдалося виділити три основні групи, які характеризуються різним рівнем соціалізації (рис. 2.4.) Перша група включає осіб із високим рівнем соціалізації, які демонструють успішну інтеграцію в соціум і здатність до ефективного реагування на виклики навколишнього середовища. Друга група складається з представників із середнім рівнем соціалізації, які проявляють нейтральні або частково стійкі соціологічні характеристики, знаходячись на межі між комфортом і певними труднощами у взаємодії із соціальним середовищем. Третя група об'єднує учасників із низьким рівнем соціалізації, що свідчить про наявність виразних складнощів у процесі пристосування до умов соціальної взаємодії або стресових ситуацій.

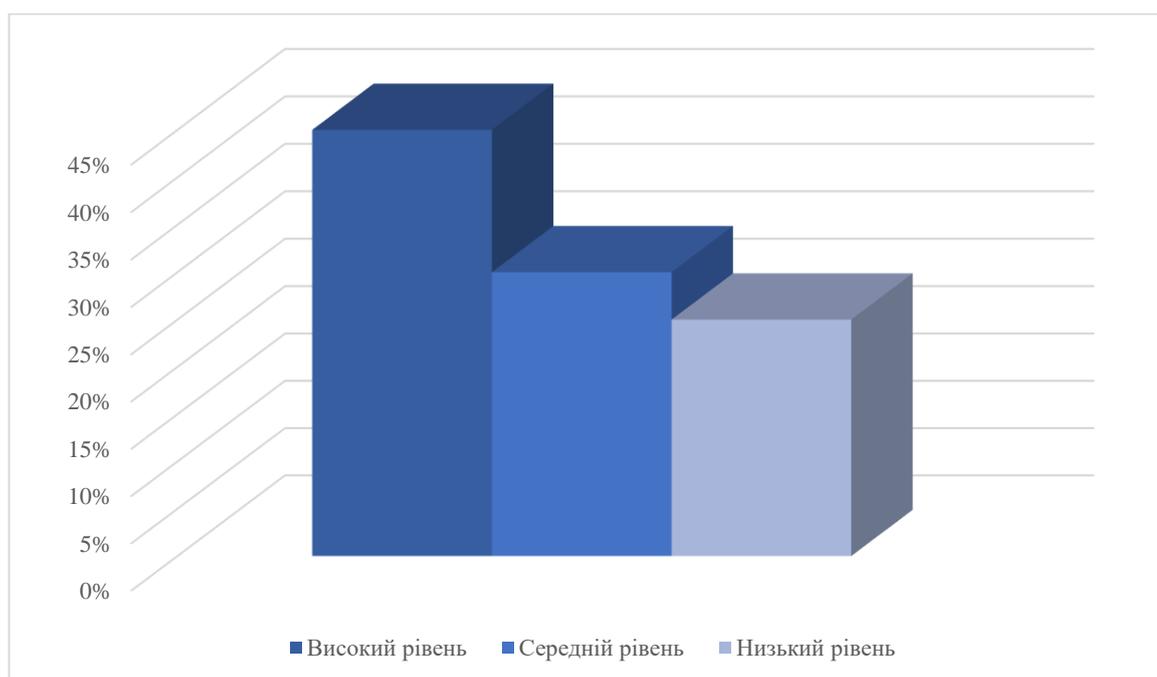


Рис. 2.4. Показники рівня соціально–психологічної адаптації

Учнів із високим рівнем соціалізації (45%) характеризує позитивне ставлення до навчання в школі, адекватне сприйняття вимог освітнього процесу, легке засвоєння навчального матеріалу та значний інтерес до пізнавальної діяльності. Вони демонструють здатність до самостійного

виконання завдань без необхідності зовнішнього контролю, а також займають сприятливе статусне становище в соціальних групах.

Респонденти із середнім рівнем соціалізації (30%) також позитивно ставляться до навчального процесу, але їм необхідне детальне та наочне пояснення матеріалу з боку викладачів. Вони проявляють увагу та концентрацію при виконанні завдань за умови наявності зовнішнього контролю (з боку кураторів, викладачів) та особистої зацікавленості. Завдання виконуються сумлінно; до того ж ці здобувачі часто підтримують дружні стосунки з одногрупниками. Відвідування закладу вищої освіти не спричиняє у них негативних емоцій чи психологічного дискомфорту.

Навчання дітей із низьким рівнем соціалізації (15%) супроводжується значними труднощами. Вони відчують проблеми з дисципліною, а навчальний матеріал засвоюють здебільшого фрагментарно. Самостійна робота дається важко, а виконання доручень потребує суворого контролю і часто супроводжується відсутністю внутрішньої мотивації. Такі здобувачі демонструють байдужість або негативне ставлення до закладу вищої освіти, супроводжуване емоційним дискомфортом.

Переважання середнього або низького рівня соціалізації нерідко стає передумовою десоціалізації – стану, що характеризується невідповідністю соціально-психологічних і психофізіологічних характеристик людини вимогам навчального середовища університету. У таких умовах успішне оволодіння освітньою програмою часто ускладнюється або стає неможливим. Прояви десоціалізації можуть включати погіршення успішності, порушення поведінки та труднощі у міжособистісній взаємодії.

У ході аналізу дослідження за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда було встановлено, що високі показники спостерігаються на шкалах «Прийняття себе» і «Прийняття інших». Це свідчить про позитивне ставлення до нового середовища, високу самооцінку, впевненість у своїх діях і здатність створювати сприятливу атмосферу, спираючись на реальний досвід і впевненість у власних силах. Дослідження не виявило низьких рівнів адаптивності серед дітей, які зазнали

переселення, проте у половині випадків було зафіксовано середні показники. Це свідчить про часткове усвідомлення дітьми непростої ситуації, розуміння своєї соціальної ролі та формування планів на майбутнє.

Серед досліджуваних більшість продемонструвала середні та низькі рівні емоційного комфорту, що може бути зумовлено складними обставинами, пов'язаними зі втратою звичного способу життя та майна. Лише 5% учнів показали високий рівень впевненості та оптимізму, тоді як 19% опинилися на низькому рівні. За шкалою «Емоційний дискомфорт» переважна більшість мала середній рівень, що вказує на нестабільність емоційного стану та невизначеність щодо майбутнього. У контексті шкали «Домінування» 4% переселенців демонстрували низький рівень, тоді як 14% мали високий рівень, що свідчить про наявність лідерських якостей у цих учнів.

Попри складні обставини та підвищений рівень тривожності, більшість досліджуваних учнів демонструють значний потенціал для соціалізації до нових умов навчання у закладах загальної середньої освіти. Ознаками успішної соціалізації школярів із сімей внутрішньо переміщених осіб є прийняття відповідного соціального статусу в новому середовищі, психологічне задоволення цією інтеграцією, а також ключовими аспектами, такими як навчання, спілкування, задоволеність життям у шкільному колективі, організація щоденних процесів тощо. Одним із визначальних чинників успішної соціалізації є рівень соціальної підтримки, який учні-переселенці отримують від учителів і однокласників. Формування сприятливої атмосфери в класі та створення дружніх зв'язків між дітьми й педагогами здатне значно покращити їхню соціалізацію до нового шкільного середовища.

Одним із ключових чинників, які суттєво впливають на успішну соціалізацію дітей-переселенців до нових умов проживання, є наявність всебічно продуманих і ефективних програм та проєктів, спрямованих на їх інтеграцію в нове соціальне середовище. Такі ініціативи повинні мати широку спрямованість і включати не лише базові питання, такі як освітній процес, а й комплексні аспекти соціалізації та культурної адаптації. Особливо важливою складовою таких програм є залучення кваліфікованих фахівців, зокрема

психологів та соціальних педагогів, які здатні надавати спеціалізовану допомогу дітям-переселенцям у розв'язанні особистих проблем, пов'язаних із новим контекстом життя, а також у подоланні стресових ситуацій.

Додатково особлива увага має приділятися організації тренінгів, орієнтованих на розвиток ключових соціальних і комунікативних навичок. Зокрема, тренінги з асертивності, ефективного спілкування та побудови гармонійних міжособистісних відносин можуть стати потужним інструментом для сприяння інтеграції учнів у нове середовище. Вони не лише допоможуть зміцнити самооцінку дітей і поліпшити їхню соціальну взаємодію, але й зроблять можливим створення здорового та сприятливого навчального простору. Такий підхід дозволить забезпечити емоційний комфорт і сприятиме формуванню спільноти, де кожна дитина зможе відчувати себе прийнятою та захищеною [55].

Отже, враховуючи ретельно проаналізовані обставини та завдання визначення актуального рівня соціалізації дітей-переселенців до нових життєвих умов і навчального процесу, особливу увагу слід зосередити на реалізації комплексних заходів соціально-педагогічного супроводу. Соціалізація дитини в таких умовах потребує не лише підходу, який враховує її індивідуальні потреби, але й створення підтримуючого середовища, що сприятиме її реабілітації та поступовому залученню до активного соціального та освітнього життя. Це вимагає від фахівців у галузі соціальної роботи, педагогіки та психології не лише високого професійного рівня, але й беззаперечного гуманізму, емпатії та етичного ставлення до кожної дитини.

Соціальні працівники, педагоги та психологи повинні проявляти стійку мотивацію у своїй діяльності, бути готовими соціалізувати свої методи роботи до специфіки ситуації кожної дитини і цілеспрямовано підтримувати її в найскладніші моменти. З урахуванням кризового стану в суспільстві, фахівці мають допомагати дітям долати непрості обставини, які, нерідко, залишають глибокий відбиток у їхньому психоемоційному стані. Особливе значення слід надавати формуванню у дітей впевненості у власних силах, адже це є ключем до того, щоб вони змогли успішно соціалізуватися до нового шкільного

середовища, навчатися та взаємодіяти з однолітками у нормалізованому соціальному контексті.

Тільки у сприятливих умовах, підкріплених необхідною соціальною, психологічною та педагогічною підтримкою, діти, які зазнали значного емоційного й соціального стресу, мають шанс не лише подолати складнощі, але й повернутися до ефективного навчального процесу та повноцінної життєдіяльності. Комплексний підхід до цього завдання має стати наріжним каменем у діяльності професіоналів. Адже саме завдяки синергії фахового досвіду і людяності можна створити умови для гармонійного розвитку дітей-переселенців навіть у надзвичайно складних життєвих ситуаціях.

Необхідно враховувати, що психологічний стан і відповідні показники залежать від різних стадій та форм соціалізаційного процесу. Спостерігається, що соціалізація дітей помітно знижується в умовах зростання тривоги, посилення фрустрації чи агресивних тенденцій, ускладнюючи їх здатність до швидкого пристосування до зовнішнього середовища. Ми вважаємо, що детальний аналіз показників психічного стану дітей дозволяє визначити загальні тенденції успішності їх соціалізації та прогнозувати потребу в додатковій підтримці для зменшення стресових факторів.

2.3. Програма та практичні рекомендації для вчителів та батьків щодо покращення соціалізаційних програм для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до нового шкільного середовища

Вимушене переселення спричиняє значні наслідки для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що впливають як на їхнє фізичне, так і психічне здоров'я. У багатьох спостерігається загострення хронічних захворювань, поява фобій, невротичних розладів у дорослих та енурезу у дітей. Досить часто ці особи стикаються із симптомами посттравматичного стресового розладу, що проявляються у формі підвищеної агресивності або етнічної нетерпимості.

Більшість ВПО переселяються в середовище, яке хоча і не є для них повністю чужим, проте все одно становить джерело культурних і соціальних

викликів. Відсутність мовного бар'єру або необхідності соціалізації до нових традицій і звичаїв суттєво полегшує процес соціалізації, однак це не запобігає виникненню глибоких соціально-психологічних труднощів. У процесі інтеграції багато переселенців стикаються з культурним шоком і часто почуваються чужими навіть у своєму етнічному середовищі.

Однією з найбільш серйозних проблем стає криза соціальної ідентичності, що характеризується радикальними трансформаціями уявлень індивіда про власне «Я» та його місце у системі соціальних відносин. Ця криза є болючою для більшості вимушених мігрантів, оскільки суттєво посилює їхню вразливість. У деяких випадках ідентичність зазнає трансформацій настільки значних, що втрачає свої ключові функції: інтеграційну – на рівні соціальних груп, та адаптаційну – на індивідуальному рівні.

Особливу увагу слід приділити дітям віком від 3 до 15 років, які, на думку психологів, найбільш уразливі до наслідків вимушеної міграції. На відміну від дітей молодшого віку (до трьох років), які легше соціалізуються до зміни життєвого середовища, або дорослих (старших за п'ятнадцять років), здатних раціональніше сприймати такі зміни, діти цієї вікової групи набагато сильніше страждають через різку зміну умов проживання. Такі зміни можуть спричинити серйозні психологічні травми, що негативно впливають на їхній емоційно-вольовий стан і поведінкові моделі.

Найгостріші труднощі для дітей вимушених переселенців зосереджуються у двох напрямках. По-перше, це дисбаланс психоемоційного стану, який може проявлятися через погіршення комунікативних навичок, підвищену дратівливість, агресивність, тривожність, недовіру до інших, ізольованість та почуття самотності, а також втрату емоційного контакту з дорослими. По-друге, це проблеми соціалізації та виховання, що нерідко супроводжуються порушеннями дисципліни у школі та зниженням успішності у навчанні. У сукупності ці фактори суттєво ускладнюють процес формування особистості дитини [71].

Навчання дітей-переселенців у школі вимагає нового підходу до організації не лише освітнього, але й виховного процесу, оскільки такі учні

часто опиняються у «групі ризику». Через свій вік, соціальні обставини та психологічні особливості ці діти гостріше реагують на ситуації соціальної нестабільності, а також нерідко мають недостатньо сформовані навички мобілізації власних сил. Це призводить до розвитку психологічної кризи.

Однією з ключових проблем, пов'язаних із порушенням психоемоційного стану таких дітей, є їх ресоціалізація. При переїзді та повній зміні місця проживання перед ними постає складне завдання інтеграції в нове середовище. Порушення комунікативних навичок, кризовий стан і травматичний досвід створюють серйозні перепони для успішної ресоціалізації та ускладнюють швидку соціалізацію до нових умов [21, с. 123–127].

Виходячи з цієї логіки, І. Трубавіна виділяє цілий спектр специфічних проблем, характерних для дітей внутрішньо переміщених осіб. Серед основних труднощів можна назвати порушення емоційного розвитку, викликані наслідками війни та участю у вимушеній міграції. Діти, які стали очевидцями бойових дій, стикаються зі страхами, підвищеним рівнем стресу, агресією, злістю, сумом і невимовним болем. У них формуються почуття незахищеності, безпорадності, тривожність щодо майбутнього, страх перед змінами та очікування негативного розвитку подій. Нерідко спостерігається занижена самооцінка та відчуття провини.

Дітям складно висловлювати свої думки чи почуття, що спричиняє гнів, відчуженість та конфлікти з місцевими однолітками. Зазвичай переселені діти грають окремо від місцевих, що лише посилює їхню ізоляцію. Усе це призводить до емоційної депривації, деформації світосприйняття, проблем із навчанням та виникнення різних страхів. Часто спостерігаються травматичні сновидіння, порушення сну та психосоматичні розлади, які без відповідної медичної чи психологічної допомоги можуть перерости в серйозні захворювання [67].

Підсумовуючи результати дослідження, присвяченого аналізу психолого-педагогічних труднощів соціалізації молодших школярів у шкільному середовищі, нами було сформовано низку рекомендацій,

спрямованих на створення необхідних умов для успішного пристосування першокласників із числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до освітнього процесу.

У рамках соціалізаційного періоду визначено ключові завдання, що потребують реалізації:

- сприяти формуванню у дитини позитивного внутрішнього ставлення до ролі школяра;
- впроваджувати заходи, орієнтовані на збереження та зміцнення здоров'я;
- стимулювати розвиток мотивації до навчання;
- знайомити дітей із поняттями оцінювання та самооцінки;
- розвивати такі особистісні якості, як рішучість, упевненість у собі, відкритість до нового та здатність налагоджувати контакти;
- забезпечити відповідну підготовку батьків до виконання нової ролі – підтримки своєї дитини у якості учня [14, с. 143].

Ці рекомендації покликані оптимізувати процес соціалізації першокласників, створюючи максимально сприятливе середовище для їхнього гармонійного входження у шкільне життя.

Розглядаючи соціалізацію як складну психолого-педагогічну проблему та враховуючи специфічні особливості першокласників, можна визначити ключові умови, які сприяють успішній соціалізації дітей віком 6-8 років до нових умов шкільного навчання:

- попереднє відвідування дитячого садка як підготовчого етапу перед школою;
- інтеграція спортивних вправ у структуру уроків для підтримки фізичного розвитку;
- забезпечення активних перерв на свіжому повітрі для відновлення сил і концентрації;
- дотримання санітарно-гігієнічних норм у навчальному середовищі;
- скорочення тривалості уроків з метою збереження уваги дітей;

- чітке чергування уроків за рівнем складності для уникнення перевтоми;
- організація цікавого й активного дозвілля для першокласників поза навчанням;
- комплексна та злагоджена робота шкільних фахівців (психологів, медиків і вчителів), які здійснюють своєчасну діагностику й надають рекомендації відповідно до потреб учнів;
- компетентне керівництво шкільними процесами з боку педагогів, акцент на індивідуальний підхід до кожного учня;
- формування позитивного ставлення родини до нового статусу дитини як учня, створення підтримуючої атмосфери вдома [23, с. 89]

Ці умови є важливими для формування комфортного емоційно-психологічного середовища й максимально ефективного переходу дитини до нового етапу життя.

Рекомендації для класних керівників.

Класним керівникам перших класів рекомендується приділяти особливу увагу реалізації корекційної роботи з певними категоріями дітей, щоб забезпечити їх більш успішну соціалізацію в умовах нового шкільного середовища та пристосування до освітнього процесу, і розвиток ключових навичок. Зокрема, варто зосередитися на роботі з учнями, які демонструють такі особливості:

- мають недостатній розвиток уміння узагальнювати інформацію, що є одним із базових критеріїв інтелектуальної готовності до навчання в школі. Важливо проводити вправи, спрямовані на формування логічного мислення та здатності визначати основне у великому обсязі даних;
- не вміють підпорядковувати свої дії певним правилам або проявляють надмірну рухову активність. У роботі з такими школярами ефективними будуть ігрові педагогічні методики, які поступово допомагають привчити їх до дисципліни та організованості;
- стикаються із труднощами в розумінні та дотриманні встановленої системи вимог. До таких дітей необхідно підходити з роз'ясненнями,

наданням чітких алгоритмів поведінки та заохоченням за виконання поставлених завдань;

– мають труднощі із концентрацією уваги, не можуть тривалий час слухати вчителя або ефективно виконувати завдання, які формулюються усно. Для роботи з цією категорією дітей слід застосовувати методи, що підвищують стійкість уваги, наприклад, поступове нарощування складності завдань чи використання інтерактивних технік [34, с. 118].

Робота над зазначеними аспектами допоможе учням повною мірою соціалізуватися в нових умовах освітнього середовища та сприятиме гармонійному входженню у шкільне життя.

Класний керівник повинен активно працювати над різними аспектами формування й розвитку учнів для забезпечення їхнього гармонійного та всебічного зростання. Перш за все, важливим пріоритетом є цілеспрямована діяльність із формування навчальних мотивів, які стимулюють дітей до досягнення знань. Особливу увагу слід приділити розвитку пізнавальних інтересів, адже саме ця складова формує природну допитливість і прагнення дитини до відкриття нових знань. Поряд із цим, педагог має заохочувати в учнях необхідність інтелектуальної активності, сприяти постійному прагненню до вивчення нового, а також до вдосконалення вже існуючих вмінь, знань та навичок. Одним із ключових завдань є формування так «внутрішньої позиції школяра», що включає позитивне ставлення до навчання та бажання самостійно досягати результатів.

У роботі класного керівника важливо також приділити особливу увагу таким аспектам, як розвиток уваги у школярів. Цей процес має охоплювати тренування концентрації, стійкості уваги, вміння її розподіляти, утримувати великий обсяг інформації й своєчасно перемикатись між завданнями. Педагог повинен створювати умови для того, щоб діти поступово опановували навичку працювати за зразком чи чіткою інструкцією, що допоможе їм адаптуватись до організованої навчальної діяльності. Серед інших важливих напрямків – формування вміння планувати власну роботу й самостійно контролювати її якість та результати.

Особливої роботи потребує розвиток навичок самостійної діяльності, які дозволять дітям проявляти ініціативу і вирішувати завдання без зовнішнього втручання. Важливим також є навчання школярів ефективно підпорядковувати свою діяльність відведеному часу, що розвиватиме їхній організованість і відповідальність. Усі ці аспекти є надзвичайно актуальними для сучасного освітнього процесу та допомагають закладати в дітях основу для їхнього майбутнього життєвого успіху [38, с. 130].

Рекомендації для батьків дітей внутрішньо переміщених осіб:

1. Приділяйте дитині достатньо часу та уваги. Завжди вислуховуйте її запитання і намагайтеся надати відповіді, уникаючи ігнорування. Дитина потребує вашої підтримки та розуміння.

2. Пам'ятайте про індивідуальність кожної дитини. Поважайте її особливості та потреби, не порівнюйте з іншими дітьми.

3. Активно беріть участь у шкільному житті: відвідуйте позакласні заходи, встановлюйте контакт із батьками однокласників. Ви є частиною колективу, а ваша залученість служить важливим прикладом для дитини.

4. Допомагайте дитині засвоювати не лише знання та правила шкільної поведінки, але й розвивати морально–етичні якості, що сприятимуть формуванню її особистості.

5. Організуйте чіткий режим дня: забезпечте правильний режим харчування, час для відпочинку та навчання. Запобігайте перевтомі дитини.

6. Завжди заохочуйте її досягнення, висловлюйте похвалу за успіхи. Якщо щось не виходить, замість критики допоможіть розібратися в помилках і впоратися з труднощами.

7. Не виконуйте за дитину її завдань. Це допоможе зміцнити віру у власні сили та розвине відповідальність за виконання своїх обов'язків.

8. Постійно підтримуйте зв'язок із класним керівником: цікавтеся успішністю дитини, її взаємовідносинами з однолітками та поведінкою.

9. Забезпечте вдома спокійну атмосферу. Освітній процес може викликати у дитини стрес, але гармонія в сім'ї стане міцною основою для подолання труднощів у школі.

10. Робіть усе можливе, щоб зацікавити дитину навчанням і підтримувати її потяг до знань.

11. Зберігайте спокій щодо шкільних турбот і проблем. Ваш приклад впевненості допоможе дитині подолати власні переживання та не боятися шкільного середовища.

12. Допомагайте дитині знижувати психологічну та фізичну напругу. Підтримуйте близький тілесний контакт, адже він має заспокійливий ефект.

13. Після повернення зі школи дайте дитині час на відпочинок перед виконанням домашнього завдання, дозволяючи робити перерви в процесі навчання.

14. Розширюйте коло інтересів дитини за межами школи. Залучайте її до інших видів діяльності, які дають можливість проявити себе та знайти власні джерела успіху.

15. Створіть умови для творчості: малювання, ліплення, конструювання тощо. Забезпечте підтримку і позитивну оцінку її зусиль під час творчих занять.

16. Уникайте тиску та завищених очікувань щодо швидких результатів. Не створюйте шаблонів успішності для неї, а також не демонструйте тривоги стосовно шкільних оцінок чи невдач [50, с. 135].

Ці поради допоможуть створити здорову атмосферу для розвитку дитини у складний період соціалізації в нових умовах життя та навчання.

Соціалізаційні заходи для учнів на початку навчального року набувають особливого значення в умовах сучасних викликів, особливо для закладів освіти, які приймають дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Зростання кількості учнів, що були змушені переселитися через воєнні дії, вимагає вдосконалення підходів до соціалізації та врахування їхнього унікального досвіду і потреб. Окрім стандартних механізмів соціалізації, які зазвичай

застосовуються при переключенні між освітніми рівнями, важливим є орієнтування на специфічні виклики, з якими стикаються діти ВПО.

Ключові аспекти, що слід враховувати щодо учнів ВПО:

– досвід переселення є надзвичайно стресовим, а отже, діти можуть відчувати емоційне і фізичне виснаження, яке негативно позначається на їхній здатності зосереджуватися на навчанні;

– у порівнянні з їхніми однолітками, що проживають у стабільних умовах, навчальні втрати цих учнів можуть бути більш значними;

– учні, які навчалися раніше російською мовою, можуть стикатися з труднощами розуміння матеріалу під час переходу до українськомовного освітнього середовища;

– через тимчасові умови проживання діти можуть не мати зручного простору для навчання, а також доступу до базових матеріальних ресурсів: одягу, шкільного приладдя або технічних засобів для онлайн-навчання;

– багато дітей перебувають у стані посттравматичного стресу через бойові дії та їх наслідки.

Для сприяння успішній соціалізації дітей ВПО до нового закладу освіти, необхідно дотримуватись таких рекомендацій:

– забезпечте прийом дітей ВПО до школи відповідно до заяв, поданих їхніми батьками чи опікунами;

– проведіть ґрунтовний аналіз умов проживання дитини, її досвіду переселення та індивідуальних потреб, щоб підготувати оптимальні умови для початку навчання;

– організуйте консультації практичного психолога із батьками/опікунами та самими дітьми. За підсумками консультацій психолог може надати методичні рекомендації класному керівнику й педагогам;

– проведіть адаптаційний візит для дітей і батьків до закладу освіти перед початком навчального року. У разі неможливості – надайте таку можливість у дистанційному форматі, щоб презентувати інформацію про освітній процес, познайомити з викладацьким складом та роз'яснити механізми надання підтримки;

– запропонуйте одному з учнів із досвідом навчання в цьому закладі виконувати роль ментора для новачків–познайомити з приміщенням школи (у випадку очного формату), правилами поведінки та можливостями позакласної діяльності;

– приділіть увагу організації інтеграції новоприбулих учнів у класний колектив, щоб вони відчували себе повноправними його членами. При цьому важливо уникати надмірного акцентування на їхньому статусі ВПО;

– здійснюйте оцінювання рівня знань для визначення навчальних прогалин у таких учнів та створюйте умови для їх поступового усунення через додаткові заняття чи консультації.

Ці заходи сприятимуть формуванню безпечного й дружнього освітнього середовища для всіх дітей, зокрема ВПО. Забезпечення емоційної підтримки та усунення бар'єрів до навчання допомагають не лише компенсувати освітні втрати, а й створити основу для подолання наслідків травматичного досвіду та гармонійної інтеграції [73].

Ретельно розглянувши численні дослідження та наукові праці, можна впевнено стверджувати, що процес соціалізації є надзвичайно важливим і фундаментальним компонентом навчання у школі. Особливо це стосується дітей, які змушені були змінити місце проживання внаслідок різних обставин, зокрема дітей-переселенців. Вони стикаються з необхідністю пристосування до нових умов життя, знайомства з однокласниками, побудови взаємовідносин із новими вчителями, встановлення режиму дня та прийняття нових обов'язків. Водночас варто пам'ятати, що процес соціалізації зачіпає не лише учнів. Вчителі також проходять через цей етап, адже їм потрібно адаптуватися до нового складу класу, до унікальних потреб і викликів дітей, яких вони навчають.

Для того щоб цей процес був успішним і менш стресовим для всіх учасників, необхідно створити відповідні умови в навчальних закладах. По-перше, класні кімнати мають бути сучасно обладнані та забезпечені всім необхідним для комфортного навчання й діяльності. По-друге, важливо суворо дотримуватися санітарно-гігієнічних норм для забезпечення безпечного

перебування дітей у школі. На початку навчального року обов'язковим є проведення медичного огляду, який здійснює кваліфікований медичний працівник. Невід'ємною частиною умов є також якісне та збалансоване харчування учнів у шкільній їдальні, що сприяє підтримці фізичного та розумового здоров'я.

Одним із основних викликів на шляху соціальної реінтеграції внутрішньо переміщених осіб є недостатнє розуміння та упередження з боку приймаючої громади, що зазвичай виникають через брак інформації. Щоб подолати цю проблему, варто організовувати інформаційно-просвітницькі кампанії та заходи, спрямовані на підвищення обізнаності місцевих жителів щодо ситуації переселенців, їхніх потреб і важливості успішної інтеграції у спільноту. Форматами таких ініціатив можуть бути семінари, лекції чи тренінги, що надаватимуть учасникам вичерпну й достовірну інформацію про труднощі, які переживають переселенці в процесі реінтеграції. Особливу увагу слід приділити залученню самих внутрішньо переміщених осіб до таких заходів. Вони можуть ділитися своїм досвідом соціальної адаптації, розповідаючи про реальні виклики, з якими їм довелося стикатися. Це не лише покращить взаєморозуміння між переселенцями та членами громади, але й сприятиме формуванню емпатії та спілкуванню в спільноті. Завдяки подібним активностям усі сторони зможуть побудувати міцніші соціальні зв'язки та спільно працювати над створенням згуртованого й інклюзивного суспільства.

Упродовж усього періоду соціалізації дуже важливою залишається спільна робота між вчителями та батьками. Їхня тісна співпраця безпосередньо впливає на те, наскільки ефективно пройде цей непростий процес і які наслідки він матиме для дитини. Лише за умови щирого бажання допомогти, активної участі та постійної підтримки з боку дорослих можна досягти того, щоби діти-переселенці змогли подолати всі труднощі соціалізації. Це створює міцне підґрунтя для становлення самодостатньої особистості, яка буде впевненою у своїх силах, готовою до нових викликів та здатною успішно долати життєві перешкоди.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи викладені цілі та завдання роботи, можна дійти таких висновків. Діти внутрішньо переміщених осіб (ВПО) формують унікальну соціальну категорію, яку вирізняє специфічна вразливість перед численними викликами, що виникають у процесі соціальної інтеграції. Зміна середовища спілкування, яке раніше було для дитини звичним і безпечним, нерідко призводить до важкого емоційного стану, що супроводжується глибокими переживаннями. У цих дітей часто спостерігаються такі прояви, як виражений сум, тривога, почуття втрати і значні труднощі у навчанні. Усе це може значно ускладнювати їхній інтеграційний процес. Соціалізація дітей ВПО та їх успішне входження у нове середовище є пріоритетним завданням, реалізація якого вимагає особливої уваги з боку фахівців. Одним із дієвих інструментів у цьому аспекті є включення таких дітей до колективних ігор та інших інтерактивних форм діяльності, які сприяють поступовому відновленню їх соціальних зв'язків.

Складовою успішної інтеграції дітей ВПО є забезпечення їх психологічного благополуччя, яке прямо впливає на здатність здолати стресові ситуації та пов'язані з ними труднощі. Надання системної психологічної допомоги та доступ до ресурсів, таких як консультування і психотерапевтична підтримка, суттєво підвищують здатність дітей долати негативні наслідки їхнього становища. Особлива увага має приділятися створенню умов, які дозволяють дітям наповнитися почуттям стабільності та безпеки, а також відновити внутрішню гармонію.

Психологічне благополуччя можна розглядати як складний феномен, що включає кілька ключових параметрів: узгодженість внутрішніх психічних процесів, позитивне прийняття себе й своїх можливостей, активну участь у життєвих ситуаціях, а також здатність до відкритих і гармонійних міжособистісних відносин. Це поняття відображає глибоку внутрішню рівновагу дитини, яка є основою для її подальшого розвитку та самореалізації.

Що стосується соціалізації внутрішньо переміщених осіб різного віку, зокрема дітей, то головними викликами цього процесу є втрата житла та звичних соціальних зв'язків, проблеми з працевлаштуванням батьків, обмежений доступ до освіти й медичних послуг. Усі ці обставини створюють значний тиск, який може стимулювати розвиток психічних розладів, таких як депресія, хронічна тривога чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дітей ВПО особливо вразливими робить те, що вони переживають ці кризи на етапі формування особистості, що може мати довготривалий вплив на їхній розвиток.

З огляду на важливість питання та наявні труднощі соціалізації дітей-переселенців в новій реальності й освітньому середовищі, необхідна реалізація комплексних соціально-педагогічних заходів підтримки цих дітей. Соціальні працівники, педагоги та психологи повинні не лише володіти високим рівнем професійних компетенцій, а й характеризуватися глибокою емпатією, гуманністю й готовністю надавати підтримку з повагою до особистості дитини. Їхня робота має бути спрямована на формування у дітей віри у власні сили, стійкої мотивації долати труднощі та розвивати навички для продуктивного навчання й спілкування з новими однолітками.

На основі проведеного дослідження були визначені ключові соціально-психологічні фактори, що сприяють успішній соціалізації дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) молодшого шкільного віку до навчального процесу в школі. Серед основних умов виділяються такі: уміння встановлювати дружні відносини з однолітками, здатність дотримуватися певного темпу роботи, розвиток самостійності й ініціативності, формування адекватної самооцінки, позитивне ставлення до школи, зайняття сприятливого статусного положення серед однокласників, а також навички вирішення міжособистісних конфліктів. Крім того, окреслено рівні соціалізації школяра до навчального середовища. Відповідно до цих вимог, соціалізаційний процес дітей внутрішньо переміщених осіб може бути успішним за умови наявності необхідних особистісних якостей, які надалі розвиватимуться протягом навчання.

Сьогодні ситуація є особливо складною у зв'язку з умовами воєнного стану в Україні, що спричинила руйнівні наслідки для життя та розвитку дітей на рівні, який не спостерігався з часів Другої світової війни, як зазначає ЮНІСЕФ. Військові дії фактично загострили психологічний стан учасників освітнього процесу, включаючи педагогів, учнів та студентів, які зазнали впливу російської агресії. Такі умови створюють серйозні бар'єри на шляху забезпечення якісної освіти. Учасники цього процесу, особливо діти, потребують комплексної психологічної підтримки для подолання наслідків травматичного досвіду. Щоб сприяти зниженню рівня стресу у дітей, їхніх батьків і опікунів, допомогти їм упоратися з емоційними викликами, а також зберегти фізичне і психологічне здоров'я в умовах воєнного часу, фахівці ЮНІСЕФ регулярно публікують на своєму сайті практичні рекомендації та корисні матеріали.

Особливу увагу слід приділяти дітям дошкільного та молодшого шкільного віку, які належать до найбільш уразливої категорії населення в умовах воєнних дій. При сучасному вивченні проблеми соціалізації дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах нового освітнього середовища наголошується на важливості збору всебічної інформації про дитину. Цей процес дозволяє психологу обґрунтовано планувати корекційні заходи відповідно до конкретних потреб кожної дитини. Для підвищення ефективності цих заходів необхідно проводити індивідуальну діагностику з кожним учнем. За її результатами визначається рівень соціалізації школяра, який може варіювати від високого до нормального й низького. Отримані результати дають змогу психологу розробити рекомендації для батьків і вчителів щодо подолання виявлених труднощів та сприяти гармонійній інтеграції дитини до шкільного середовища.

Оптимальний період соціалізації дітей внутрішньо переміщених осіб зазвичай триває від одного до двох місяців. Проте цей термін може варіюватися залежно від низки факторів, таких як умови розвитку дитини, її емоційна готовність до навчання та підтримка з боку соціального оточення. Варто зазначити, що процес соціалізації не є одnobічним: не лише нове

середовище впливає на дитину, але й сама дитина вносить зміни у соціальну ситуацію.

Перспективами подальших наукових досліджень вважаємо взаємозв'язок між дошкільною підготовкою, умовами виховання і навчання, що сприяє формуванню активності, творчого потенціалу й самовираження дітей внутрішньо переміщених осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеєва В.П. Внутрішньо переміщені особи: виклики та перспективи соціальної адаптації. Київ: Фенікс, 2019.
2. Аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби у системі освіти, стан забезпечення закладів освіти практичними психологами і соціальними педагогами та рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році: Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794–22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyisluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci>. (дата звернення: 25.12.2024).
3. Бахмат Н.В. Постінтернатна адаптація вихованців інтернатних закладів: інтерактивна програма формування життєвої компетентності: навч.-практ. посіб. Кам'янець-Поділ. нац. Ун-т ім. Івана Огієнка, Пед. Ф-т, Каф. теорії та методик поч. освіти. Кам'янець-Подільський: Друк-Сервіс, 2018. 139 с.
4. Белоліпцева О.В. Дитячі громадські об'єднання як інститут соціалізації підлітків у суспільстві. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. 2014. № 45. Ч. 3. С. 23-27.
5. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених переселенців. Херсон: ХДУ, 2018.
6. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Соціально-психологічна підтримка адаптації внутрішньо переміщених осіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2015.
7. Буряковська К.О. Захист прав людини внутрішньо переміщених осіб від дискримінації: світовий та український контекст. *Юридична осінь 2019 року*: зб. тез доповідей та наук. повідомл. учасників міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених (Харків, 29 листоп. 2019 р.). / За заг. ред. А.П. Гетьмана. Харків: Нац. юрид. Ун-т імені Ярослава Мудрого, 2019.
8. В Інституті демографії оцінили, як скоротилася чисельність населення України за два роки війни. Слово і діло : веб-сайт. URL:

<https://www.slovoidilo.ua/2024/02/26/novyna/suspilstvo/instytuti-demohrafiyi-oczinyly-yakskorotylasya-chyselnist-naselennya-ukrayiny-dva-roky-vijny> (дата звернення: 25.12.2024).

9. Васютинський В.О. Психологічні стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб. Київ: Міленіум, 2016.

10. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія. / За ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

11. Грибоєдова Т.О. Соціальна адаптація молодших школярів загальноосвітніх шкіл-інтернатів до самостійного життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Слов'янськ, 2020. 19 с.

12. Гура Е.І. Теорія розвитку особистості: адаптація у період ранньої зрілості: монографія. Дніпропетровськ. Журфонд, 2014. 169 с.

13. Денисюк С.Г., Корнієнко В.О. Чинники та особливості політичної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Studia Politologica Ucraino-Polona*. № 8. Житомир-Київ-Краків: Вид. Євенок О.О., 2018. 228 с.

14. Дорофей С.В. Соціально-психологічна адаптація дітей в умовах пандемії Габітус. 2021. № 24(2). С. 140–145.

15. Дяченко В.А. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2019.

16. Євдокимова Н.О., Поліванова О.Є. Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. Харків: ХНУВС, 2017.

17. Європейський центр ім. Вергеланда (Осло, Норвегія) за підтримки Міністерства закордонних справ Норвегії у співпраці з Міністерством освіти і науки України, Радою Європи, БО «Центр освітніх ініціатив» та Всеукраїнський фонд «Крок за кроком». URL: <https://www.schools-fordemocracy.org/about-program/pro-prohru> (дата звернення: 25.12.2024).

18. Завальнюк Т.В., Поліщук Т.С. Виховання дітей дошкільного віку в ігровій діяльності. *Навчання і виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: актуальні питання теорії і методики*: збірник науково-

методичних праць. Житомир: ФОП Левковець, 2016. У 2-х ч. Ч. I С. 67–71. URL: <https://cutt.ly/y6Ts5lg> (дата звернення: 25.12.2024).

19. Завацька Л. Визначення актуального рівня успішності соціальної адаптації школярів із числа внутрішньо переміщених осіб. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Т. 179, № 23. С. 42–48. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/217/235> (дата звернення: 25.12.2024).

20. Завацька Л.М. Дослідження соціальних потреб дітей трудових мігрантів у новому соціально-освітньому середовищі. *Наукові записки. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 2. С. 22-30.

21. Завацька Н.Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі: монографія. Луганськ: Вид-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. 320 с.

22. Зозуль Т.В. Психологічна травма та її вплив на адаптацію ВПО. Київ: Фенікс, 2018.

23. Кавалеров А.І. Соціальна адаптація: феномен і прояви: монографія. А.І. Кавалеров, А.М. Бондаревська. Одеса: Астропринт, 2005. 112 с.

24. Кількість українців та їх міграція за кордон через війну. Укрінформ. 2023. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukrainciv-ta-ih-migracia-za-kordonczerez-vijnu.html> (дата звернення: 25.12.2024).

25. Ковязіна К.О. Соціальний захист дітей трудових мігрантів: концептуальні основи та державна політика. *Стратегічні пріоритети*. 2013. № 4. С. 50–56

26. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. *Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник*. URL: <https://bit.ly/3PIPtfb?fbclid=IwAR3YIU5ZV5YgxmTVt6ZVeq4jvhvdiIIhIV8iqmdOAcI> DSDrcBlQAsnZ_xIo. (дата звернення: 25.12.2024).

27. Коробка Л.М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Київ: Золоті ворота, 2018.
28. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. №1(8). С. 133–139.
29. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Педагогічний часопис Волині: науковий журнал*. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2018. №1 (8). С. 133–139.
30. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 1(8). С. 133–139. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14189/1/133-139.pdf> (дата звернення: 25.12.2024).
31. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017.
32. Мазіна Н.Е. Соціально–економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія : Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131–138.
33. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Київ: Логос, 2015.
34. Маценко Ж.М., Нижник Г. Адаптація дитини в ДНЗ. Упоряд. Т. Шаповал. Київ: Шкільний світ, 2016. 134 с.
35. Медведєв О.А. Адаптація учнів перших класів з підвищеною емоційною чутливістю до навчально–виховного середовища загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2015. 20 с.
36. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. URL: <https://guc.org.ua/wp->

<content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf>. (дата звернення: 25.12.2024).

37. Між війною та соборністю. Соціокультурна інтеграція та адаптація переселенців з Донбасу та Криму. Західноукраїнський вектор: колект. монографія / НАН України, Ін-т українознавства ім. І. Крип'якевича; відп. ред. М. Литвин. Львів: Ін-т українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, 2017. 452 с.

38. Між війною та соборністю. Соціокультурна інтеграція та адаптація переселенців з Донбасу та Криму. Західноукраїнський вектор: колект. монографія / НАН України, Ін-т українознавства ім. І. Крип'якевича; відп. ред. М. Литвин. Львів: Ін-т українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, 2017. 452 с.

39. Молчанова А.О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога: посібник. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.

40. Музичко Л.В., Канська Н.П. Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Одеса: ОНУ, 2018.

41. Ніконова Д.О. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб засобами громадських організації *Часопис економічних реформ*. 2016. № 3. С. 75–80.

42. Опитувальник Ч. Спілбергера тривожності школярів. Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/opituvalnik-ch-spilbergera-trivozhnosti-shkolyariv-378254.html> (дата звернення: 25.12.2024).

43. Опитування: «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). ТОВ «Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/test/samootsinka-psykhichnykh-staniv-za-h-aizenkom-3853096.html>. (дата звернення: 25.12.2024).

44. Основні освітньо-вікові категорії та їх характеристика. *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/7759078/page:49/> (дата звернення: 27.01.2025).

45. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з КУРСУ «Соціальна психологія» (О.Г. Шмиглюк). Електронна бібліотека Житомирського державного університету. URL:

<http://eprints.zu.edu.ua/21347/1/соціальна%20психологія.pdf> (дата звернення: 25.12.2024).

46. Острянюк Т.С. Травматичний стрес та його особливості. *Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice* : The 6th International scientific and practical conference (November 01-04, 2022, Edmonton, Canada). Edmonton : International Science Group. 2022. 712 p.

47. Пехота О.М., Старєва А.М. Особистісно орієнтоване навчання: підготовка вчителя: монографія. Миколаїв: Іліон, 2007. 272 с.

48. Пехота О.М., Старєва А.М. Особистісно орієнтоване навчання: підготовка вчителя: монографія. Миколаїв: Іліон, 2007. 272 с.

49. Пігіда В.М. Форми й методи соціально-педагогічної підтримки дітей трудових мігрантів у системі взаємодії соціальних служб та навчальних закладів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2012. № 16. С. 129–137.

50. Пігіда В.М. Форми й методи соціально–педагогічної підтримки дітей трудових мігрантів у системі взаємодії соціальних служб та навчальних закладів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2012. № 16. С. 129–137

51. Проблеми адаптації тимчасово переміщених дітей у приймальних громадах. Вчимося жити разом: курс підготовки вчителів. URL: <http://ilt.multycourse.com.ua/ua/page/15/50> (дата звернення: 25.12.2024).

52. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посібник. / За ред. Д.Д. Романовської, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2016. 133 с.

53. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / за ред. Л. С. Волинець. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

54. Путінцев А.В. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110–121

55. Рень Л.В. Діяльнісний потенціал громадських організацій у соціалізації молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2017. № 142. С.151–155. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_142_35 (дата звернення: 25.12.2024).
56. Романовська Д.Д., Ілащук О.В. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості. Чернівці: ЧНУ, 2018. 200 с.
57. Сабат Н. Адаптація дітей мігрантів до нового соціокультурного простору: педагогічна допомога і підтримка. *Освітній простір України*. 2017. Вип. 9. С. 144–151.
58. Сидоренко Ж.В. Соціально–психологічні передумови постстресових станів у внутрішньо переміщених осіб. Київ: КНТЕУ, 2019.
59. Сімейні та спадкові відносини під час війни: актуальна практика. *Вища школа адвокатури НААУ* : веб-сайт. URL: <https://www.hsa.org.ua/blog/simeini-ta-spadkovi-vidnosinipid-cas-viini-aktualna-praktika> (дата звернення: 25.12.2024).
60. Соціально-педагогічна підтримка дітей та учнівської молоді: монографія. / За ред. Т.Ф. Алексеєнко. Київ: ТОВ «Задруга», 2017. 168 с.
61. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. / Заг. ред. : К. Левченко, В. Панок, І. Трубавіна. Київ: Агентство «Україна», 2015. 176 с.
62. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч. посібник / Заг. ред. К.Б. Левченко, В.Г. Панок. Київ: Агентство «Україна», 2015.
63. Стручок В.С. Техноекоекологія та цивільна безпека. Частина «Цивільна безпека». Навчальний посібник. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2022. 150 с.
64. Тимошенко Н. Плейбек-театр як один із інтерактивних методів навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №. 3 (37). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-620-631](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-620-631) (дата звернення: 25.12.2024).

65. Тітов І.Г. Психологія екстремальних ситуацій та їх вплив на особистість. Київ: Український Центр духовної культури, 2000. 240 с.
66. Ткачук Т.А. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Київ: Київський ун-т ім. Бориса Грінченка, 2018.
67. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С. 434–446.
68. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
69. Чорна Л.Г., Сергієнко І.М. Психологія життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Рівне: О. Зень, 2018. 211 с.
70. Штепа О.С. Психологічні ресурси особистості: навч.-метод. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 338 с.
71. Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально–психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2021. № 1 (48). С. 469–472. URL: <http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/235170> (дата звернення: 25.12.2024).
72. Юрчишин О.М. Адаптація дітей молодшого шкільного віку до навчальних навантажень в йододефіцитному регіоні: дис. ... канд. мед. наук : 14.03.03. Держ. ВНЗ «Терноп. держ. мед. ун-т ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України». Тернопіль, 2012. 181 с.
73. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-totalk-to-children-about-war> (дата звернення: 25.12.2024).
74. Як допомогти внутрішньо переміщеним дорослим та дітям, яких зустрічає ваша громада. URL: <https://cutt.ly/F1qaC4j>. (дата звернення: 25.12.2024).
75. Online-Toolbox: Gefühlsmonster-Scan. URL: <https://scan.gefuehlsmonster.de/en/>. (дата звернення: 25.12.2024).

76. Yanchenko Tamara, Ren Larysa, Zavatska Liudmyla, Platonova Oksana, Mykhailenko Oksana. (2023). Educational work within the framework of youth policy: post-industrial imperatives. *Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research*. 13/01/XXXII. VOL. 13, ISSUE 1, SPECIAL ISSUE XXXIII, 99-104. Retrieved from: <https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/130132/PDF/130132.pdf> (дата звернення: 25.12.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма соціалізації в процесі шкільної адаптації

Мета програми: створити психолого-педагогічні умови, що забезпечують успішний перебіг соціалізації першокласників до навчання у школі.

Очікувані результати роботи за програмою:

– дитина: успішна соціалізація до школи; зведення до мінімуму проблем десоціалізації;

– педагог: вміння забезпечити комплекс умов успішної соціалізації;

– батьки: усвідомлення того, що успішна адаптація в основному залежить від батьківської підтримки та розуміння.

Основні показники успішної соціалізації: збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей; встановлення контакту однолітками, з учителем; формування адекватної поведінки; оволодіння навичками навчальної діяльності.

Завдання: 1. Створення згуртованого класного колективу.

2. Встановлення норм взаємовідносин із однолітками, вчителями та іншими співробітниками школи.

3. Пред'явлення дітям єдиних та обґрунтованих вимог (норми та правила поведінки, режим шкільного дня, можливі критерії оцінки роботи тощо).

4. Здійснення розвитку в дітей віком умінь і здібностей, необхідні успішного навчання у початковій школі.

5. Адаптація змісту навчальної програми, навантаження уроку віковим та індивідуальних можливостей та потреб учнів.

Напрями роботи з організації успішної соціалізації першокласників:

1. Співпраця школи з дитячим садком.

2. Спільна робота з батьками.

3. Психолого–педагогічна робота з учнями першого класу

Забезпечити ефективний поступовий розвиток дитини, її успішний перехід на наступний ступінь навчання допомагає співпраці школи з дитячим садком.

Система роботи цієї співпраці передбачає:

1. Організаційна робота: екскурсії майбутніх першокласників до школи; запрошення на Свято першого та останнього дзвінка; шефська робота гуртків школи; відкриті виховні заходи у школі для дітей із ЗДО.

2. Методична робота: робота вчителів початкових класів та вихователів ДНЗ над єдиною методичною проблемою; вивчення та аналіз програми розвитку дитини в дошкільний період та у початковій школі, вимог, визначених у нормативних документах; проведення занять у старших дошкільних групах.

3. Діагностична та корекційно–розвивальна робота: проведення діагностичної роботи з дітьми 5–6–річного віку, спрямованої на виявлення рівня розвитку дитини, її готовності до навчання; організація спеціальних занять із дітьми, які не відвідують ЗДО; корекційно–розвивальні заняття вчителя з дітьми (1 раз на тиждень); проведення обстеження дошкільнят логопедом; консультації, збори батьків майбутніх першокласників; контроль адміністрації ЗДО за адаптацією першокласників.

У 6–7 років відбувається новий рівень соціального розвитку. вона прагне вийти за межі дошкільного віку. У цей період стає характерною домінуюча роль сім'ї у задоволенні матеріальних, комунікативних, емоційних потреб дитини, тому робота з майбутніми першокласниками починається саме зі знайомства із сім'єю. Це відбувається задовго до того, як дитина стане першокласником.

Система спільної роботи з батьками передбачає:

1. Проведення організаційних зборів батьків майбутніх першокласників у дитячому садку «Школа та будинок – одна сім'я» (проводяться у листопаді–грудні за рік до відвідування дитиною школи). Мета зборів: познайомити

батьків із психолого–педагогічними умовами школи, з матеріально-технічною базою, з особливостями організації навчально–виховного процесу, традиціями школи.

2. Запис майбутніх першокласників (відповідно до положення).

3. У травні проводяться перші класні збори "Дай руку, першокласник!". Мета зборів: ознайомити батьків майбутніх першокласників із класною кімнатою, з будівлею школи, із класним керівником, один з одним; допомогти батькам у підготовці дитини до майбутнього шкільного життя та нового соціального статусу: учня. Наприкінці серпня проводяться батьківські збори на тему «Проблеми соціалізації. Знайомство з особливостями навчально–виховного процесу у перших класах».

4. Протягом року проводяться батьківські збори, індивідуальні консультації, відкриті уроки, анкетування батьків із проблем соціалізації першокласників.

Діяльність педагогічного колективу школи з організації сприятливого соціалізаційного середовища під час переходу від дошкільної до початкової шкільної освіти спрямована на створення таких психолого-педагогічних умов:

1. Організація шкільного режиму першокласників. Створення предметно-просторового середовища: розробка оптимального річного навчального плану, що дозволяє рівномірно чергувати навчальну діяльність та відпочинок першокласників; вимог освітньо-виховного процесу першокласників: тривалість уроків 35 хвилин, п'ятиденний режим навчання, обов'язкове проведення фізкультхвилинки під час уроків та ін.;

2. Організація оздоровча-профілактичної роботи: медико педагогічна діагностика стану здоров'я першокласників:

– медичний огляд майбутніх першокласників лікарями-спеціалістами, моніторинг стану здоров'я, захворюваності;

– моніторинг мовленнєвого розвитку;

– профілактична робота щодо попередження захворювань: вакцинація, вітамінізація, профілактика простудних захворювань, дотримання санітарно-гігієнічних та епідеміологічних норм, проведення коректуючи занять та ін.;

- максимальне забезпечення рухової активності дітей: проведення фіззарядки, фізкультхвилинки, динамічних пауз, рухливих ігор на змінах, позакласних фізкультурно-спортивних заходів, прогулянок та спортивних годин;

- Організація раціонального повноцінного харчування першокласників;

- Організація психолого-педагогічного супроводу соціалізації першокласників;

- Використання в навчальному процесі здоров'язберігаючих освітніх технологій;

- контроль та оцінка результатів навчання: навчальні досягнення перших класів, що навчаються, оцінюються вербально.

3. Організація навчально-пізнавальної діяльності першокласників під час соціалізації: специфіка організації уроків під час соціалізації: зменшення навчального навантаження першому етапі навчання, відсутність домашніх завдань; широке використання ігрових технологій навчання на уроці; використання різноманітних форм індивідуальної роботи з першокласниками.

4. Організація позаурочної навчальної діяльності першокласників (здійснюється відповідно до інтересів та бажань дітей та їх батьків): організація ГПД; загальношкільні та класні заходи у позаурочний час; організація позаурочної діяльності різних напрямів: спортивно–оздоровча, проектна, науково–пізнавальна, художня, технічна тощо; організація екскурсій.

5. Вивчення та аналіз ходу соціалізації першокласників: малюнки на тему «Що мені подобається у школі?»; анкетування дітей; складання карт характеристик готовності дітей до навчання до шкіл.

Тест Спілбергера-Ханіна

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, що досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які стосуються тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома заходами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприймаються відчуттями загрози та напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи».

Шкала реактивної тривожності (РТ)

Інструкція: Уважно прочитайте кожен з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

	Судження	Ні, це не так	Скоріше так	Вірно	Цілковито вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почувуюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я незадоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4

11	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знахожу собі місця	1	2	3	4
14	Я збентежений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ЛТ)

Інструкція: Уважно прочитайте кожен з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ні, це не так	Скоріше так	Вірно	Цілковито вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я відчуваю бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я відчуваю в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4

35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ – Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), – тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, – тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Опитувальник містить 128 оцінних думок, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що думки, направлені на виявлення якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Опис методики. Методика призначена для вивчення стилю і структури міжособистісних відносин і їх особливостей, а також дослідження уявлень людини про саму себе, свого ідеального «Я», ставлення до самої себе. Методика також дозволяє виявити зони конфліктності людини.

Інструкція: перед Вами опитувальник, що містить різні характеристики. Слід уважно прочитати кожен характеристику і подумати, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе. Спробуйте проявити максимальну уважність і відвертість – «так» чи ні».

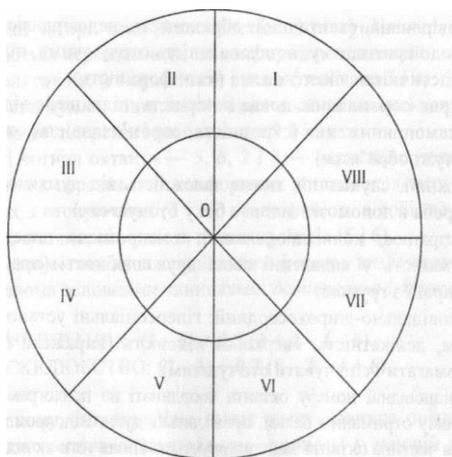
1.	Інші думають про неї з прихильністю.	65.	Любить давати поради.
2.	Справляє враження на оточуючих.	66.	Справляє враження значущості.
3.	Вміє розпоряджатися, наказувати.	67.	Любить повелительствувати.
4.	Вміє наполягти на своєму.	68.	Владна.
5.	Має почуття гідності.	69.	Хвалькувата.
6.	Незалежна.	70.	Гордовита, самовдоволена.
7.	Здатна сама подбати про себе.	71.	Думає тільки про себе.
8.	Може проявити байдужість.	72.	Хитра, розважлива.
9.	Здатна бути суворою.	73.	Нетерпима до помилок інших.
10.	Строга, але справедлива.	74.	Корислива.
11.	Може бути щирою.	75.	Відверта.
12.	Критична до інших.	76.	Часто недружелюбна.
13.	Любить поплакатися.	77.	Озлоблена.
14.	Часто сумна.	78.	Любить скаржитись.
15.	Здатна виявляти недовіру.	79.	Ревнива.
16.	Часто розчаровується.	80.	Довго пам'ятає образи.
17.	Здатна бути критичною до себе.	81.	Схильна до самобичування.
18.	Здатна визнати свою неправоту.	82.	Сором'язлива.
19.	Охоче підпорядковується.	83.	Безініціативна.
20.	Поступлива.	84.	Лагідна.

21.	Вдячна.	85.	Залежна, несамостійна.
22.	Захоплюється, схильна до наслідування.	86.	Любить підкорятися.
23.	Ставиться з повагою.	87.	Надає іншим право приймати рішення.
24.	Така, що шукає схвалення.	88.	Легко потрапляє в халепу.
25.	Здатна до співпраці, взаємодопомоги.	89.	Легко піддається впливу друзів.
26.	Прагне ужитися з іншими.	90.	Готова довіритися будь-кому.
27.	Доброзичлива. Дружелюбна.	91.	Прихильна до всіх без розбору.
28.	Уважна, ласкава.	92.	Усім симпатизує.
29.	Делікатна.	93.	Прощає все.
30.	Підбадьорлива.	94.	Переповнена надмірним співчуттям.
31.	Чуйна до закликів про допомогу.	95.	Великодушна, терпима до недоліків.
32.	Безкорислива.	96.	Прагне бути покровителем.
33.	Здатна викликати захоплення.	97.	Прагне до успіху.
34.	Користується в інших повагою.	98.	Чекає захоплення від кожного.
35.	Володіє талантом керівника.	99.	Розпоряджається іншими.
36.	Любить відповідальність.	100.	Деспотична.
37.	Впевнена у собі.	101.	Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
38.	Самовпевнена, напориста.	102.	Марнославна.
39.	Діловита, практична.	103.	Егоїстична.
40.	Любить змагатися.	104.	Холодна, черства.
41.	Стійка і крута, де треба.	105.	Уїдлива, насмішкувата.
42.	Невблаганна, але неупереджена.	106.	Зла, жорстока.
43.	Дратівлива.	107.	Часто гнівлива.
44.	Відкрита, прямолінійна.	108.	Байдужа, нечутлива.
45.	Не терпить, щоб нею командували.	109.	Злопам'ятна.
46.	Скептична.	110.	Пройнята духом протиріч.
47.	На неї важко справити враження.	111.	Уперта.
48.	Легко ображається.	112.	Недовірлива, підозріла.
49.	Легко ніяковіє.	113.	Боязка.
50.	Не впевнена у собі.	114.	Сором'язлива.
51.	Поступлива.	115.	Відрізняється надмірною готовністю підкорятися.
52.	Скромна.	116.	М'якотіла.
53.	Часто вдається до допомоги інших.	117.	Майже ніколи і нікому не заперечує.
54.	Дуже шанує авторитети.	118.	Нав'язлива.
55.	Охоче приймає поради.	119.	Любить, щоб її опікали.
56.	Довірлива і прагне радувати інших.	120.	Надмірно довірлива.
57.	Завжди люб'язна в спілкуванні.	121.	Прагне здобути прихильність кожного.
58.	Цінує думку оточуючих.	122.	З усіма погоджується.
59.	Комунікабельна, уживчива.	123.	Завжди доброзичлива.
60.	Добросердна.	124.	Всіх любить.
61.	Добра, вселяє впевненість.	125.	Дуже поблажлива до оточуючих.
62.	Ніжна, м'якосердна.	126.	Намагається втішити кожного.
63.	Любить піклуватися про інших.	127.	Піклується про інших на шкоду собі.
64.	Безкорислива, щедра.	128.	Псує людей надмірною добротою

Обробка й інтерпретація результатів. Після того, як Ви оціните себе, підраховуються бали за кожним з 8 октантів, наведених нижче на малюнку психограми методики. Кожний плюс («так») оцінюється в 1 бал, таким чином, максимальна оцінка рівня – 16 балів.

- 1 октант: питання 1–4, 33–36, 65–68, 97–100.
- 2 октант: питання 5–8, 37–40, 69–72, 101–104.
- 3 октант: питання 9–12, 41–44, 73–76, 105–108.
- 4 октант: питання 13–16, 45–48, 77–80, 109–112.
- 5 октант: питання 17–20, 49–52, 81–84, 113–116.
- 6 октант: питання 21–24, 53–56, 85–88, 117–120.
- 7 октант: питання 25–28, 57–60, 89–92, 121–124.
- 8 октант: питання 29–32, 61–64, 93–96, 125–128.

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограму.



Психограма за тестом Т. Лірі

Кожному з 8 октантів відповідає наступний тип міжособистісних відносин. Отримані профільні оцінки наочно показують переважаючий стиль міжособистісних стосунків.

I. Авторитарний

0–8 балів. Упевнений в собі, наполегливий, цілеспрямований, може бути хорошим наставником і організатором. Володіє властивостями керівника.

9–12 балів. Домінантний, енергійний, успішний в справах, любить давати поради, у тому числі і небажані, вимагає до себе пошани, може бути

нетерплячий до критики, йому властива переоцінка власних можливостей. Властиве використання активних і пасивних конфліктогенів спілкування.

13–16 балів. Владний, домінантний, деспотичний характер, всіх повчає, дидактичний стиль висловів, не схильний приймати поради інших, прагне лідерства і суперництва, керувати іншими, сильна особистість з рисами деспотизму. Високий ступінь використання різноманітних конфліктогенів спілкування й ескалації конфліктів.

II. Егоїстичний

0–8 балів. Упевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до суперництва тип.

9–12 балів. Самовдоволенний, із вираженим почуттям власної гідності, переваги над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від думки більшості і займати відособлену позицію в групі і в конфліктних ситуаціях.

13–16 балів. Прагне бути над всіма, самозакоханий, обачливий. До оточуючих відноситься відчужено. Зарозумілий, хвалькуватий, конфліктний. Понад міру використовує активні і пасивні конфліктогени спілкування.

III. Агресивний

0–8 балів. Упертий, наполегливий, цілеспрямований в досягненні мети, енергійний, безпосередній.

9–12 балів. Вимогливий, прямолінійний, відвертий, суворий і різкий в оцінці інших, негнучкий, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий, конфліктний.

13–16 балів. Надмірна завзятість, недружелюбність, жорсткість, ворожість у ставленні до оточуючих, нестриманість, запальність, агресивність, що доходить до асоціальної поведінки, висока конфліктність і крайній ступінь конфліктогенності спілкування.

IV. Підозрілий

0–8 балів. Реалістичний в думках і вчинках, критичний у ставленні до оточуючих, скептик. 9–12 балів. Виражена схильність до критицизму. Розчарований в людях, замкнений, прихований, образливий, що сприяє

виникненню конфліктів з оточенням. Недовірливий до оточуючих, має труднощі в персональних контактах через підозрілість і страх неприйняття. Свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

13–16 балів. Відчужений по відношенню, до ворожого і злобного світу, дуже підозрілий, у край образливий, що є щонайпотужнішим конфліктогеном спілкування і поширює конфліктні ситуації, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

V. Покірний

0–8 балів. Скромний, боязкий, поступливий, емоційно-стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

9–12 балів. Сором'язливий, покірливий, легко збентежується, схильний підкорятися більш сильному без урахування ситуації.

13–16 балів. Покірний, схильний до самознищення, слабовольний, схильний поступатися всім і у всьому, що породжує постійну внутрішню конфліктність, завжди ставить себе на останнє Місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

VI. Залежний

0–8 балів. Конформний, м'який, чекає допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий, потребує визнання.

9–12 балів. Слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди мають рацію.

13–16 балів. Невпевнений у собі, має нав'язливі страхи і внутрішні конфлікти, побоювання, турбується з будь-якого приводу, тому залежить від інших і чужої думки.

VII. Дружелюбний

0–8 балів. Схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний у вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне погоджуватися з думкою оточуючих, свідомо конформний, слідує умовам, правилам і принципам гарного тону у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст в досягненні цілей

групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити увагу і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

9–16. Доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, бути хорошим для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно-лабільний (істероїдний тип характеру).

VIII. Альтруїстичний

0–8 балів. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в жалі, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

9–16. Гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня маска, що приховує особистість протилежного типу).

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом

У бланку слід зазначити 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 травню сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

№	Текст методики	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 самостійно.								
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 самостійні 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.	Честолюбний, 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

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

№ 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	Деадаптивність	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

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Інструкція: «Вам представлений опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів».

I. Шкала тривожності:

Не почуваю впевненості в собі.

Часто через дрібниці червонію.

Мій сон неспокійний.

Легко впадаю в зневіру.

Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

Мене лякають труднощі.

Люблю копатися у своїх недоліках.

Мене легко переконати.

Я недовірливий.

Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

Я нерідко почуваюся беззахисним.

Іноді в мене буває стан розпачу.

Я почуваю розгубленість перед труднощами.

У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

Залишаю за собою останнє слово.

Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

Мене легко розсердити.

Люблю робити зауваження іншим.

Хочу бути авторитетом для інших.

Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

Коли розгніваюся, погано себе стримую.

Волю краще керувати, ніж підкорятися.

У мене різка, грубувата жестикуляція.

Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

Мені важко змінювати звички.

Нелегко переключати увагу.

Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

Мене важко переконати.

Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

Нелегко зближуюся з людьми.

Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

Нерідко я виявляю впертість.

Неохоче йду на ризик.

Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I – 1–10–те питання – тривожність;

II – 11–20–те питання – фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно–вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III – 21–30–те питання – агресивність;

IV – 31–40–ве питання – ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

– Тривожність:

0–7 балів – низька тривожність;

8–14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;

15–20 балів – висока тривожність.

– Фрустрація:

0–7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8–14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15–20 балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

– Агресивність:

0–7 балів – ви спокійні, стримані;

8–14 балів – середній рівень агресії;

15–20 балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

– Ригідність:

0–7 балів – ригідності нема;

8–14 балів – середній рівень;

15–20 балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.