

**Міністерство освіти і науки України**  
**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**  
**Кафедра соціальної педагогіки та корекційної освіти**

«До захисту допускаю»

завідувач кафедри соціальної педагогіки

та корекційної освіти

д. пед. наук, професор

\_\_\_\_\_ Тетяна ЛОГВИНЕНКО

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

**Соціальна адаптація підлітків, які перебувають в складних життєвих  
обставинах**

Спеціальність 231 Соціальна робота

Магістерська робота  
на здобуття кваліфікації – Магістр з соціальної  
роботи за спеціалізацією «Соціальна педагогіка»

Автор роботи: студент групи СР-2425М

**Олег КРИЛЕВИЧ** \_\_\_\_\_

Науковий керівник: кандидат псих. наук,

доцент **Мар'яна ГРИНЦІВ** \_\_\_\_\_

**Дрогобич, 2025**



## **Анотація**

У магістерській роботі «Соціальна адаптація підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах» теоретично обґрунтовано та практично досліджено особливості адаптаційних процесів у підлітковому віці в контексті впливу несприятливих життєвих умов. Розкрито сутність соціальної адаптації як важливого чинника становлення особистості, подано соціально-психологічну характеристику підлітків, проаналізовано феномен складних життєвих обставин та їхній вплив на розвиток неповнолітніх.

Представлено результати емпіричного дослідження рівня соціальної адаптованості учнів Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2, окреслено основні труднощі та ресурси підлітків. Розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення ефективності їхньої соціальної адаптації.

**Ключові слова:** соціальна адаптація, підлітки, складні життєві обставини, соціальна підтримка, тренінгова програма.

## **Abstract**

The master's thesis "Social adaptation of adolescents in difficult life circumstances" theoretically substantiates and practically investigates the features of adaptation processes in adolescence in the context of the influence of adverse life conditions. The essence of social adaptation as an important factor in the formation of a personality is revealed, the socio-psychological characteristics of adolescents are presented, the phenomenon of difficult life circumstances and their impact on the development of minors is analyzed.

The results of an empirical study of the level of social adaptation of students of Sambir Gymnasium No. 10 and Sambir Gymnasium No. 2 are presented, the main difficulties and resources of adolescents are outlined. A training program aimed at increasing the effectiveness of their social adaptation is developed and tested.

**Key words:** social adaptation, adolescents, difficult life circumstances, social support, training program.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН</b> .....	8
1.1. Соціальна адаптація як результат успішного становлення особистості в підлітковому віці .....	8
1.2. Соціально-психологічна характеристика осіб підліткового віку....	11
1.3. Складні життєві обставини як соціальне явище.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ</b> .....	29
2.1. Надання соціальної підтримки підліткам та їхнім родинам .....	29
2.2. Результати дослідження соціальної адаптації учнів Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2.....	36
2.3. Тренінгова програма ефективної адаптації підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах .....	45
Висновки до другого розділу.....	50
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	52
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	55
<b>ДОДАТКИ</b> .....	59

## ВСТУП

У сучасному суспільстві, яке перебуває в умовах динамічних соціальних, економічних і культурних змін, особливої актуальності набуває проблема соціальної адаптації особистості. Хоча питання адаптації розглядається науковцями вже тривалий час, сьогодні воно постає з новою силою у зв'язку з посиленням темпу життя, ускладненням соціальних вимог та необхідністю для людини бути активною, гнучкою й творчою. Саме тому дослідження механізмів, чинників і специфіки соціальної адаптації набуває особливого значення.

Соціальна адаптація старших підлітків відбувається через освоєння та прийняття моральних, соціальних і культурних норм суспільства - як у широкому сенсі, так і щодо найближчого оточення: сім'ї, колективу, групи однолітків. Це складний процес вироблення рівноваги між особистістю та умовами середовища, який забезпечує здатність підлітка жити й діяти в суспільстві.

Наукові джерела свідчать, що у старшому підлітковому віці адаптивні механізми ще недостатньо розвинені. Через це підлітки нерідко зустрічають труднощі у пристосуванні до нових обставин. Ускладнює ситуацію і той факт, що цей вік є кризовим: він супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, нестійкістю самооцінки, труднощами у формуванні власної позиції, недостатньою готовністю до виконання нових соціальних ролей, а також суперечностями у сфері міжособистісного спілкування.

Проблема соціальної адаптації підлітків відображена у працях багатьох дослідників, серед яких Н. М. Акімова, Ю. А. Луценко, О. І. Локшина Степаниця С. Л., Вечоркіна О. Д. та інші [6, 29].

В українському суспільстві особливо відчутною є проблема збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя дітей і підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах. Сучасна система освіти й виховання потребує оновлення методів, змісту й підходів до формування особистості, здатної ефективно взаємодіяти з соціумом. Тому питання допомоги

підліткам у складних ситуаціях сьогодні є важливим як для педагогів, так і для батьків.

Аналіз літератури показує, що під складними життєвими обставинами дослідники розуміють несприятливі події чи умови, які суттєво ускладнюють життя людини та потребують підтримки з боку сім'ї, суспільства, громади чи держави. Вплив негативного досвіду на розвиток особистості, зокрема підлітків, досліджували Іванова І. Б., Кияниця З. П., Мокрицька Н. П., Слосанська Г.І., Тюптя Л. Т. та інші [11, 33]. Вони наголошували, що неблагополучне соціальне середовище позначається на психічному, емоційному та фізичному стані дітей.

Особливості життєдіяльності сімей у складних умовах були предметом вивчення Авчухова А. М., Бойко М. Д., Віцукаєва К.М., Лютий В. П., Утвенко В. В., Щербань С., Ярошенко О. М. [1, 2, 15, 34].

Дослідники наголошують, що складні життєві обставини часто призводять до деформації вікових новоутворень у підлітків: з'являється емоційна нестабільність, імпульсивність, переважання базових потреб, труднощі у формуванні життєвих цілей, втрачена або нечітка перспектива майбутнього.

З огляду на актуальність окресленої проблеми темою магістерського дослідження обрано: **«Соціальна адаптація підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах»**.

**Об'єкт дослідження** - процес соціальної адаптації підлітків.

**Предмет дослідження** - особливості соціальної адаптації старших підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах (на прикладі Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2).

**Мета дослідження** - виявити специфіку впливу складних життєвих обставин на формування соціальної адаптації підлітків.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми соціальної адаптації підлітків у складних життєвих ситуаціях.

2. Розкрити зміст ключових понять дослідження.

3. Вивчити рівень соціальної адаптованості учнів двох гімназій та порівняти отримані результати для з'ясування впливу складних обставин на процес адаптації.

4. Розробити тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня соціальної адаптації підлітків.

У роботі застосовано такі **методи**: *теоретичні*: аналіз літератури, узагальнення, порівняння; *емпіричні*: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, а також методи математичної обробки даних.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження, його висновки та рекомендації були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціальна робота та інклюзивна освіта: синергія досвіду та новацій» (м. Дрогобич, 2025 р.).

**Публікації.** Основні положення та висновки магістерської роботи викладено у тезах доповіді «Складні життєві обставини як соціальне явище», оприлюднених на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціальна робота та інклюзивна освіта: синергія досвіду та новацій» (м. Дрогобич 24 квітня 2025 р.).

**Теоретична значущість роботи** полягає у розкритті специфіки соціальної адаптації підлітків, які живуть у складних життєвих умовах.

**Практичне значення** полягає в можливості застосування результатів дослідження у роботі соціальних педагогів і психологів з метою профілактики дезадаптації та підтримки сімей групи ризику.

**Структура магістерської роботи** складається з вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

## 1.1. Соціальна адаптація як результат успішного становлення особистості в підлітковому віці

У сучасних умовах розвитку суспільства питання соціальної адаптації підлітків набуває особливої важливості, адже саме вона виступає ключовим напрямом соціальної роботи, спрямованим на формування сприятливих передумов для гармонійного розвитку особистості дитини цього віку.

У наукових дослідженнях склалася низка підходів до розуміння сутності адаптації. Дане поняття інтерпретується по-різному:

- як процес пристосування організму до умов середовища;
- як досягнення певної рівноваги між людиною та середовищем;
- як результат пристосувальних змін, що відбуваються з індивідом у процесі діяльності.

У контексті соціальної роботи адаптація розглядається як активний процес входження особи в соціальне середовище, засвоєння нею соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, характерних для певної групи або суспільства в цілому. Соціальна адаптація - це також специфічний тип взаємодії між особистістю та соціумом, що забезпечує відповідність між вимогами середовища та можливостями людини [10].

Адаптація нерозривно пов'язана з процесом соціалізації. Обидва феномени описують взаємодію індивіда з оточенням, але адаптація є конкретним аспектом соціалізації, який супроводжує людину протягом життя. У різні періоди життєвих змін - переїзду, розлучення батьків, виникнення інвалідності та інших - особистість має проходити нові адаптаційні етапи.

У підлітковому віці адаптація набуває специфічних рис, оскільки провідними стають внутрішні чинники. Підліток уже не лише об'єкт соціального впливу, а й активний суб'єкт, здатний аналізувати соціальні умови та реагувати на них.

Соціальна адаптація охоплює різні види діяльності особи. З одного боку, вона пов'язана з орієнтацією на нові умови, встановленням емоційних і міжособистісних контактів, оцінюванням змін у житті. З іншого - включає усвідомлення, корекцію поведінки, організацію власних дій та їх узгодження з очікуваннями середовища. Оскільки соціальні умови змінюються постійно, адаптація має безперервний характер.

Підліток, входячи в нове середовище, поєднує пристосування до нього зі спробами задовольнити власні інтереси й потреби. Саме в процесі адаптації формується його здатність до самоствердження та індивідуального розвитку. У цей період закріплюються навички соціальної поведінки та спілкування, що дозволяють молодій людині визначити власне місце в суспільстві.

Важливу роль у становленні підлітка відіграє школа. Вона не лише забезпечує знання, а й створює умови для засвоєння ціннісних орієнтацій, норм, моделей колективної взаємодії. Утім, надмірна регламентація навчального процесу може стримувати ініціативу, знижувати рівень самостійності та індивідуальності.

У підлітковому віці адаптація відбувається поетапно. Спочатку дитина знайомиться з нормами групи, пізніше вчиться співвідносити власні дії із поведінкою інших, а згодом - приймає систему цінностей та моделей, характерних для нового середовища. Завершується процес повною інтеграцією, коли попередні звички замінюються новими [38].

Стратегії адаптації є індивідуальними, але мають спільні риси. Стратегія розуміється як свідомий чи несвідомий вибір способів поведінки, який ґрунтується на попередньому досвіді, емоційних реакціях, особистих цінностях і прагненнях.

В. Г. Панок виділяв три рівні взаємодії людини із соціальним середовищем:

1. залежність від середовища, низький рівень адаптованості;
2. адаптація на основі взаємної вигоди для особистості й соціуму;

3. активний вплив на середовище, коли людина не лише адаптується, а й здатна змінювати соціальні умови.

Одним із ключових елементів соціальної адаптації є засвоєння соціальних ролей. Успішність адаптації безпосередньо залежить від адекватної самооцінки підлітка, його сприйняття колективу, уміння налагоджувати стосунки. Спотворена самооцінка може призвести до поведінкових порушень і ризикованих форм поведінки.

Підліток щоденно взаємодіє з різними соціальними групами, і в процесі виконання соціальних ролей поступово формується його особистість. Рівень соціалізації значною мірою визначається сімейним оточенням та соціальним середовищем, у якому дитина зростає [16].

Процеси адаптації в підлітковому віці можуть мати такі форми:

1. стихійна адаптація, коли підліток не усвідомлює способів вирішення труднощів і може відмовлятися від соціально значущої діяльності;

2. змішана форма, за якої усвідомлені й стихійні елементи адаптації поєднуються, але активні дії не реалізуються;

3. усвідомлена адаптація, що ґрунтується на чітких життєвих планах і цілеспрямованих діях.

Традиційно виокремлюють первинну та вторинну соціальну адаптацію. Первинна пов'язана із засвоєнням базового соціального досвіду, а вторинна - із включенням у суспільний поділ праці.

Адаптованість особистості може проявлятися у двох формах:

– внутрішня, коли відбувається перебудова особистісних структур;

– зовнішня, що передбачає пристосування поведінки без суттєвих внутрішніх змін.

Коли адаптаційні можливості знижуються, виникає дезадаптація - невідповідність між можливостями особи та вимогами соціального середовища.

У школі дезадаптація проявляється у вигляді труднощів у навчанні, конфліктів, емоційної нестабільності, замкненості, підвищеної тривожності.

Юність як етап соціалізації сьогодні значно подовжилася. Сучасне суспільство визнає її самостійною та цінною фазою розвитку, що потребує поваги та правового захисту. У цей період підліток особливо гостро переживає невідповідність між прагненнями та реальними можливостями, між бажанням самостійності та залежністю від думки однолітків чи батьків.

Соціальна адаптація є не лише станом, а й динамічним процесом, який забезпечує рівновагу між особистістю та соціумом. Вона охоплює механізми пізнання, емоційного реагування та практичної діяльності.

Успішність адаптації підлітка залежить від його адаптивного потенціалу - здатності інтегруватися в нові умови, використовуючи свій внутрішній ресурс і соціальний досвід. Саме цей потенціал визначає можливість повноцінного включення в соціальні процеси й подальше дорослішання.

## **1.2. Соціально-психологічна характеристика осіб підліткового віку**

Підлітковий період є одним із найважливіших етапів у розвитку людини. Це час формування основ майбутньої особистості, який відбувається по-різному залежно від індивідуальних психологічних особливостей. У старшому підлітковому віці відбуваються суттєві зміни у духовній та емоційній сферах, з'являються нові особистісні утворення, прискорюється фізичний розвиток. Усе це сприяє формуванню нового рівня самосвідомості, потребі в самоствердженні, рівноправному та довірливому спілкуванні з ровесниками та близькими. Активні процеси статевого дозрівання зумовлюють появу статевого потягу, відповідних переживань та інтересів.

Рання юність охоплює вік від 12 до 17 років, що відповідає періоду навчання у 6–9 класах сучасної школи. Саме в цей час дитина переживає низку суперечливих і складних змін, через що цей віковий відрізок часто називають важким, переломним та перехідним. Така характеристика пояснюється значною кількістю якісних перетворень, які нерідко супроводжуються руйнуванням попередніх позицій, зміненням інтересів, видів діяльності та стосунків. Зміни відбуваються швидко, інколи різко, що надає розвитку стрімкого,

стрибкоподібного характеру. Вони часто зумовлюють появу внутрішніх труднощів і переживань у підлітків. Через це їх виховання також ускладнюється, адже підлітки нерідко чинять опір впливу дорослих, проявляють непокору та протест у різних формах [39].

Підлітковий вік називають перехідним, оскільки саме у цей період відбувається перехід від дитинства до дорослості. Ця перехідність відображається у фізичному, соціальному та духовному розвитку.

Безпалько О. В. підкреслювала, що при вивченні старшого підліткового віку важливо визначити ключові новоутворення у психіці, а також з'ясувати соціальну ситуацію розвитку - своєрідну систему взаємин між дитиною та оточенням, яка є унікальною для кожного вікового етапу. Суть кризи перехідного віку полягає у докорінній перебудові цієї системи.

Сутність підліткової кризи проявляється у виникненні почуття дорослості, зростанні самосвідомості, формуванні ставлення до власних можливостей і здібностей, а також у сприйнятті себе як дорослого. Для підлітків характерні прагнення до високих ідеалів, схильність до максималізму та значні фізіологічні зміни.

Отже, спираючись на різні наукові підходи, можна стверджувати: особливості перебігу підліткового віку значною мірою визначаються реальними соціальними умовами життя та розвитку дитини, її статусом серед однолітків і дорослих. Вирішальний вплив на психічний розвиток підлітка має система соціальних взаємозв'язків - контактів зі світом, що його оточує. Біологічні чинники також певним чином опосередковують ці соціальні відносини.

У старшому підлітковому віці, як і в молодшому, основним соціальним середовищем залишається школа. Внутрішні чинники розвитку тісно взаємодіють із зовнішніми. У порівнянні з молодшими школярами, старші підлітки переживають суттєву перебудову мотиваційної сфери. На цьому етапі в них формується коло прагнень, що полягає у бажанні виходити за межі шкільного життя, знайти своє місце серед ровесників і долучитися до світу праці та дорослого життя [10].

Важливою характеристикою соціальної ситуації розвитку підлітка є включення його в нову систему взаємин - спілкування як з дорослими, так і з однолітками, а також оволодіння новими соціальними ролями. У шкільному середовищі це проявляється необхідністю взаємодіяти не з одним, а з багатьма вчителями, враховуючи їхні індивідуальні риси та нерідко суперечливі вимоги. Як зазначала М. Гаврилюк, така ситуація формує нову позицію учня щодо педагогів, частково звільняючи його від прямого впливу дорослих і сприяючи зростанню самостійності. На її думку, ключовою зміною в соціальному розвитку підлітка є посилення значення групи однолітків у його житті. Тому у процесі навчання та виховання необхідно враховувати вагому роль діяльності та взаємодії підлітків у колективі ровесників.

Соціальна ситуація розвитку підлітка значною мірою залежить від його родини та характеру взаємин із батьками. Якщо ці стосунки ґрунтуються на врахуванні потреб і можливостей дитини, на принципах довіри, поваги та підтримки, підліток легше долає труднощі навчання й спілкування, активно набуваючи соціального досвіду в колективі класу та групі ровесників.

Однак сучасні зміни у соціальній ситуації розвитку призвели до того, що підлітки часто залишаються сам на сам зі складними життєвими обставинами. У світі, де навіть дорослим важко впоратися зі зростаючими економічними, політичними й фізичними загрозами, молоде покоління відчуває себе ще більш незахищеним, оскільки їхній соціальний досвід є обмеженим і не завжди підкріплений підтримкою дорослих [5]. Через це підлітки часто відчувають вразливість, адже їхні навички подолання труднощів формуються у середовищі, де бракує ресурсів та стабільності.

Усе зазначене дає підстави виділити підлітків як окрему демографічну, соціальну й психологічну групу зі специфічними цінностями, нормами, орієнтирами та моделями поведінки, що формують власну субкультуру.

Для ранньої юності особливо типовим є прагнення до спілкування з ровесниками, передусім з однокласниками та старшими підлітками. Стосунки з ними набувають надзвичайного значення. Підліток прагне отримати повагу,

визнання та авторитет серед ровесників. Для цього йому потрібно відповідати їхнім очікуванням, які не завжди збігаються із загальноприйнятими моральними нормами. У групі однолітків формується нова система оцінки поведінки та морально-етичних вимог. Це сприяє розвитку самосвідомості: аналізуючи поведінку друзів, підліток виробляє критерії не лише щодо них, а й щодо себе. У ровесниках він зазвичай цінує чесність, доброту, щирість, принциповість, активність, силу та сумлінність у праці. Водночас підлітки негативно ставляться до хвастоців, зверхності та зазнайства [21].

Потреба у спілкуванні в цьому віці є дуже вираженою. У старших класах вона набуває нових форм і змісту, стає більш осмисленою та різноманітною. Саме спосіб спілкування визначає характер взаємодії учнів у повсякденному житті. Вплив групи однолітків на соціалізацію здійснюється через низку соціальних механізмів: навчання, наслідування, зараження та ідентифікацію.

Наслідування є одним із провідних механізмів соціалізації в групі ровесників і відбувається переважно несвідомо. Об'єктами наслідування стають значущі ровесники - ті, хто входить до референтної групи підлітка.

Зараження - також неусвідомлений процес, пов'язаний із переданням емоційного стану у вільному спілкуванні. Наприклад, на дискотеці загальна атмосфера формується завдяки емоційній взаємодії всіх учасників. У ряді ситуацій цей механізм суттєво впливає на колективне ухвалення рішень.

Ідентифікація передбачає співвіднесення себе з іншими, пошук відповіді на запитання «Хто я?». Вона допомагає визначити своє місце у світі. Ідентифікація з групою ровесників виявляється через символи - особливості зовнішнього вигляду, жестів, сленгу, які демонструють, до якої групи себе відносить підліток. Іноді трапляються ситуації, коли група однолітків не приймає підлітка, виявляє до нього упередженість чи ворожість. У таких випадках навіть невелике зауваження з боку вчителя може викликати в нього розгубленість і стати приводом для критики однолітків.

У підлітковому віці починає формуватися світогляд, що значною мірою пов'язано з професійним самовизначенням та поглибленням індивідуальних здібностей.

У цьому віці формується новий рівень самосвідомості. Підліток гостро відчуває внутрішні зміни, прагне пізнати себе, зрозуміти власні здібності та можливості. Через такі процеси часто виникають емоційні коливання, що призводять до нестійкої самооцінки. Дорослішання в умовах соціальної нестабільності робить цей період особливо складним, і в такій ситуації перебуває більша частина сучасних підлітків.

Незалежно від соціального середовища, кожен підліток переживає цей етап по-різному: можуть виникати спалахи агресії, небажання слухатися батьків та вчителів, грубість. Деякі змінюють компанії, виявляють інтерес до алкоголю або наркотиків, що впливає на процес їх адаптації. Частина підлітків перестає виконувати навчальні обов'язки, пропускає уроки, порушує шкільну дисципліну, що негативно позначається на їхньому емоційному стані. Саме тому в цей непростий період особливо важливо об'єднати зусилля батьків і педагогів для підтримки підлітка.

Самосвідомість у цьому віці розвивається дуже інтенсивно: зростає інтерес до власного внутрішнього світу, що ускладнює процес самопізнання. Водночас моральна мотивація ще недостатньо стійка, тому підлітки легко піддаються впливам, особливо тим моделям поведінки, які допомагають їм уявно відчувати себе дорослими.

Однією з умов успішної інтеграції в колектив є здатність підлітка адаптуватися до соціального середовища, що забезпечує йому внутрішній комфорт. Сучасна освіта прагне сприяти формуванню особистості, яка буде впевнено почуватися в будь-якому колективі, вмітиме взаємодіяти з різними людьми й віритиме у власні сили. Саме тому з початком навчання в гімназії надзвичайно важливо звертати увагу на процес соціальної адаптації учнів.

Зі зміною навчального закладу змінюється і соціальний статус учня, адже він переходить від дитячого до майже дорослого способу життя. Це життя

передбачає відповідальність за власні вчинки, необхідність мати досвід соціальної взаємодії, вміння спілкуватися з різними людьми.

Часто до гімназії приходять діти, які зростали в середовищі, де не було дорослих, здатних допомогти їм розкрити свої таланти та повірити у власні можливості. Як наслідок - вони виростають невпевненими, не усвідомлюючи своєї унікальності.

Важливим чинником розвитку підлітка є його власна соціальна активність, спрямована на засвоєння цінностей, моделей поведінки та встановлення взаємин з дорослими й ровесниками. Участь у суспільно корисній діяльності значно розширює коло спілкування, сприяє освоєнню соціальних норм та формуванню моральних якостей особистості [31].

У цьому віці провідними видами діяльності стають міжособистісне спілкування з однолітками та дорослими, навчання і праця, що позитивно впливають на розвиток психіки та формування особистості.

Отже, спілкування у старшому підлітковому віці є необхідною умовою повноцінного розвитку. Лише у взаємодії з ровесниками підліток може порівнювати свої можливості, формувати уявлення про себе, опанувати різні соціальні ролі та навчатися бачити себе збоку.

Міжособистісне спілкування реалізується через контакти з дорослими та однолітками, і роль цих взаємин у становленні особистості різна. Від дорослих підліток отримує соціально значущі критерії поведінки, мотиви, способи аналізу дійсності. У спілкуванні з ровесниками він ніби «перевіряє» себе в особистісній та моральній площині. З дорослими він завжди перебуває в позиції молодшого та підконтрольного, тому не всі моральні норми можуть бути повноцінно засвоєні. Лише серед ровесників він відчуває себе рівним, прагне виступати і як організатор, і як виконавець, як друг, що вміє зберігати таємниці й довіряти.

Підліток прагне виглядати і поводитися як дорослий, мати власні права та можливості. Саме тому його розвиток супроводжується постійним

орієнтуванням на дорослість. Це виявляється у наслідуванні старших або тих ровесників, які здаються більш досвідченими чи компетентними.

Однак вплив однолітків не може замінити значення безпосереднього контакту з дорослими. Саме у спільній діяльності дорослий має найбільш реальні можливості впливати на формування особистості підлітка й підтримувати його дорослішання. Тому дорослому вкрай важливо правильно вибудувати стосунки з дитиною.

Зміна ставлення до дорослих є характерною рисою підліткового віку. Підліток починає критично оцінювати поведінку, слова, соціальний статус дорослих, аналізує їх учинки. Вимоги, які підліток висуває до дорослих, часто є суперечливими: з одного боку, він прагне незалежності та протестує проти контролю й недовіри, а з іншого - відчуває страх і тривогу перед необхідністю вирішувати складні проблеми самостійно, сподівається на підтримку, але не завжди готовий відкрито це визнати.

Дорослий може стати для підлітка другом - як у ролі приятеля, так і наставника. Його завдання полягає в тому, щоб допомогти підлітку пізнати себе, навчити адекватно оцінювати власні можливості, визначити своє місце серед дорослих. Коли підліток відчуває доброзичливість і підтримку, він починає відкриватися та довіряти. Натомість байдужість дорослих сприймається дуже болісно. Відсутність довіри не лише засмучує, а й шкодить моральному та духовному становленню підлітка. Тому наявність дорослого друга є однією з ключових умов гармонійного розвитку особистості [14].

Спільна діяльність із дорослими, побудована на спільних інтересах і захопленнях, має велике значення. Це може бути допомога батькам у домашніх справах або навіть поради з окремих питань, до яких дорослі ставляться серйозно. Така співпраця формує спільний досвід, емоційний зв'язок, сприяє встановленню довірливих стосунків і створенню духовної близькості. У процесі взаємодії підліток поступово вчиться розуміти складний внутрішній світ дорослих, їх переживання та мотиви, а також набуває здатності дбати про інших.

У старшому підлітковому віці дитина активно порівнює свої дії з поведінкою дорослих, намагаючись зрозуміти, що означає бути дорослим. Підліток помічає помилки дорослих і не терпить зневажливого ставлення. Проте, коли дорослі визнають свої помилки, діти зазвичай охоче їх пробачають. Часто об'єктом заслуженої чи незаслуженої критики стає вчитель, якого учні інколи звинувачують у несправедливості. У таких ситуаціях батькам не варто підтримувати упередження дітей, а краще спонукати їх до аналізу власної поведінки.

Поява нових рис у підлітка часто призводить до конфліктів із дорослими, до проявів грубості та впертості. Зазвичай це пов'язано з прагненням до самостійності, яке дорослі не завжди готові розуміти та приймати. Підлітки хочуть, щоб їхня думка, настрої і бажання враховувалися, вони гостро реагують на недовіру чи байдужість, особливо в присутності ровесників. За таких умов конфлікти практично неминучі.

Досвідчені батьки та педагоги усвідомлюють, що легше запобігти конфлікту, ніж долати його наслідки, тому намагаються будувати взаємодію з підлітками на основі поваги, розуміння та підтримки. Вони уважно ставляться до переживань дитини, її інтересів і труднощів, поєднують високі вимоги з повагою до особистості підлітка. Це робить дорослого значущою фігурою в житті дитини. Бути значущим - означає розділяти її переживання, прислухатися до сумнівів, бути тим, кому довіряють. Така взаємодія можлива лише на основі щирості, довіри, розуміння та співчуття.

Дорослий, який за будь-яких умов здатний залишатися поруч із підлітком, приймати його з усіма особливостями, своєчасно підтримати, сприяти гармонійному розвитку його особистості та моральних якостей, допомагати осмислювати власні дії та взаємини з оточенням, а також критично оцінювати власну поведінку, відіграє надзвичайно важливу роль у процесі адаптації старшого підлітка до нових соціальних функцій. Така підтримка спрямовує його на глибше пізнання себе і навколишнього світу, а також сприяє формуванню впевненості та самоствердженню.

При цьому дорослому не варто намагатися замінити підліткові друзів-ровесників через страх їх можливого негативного впливу. Щоб налагодити ефективний контакт із дитиною, важливо добре розуміти особливості її комунікативного простору та значення підліткової групи.

Підлітки більшу частину часу проводять зі своїми друзями та часто наслідують їх. Основою дружніх стосунків у цьому віці є спільність інтересів і захоплень. Вони разом проводять дозвілля, читають подібну літературу, слухають ту саму музику, наслідують стиль одягу чи манери один одного. Ровесники стають для них авторитетними, найкращими та найближчими, а через наслідування і взаємодію підліток формує власні риси та важливі якості.

Підліткам особливо важливо отримувати оцінку своїх умінь, здібностей та особистісних рис саме від друзів. Саме в групі ровесників вони знаходять розуміння та співпереживання, адже дорослі часто не надають їхнім переживанням належної ваги.

Група підлітків має свої особливості: несталість у поглядах, швидка зміна інтересів і симпатій, часта переоцінка авторитетів. Ці процеси свідчать про внутрішню роботу над собою - постійне осмислення власних переживань, зіставлення дій і взаємин з моральними нормами [37].

Суспільно корисна діяльність сприяє не лише здобуттю нових знань і формуванню практичних навичок, але й активному процесу соціалізації підлітка. Саме у груповій діяльності найбільш повно задовольняються його соціальні потреби - у спілкуванні, самоствердженні, взаємодії з однолітками та дорослими. У таких видах роботи формується розуміння правил поведінки, моральних норм, життєвих принципів, переконань та цінностей. Усе це є важливим ресурсом виховання особистості.

Організовуючи суспільно корисну діяльність, важливо не допустити, щоб підлітки замикалися лише на інтересах свого вузького кола. Подібна замкнутість може спричинити появу групового егоїзму. Завдання виховання полягає у формуванні гуманістично зорієнтованої, соціально відповідальної особистості. Це можливо лише тоді, коли мотивами діяльності стають

відповідальність за спільну справу та прагнення до досягнення суспільно вагомих результатів.

Старшокласники зазвичай охоче долучаються до будь-яких корисних справ. Їх приваблюють різноманітні форми позакласної та позашкільної діяльності, особливо ті, що мають відтінок романтики, героїзму чи пригод. Їм подобаються походи, експедиції, творчі та дослідницькі проєкти. Для них важливо бачити сенс своєї діяльності та перспективу досягнення успіху.

Однак у процесі такої діяльності у підлітків виникають певні внутрішні суперечності, які вони не завжди здатні вирішити самотужки. Часто дитина палко захоплюється справою на початку, але швидко втрачає інтерес у процесі виконання завдання. Це може знижувати мотивацію як самих підлітків, так і їхніх ровесників чи дорослих, зумовлюючись відсутністю досвіду або недостатніми знаннями щодо способів досягнення результату.

Суспільно корисна діяльність створює умови для самовираження підлітка, для розвитку його ініціативності й активності, задовольняє потребу зайняти значуще місце в соціальних стосунках. Її основне завдання полягає у тому, щоб дозволити підлітку зіткнутися з реальними зразками суспільної взаємодії, сформуванню досвіду участі в житті спільноти та відчуті себе повноцінним її членом. Водночас, попри важливість соціальної діяльності та спілкування, центральним видом активності підлітка залишається навчання. Найбільше його приваблюють такі форми роботи, які дозволяють відчуті себе дорослішим, компетентним та самостійним. Підлітки віддають перевагу складним завданням, самостійній роботі на уроці, можливості планувати власну пізнавальну діяльність поза школою.

Часто підлітку не вдається реалізувати нові способи навчальної діяльності, оскільки він ще не оволодів необхідними прийомами та стратегіями роботи. У таких випадках важливо, щоб педагог підтримував дитину, зміцнював її пізнавальні інтереси, заохочував до подальших спроб та допомагав формувати віру у власні сили.

У багатьох підлітків поступово знижується інтерес до навчання, а школа перестає бути центром їхнього духовного та морального розвитку. Найчастіше така тенденція пов'язана з тим, що в молодшому шкільному віці у дітей не була сформована повноцінна навчальна діяльність, яка могла б задовольнити важливу на цьому етапі потребу - потребу в самостверженні. Тому дорослим, і передусім учителям, слід допомогти підлітку заповнити прогалини, навчити самостійно ставити перед собою навчальні завдання, обирати раціональні способи їх виконання, а також контролювати й оцінювати власну роботу.

У підлітковому віці зміст навчання помітно розширюється, оскільки здобуття знань дедалі частіше виходить за межі шкільної програми й відбувається у позашкільній діяльності, самостійних пошуках та практичних заняттях. З кожним роком така тенденція лише посилюється. Багато старших підлітків мають виражену потребу в інтелектуальній діяльності, прагнуть опанувати нову інформацію, цікавляться окремими навчальними дисциплінами чи певними сферами науки, техніки, мистецтва або спорту. Часто їх знання в одній чи кількох галузях значно перевищують середній віковий рівень [27].

Найсприятливіші умови для особистісного розвитку виникають тоді, коли навчання стає внутрішньо значущим та емоційно важливим для самої дитини. Саме в цьому віці формуються нові мотиви пізнання - пов'язані з уявленнями про власний ідеал, життєві плани, професійні інтереси та самосвідомість. Близні й дальні цілі організують діяльність підлітка, надають сенсу його самостійним крокам у навчанні. Виконуючи пізнавальні та творчі завдання, учень отримує досвід, який починає сприймати як частину самовиховання. Це стимулює прагнення до самовдосконалення, а незадоволення власними результатами лише підсилює бажання працювати краще.

Отже, старший підлітковий вік виступає надзвичайно важливим, чутливим етапом, протягом якого відбувається засвоєння основних цінностей суспільства, формується цілісна картина світу, що відображає конкретні умови соціального середовища й особливості життєвої ситуації розвитку підлітка.

### **1.3. Складні життєві обставини як соціальне явище**

Сучасна людина живе в умовах постійних трансформацій та соціальної нестабільності, що зумовлює необхідність долати різноманітні труднощі. Такі ситуації потребують високого рівня адаптивності, уміння мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно ними користуватися. У зв'язку з цим дедалі більшої значущості набуває питання вибору стратегій і способів подолання життєвих обставин, які суб'єктивно сприймаються як стресові. Особливо це актуально для підлітків, які, переживаючи кризові стани, не завжди готові звертатися по фахову психологічну підтримку.

У більшості випадків людина намагається впоратися зі складною ситуацією самостійно: подолати труднощі, запобігти емоційним зривам, використовуючи власні психологічні ресурси. Розвинуте вміння керувати собою в умовах стресу є важливим чинником підтримання психічного здоров'я та гарантією успішного виходу зі складних життєвих обставин із мінімальними емоційними й соціальними втратами.

Поняття «складні життєві обставини», що фактично прирівнюється до терміна «несприятливі умови», закріплено в Законі України «Про соціальні послуги» від 01.01.2020 №2671-VIII [24].

До них належать різні ситуації, які порушують нормальне функціонування людини, зокрема: інвалідність; часткова втрата рухливості, пов'язана з віковими змінами або погіршенням здоров'я; самотність; сирітство; нехтування потребами людини чи негативне ставлення з боку сім'ї; безпритульність; відсутність житла або роботи; переживання насильства; бідність; психологічні або психічні порушення; наслідки техногенних аварій та природних катастроф.

Сім'єю, що перебуває у складних життєвих обставинах, вважається така родина, у якій під впливом певних факторів порушено нормальне функціонування одного чи кількох її членів, і подолати ці наслідки сім'я не може самостійно.

Умовно виділяють три основні групи сімей, що потребують підтримки:

### *Сім'ї з фінансовими труднощами*

До цієї категорії належать родини, де батьки втратили роботу, сім'ї без житла, родини, члени яких потребують лікування. Особливо гостро ці проблеми проявляються у багатодітних сім'ях, у самотніх матерів чи батьків, а також у тих, хто зіткнувся з наслідками тривалої хвороби або має статус малозабезпеченої сім'ї.

### *Сім'ї, що зіткнулися з юридичними труднощами*

Йдеться про випадки, коли батьки або інші члени родини не обізнані зі своїми правами, не мають можливості відновити документи чи оформити необхідні юридичні процедури - наприклад, відновлення свідоцтв, документів на проживання, оформлення аліментів тощо.

### *Сім'ї з вираженими соціальними проблемами*

Найчастіше це конфлікти, пов'язані з особливостями підліткового віку, складнощами повторного шлюбу, надмірним контролем одного з батьків, випадками домашнього насильства чи зневажливим ставленням до дитини.

Складні життєві обставини можна розглядати як об'єктивний комплекс чинників зовнішнього середовища, які впливають на людину, стимулюючи, обмежуючи або корегуючи її життєву поведінку. Щоб глибше зрозуміти, чому людина поводиться певним чином у тій чи іншій ситуації, необхідно проаналізувати змістове поле подій і умов, які формують її життєвий контекст.

Ситуацію можна розглядати з двох основних позицій.

Перший підхід трактує її як сукупність зовнішніх умов, у межах яких відбувається життєдіяльність людини.

Другий - як результат постійної активної взаємодії індивіда з оточенням, тобто як продукт взаємного впливу особистості та середовища.

Центри соціальних служб - це спеціалізовані установи, покликані вирішувати проблеми сімей та надавати підтримку дітям і молоді, які опинилися в несприятливих життєвих умовах. Усі такі центри входять до єдиної державної системи, що реалізує соціальну політику у сфері захисту сім'ї, дітей і молоді.

Одним із ключових напрямів роботи цих установ є допомога сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах. Варто підкреслити, що в сучасних умовах діяльність центрів здебільшого зводиться до надання соціальних послуг та матеріальної підтримки родинам, які вже опинилися в складній ситуації або перебувають у групі ризику. Натомість профілактичні заходи, спрямовані на запобігання виникненню труднощів і розвиток нематеріальних форм підтримки, фактично не здійснюються [36].

Процес взаємодії з такими сім'ями відбувається поетапно й має чітку логіку розвитку:

Перший етап - виявлення сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Другий етап - детальний аналіз ситуації, оцінка проблем та визначення потреб родини.

Третій етап - ухвалення рішень щодо видів і обсягів соціальних послуг, підготовка плану взаємодії, у тому числі з іншими соціальними структурами.

Четвертий етап - безпосереднє надання необхідних соціальних послуг.

П'ятий етап - оцінювання результативності роботи з родиною, ухвалення рішення про завершення соціального супроводу та припинення підтримки.

У діяльності центрів важливе місце займають соціально-педагогічні технології, що застосовуються щодо сімей, які перебувають у кризі або належать до групи неблагополучних. Найпоширенішими серед них є соціальне обслуговування. Це широкий спектр заходів, що охоплює: надання законодавчо передбачених пільг; матеріальну допомогу (одяг, продукти харчування, медикаменти, санаторно-курортні путівки); підтримку для сімей у кризових ситуаціях; консультації з питань сімейних взаємин; організацію культурно-освітніх та дозвілєвих послуг, включаючи роботу клубів, гуртків, центрів дозвілля, освітніх курсів і шкіл для молодих сімей.

*Реабілітаційно-профілактична діяльність.* Її мета - відновлення виховного потенціалу родини, захист прав її членів, зміна соціального статусу окремих осіб, надання різноманітних форм соціальної допомоги.

*Соціальний патронаж.* Це систематична підтримка родин, що належать до соціально незахищених (малозабезпечених, багатодітних, сімей, які виховують дітей із порушеннями розвитку тощо), спрямована на забезпечення їх базових умов життєдіяльності.

*Соціальне інспектування.* Комплекс дій, спрямованих на контроль за дотриманням прав дітей та молоді, визначення причин виникнення складних життєвих ситуацій і забезпечення доступу до своєчасної допомоги, включно з екстремними заходами, необхідними для подолання кризи.

*Соціальний супровід сім'ї.* Це форма довготривалої роботи із сім'єю, що спрямована на підсилення її життєвих компетентностей, допомогу у вирішенні проблем, які викликають складні обставини, а також формування здатності самостійно долати труднощі в майбутньому. Супровід також передбачає забезпечення родини всіма необхідними видами підтримки, включно з заходами, що допомагають подолати кризу [15].

Складна життєва ситуація завжди пов'язана з розривом між бажаннями людини та її реальними можливостями діяти у межах наявних умов. Іншими словами, особистість прагне певних результатів або змін, проте зовнішні обставини чи внутрішні ресурси не дозволяють реалізувати задумане. Саме ця невідповідність очікувань та доступних засобів провокує труднощі, блокує досягнення поставлених цілей і викликає негативні емоції. Емоційні реакції у такій ситуації є індикатором того, що людина стикається з перешкодами, які перевищують її поточні можливості та адаптаційні ресурси.

Аналіз наукових джерел свідчить, що більшість дослідників трактують складні життєві обставини як такі ситуації, які суттєво дестабілізують звичний перебіг життя індивіда. Це можуть бути конфлікти, матеріальні або психологічні труднощі, порушення соціальних взаємин, стану здоров'я чи працездатності. Такі ситуації здатні спричиняти переживання, стан внутрішнього дискомфорту й за певних умов можуть мати несприятливі наслідки для особистісного становлення та психологічного благополуччя.

Важливо підкреслити, що складні життєві ситуації є природною частиною процесу соціалізації. Вони не завжди мають деструктивний характер. Навпаки, у багатьох випадках переживання труднощів стає стимулом для розвитку, оскільки спонукає людину шукати нові способи взаємодії з довкіллям, переосмислювати власні стратегії поведінки, удосконалювати внутрішні ресурси та формувати більш зрілі, врівноважені відносини із соціальним середовищем [25]. Тому складні обставини можуть виконувати важливу адаптаційну та виховну функцію.

Українське законодавство передбачає розгалужену систему нормативно-правових актів, які регулюють питання соціального захисту сімей і дітей, що опинилися у складних обставинах. Ці документи узгоджені з міжнародними стандартами у сфері прав людини та визначають основні засади діяльності центрів соціальних служб, покликаних надавати підтримку родинам у кризі. Проте, незважаючи на достатній обсяг законодавчої бази, сучасна практика вимагає її подальшого вдосконалення.

Особливо це стосується механізмів реалізації правових норм, контролю за їх виконанням, узгодження дій між різними державними структурами, а також налагодження конструктивної взаємодії між сім'єю, державою та суспільством. Наявні прогалини свідчать про потребу у формуванні комплексної та ефективної сімейної політики, спрямованої на попередження сімейних криз, а не лише їх подолання.

Підсумовуючи, можна визначити, що складними життєвими обставинами є такі зовнішні чи внутрішні умови, які суттєво ускладнюють нормальне існування людини та які вона не здатна подолати без допомоги. До них належать: втрата працездатності, обмеження рухової активності через стан здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність постійного житла чи роботи, насильство й нехтування в сім'ї, матеріальна скрута, психологічні та психічні розлади, а також наслідки надзвичайних подій, зокрема стихійних лих або техногенних катастроф. Усі ці фактори потребують комплексної державної,

соціальної та психологічної підтримки, яка дозволяє людині відновити рівновагу й повернутися до стабільної життєдіяльності.

### **Висновки до 1 розділу**

У процесі вивчення теоретичних аспектів складних життєвих обставин як чинника соціальної адаптації підлітків було проаналізовано та охарактеризовано ключові поняття: «складні життєві обставини», «соціальна адаптація» та «соціалізація».

З проведеного теоретичного аналізу випливає, що під складними життєвими обставинами слід розуміти такі умови, які суттєво порушують нормальний хід життя людини та які вона не може подолати самотійно. До них належать, зокрема: інвалідність, обмеження рухової активності через стан здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, брак житла або стабільного доходу, насильство, нехтування та негативні взаємини в сім'ї, психічні чи психологічні порушення, наслідки стихійних лих та техногенних катастроф.

На сучасному етапі діяльність державних та громадських служб, центрів соціальної допомоги, притулків і спеціалізованих установ у вирішенні проблем дітей, які зазнають впливу несприятливих умов соціалізації, переважно зосереджується на індивідуальній підтримці дитини. Особлива увага приділяється наданню комплексної соціальної допомоги, яка включає підтримку психологічного здоров'я, соціальні консультації та супровід у розвитку навичок адаптації.

Важливим аспектом для дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, є пережитий ними негативний досвід та травматичні події, що залишають глибокий вплив на подальший розвиток особистості. Формування соціальної ідентичності підлітка та процес його соціалізації значною мірою залежать від того, як дитина усвідомлює власний досвід. У дітей з неблагополучних сімей часто формується негативний життєвий досвід, що відчутно впливає на розвиток характеру, моральних цінностей та соціальних навичок.

Соціальний досвід підлітків, які перебувають у складних умовах, характеризується певними рисами: нестійке уявлення про гармонійну та благополучну сім'ю, ставленням до однолітків як до засобу власної реалізації, вирішенням конфліктів шляхом маніпуляцій, обману чи приниження інших, пасивною поведінкою у вирішенні життєвих проблем, формуванням установки на самозахист і недовіру до оточуючих. Негативний приклад поведінки батьків часто сприймається підлітком без критичного аналізу, слугуючи єдиним орієнтиром для наслідування.

Таким чином, сучасна практика соціальних служб та установ, що працюють із дітьми у складних життєвих обставинах, акцентує увагу на підтримці особистості дитини через комплексні соціальні програми. Це дозволяє не лише зменшити наслідки травматичного досвіду, а й сприяє розвитку навичок адаптації, формуванню позитивного соціального досвіду та подальшій інтеграції підлітка у соціальне середовище.

## **РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ**

### **2.1. Надання соціальної підтримки підліткам та їхнім родинам**

Діти та підлітки є однією з найбільш уразливих категорій населення, особливо в умовах соціальної нестабільності та екстремальних ситуацій. Вони особливо чутливі до змін у навколишньому середовищі, що порушують відчуття безпеки, стабільності та надійності. Такі обставини часто призводять до посилення психоемоційної напруженості у взаємодії з дорослими та з оточенням загалом.

Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги», соціальна підтримка передбачає комплекс правових, психологічних, економічних, освітніх, реабілітаційних, медичних та інших заходів, спрямованих на осіб чи групи населення, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги для відновлення або покращення рівня життєдіяльності й інтеграції в суспільство [11].

У рамках соціальної роботи з родинами, які опинилися у складних умовах, центри соціальних служб надають різноманітні послуги:

Інформаційні послуги передбачають забезпечення доступу до необхідних відомостей для подолання життєвих труднощів. Це, зокрема: надання контактів установ та організацій, до яких можна звернутися за допомогою; роз'яснення умов отримання соціальних виплат та пільг; проведення лекцій, семінарів і тематичних показів фільмів, присвячених подоланню сімейних криз та негативних наслідків сімейних конфліктів; поширення матеріалів, що популяризують відповідальне батьківство та протидію насильству; інформування про ресурси громади, організації та установи, які займаються захистом прав дітей.

Психологічні послуги включають проведення діагностики, спрямованої на виявлення соціальних особливостей підлітків і членів їхніх сімей, надання консультацій щодо збереження психічного здоров'я та покращення

міжособистісних стосунків. Додатково здійснюється навчання подоланню конфліктів, організація психотерапевтичних груп, груп взаємодопомоги, індивідуальна психологічна корекція та соціально-психологічна реабілітація. У роботі з родинами використовуються різноманітні корекційні методики, залучаються соціальні працівники та педагоги для забезпечення комплексного підходу.

Соціально-медичні послуги передбачають профілактичні та оздоровчі заходи, консультування щодо підтримки фізичного здоров'я та формування здорового способу життя. До них належить профілактика інфекційних та соціально небезпечних хвороб, таких як туберкульоз, ВІЛ/СНІД та венеричні захворювання. Фахівці центру також сприяють доступу клієнтів до програм медичної реабілітації, що реалізуються державними та неурядовими організаціями.

Соціально-економічні послуги спрямовані на задоволення матеріальних потреб родини та забезпечення життєвих інтересів її членів. Це включає допомогу у отриманні соціальних виплат, підтримку у працевлаштуванні, покращення житлових умов, стимулювання економічної активності дорослих членів родини та ефективне використання наявних ресурсів. Соціальні працівники також можуть представляти інтереси клієнтів перед органами місцевого самоврядування та державними структурами, сприяючи вирішенню побутових проблем, таких як заборгованість за комунальні послуги, відсутність належних умов проживання, недостатнє харчування дітей та інші питання життєзабезпечення.

Таким чином, соціальна допомога підліткам і їхнім сім'ям є комплексним процесом, що включає інформаційну, психологічну, медичну та економічну підтримку. Її основна мета - сприяти соціальній адаптації, зміцненню сімейних зв'язків, зниженню негативного впливу складних життєвих обставин та інтеграції підлітка в соціальне середовище [22].

Надання матеріальної, фінансової та гуманітарної підтримки здійснюється відповідно до конкретних потреб клієнтів. Це також включає

організацію заходів для оздоровлення дітей та підлітків, враховуючи їх індивідуальні запити та стан здоров'я.

Об'єктами соціальної роботи з сім'ями та окремими особами, що перебувають у складних життєвих обставинах, є: родини з дітьми, які не здатні самотійно подолати складні обставини, пов'язані з інвалідністю одного або кількох членів родини, примусовою міграцією, наркотичною або алкогольною залежністю одного з батьків, ув'язненням одного з членів сім'ї, ВІЛ-інфекцією, домашнім насильством, безпритульністю, сирітством, занедбаністю, негативними сімейними стосунками та безробіттям; сім'ї, у яких існує ризик передачі дітей до закладів для дітей-сиріт або дітей, позбавлених батьківського піклування; самотні неповнолітні батьки, які потребують соціальної підтримки; родини, члени яких перебували або перебувають на утриманні держави; молодь, яка повернулася після відбування покарань у виправних колоніях, слідчих ізоляторах або отримала альтернативні покарання без позбавлення волі.

Соціальна робота з такими сім'ями передбачає раннє виявлення проблем, їх облік та надання комплексної підтримки для попередження подальших складних життєвих обставин.

Цей порядок створено для забезпечення ефективної взаємодії всіх зацікавлених сторін у наданні підтримки сім'ям, які потребують допомоги, та для попередження виникнення нових складних життєвих ситуацій. Впровадження цього механізму дозволяє забезпечити підтримку членів сімей у вирішенні тих проблем, які вони не можуть подолати власними силами, а також сприяє створенню умов для подальшої самотійної діяльності сім'ї щодо вирішення життєвих труднощів.

Спільно зі службами у справах дітей, центри соціальних служб визначають склад сім'ї, оцінюють потреби та проблеми її членів, а також здійснюють обстеження житлово-побутових умов проживання. На основі отриманих даних ведеться облік сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

На місцевому рівні створюються дорадчі органи для координації діяльності всіх суб'єктів соціальної роботи. До їх складу входять керівники центрів соціальних служб, відділів у справах сім'ї, молоді та спорту, служб у справах дітей, охорони здоров'я, освіти, органів внутрішніх справ, праці та соціального захисту, установ відбування покарань, а також представники інших державних і громадських організацій.

На засіданнях дорадчих органів проводиться аналіз стану сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, на підставі актів обстеження житлово-побутових умов. Обов'язковою є присутність членів сім'ї для обговорення можливих шляхів надання допомоги. У результаті засідання визначають, чи потребує сім'я соціального супроводу, або розподіляють обов'язки між суб'єктами соціальної роботи для вирішення проблем сім'ї. Після цього фахівці центру соціальних служб формують індивідуальну облікову картку сім'ї, що фіксує її стан та потреби для подальшого надання підтримки.

Після прийняття рішення дорадчим органом центру соціальних служб щодо надання сім'ї соціального супроводу, розпочинаються відповідні заходи. У ході супроводу формується індивідуальний план соціальної підтримки, у якому визначаються конкретні дії, терміни їх виконання та очікувані результати. За потреби справа може повторно розглядатися на засіданні дорадчого органу для ухвалення рішення про продовження або припинення соціальної підтримки сім'ї.

Аналіз структури державних органів соціального захисту в Україні демонструє наявність системи підтримки дітей, які перебувають у несприятливих умовах соціалізації. Водночас, сфери відповідальності окремих установ часто не чітко визначені, частково дублюються або носять формальний характер. Механізм інтегрованого підходу до боротьби з домашнім насильством та іншими формами соціальної небезпеки ще недостатньо відпрацьований, оскільки відсутня ефективна координація між усіма суб'єктами системи соціального захисту [1].

На державному рівні більшість соціальних організацій, що працюють у сфері захисту прав дітей, не мають власних програм реабілітації. Діяльність обмеженої кількості реабілітаційних центрів здійснюється переважно на основі самоорганізації громад. Практичне виконання соціально-психологічної роботи з батьками та іншими опікунами здебільшого покладається на громадські організації. На сьогодні основна увага в діяльності служб і установ, які працюють із дітьми, що постраждали від несприятливих умов соціалізації, зосереджена на самій дитині. Центри соціальних служб надають комплексну соціально-психологічну підтримку, спрямовану на відновлення психоемоційного стану, розвиток навичок соціальної взаємодії та подолання негативного впливу кризових ситуацій.

Захист прав дітей в Україні має законодавчу основу. Конституція України гарантує рівні права для всіх дітей незалежно від їх походження чи того, народилися вони у шлюбі чи поза ним. Будь-яка форма експлуатації, насильства або жорстокого поводження з дитиною переслідується законом. За запобігання домашньому насильству відповідають відповідні державні установи у межах своїх повноважень, згідно із Законом України «Про попередження насильства в сім'ї».

*Основні напрямки допомоги включають:*

Розробку та реалізацію державної політики щодо запобігання насильству в сім'ї, узгодження діяльності дільничних інспекторів поліції, кримінальної поліції у справах неповнолітніх, через уповноважені органи центральної виконавчої влади, такі як Міністерство освіти і науки, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство внутрішніх справ, Державний департамент виконання покарань, Міністерство у справах сім'ї, дітей та молоді;

Виявлення причин і умов, що сприяють проявам насильства, та прийняття заходів щодо їх усунення. Служби дільничних інспекторів поліції та кримінальної поліції у справах неповнолітніх здійснюють профілактичний облік осіб, схильних до насильства, проводять виховну та профілактичну роботу, відвідують сім'ї, члени яких перебувають на профілактичному обліку;

Захист порушених прав та законних інтересів неповнолітніх, включаючи дітей-сиріт та дітей, що залишилися без батьківського піклування, а також дітей, які виховуються у прийомних сім'ях, дитячих будинках сімейного типу. Цю роботу здійснюють служби у справах дітей;

Прийом неповнолітніх та інших членів родини, які є або можуть стати жертвами насильства, з організацією надання необхідної психологічної, педагогічної, юридичної та медичної допомоги через кризові центри та медико-соціальні реабілітаційні установи.

Соціальна реабілітація дітей базується на таких принципах: гуманізму, довіри до дитини, співпраці між соціальним педагогом та дитиною, а також батьками чи близьким оточенням. Практичний зв'язок між довірою до дитини та принципами дисципліни, відповідальності та вимогливості є ключовим для ефективної соціальної реабілітації.

Процес реабілітаційних заходів для підлітків у складних життєвих обставинах передбачає тісну співпрацю між дитиною, соціальним педагогом і її найближчим оточенням, включаючи батьків або опікунів. Збір інформації під час такої взаємодії дозволяє фахівцеві розробити індивідуальну програму соціально-психологічного супроводу, що враховує особливості особистості дитини, її потреби та життєвий контекст. На сьогодні в Україні, на жаль, такі комплексні програми фактично не розроблені.

Функції служб соціальної підтримки дітей, які перебувають у несприятливих умовах соціалізації, розподіляються між закладами освіти, охорони здоров'я та соціального захисту населення. Відповідно до ст.6 Закону України «Про сприяння соціальному становленню і розвитку молоді в Україні», соціальна опіка над дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, а також соціальний супровід неблагополучних сімей покладаються на центри соціальних служб та служби у справах дітей. Основним завданням цих закладів є створення умов для покращення життєвого становища дитини, нормалізації її побуту, а також розвитку інтелектуального та творчого потенціалу [34].

Підтримка підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах, спрямована на мінімізацію наслідків стресових ситуацій та попередження формування стресових розладів. Соціальна робота з цією категорією дітей має бути системною, комплексною та послідовною. Можна виділити три основні напрямки такої роботи: робота з соціальним оточенням підлітка; робота з найближчим оточенням дитини; робота безпосередньо з самим підлітком.

Робота з соціальним оточенням полягає у створенні умов, які сприяють відновленню здоров'я дитини. До таких умов належать: безпеність, що є базовою передумовою для початку реабілітації та зменшує ризик повторних травмуючих переживань; послідовність дій соціального оточення, що забезпечує відчуття стабільності та довіри до навколишнього світу; панування атмосфери поваги, що формує здорові соціальні зв'язки та підтримує розвиток особистості дитини, на відміну від надмірного опікування чи жалю.

Робота з найближчим оточенням підлітка передбачає проведення консультацій та просвітницьких заходів для батьків, педагогів та інших значущих дорослих. Успішна соціальна реабілітація неможлива без стабільного та врівноваженого стану батьків, оскільки їхня поведінка та емоційний фон безпосередньо впливають на психоемоційний стан дитини. До ефективних форм роботи з батьками належать групові заняття та соціальні тренінги, спрямовані на розвиток розуміння потреб дитини та формування позитивного стилю виховання.

Соціальна допомога підліткам реалізується через наступні етапи: відновлення почуття безпеки шляхом зниження емоційного напруження; активізація внутрішніх ресурсів підлітка; опрацювання та відреагування негативних переживань; стимулювання природних механізмів самоцілення та адаптації, включаючи участь у гуртках, заняття творчістю, спілкування з однолітками [9].

Для комплексної підтримки дітей соціальні працівники та педагоги застосовують два взаємопов'язані напрями роботи: соціальна робота з батьками, спрямована на мотивацію до змін у способі життя та виховній

позиції; реабілітаційний процес також передбачає комплексне обстеження біологічної родини дитини, роботу з родичами та залучення їх до процесу підтримки, а також пошук нової сім'ї, якщо це необхідно. Водночас проводиться робота над мотивацією батьків до співпраці та використання сімейних ресурсів для поліпшення умов життя дитини.

Основною метою соціальної роботи з підлітками у складних життєвих обставинах є формування у них відчуття перспективи, здатності усвідомлено оцінювати власний досвід, розвивати позитивне мислення та визначати можливості для подальшого розвитку. Для цього застосовуються як індивідуальні, так і групові корекційні методики.

## **2.2. Результати дослідження соціальної адаптації учнів Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2**

Актуальність дослідження зумовлена значними змінами у всіх сферах сучасного життя суспільства, які впливають на формування успішної особистості, здатної до самореалізації, самовдосконалення та соціально значущої діяльності. Водночас прояви девіантної поведінки, неадекватне сприйняття соціальних викликів підлітками висвітлюють проблему соціальної адаптації особистості до усталеної системи соціальних відносин.

Система шкільної освіти, орієнтована на задоволення інтересів та потреб учнів, відіграє важливу роль у сприянні успішній інтеграції підлітків у суспільство. Дослідження проводилось у три етапи:

Теоретичний етап – здійснено аналіз наукової літератури з проблеми соціальної адаптації особистості, вивчено зарубіжний досвід, розроблено загальні підходи до вирішення проблеми та методику дослідження.

Емпіричний етап – проведено експериментальну роботу, у ході якої вивчався стан соціальної адаптації учнів Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2.

Аналітичний етап – оброблено анкетні дані, складено та проаналізовано діаграми, проведено порівняння результатів і сформульовано висновки.

Гіпотеза дослідження передбачала, що складні життєві обставини та негативний життєвий досвід підлітків мають деформуючий вплив на рівень їх соціальної адаптованості.

Самбірська гімназії № 10 є загальноосвітнім навчальним закладом Самбірської міської ради. У гімназії функціонує напрям морального забезпечення, завдання якого включають: підтримку учнів, що перебувають у складних життєвих обставинах; організацію роботи щодо профілактики правопорушень; підтримку морально-психологічного стану учнів; проведення військово-соціальної, культурно-виховної, інформаційної та військово-патріотичної роботи; організацію процесу оздоровлення та відпочинку.

До складу групи учнів, в яких було досліджено рівень соціальної адаптації, входить 23% учнів, які опинилися у складних життєвих обставинах. До цієї категорії належать: діти з малозабезпечених сімей, діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, діти з багатодітних сімей, а також діти, які виховуються без одного з батьків.

На відміну від Самбірської гімназії № 10, Самбірська гімназія № 2, має інший навчально-виховний профіль. Заклад орієнтований на розвиток особистості, здатної до творчого самовдосконалення та самореалізації в сучасному соціумі. На сьогодні в гімназії навчається 550 учнів, серед яких переважають обдаровані діти та випускники дев'ятих класів.

Для перевірки висуненої гіпотези було проведено комплексне дослідження стану соціальної адаптації учнів 10-х класів. В ході дослідження ми проаналізували та порівняли різні показники адаптованості, включно з рівнями адаптованості, неадаптованості та дезадаптованості, а також окремі компоненти цих явищ.

Соціальна адаптованість розглядається як здатність особистості ефективно функціонувати у соціальному середовищі, засвоюючи норми, цінності та моделі поведінки, які панують у суспільстві. Основними показниками цього процесу є рівень соціальної адаптованості, наявність неадаптованих проявів та ступінь дезадаптованості.

Адаптованість можна визначити як стан гармонії між суб'єктивними цілями особистості та реальними результатами її діяльності, що супроводжується позитивним ставленням до себе та навколишнього світу. Процес взаємодії особистості із соціальним середовищем включає активний пошук і застосування ефективних способів задоволення основних потреб і досягнення життєвих цілей [17].

Неадаптованість, хоча й містить певні негативні аспекти для психіки, часто виконує позитивну функцію, стимулюючи розвиток особистості та корекцію її поведінки. Важливо зазначити, що рівень неадаптованості може варіюватися: інколи особистість усвідомлює свої труднощі й намагається їх подолати, а інколи вони залишаються непомітними, що ускладнює саморегуляцію поведінки.

Деадаптованість, на відміну від неадаптованості, чинить виражено негативний вплив на внутрішній стан особистості. У підлітків, які відчувають деадаптованість, часто спостерігаються емоційний дискомфорт, депресивні стани та невротичні симптоми. Такі прояви можуть формувати комплекс неповноцінності або негативну реакцію на соціальне середовище та внутрішній світ.

Особливу увагу в дослідженні приділено автономності особистості як показнику рівня адаптованості. Автономність трактують як здатність особистості здобувати нові знання та творчо застосовувати їх у різних життєвих ситуаціях. У педагогічному контексті розвиток автономності тісно пов'язаний із формуванням самостійності, пізнавальної активності, ініціативності, відповідальності, навичок самоконтролю та мотивації до навчання.

Автономність проявляється через здатність підлітка до самовизначення, самостійного прийняття рішень та протистояння соціальному тиску. Вона забезпечує можливість оцінювати себе на основі власних стандартів та регулювати поведінку самостійно. Ця якість є ключовим фактором психічного здоров'я та цілісності особистості, оскільки дозволяє ефективно управляти

власним психологічним простором, спираючись на попередній успішний досвід.

Не менш важливою складовою соціальної адаптації є соціальна активність, яка забезпечує самовираження та реалізацію особистості у колективі й суспільстві. Соціально активна особистість активно впливає на соціальні взаємодії, проявляє свою життєву позицію та реалізує здібності у різних видах діяльності.

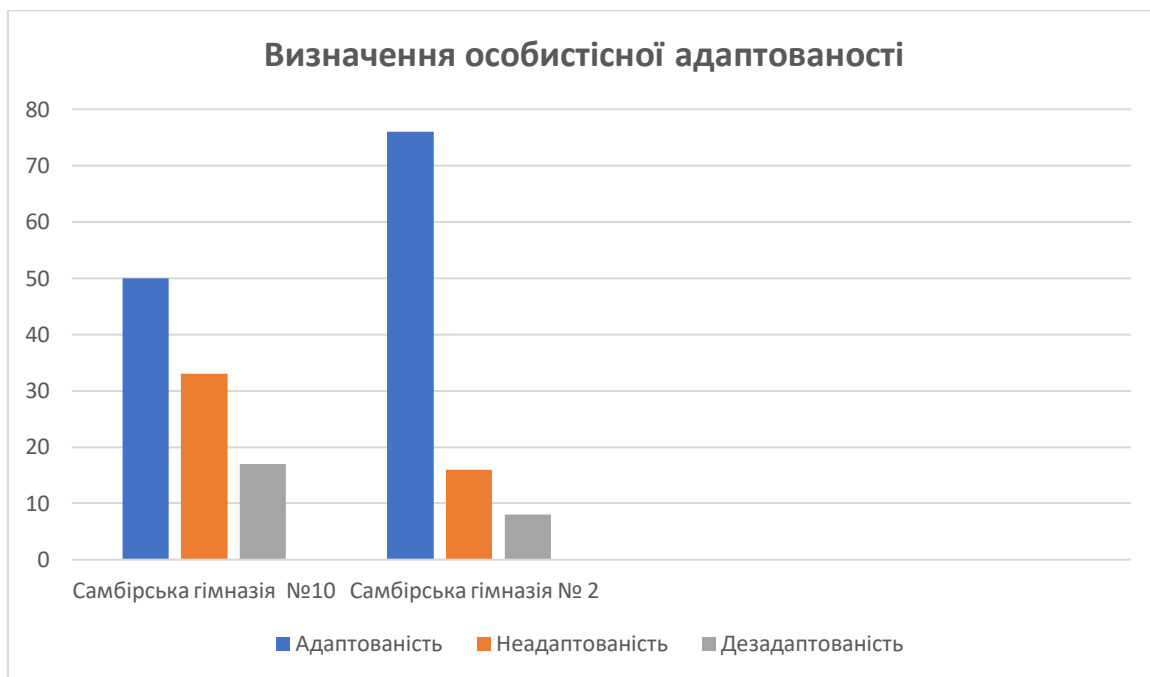
Основними характеристиками соціальної активності є ефективні взаємовідносини з оточенням, здатність до пізнання, спілкування та продуктивної соціальної діяльності, що сприяє одночасно розвитку особистості та покращенню соціального середовища. Джерелом соціальної активності підлітків виступають духовні потреби, що формують соціально-ціннісну спрямованість їх діяльності та готовність діяти в інтересах суспільної спільноти.

Схильність підлітка дотримуватися гуманістичних та моральних норм відображає його внутрішню позицію, яка формується на основі усвідомлення власної відповідальності, особистісних якостей, світогляду та здатності відстоювати власні переконання. Процес морального розвитку підлітка включає формування соціальних навичок і моральних цінностей, що тісно пов'язані зі змінами, які відбуваються в особистості у підлітковому віці. Самоствердження, формування власного «Я», розвиток самовиховання та визначення життєвих цілей, потреб, інтересів і ідеалів є ключовими чинниками, що сприяють моральній зрілості підлітка. Моральна самооцінка виступає внутрішньою силою, яка забезпечує формування стійких особистісних властивостей, здатних впливати на поведінку підлітка незалежно від зовнішніх обставин [4].

Для реалізації нашого дослідження була обрана вибірка з 65 учнів 10-х класів двох навчальних закладів: Самбірської гімназії № 4 та Самбірської гімназії № 7. Для забезпечення гендерного балансу дослідження охопило учнів 10-го класу Самбірської гімназії № 4 та 10-го класу Самбірської гімназії № 7, де хлопці складають близько 80 % від загальної чисельності учнів. Вибір саме

цих класів дозволив контролювати статевий фактор у дослідженні та забезпечити порівнянність даних між навчальними закладами.

Для оцінки рівня соціальної та особистісної адаптованості учнів використовувалася методика А.В. Фурмана «Визначення особистісної адаптованості» (див. додаток Б). Результати опитування дозволили виявити рівні адаптованості, неадаптованості та дезадаптованості підлітків, а також окремі компоненти цих явищ, що наочно представлені на рис. 1.



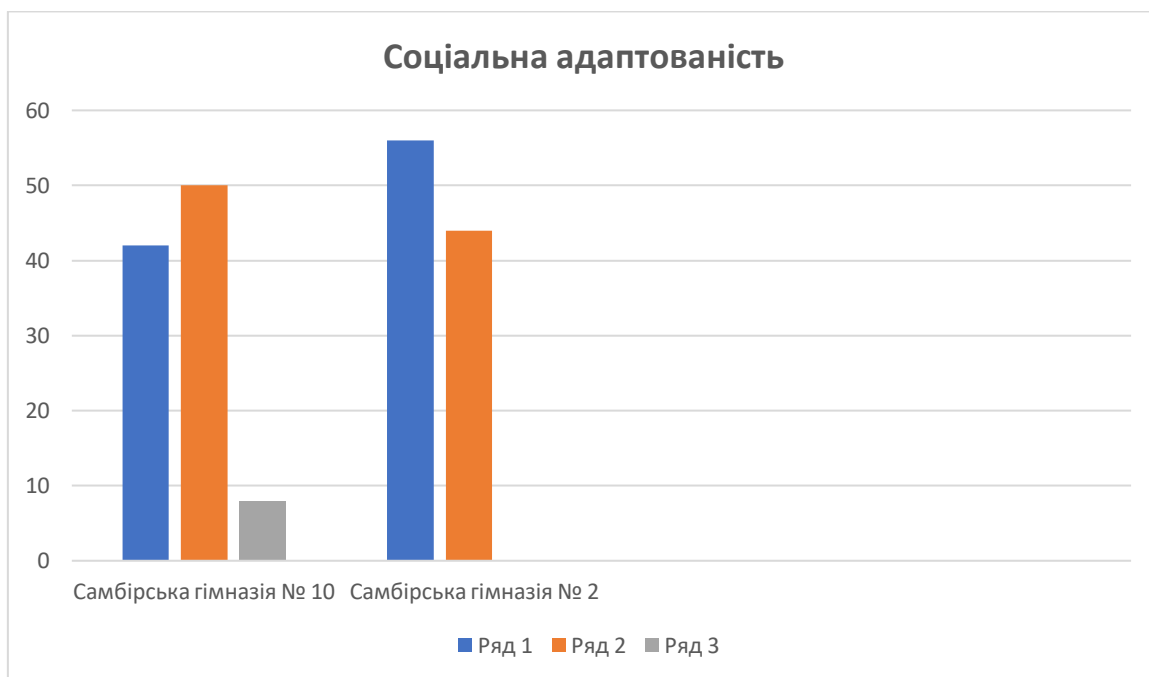
**Рис. 1. Результати дослідження особистісної адаптованості учнів Самбірської гімназія № 10 та Самбірської гімназія № 2**

Аналіз даних, представлених на рис. 1, демонструє порівняльні результати адаптації учнів двох гімназій. Найвищий рівень особистісної адаптованості спостерігається серед учнів Самбірської гімназії № 2 і становить 76 %. Найнижчим показником у цьому закладі є дезадаптованість, яка становить лише 8 %. Показник неадаптованості серед учнів Самбірської гімназії № 2 дорівнює 16 %.

У свою чергу, серед учнів Самбірської гімназії № 10 відзначається більш високий рівень проблемної адаптації: 33 % десятикласників характеризуються як неадаптовані, а 17 % – як дезадаптовані. Нижчий рівень адаптованості може підвищувати ризик виникнення дезадаптаційних станів, коли внутрішні труднощі ускладнюють соціалізацію дітей у період ранньої юності.

Неадаптованість у дослідженні розглядалася на двох рівнях: очевидному та неочевидному функціонуванні особистісної адаптації. Так, у учнів Самбірської гімназії № 2 неочевидна неадаптованість становить 16 %, а очевидна адаптованість – 24 %. В учнів Самбірської гімназії № 2 результати очевидної та неочевидної адаптованості виявилися на однаковому рівні – 16 %.

Окрім оцінки загального рівня особистісної адаптованості, важливим завданням дослідження було вивчення соціальної адаптації учнів. Для цього застосовувалася методика «Моніторинг соціалізації особистості» І. Рожкової. Результати проведеного дослідження та їх порівняння для двох ліцеїв наведені на рис. 2. Ці дані дозволяють більш глибоко оцінити здатність підлітків до ефективної взаємодії у соціальному середовищі та визначити ключові фактори, що впливають на їх соціальну поведінку та самореалізацію.



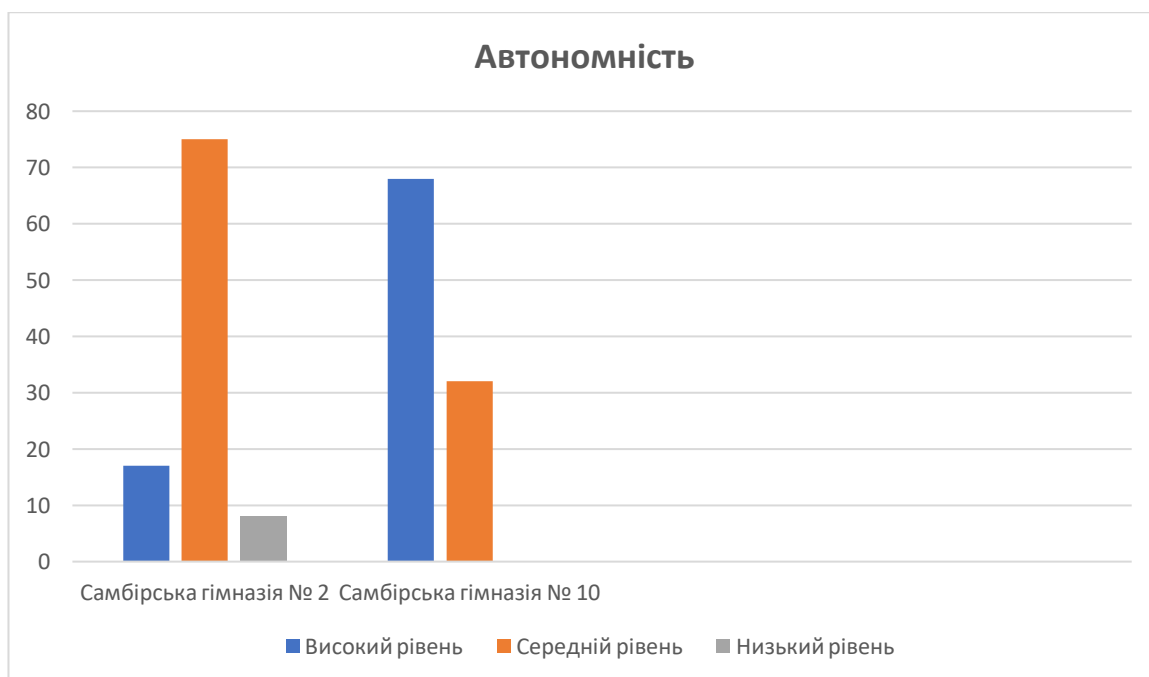
**Рис. 2. Результати дослідження соціальної адаптованості учнів Самбірської гімназія № 10 та Самбірської гімназія № 2**

Аналіз даних, представлених на рис. 2, демонструє, що учні 10-х класів обох порівнюваних гімназій мають приблизно однаковий середній рівень розвитку соціальної адаптованості - 50 % у Самбірської гімназія № 10 та 44 % у Самбірській гімназії № 2. Показник низького рівня соціальної адаптованості в учнів гімназія № 10 становить 8 %, тоді як у гімназія № 2 цей рівень взагалі не

зафіксовано, що свідчить про відносно стабільну соціальну інтеграцію учнів цього закладу.

Водночас, високий рівень соціальної адаптованості спостерігається у 56 % учнів гімназія № 2, у той час як у гімназія № 10 цей показник становить лише 42 %. Це свідчить про те, що підлітки з гімназія № 2 більш успішно інтегруються у соціальне середовище, демонструють більшу впевненість у міжособистісних взаємодіях і здатні ефективніше реалізовувати свої соціальні компетенції.

Методика І. Рожкової передбачає додатковий аналіз окремих складових соціальної адаптованості, серед яких важливе місце займає автономність учнів (див. рис. 3). Оцінка цього показника дозволяє більш детально вивчити здатність підлітків до самостійного прийняття рішень, самоконтролю та адекватної реакції на соціальний тиск, що є ключовими чинниками успішної соціальної інтеграції



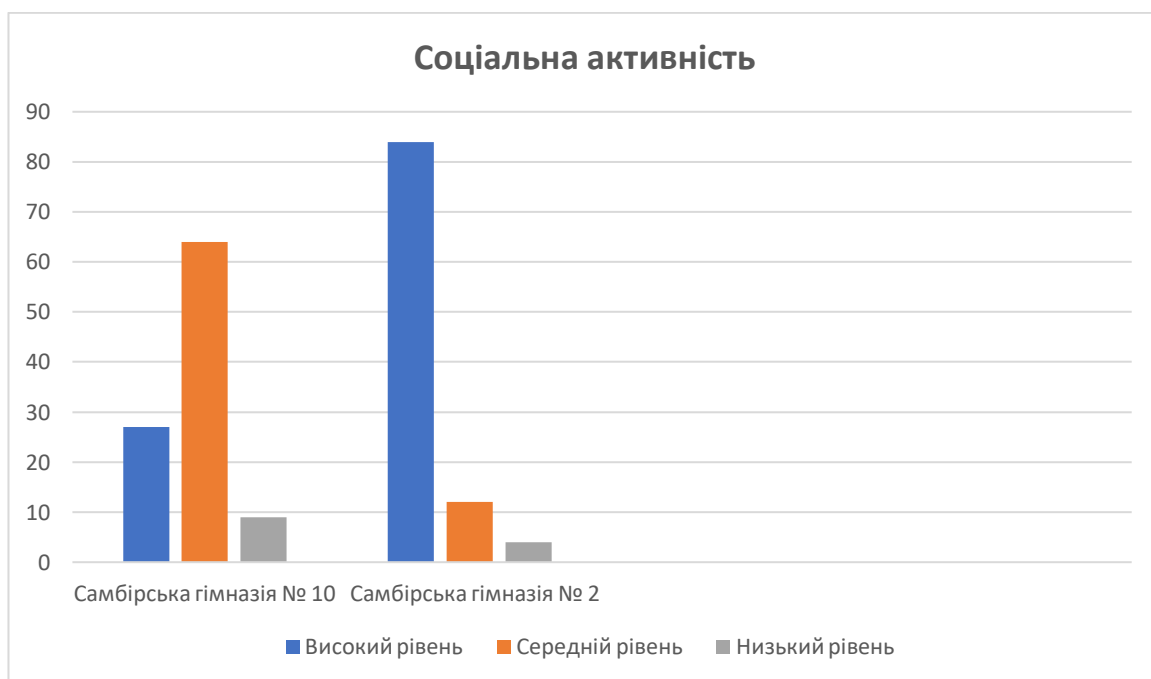
**Рис. 3. Результати дослідження автономності учнів Самбірської гімназія № 2 та Самбірської гімназія № 10**

Аналіз даних, представлених на рис. 3, свідчить, що близько 75 % учнів Самбірської гімназія №2 демонструють середній рівень автономності, тоді як у Самбірській гімназії № 10 цей показник складає 68 %. Така різниця свідчить

про те, що підлітки ніжинського ліцею більш автономні, тобто здатні приймати самостійні та незалежні рішення у навчальній, соціальній та особистісній сферах.

Особливістю гімназія № 2 є відсутність показника «низький рівень» автономності, що вказує на високий рівень формування особистої відповідальності, саморегуляції та здатності контролювати власні дії. Учні цього закладу демонструють уміння захищати і розвивати свій простір, що є важливою складовою успішної соціальної адаптації.

За оцінками І. Рожкової, наступним критерієм для розуміння соціальної адаптації підлітків є рівень їх соціальної активності. Результати дослідження цього показника наведені на рис. 4, що дозволяє оцінити здатність учнів ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі та реалізовувати власні соціальні ініціативи.



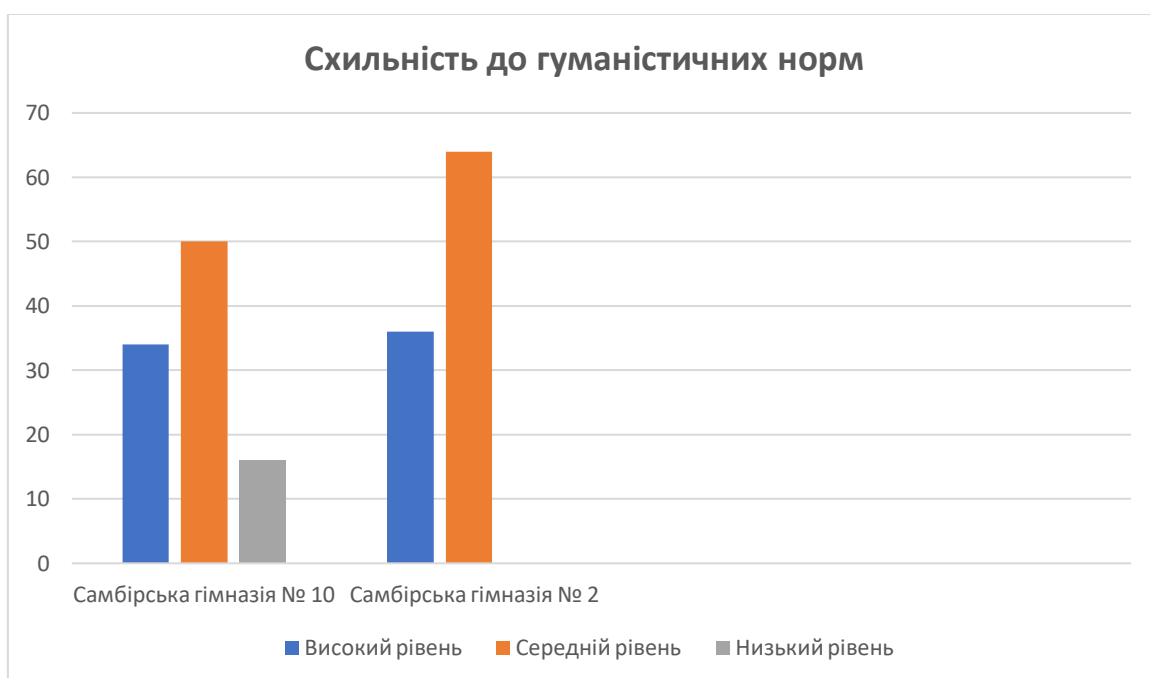
**Рис. 4. Результати дослідження соціальної активності учнів Самбірської гімназія № 10 та Самбірської гімназія № 2**

Аналіз результатів соціальної активності учнів двох ліцеїв показав значні відмінності між закладами. У гімназії № 2 високий рівень соціальної активності спостерігається у 84 % учнів, тоді як у гімназії № 10 цей показник складає лише 27 %. Така різниця може бути пояснена тим, що в гімназії № 2 учням надається

широка різноманітність видів діяльності для самореалізації, розвитку лідерських навичок та особистісного самовдосконалення.

Водночас у гімназії № 10 соціальна активність учнів переважно розвинена на середньому рівні і становить 64 %, що свідчить про певну обмеженість можливостей для активної участі у колективних і суспільних ініціативах.

Окрім загального рівня соціальної активності, важливим компонентом цього показника є схильність підлітків до дотримання гуманістичних норм і моральних цінностей. Результати оцінки цього аспекту соціальної активності представлені на рис. 5, що дозволяє глибше зрозуміти механізми формування моральної свідомості та соціально відповідальної поведінки учнів.



**Рис. 5. Результати дослідження схильності учнів до гуманістичних норм у Самбірській гімназії № 10 та Самбірській гімназії № 2**

Дані, представлені на рис. 5, показують, що високий рівень прийняття моральних норм серед учнів обох ліцеїв практично однаковий - 34 % у гімназії № 10 та 36 % у гімназії № 2. Водночас, у відсотковому співвідношенні переважає показник «середній рівень»: у гімназії № 10 він становить 50 %, а у гімназії № 2 - 64 %. Такі результати можна пояснити особливостями психоемоційного розвитку підлітків, які включають різкі зміни настрою,

емоційні коливання та певну неготовність адекватно сприймати соціальне оточення.

Важливо зазначити, що у гімназії № 2 не зафіксовано випадків низького рівня схильності до прийняття гуманістичних норм, тоді як у гімназії № 10 – 16 % учнів демонструють низький рівень цього показника. Це свідчить про наявність у деяких учнів гімназії № 10 труднощів у моральній та соціальній адаптації, що може бути зумовлено складними життєвими обставинами та обмеженими можливостями для розвитку особистісних та соціальних компетенцій.

Отже, аналіз даних, представлених на рис. 1–5, дозволяє зробити висновок, що майже всі показники особистісної та соціальної адаптованості учнів гімназії № 10 нижчі, ніж у 10-класників гімназії № 2. Однією з можливих причин цього є те, що учні гімназії № 10 переважно соціалізуються в умовах більш складних життєвих обставин, що негативно впливає на їхню здатність до самостійного прийняття рішень, соціальної активності та морального самовизначення.

### **2.3. Тренінгова програма ефективної адаптації підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах**

Здатність до соціальної адаптації та вміння долати життєві труднощі є ключовими чинниками успішного розвитку підлітка. На сьогодні питання соціальної адаптації привертає увагу представників різних галузей знань, зокрема соціальних працівників та соціальних педагогів у навчальних закладах.

Процес адаптації у гімназії є особливо складним, оскільки він супроводжується високою динамікою психічних процесів і емоційних станів, зумовлених змінами соціального середовища. Це пов'язано із підвищеними вимогами з боку викладачів, напруженим режимом підготовки, збільшенням обсягу самостійної роботи та загальною відповідальністю за власні дії. Така ситуація вимагає від учнів значної мобілізації ресурсів для успішного входження у нове середовище та адаптації до іншого ритму життя [21].

У нашому дослідженні йдеться про учнів Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2, а саме про категорії підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах. Для вирішення проблем оптимізації процесу адаптації таких учнів була розроблена тренінгова програма ефективної адаптації старших підлітків, яка детально представлена в додатку Д.

Вважаємо, що впровадження такої програми є доцільним для всіх суб'єктів освітнього процесу, але особливо необхідним для підлітків із складними життєвими умовами. У традиційному підході адаптацію учнів гімназії 10-х класів розглядали через призму основних напрямків їхньої діяльності: пристосування до умов освітнього середовища, що включає освоєння нових форм навчання, адаптацію до системи контролю знань та іншого режиму навчання й відпочинку; пристосування до соціальної групи, що здійснюється через інтеграцію в колектив ровесників та засвоєння встановлених правил і соціальних норм.

Тренінгові заняття суттєво відрізняються від традиційних методів навчання, оскільки вони спрямовані на: розвиток творчого потенціалу особистості; формування та засвоєння навичок ефективного формального та ділового спілкування; підвищення впевненості в собі та зниження рівня тривожності під час взаємодії з оточенням; стимулювання до саморозвитку та самовдосконалення. При впровадженні тренінгових методів позиція педагога зосереджена на особистості учня, на підтримці та допомозі в його розвитку, зокрема через практичне застосування теоретичних знань [13].

Процес тренінгової роботи з підлітками, які перебувають у складних життєвих обставинах, базується на таких основних принципах:

Перший принцип тренінгової програми акцентує увагу на розвитку соціальної активності учасників, їх включеності у процес взаємодії та самостійному виробленні ефективних навичок спілкування через засвоєння готових знань, методик та прийомів.

Другий принцип, принцип зворотного зв'язку, передбачає набуття учасниками нового емоційного та когнітивного досвіду. Особливістю

зворотного зв'язку в тренінгу є його описовий, а не оцінювальний характер, а також безпосередність - він реалізується у контексті групи і враховує взаємодію як відправника, так і отримувача інформації.

На відміну від традиційного навчання, яке орієнтоване на правильну відповідь та передачу знань, тренінговий процес концентрується на запитаннях, пошуку та активному дослідженні. Такий підхід дозволяє максимально залучити потенціал учнів, охоплюючи соціальну, емоційну та інтелектуальну компетентність, сприяє розвитку самостійності, здатності до прийняття рішень та ефективної взаємодії.

Традиційна форма навчання, хоча й не є негативною сама по собі, в умовах швидких змін і прискореного старіння знань має обмежене застосування. Натомість тренінгове заняття має конкретну мету, яка включає: інформування та набуття учнями нових навичок і вмінь; корекцію небажаних проявів поведінки та неефективного стилю спілкування; зміну погляду на навчальний процес як джерело натхнення та задоволення; підвищення позитивного ставлення до себе та життя; розвиток емпатії; формування комунікативних навичок (адекватне вираження власних емоцій, розуміння емоцій інших, надання конструктивного зворотного зв'язку); розвиток навичок взаємодопомоги та швидкого реагування у складних ситуаціях; стимулювання самоусвідомлення, чутливості до інших та активізацію внутрішніх резервів творчої активності.

Програма тренінгового заняття базується на поетапності та поступовості розвитку групи, що дозволяє кожному учаснику глибше усвідомити себе та свої внутрішні ресурси.

Структура заняття включає індивідуальну та групову рефлексію, яка проводиться на початку та наприкінці тренінгу. Це дозволяє учасникам усвідомлювати процеси, методи та результати як індивідуальної, так і спільної діяльності.

До тренінгових методів входять: рольові ігри, що дозволяють учасникам тимчасово «приміряти» різні соціальні ролі, зрозуміти, як особистісні проблеми

можуть знижувати їх ефективність; універсальні вправи, що відпрацьовуються в групі та обговорюються для аналізу емоційно-почуттєвих реакцій учасників; техніки невербальної взаємодії (жестові, тактильні, рухові), які допомагають глибше зрозуміти переживання інших та власні реакції; ведення щоденників учасників, що сприяє саморефлексії; аналітична робота тренера, спрямована на усвідомлення групових процесів та зміни фізіологічних показників учасників.

Одним із провідних методів тренінгу є групова дискусія - тематична або спонтанна, що визначається конкретною ситуацією в процесі заняття.

На першому етапі роботи групи тренер знайомить учасників із цілями та завданнями тренінгу, створює умови для знайомства між учасниками, а також з'ясовує їхні очікування та побоювання щодо тренінгового процесу.

На другому етапі проведення тренінгового заняття основна увага зосереджується на визначенні особистісної картини світу учасників щодо поняття «майбутня професія». Мета цього етапу полягає в усвідомленні значущості професійного вибору для формування самосвідомості та особистісного розвитку підлітків. Учасники тренінгу аналізують власні якості, здібності та потенціал, оцінюють своє «Я» та формують позитивне ставлення до себе через рефлексію.

Значущим елементом цього етапу є також презентація власних чеснот та особистісних якостей, необхідних для ефективної адаптації. Для досягнення цих цілей застосовуються такі методи тренінгу: мозковий штурм, ігрові вправи, проєктивне малювання, вправи на підвищення групової згуртованості, групове обговорення результатів виконаних завдань.

На третьому етапі робота учасників спрямована на ознайомлення з поняттям «адаптація» та його складовими. Основна мета цього етапу – навчити учнів методам самопрезентації та демонстрації власних можливостей, а також розкриття особистих цілей. Використовуються такі тренінгові методи: вправи на підвищення динаміки та згуртованості групи, проєктивні творчі розповіді, інформаційно-теоретичні блоки, організаційно-діяльнісні ігри, вправи на

розвиток соціальної перцепції, групове обговорення результатів виконаних вправ.

Четвертий етап спрямований на поглиблений аналіз проблем самопрезентації власного «Я», самооцінку особистісних якостей і почуттів, а також на прогнозування і планування власного життя. Учасники тренінгу формулюють цілі, моделюють способи досягнення короткострокових цілей та розвивають внутрішній потенціал, що є основою успішного майбутнього. На цьому етапі ефективними є такі методи тренінгової роботи: творчі вправи, вправи на розвиток рефлексії, методи арттерапії, групове обговорення результатів та виконання практичних завдань.

На п'ятому етапі головна увага приділяється формуванню навичок ефективної комунікації. Учасники тренінгу навчаються активному та рефлексивному слуханню, передачі інформації, використанню відкритих запитань, техніки перефразування та аргументації. Крім того, здійснюється аналіз та самооцінка власних якостей, необхідних для продуктивної взаємодії в групі. Використовувані методи включають: ситуаційно-рольові ігри, дидактичні ігри, ігри-розминки та організацію зворотного зв'язку між учасниками.

Завершальний етап тренінгового заняття передбачає підбиття підсумків та узагальнення всього досвіду, який учасники здобули під час роботи в групі. На цьому етапі важливо усвідомити власний емоційний стан на початку тренінгу та наприкінці, проаналізувати очікування, з якими учасники прийшли, і результати, яких вони досягли. Відбувається обговорення вражень, переживань і змін, що сталися з кожним учасником, а також визначення навичок, поведінкових стратегій та практичних умінь, які вони зможуть застосовувати у повсякденному житті.

Під час завершення використовують різноманітні тренінгові методи: рольові ігри, вправи на згуртування групи, активні розминки, групові обговорення та обмін зворотним зв'язком між ліцеїстами. Такі інструменти допомагають учасникам краще усвідомити власні досягнення й сформувані почуття спільності [18].

Отже, для ефективного подолання труднощів, які можуть виникати під час адаптації всіх учасників освітнього процесу в об'єднаних групах, необхідно систематично організовувати тренінгові заняття. Використання адаптаційних методик і технологій сприятиме швидшому включенню учнів у новий колектив, забезпечить емоційну підтримку та створить умови для комфортної інтеграції у середовищі гімназії.

Крім того, важливо, щоб такі тренінги проводилися регулярно, адже процес адаптації є тривалим і вимагає постійного супроводу. Завдяки цьому учасники зможуть не лише легше прийняти нові умови, а й навчитися ефективно взаємодіяти між собою, розвивати навички комунікації та співпраці, що є необхідними для успішного навчання та соціального розвитку.

### **Висновки до другого розділу**

Підсумовуючи зміст другого розділу, можна зазначити, що аналіз опрацьованих наукових джерел дав можливість окреслити ключові напрями соціальної підтримки підлітків, які опинилися у складних життєвих обставинах. Насамперед йдеться про роботу з батьками, спрямовану на формування їхньої мотивації до змін у способі життя, переосмислення власної життєвої позиції та впровадження більш конструктивних моделей поведінки. Не менш важливою є допомога самим дітям, які потребують підтримки у подоланні емоційних, комунікативних та адаптаційних труднощів.

У процесі дослідження було проаналізовано рівень соціальної адаптованості та її основних складових серед учнів Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2. Отримані дані дозволили оцінити такі показники, як соціальна активність, автономність, особистісна адаптованість і схильність до гуманістичних норм. Центральним завданням стало визначення загального рівня соціальної адаптованості старших підлітків.

Аналіз результатів опитування свідчить, що більшість адаптаційних показників в учнів Самбірської гімназії № 10 є нижчими, ніж у десятикласників та Самбірської гімназії № 2. Одним із можливих пояснень такої тенденції є те,

що значна частина учнів Самбірській гімназії № 10 має досвід соціалізації в умовах підвищених життєвих труднощів, що впливає на їхню емоційно-вольову сферу та поведінкові реакції.

На основі виявлених результатів нами було створено тренінгову програму сприяння ефективній адаптації підлітків, які стикаються зі складними життєвими обставинами. Проведений аналіз дозволив зробити висновок, що для успішного подолання адаптаційних бар'єрів у змішаних учнівських групах необхідним є впровадження спеціальних тренінгових занять та використання адаптаційних технологій і методик. Це сприятиме швидшому та комфортнішому входженню всіх учасників освітнього процесу в інтегроване середовище у гімназії.

Додатково варто підкреслити, що систематична робота з адаптації не лише покращує стан підлітків, але й формує позитивний мікроклімат у групі, знижує рівень конфліктності та зміцнює міжособистісну взаємодію. Таким чином, комплексний підхід до адаптації сприятиме гармонійному розвитку учнів і підвищенню ефективності їхнього навчання.

## ВИСНОВКИ

Внаслідок проведеного теоретичного аналізу літературних джерел та дослідницької роботи, ми прийшли наступних висновків:

1. Вивчили різні підходи науковців до розуміння складних життєвих обставин та їх впливу на соціальну адаптацію підлітків. І дійшли до висновку, що підлітковий вік є одним з найбільш складних періодів в житті людини, він характеризується великою кількістю змін та кризових ситуацій. Головними причинами труднощів соціальної адаптації у підлітковому періоді є рольовий конфлікт, що виступає підґрунтям виникнення внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів з близьким оточенням. Зміна соціальних ролей, підвищена відповідальність за свої дії та вчинки, питання власної свободи підлітків, проблема самопізнання та самоактуалізації можуть зумовлювати виникнення складних життєвих обставин, а успішне становлення особистості підліткового віку значною мірою залежить від адаптаційного потенціалу особистості.

2. Проаналізовано у процесі роботи наукові джерела соціально педагогічної та соціальної літератури щодо досліджуваної проблеми. Це дало нам можливість визначити основні поняття, які стосуються нашого дослідження.

Соціальна адаптація - визначається як активне пристосування людини до умов соціального середовища (оточення, в якому вона перебуває), шляхом засвоєння і прийняття цілей, цінностей, норм і стилів поведінки, прийнятих у суспільстві.

Підлітковий вік визначено як віковий період з 12 до 17 років, що характеризується перехідним періодом дитинства до дорослості. Це вік стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною і це саме той період, коли вона потребує як мудрої та виваженої батьківської підтримки, так і свободи у прийнятті рішень та виявленні своїх поглядів та переконань.

Складними життєвими обставинами вважаються ті обставини, які об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку зі станом здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім'ї, малозабезпеченість, стихійне лихо, катастрофа тощо).

3. Порівняно рівні соціальної адаптації та її показників у Самбірській гімназії № 10 та Самбірській гімназії № 2 за допомогою методик «Визначення особистісної адаптованості А.В. Фурмана і «Моніторинг соціалізації особистості» І.Рожкової. Отримано на конститутивальному етапі експерименту такі рівні соціальної адаптації: найвищий рівень адаптованості проявляється серед учнів Самбірської гімназії № 2 і становить 76%, а найнижчий в учнів гімназії № 2 є показник «дезадаптованості» – 8%, а 16% має показник «неадаптованості» учнів. Серед учнів Самбірської гімназії № 10 вищі показники (у порівнянні з гімназії № 2 старшокласниками): «неадаптованість» мають 33% учнів і «дезадаптованість» 17% десятикласників.

За результатами другої методики було встановлено, що близько 75% учнів гімназії № 2 мають «середній рівень» автономності, а в гімназії № 10 цей результат проявляється у 68% учнів. Це свідчить про те, що учні Самбірської гімназії № 2 є більш автономними, тобто вміють приймати самостійні, незалежні рішення.

У ході порівняльного аналізу було встановлено, що в обох гімназіях спостерігається близький за показниками середній рівень соціальної адаптованості: у гімназії № 2 він становить 50%, а в гімназії № 10 - 44%. Проте ситуація з низьким рівнем адаптованості суттєво різниться. Зокрема, у гімназії № 10 8% учнів мають низький рівень соціальної адаптованості, тоді як серед учнів гімназії № 2 такий показник повністю відсутній, що є важливим та показовим фактом.

Щодо високого рівня адаптованості, то його продемонстрували 56% учнів гімназії № 2 та 42% учнів гімназії № 10. Таким чином, десятикласники гімназії

№ 2 загалом мають більш сприятливий соціальний стан та ширший адаптаційний ресурс.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що майже за всіма досліджуваними показниками - як особистісної, так і соціальної адаптації - учні Самбірської гімназії № 10 демонструють нижчі результати порівняно з однолітками з Самбірської гімназії № 2. Одним із можливих пояснень такої тенденції може бути той факт, що значна частина учнів гімназії № 10 походить із сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Це потенційно впливає на їхню емоційну сферу, рівень стресостійкості та здатність до ефективної соціальної взаємодії.

4. На основі отриманих результатів нами розроблено тренінгову програму ефективної адаптації підлітків, які переживають складні життєві обставини.

Запропонована програма може бути впроваджена соціальними педагогами Самбірської гімназії № 10 та Самбірської гімназії № 2 з метою підвищення рівня соціальної адаптованості старшокласників, розвитку їхніх комунікативних навичок, удосконалення самооцінки та формування позитивних моделей поведінки.

Додатково варто зазначити, що систематичне застосування такої програми дозволить не лише коригувати вже наявні труднощі адаптації, але й запобігати їхньому виникненню в майбутньому, сприяючи гармонійному особистісному розвитку підлітків.

## Список використаних джерел

1. Авчухова А. М. Державна політика соціальної підтримки сімей з дітьми та основні шляхи її вдосконалення. *Стратегічні пріоритети: наук.-аналіт. щокварт. зб.*; НІСД, 2012. № 2(23). С. 129 – 137.
2. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. - Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 2011. 19 с.
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб. *Соціологічні студії*. 2019. № 1. С. 45–52.
4. Брюховецька О. М. Життєстійкість особистості підлітка в умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти*. 2024. Вип. 22. С. 89–97.
5. Ваценко А. В. Сучасний погляд на проблему дидактичної адаптації. Н. А. Улановська-Циба, Н. О. Передерій. Editorial board. 2020. Р. 279.
6. Вечоркіна О. Д. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених підлітків: соціально-педагогічні чинники. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. № 4. С. 112–119.
7. Власова О. І. Соціально-психологічна адаптація підлітків з інвалідністю в умовах освітнього середовища. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. Вип. 13. С. 42–48.
8. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 10. С. 34–40.
9. Журавель Т. В. Форми та методи соціальної роботи з підлітками групи ризику. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2020. № 2. С. 57–63.
10. Збірник наукових праць «Соціальна адаптація особистості в умовах викликів сучасності». *Матеріали наук.-практ. конф. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка*, 2023. 214 с.
11. Іванова І.Б. Методи соціальної роботи (на основі Державних стандартів соціальних послуг): навч. посібник для студентів закладів вищої освіти. Київ: Університет «Україна», 2018. 302 с.

12. Капська А. Й. Соціальна педагогіка : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 368 с.
13. Коренюк С. І. Технології соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб : магістерська робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 93 с.
14. Лебединська Т. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків у ситуації вимушеного переміщення. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*. 2024. Вип. 27. С. 101–108.
15. Лютий В. П., Гаврилюк К. О. Критерії оцінювання якості соціального супроводу сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. Випуск 75. С. 115 – 121.
16. Мальцев М. В. Соціальна підтримка підлітків у процесі адаптації до кризових ситуацій. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2019. № 3. С. 25–32.
17. Матеріали міжнародної конференції «Інноваційні підходи до адаптації внутрішньо переміщених дітей та підлітків». Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2025. 156 с.
18. Одарич О. І. Соціально-педагогічні технології адаптації внутрішньо переміщених сімей. *Проблеми соціальної роботи*. 2023. № 1. С. 78–84.
19. Оксамитна С. І. Соціологія дитинства : монографія. Київ : КНЕУ, 2020. 224 с.
20. Олійник В. І. Соціальна робота з підлітками девіантної поведінки. *Соціально-педагогічна робота*. 2018. № 2. С. 14–21.
21. Перепелюк Т. М., Гриньова Н. Д. Соціальна адаптація молоді України в умовах сучасних викликів. *Психологічний журнал*. 2025. № 2. С. 33–41.
22. Підвальна Ю. В. Соціальна робота з «сім'ями групи ризику». Наукові записки ЦДПУ ім. В. Винниченка. *Педагогічні науки*. 2018. Вип. 167. С. 78–82.
23. Покотило А. В. Соціалізація та адаптація дітей групи ризику в умовах громади. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 2. С. 120–125.
24. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII.

[URL] : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>

25. Ребуха Н. М. Соціально-педагогічна підтримка підлітків у конфліктних життєвих ситуаціях. *Соціальна педагогіка*. 2020. № 3. С. 15–21.

26. Ронжес О. Є. Психологічна, психофізіологічна та соціальна адаптація людини в умовах цифрових трансформацій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2025. 225 с.

27. Сердюк А. А. Психологічні особливості життєстійкості підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2023. 210 с.

28. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник. К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якимова, В. М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.

29. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. К: ВІР УАН, 2011. 736с.

30. Столярчук О. А. Психоемоційний стан та адаптація українських підлітків в умовах війни. *Наукові записки УжНУ. Психологія*. 2022. Вип. 15. С. 60–67.

31. Тарасенко О. М. Соціальні чинники адаптованості підлітків у громаді. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 53. С. 72–79.

32. Титаренко Т. М. Психологічна адаптація особистості в умовах невизначеності. Київ : Ін-т психології ім. Г. Костюка НАПН України, 2020. 148 с.

33. Тюптя Л.Т., Іванова І.Б. Соціальна робота: теорія і практика: навч. посіб. 3-тє вид., переробл. і доповн. К. : Знання, 2014. 575 с.

34. Утвенко В.В. Система соціального забезпечення та соціальної підтримки: навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 248 с.

35. Фуштей О. М. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених дітей у приймаючих громадах. *Соціальна політика України*. 2024. № 1. С. 91–98.

36. Хмелевська О. В. Соціальна підтримка дітей і підлітків у складних життєвих обставинах. *Соціальна робота та соціальна політика*. 2020. № 5. С. 33–40.

37. Цюпак І. Р. Соціально-педагогічні умови адаптації дітей у кризових ситуаціях. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 1. С. 58–65.

38. Шатківська І. С. Соціально-психологічна адаптованість підлітків у сучасному освітньому просторі. *Психологія і суспільство*. 2023. № 3. С. 144–151.

39. Шевченко Н. Л. Підлітки у складних життєвих обставинах: соціальні ризики та механізми адаптації. *Вісник соціальної роботи*. 2020. № 4. С. 19–27.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### МЕТОДИКА «МОНІТОРИНГ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»

(І. РОЖКОВА)

(Тест-опитувальник)

Мета методики:

Визначення рівня соціальної адаптованості, соціальної активності, автономності та схильності до гуманістичних (моральних) норм у підлітків.

Інструкція:

Перед тобою тест, що складається з 20 тверджень. Уважно прочитай кожне з них і оціни, наскільки це твердження відповідає твоїй поведінці та поглядам.

У бланку відповідей обері одну з таких оцінок:

4 – завжди, 3 – майже завжди, 2 – іноді, 1 – дуже рідко, 0 – ніколи.

Познач відповідь навпроти номера твердження.

Твердження тесту:

Я прагну догодити рідним та близьким. Вважаю, що завжди потрібно хоч чимось відрізнятись від інших. За будь-яку справу я беруся так, що зрештою досягаю успіху. Умію пробачати людей. Прагну поводитися так само, як і мої товариші. Мені хочеться бути попереду інших у будь-якій справі. Стаю впертим, коли впевнений у своїй правоті. Перекоаний, що робити добро людям - одне з головних правил у житті. Намагаюся діяти так, щоб мене хвалили оточуючі.

Під час спілкування з товаришами відстоюю власну думку. Якщо щось задумую, обов'язково намагаюсь це здійснити. Мені подобається допомагати іншим людям. Хочу, щоб зі мною дружили всі. Якщо мені не подобається людина, я не буду з нею спілкуватися. Прагну перемагати в усьому, за що беруся. Переживаю чужі неприємності так, ніби вони мої. Намагаюся уникати сварок з товаришами.

Хочу довести свою правоту, навіть якщо інші зі мною не погоджуються.

Якщо берусь за справу, то завжди доводжу її до кінця.

Прагну захищати тих, кого ображають.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

### **Обробка результатів**

Для визначення рівнів соціалізації необхідно проаналізувати відповіді за окремими шкалами тесту. Розрахунок проводиться таким чином:

#### *Соціальна адаптованість*

Обчислюється шляхом підсумовування всіх оцінок першого рядка бланку й поділу отриманої суми на 5.

#### *Автономність*

Значення визначається аналогічно: потрібно скласти всі оцінки другого рядка та поділити їх на 5.

#### *Соціальна активність*

Розрахунок здійснюється шляхом додавання балів третього рядка та поділу результату на 5.

#### *Схильність до гуманістичних (моральних) норм*

Обчислюється за четвертим рядком за тим самим принципом — сума всіх оцінок ділиться на 5.

#### *Інтерпретація коефіцієнтів*

Після отримання середніх значень за кожною шкалою, рівень соціалізованості визначається так:

Понад 3 бали - високий ступінь соціалізованості та добре розвинені соціальні якості.

Від 2 до 3 балів - середній рівень розвитку соціальної сфери, достатній, але не повністю сформований.

Менше 2 балів - низький рівень соціальної адаптованості, можливі труднощі у соціальних взаємодіях або адаптації в колективі.

### Методика «Визначення особистісної адаптованості» (А. В. Фурман)

Методика призначена для діагностики рівня особистісної адаптованості підлітків і містить такі складові:

Бланк відповідей, який заповнюється кожним учасником індивідуально.

У ньому передбачено: верхній блок - інформація про респондента та коротка інструкція; середня частина - основна таблиця із запитанням та переліком 15 елементів зовнішнього й внутрішнього світу особистості, кожен із яких має п'ять можливих варіантів відповідей; нижній блок - висновок щодо результатів. Структура методики передбачає поділ життєвого простору людини на чотири ключові сфери: робота, сім'я, вулиця, власне «Я».

У кожній сфері відображено найважливіші об'єкти взаємодії підлітка - близькі люди, друзі, знайомі, середовище, діяльність тощо. Респондент за допомогою самооцінки визначає, яке значення кожен із цих компонентів має у його житті на даний момент.

Інструкція:

Уважно прочитай запитання, подані зліва у таблиці. Навпроти кожного твердження постав знак «+» у тій колонці, що відповідає значущості певних людей, занять, подій чи організацій у твоєму житті сьогодні.

Цей опитувальник допоможе визначити, наскільки ти адаптований до умов повсякденного життя, а також рівень гармонії у твоїх взаєминах із навколишнім світом і людьми, які тебе оточують.

№	Спробуй об'єктивно оцінити свої взаємини з навколишнім світом. Поміркуй над тим, як ти ставишся до різних людей, подій та ситуацій, і познач своє ставлення за п'ятибальною шкалою	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне
1	<u>1 ліцей</u>				
2	До товаришів				
3	До вчителів				

4	До класного керівника				
5	До навчальних предметів				
6	Школа та її вимоги				
7	<u>II СІМ'Я</u>				
8	До матері				
9	До батька				
10	До брата, сестри				
11	До бабусі і дідуся				
12	<u>III ВУЛИЦЯ</u>				
13	До найближчих друзів				
14	До знайомих, товаришів				
15	До батьків твоїх друзів				
16	До сусідів				
17	<u>IV ВЛАСНЕ Я</u>				
18	До своєї поведінки, своїх учинків				
19	До внутрішнього Я: Я-образу чи Я-концепції				
Бали					
Усього балів					

Подані варіанти відповідей умовно поділяються на дві групи: позитивні (дуже позитивне, позитивне) та негативні (вкрай негативне, негативне). Під час обробки даних різниця між ними є принциповою, адже ці оцінки не лише відрізняються за балами, а й повністю виключають одна одну за змістом.

Навіть одна негативна відповідь, а тим паче дві чи три, суттєво знижують показник рівня особистісної адаптованості. Якщо ж до цього додаються ще й нейтральні оцінки або випадки пропуску відповіді (які, відповідно до методики, не враховуються як показники позитивного ставлення), загальна картина соціально-психологічної адаптації може виглядати досить проблемною.

Як уже зазначалося, у наведеному прикладі (див. таблицю) ми маємо саме такий випадок: учениця отримала 34 бали, що згідно з класифікацією відповідає рівню ситуативної дезадаптованості.

*Шкала оцінювання має такі значення:*

дуже позитивне ставлення +5 балів, позитивне ставлення +4 бали, нейтральне або пропущена відповідь - 0 балів, негативне ставлення - 4 бали, вкрай негативне ставлення -5 балів.

Кінцева оцінка розраховується шляхом додавання всіх позитивних і негативних балів. Отриманий результат є первинним показником рівня особистісної адаптованості (так званою «сирою» оцінкою).

Приклад:

За таблицею 1 підрахунок виглядає так:

$$(6 \times 5) + (2 \times 4) + (-4) = 34$$

$$(6 \times 5) + (2 \times 4) + (-4) = 34$$

Отриманий показник (34 бали) згідно з таблицею 4 відповідає рівню ситуативної дезадаптованості

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I Адаптованість	1.	75
	А) максимальний	73-74
	Б) дуже високий	69-72
	Високий	64-68
II Неадаптованість	2. середній	57-63
	3. низький	
	4. неочевидний	50-56
III Дезадаптованість	очевидний	40-49
	5. ситуативний	30-39
	6. стійкий очевидний	21-29
	7. А) критичний	0-20
	Б) супер критичний	

## Неадаптованість

Поняття неадаптованості частково перегукується з тим, що її називають «синдромом Пітера Пена». У сучасній культурі ця характеристика має й іншу назву - «кідалт», утворену від англійських слів kid (дитина) та adult (дорослий).

Попри зовнішню схожість, між цими поняттями є різниця. «Пітер Пен» - це людина з вираженою інфантильністю, недостатньою соціальною зрілістю та переважно обмеженими можливостями. Натомість «кідалт» може бути цілком успішним: робити кар'єру, керувати дорогим автомобілем, але водночас зберігати незрілі, дитячі патерни поведінки.

Основні прояви синдрому Пітера Пена, за оцінками психологів

### 1. Соціальна безпорадність

Такі люди часто мають проблеми з формуванням дружніх стосунків. Самотність стає для них постійним тягарем. Вони не вміють цінувати близькість і можуть легко маніпулювати іншими, зраджувати друзів і не відчувати при цьому провини.

Як дитині, їм важко розрізняти добро і зло, а власна ізоляція викликає страх, хоча реальних кроків для зміни ситуації вони не роблять.

### 2. Емоційна незрілість

Реакції такої людини часто імпульсивні та непропорційні ситуації.

невдоволення - вибухи гніву, образливість;

розчарування - жалість до себе;

радість - надмірні, інколи істеричні прояви.

Емоційна сфера функціонує за «дитячим» принципом: сильні реакції без самоконтролю.

### 3. Залежність від матері

Для таких осіб характерне суперечливе ставлення до матері:

поєднання роздратування, бажання звільнитися від контролю — із сильним почуттям провини.

У дитинстві вони часто намагаються викликати в матері співчуття, щоб отримати бажане.

Приклад: «Я живу з батьками. Мені зручно: мама вирішує побутові справи, пригощає гостей, батьки забезпечують фінансово. Переїжджати чи щось міняти не планую», - розповідає 35-річний Євген.

#### 4. Складні стосунки з батьком

Близькість із батьком зазвичай відсутня: немає підтримки, схвалення, відкритих емоцій. Прагнення до взаєморозуміння залишається нереалізованим. У дорослому віці «Пітер Пен» часто продовжує ідеалізувати батька, що впливає на подальші стосунки з авторитетними особами — вчителями, керівниками, старшими.

#### 5. «Страусина» поведінка

Такі люди: не визнають власних помилок, не хочуть вибачитися, уникають проблем, ігнорують їх, сподіваючись, що «все само вирішиться». Вони майстерно перекладають відповідальність на інших і відмовляються бачити свою участь у конфліктних ситуаціях.

#### 6. Труднощі у сфері стосунків із протилежною статтю

Соціальна незрілість переноситься і на романтичні взаємини.

У підлітковому віці такі хлопці прагнуть знайти дівчину, але їхня інфантильність відштовхує ровесниць.

Щоб приховати страх відмови, вони створюють образ «досвідченого героя», вигадують історії про стосунки, хваляться вигаданими перемогами.

Насправді сексуальне життя починають пізно, соромляться цього і уникають будь-яких серйозних розмов про інтимність.

Якщо придивитися уважніше до оточення, «Пітера Пена» легко впізнати серед чоловіків, а іноді й серед жінок. Головне, що така людина завдає клопоту насамперед собі через хронічну безвідповідальність, постійне зволікання у важливих справах та небажання визнавати реальність. Крім того, він часто завдає болю тим, хто щиро його любить. Парадокс полягає в тому, що «Пітер Пен» прагне уваги та любові, але водночас здатний знецінювати почуття інших.

Причина його небажання дорослішати зрозуміла: дорослий чоловік бере на себе відповідальність за сім'ю, турбується про близьких. А вічний хлопчик боїться такої відповідальності, адже вона обмежує свободу та час для власних інтересів, проєктів і «іграшок».

Коріння такої поведінки зазвичай криється у дитинстві. Часто мати «Пітера Пена» є для нього ідеалом: надзвичайно приваблива, розумна та турботлива. Вона формує у сина прагнення до «досконалої жінки», повторюючи: «Жінок у тебе може бути багато, а мама — одна. Ніхто не любитиме тебе так, як я». Син починає шукати в оточуючих цю ідеальність, хоча згодом усвідомлює, що такої людини не існує.

Батько, як правило, не відіграє значної ролі у вихованні: він або дистанціюється через тиск ідеалу, або сам поводить себе інфантильно. Часто «кідалтами» стають діти з заможних сімей, де батьки вирішують усі проблеми замість них і не привчають до реалій дорослого життя. Навпаки, діти з неблагополучних родин змушені дорослішати значно раніше.

**Тренінгова програма ефективної адаптації старших підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах**

Враховуючи результати діагностики рівня соціальної адаптованості старших підлітків, нами була розроблена тренінгова програма, спрямована на підтримку та корекцію адаптивних можливостей учнів, що стикаються зі складними життєвими ситуаціями.

Розроблена програма виступає як один із ключових інструментів педагогічної допомоги підліткам старшого віку, які мають труднощі у процесах соціалізації та адаптації. Її зміст орієнтований на зміцнення внутрішнього потенціалу особистості, розвиток навичок саморегуляції та формування здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем.

*Мета програми*

Створення умов для формування та розвитку важливих умінь і конструктивних стратегій поведінки, що допомагають підліткам долати негативні ситуації, підвищувати власну стійкість, а також більш успішно адаптуватися в соціумі.

*Завдання програми*

Розвивати комунікативні уміння і вміння ефективної міжособистісної взаємодії.

Формувати навички самопізнання та рефлексії власного емоційного й поведінкового стану.

Навчати підлітків конструктивним способам розв'язання конфліктів і подолання стресових ситуацій.

Сприяти усвідомленню особистісних цінностей, мотивів дій та відповідальності за власні вчинки.

Створити умови для визначення життєвих пріоритетів, постановки реалістичних цілей і формування первинного життєвого самовизначення.

*Цільова аудиторія*

Програма створена для підлітків, які переживають труднощі соціальної адаптації. Як правило, це діти з родин, що опинилися у кризових або проблемних життєвих умовах, що призвело до порушення оптимального перебігу соціалізації та формування адаптивних стратегій поведінки.

#### *Очікувані результати та критерії ефективності*

У разі успішної реалізації програми прогноуються такі позитивні зміни: набуття підлітками ефективних комунікативних умінь та навичок конструктивного подолання конфліктних ситуацій; сформованість первинного досвіду самопізнання, рефлексії та саморегуляції; уміння аналізувати життєві труднощі й використовувати адаптивні способи їх подолання; здатність приймати та надавати соціальну підтримку у складних життєвих обставинах; усвідомлення особистісних цінностей та внутрішніх орієнтирів; зміцнення власних психологічних ресурсів, позитивне ставлення до майбутнього; формування відповідального ставлення до власних дій та наслідків поведінки; наявність чітко окресленого, реалістичного життєвого плану.

#### *Заняття № 1. «Знайомство»*

##### *Мета:*

- ознайомити підлітків із завданнями та структурою тренінгу;
- створити доброзичливу та безпечну атмосферу у групі;
- виробити спільні норми, правила і принципи роботи;
- сприяти формуванню першого емоційного контакту між учасниками.

##### *Вправа 1. «Знайомство»*

*Мета: установалення первинного контакту, створення умов для відкритого спілкування.*

Кожен учасник називає своє ім'я і додає одну рису, яку вважає найбільш характерною для себе. Це допомагає членам групи краще запам'ятати один одного та побачити індивідуальні особливості.

##### *Вправа 2. «Інтерв'ю в парах»*

*Мета: розвиток навичок самопрезентації, емпатії та відчуття належності до групи.*

Група ділиться на пари. Учасники мають 10 хвилин, щоб дізнатися одне про одного якомога більше. Далі кожен презентує партнера: стоячи за його спиною та поклавши руки йому на плечі, розповідає від першої особи все, що дізнався. Потім ролі змінюються.

*Вправа 3. «Пошук спільного»*

*Мета: навчити помічати схожість з іншими людьми, формувати увагу до особистості іншого.*

Спочатку учасники працюють у парах і визначають кілька спільних рис або інтересів. Потім пари об'єднуються у четвірки і продовжують пошук. Завершальний етап - пошук того, що об'єднує вже всю групу.

*Вправа 4. «Ніхто не знає, що я...»*

*Мета: сприяти особистісному розкриттю, згуртованості та відвертому спілкуванню.*

Ведучий тримає м'яч і озвучує фразу: «Ніхто не знає, що я...», завершує її та кидає м'яч іншому учаснику. Кожен, хто отримує м'яч, має продовжити речення. М'яч повинен побувати в руках у кожного.

*Вправа 5. «Зворотний зв'язок»*

*Мета: оцінити емоційний стан учасників і загальну атмосферу заняття.*

Учасники по черзі діляться своїми відчуттями. Використовується «ритуальна іграшка», яка передається по колу й надає право говорити.

*Вправа 6. «Прощання»*

*Мета: завершити роботу заняття, підвести короткі підсумки.*

Учні висловлюють, що їм особливо сподобалося або запам'яталося. Ведучий оформлює завершення зустрічі ритуалом прощання.

*Заняття № 2. «Контакт»*

*Мета: ознайомити учнів із базовими прийомами ефективного спілкування; навчити встановлювати контакт у міжособистісній взаємодії, викликати довіру, проявляти інтерес до співрозмовника; засвоїти вербальні й невербальні способи налагодження комунікації.*

*Вправа 1. «Привітання»*

*Мета: налаштування на роботу.*

Кожен висловлює, у якому настрої прийшов на заняття та що очікує від зустрічі.

*Вправа 2. Психогімнастика «Заєць-заєць»*

*Мета: зняти напруження, активізувати групу й створити позитивний робочий ритм.*

Група задає ритм: два удари в долоні — два удари по колінах. При хлопках кожен двічі називає своє ім'я; при ударах по колінах — спершу своє ім'я, потім ім'я того, кому «передає хід». Складність можна підвищувати, пришвидшуючи темп.

*Вправа 3. «Контакт»*

*Мета: навчити встановлювати первинний невербальний контакт.*

Учасники стають у коло.

На рахунок «один» - без слів встановлюють контакт очима з будь-ким із групи.

На рахунок «два» - одночасно виконують однаковий рух з вибраною людиною.

*Вправа 4. «Переманювання»*

*Мета: формування навичок читання невербальних сигналів та розуміння стратегій поведінки.*

Група ділиться навпіл. Одна підгрупа сідає на стільці, інша стає позаду.

Завдання тих, хто сидить - встановити невербальний контакт з іншими сидячими та непомітно помінятися місцями.

Завдання тих, хто стоїть - не дозволити цього зробити, утримуючи партнерів легким дотиком до плечей.

*Вправа 5. «Черга»*

*Мета: розвиток уміння використовувати вербальні та невербальні засоби для встановлення контакту.*

Обирається «ведучий», а решта учасників стають «чергою». Завдання ведучого - пробратися до «каси», налагоджуючи контакт з кожним у черзі. Деякі члени черги отримують ролі (наприклад, «не пропускати нікого», «запросити у співпрацю» тощо).

Після виконання група обговорює, які прийоми допомагали чи заважали досягти мети. Завдання виконують кілька разів для закріплення.

*Вправа 6. «Завершення заняття»*

*Мета: аналіз емоційного стану та підсумок роботи.*

Кожен учасник оцінює, що йому вдалося, які відчуття має після заняття. Традиційно учні висловлюють одне одному побажання на наступний тиждень. Ведучий ритуально завершує зустріч

*Заняття № 3. «Вчимося слухати і розуміти один одного»*

*Мета: створити атмосферу довіри, сформувані навички активного слухання, тренувати точну передачу та прийом інформації.*

*Вправа 1. «Привітання»*

Кожен учасник коротко озвучує свій теперішній стан: з яким настроєм прийшов та що очікує від заняття.

*Вправа 2. «Допитливий»*

*Мета: емоційно активізувати групу, розвинути швидкість реакції та гнучкість мислення.*

Ведучий називає будь-яку поширену букву українського алфавіту та починає ставити короткі питання іншим учасникам. Відповідати можна лише словами, що починаються з цієї букви. Хто затримується або відповідає невірно - стає новим ведучим, оголошує іншу букву і продовжує гру.

Головний акцент - не на логіці, а на оперативності та вмінні імпровізувати.

*Вправа 3. «Іноземець і перекладач»*

*Мета: відпрацювати навички розуміння та передачі інформації, інтерпретацію невербальних сигналів, уміння ставити відкриті запитання.*

Обираються двоє учасників: «іноземець» та «перекладач». Решта - «журналісти».

Іноземець придумує собі образ і «говорить іноземною мовою» (фактично - українською, але з вигаданою вимовою). Перекладач має стисло та точно передавати зміст сказаного.

Обговорення зосереджується на тому, як змінюється сенс інформації при її неточній передачі та як це впливає на відчуття розуміння.

*Вправа 4. «Зіпсований телефон»*

*Мета: показати, як спотворюється інформація при її багаторазовій передачі, визначити типові помилки спілкування.*

Обираються п'ять учасників - вони будуть передавати текст. Інші - спостерігачі. Текст зачитується першому учаснику, який потім передає його другому, другий - третьому і т. д. П'ятий учасник повторює те, що запам'ятав.

У процесі обговорення аналізуються помилки та фактори, що спричиняють спотворення інформації (емоції, увага, інтерпретації, особисті припущення).

*Вправа 5. «Завершення заняття»*

Учасники діляться своїми емоціями, оцінюють досвід заняття. Кожен висловлює комусь із групи доброзичливе побажання. Ведучий підсумовує роботу.

*Заняття № 4. «Згуртування та довіра»*

Завдання: поглибити довіру між учасниками, зміцнити навички командної взаємодії, продовжити згуртування групи через тілесно-орієнтовані вправи.

*Вправа 1. «Привітання»*

Коротке висловлення власного стану й налаштування на роботу.

*Вправа 2. «Поділ за ознакою»*

*Мета: створення піднесеного настрою, включення в групову взаємодію.*

Один учасник виходить із приміщення. Група ділиться на дві частини за певною зовнішньою ознакою (наприклад, дівчата/хлопці, світловолосі/темноволосі). Повернувшись, учасник має визначити принцип, за яким було здійснено поділ.

*Вправа 3. «Зв'язування»*

*Мета: посилити фізичну близькість, відпрацювати командну координацію.*

Група стає у колону, тримаючи в лівій руці довгий канат. Учасники щільно «скручуються» за годинниковою стрілкою, після чого ведучий фіксує канат навколо колони на рівні пояса.

Групі пропонується переміщатися разом у заданому напрямку, не порушуючи цілісності. Під час руху можна додати активізаційне завдання - кожен по черзі повідомляє цікавий факт про себе.

Важливо забезпечити безпечну траєкторію.

*Вправа 4. «Завершення»*

Обговорення емоційних вражень, короткий аналіз ефективності групи.  
Доброзичливі побажання на наступний тиждень.

*Заняття № 5. «Ми - команда»*

Завдання: посилити відчуття «ми», інтегрувати навички комунікації у групову взаємодію; дослідити власну поведінку в ситуації стресу.

*Вправа 1. «Привітання»*

Налаштування на заняття через коротке самовизначення.

*Вправа 2. «Асоціації»*

*Мета: емоційне налаштування та активізація.*

Ведучий називає слово-стимул і кидає м'яч учаснику, який має назвати свою асоціацію. М'яч проходить по колу, доки не побуває в кожного.

*Вправа 3. «Безлюдний острів»*

*Мета: навчити групу колективному прийняттю рішень та узгодженню дій.*

Учасники працюють у підгрупах по 4–5 осіб. За легендою, вони потрапили на безлюдний острів і мають організувати життя, зобразивши його на спільному малюнку.

Після виконання завдання проводиться обговорення:

- як розподілялися ролі;
- як приймалися рішення;
- які виникали суперечки;
- як досягали узгодженості;

– до якого результату прийшли.

#### *Вправа 4. «Прощання»*

Обмін враженнями, позитивний зворотний зв'язок, ритуальне завершення зустрічі.

#### *Заняття № 6. «Конфлікт»*

*Мета: сформувати розуміння причин конфліктів, ознайомити зі стилями поведінки в конфлікті та навчити конструктивно реагувати на агресію.*

#### *Вправа 1. «Привітання»*

Коротке емоційне налаштування.

#### *Вправа 2. «Конфлікти»*

*Мета: актуалізувати знання про стилі поведінки в конфлікті через рольові ситуації.*

Учасники розігрують запропоновані педагогом конфліктні сцени (а також ті, які пропонують самі). Після кожної сцени група обговорює можливі способи реагування.

#### *Вправа 3. «Агресивний контакт»*

Частина 1. Три стилі поведінки

Учасники відпрацьовують реакції на конфлікт:

- невпевнений;
- впевнений;
- агресивний.

Обговорюється враження, яке створює кожен стиль, та ситуації, у яких він може бути доречним або непродуктивним.

Частина 2. Відповіді на агресію

Учасники отримують картки з агресивними фразами та коротким описом технік ненасильницької відповіді.

Працюючи в малих групах, вони створюють конструктивні відповіді без агресії чи сарказму.

Потім групи діляться своїми варіантами.

#### *Вправа 4. «Прощання»*

Традиційний круг зворотного зв'язку, підтримувальні побажання та завершення заняття.

*Заняття № 7. «Цінності та наслідки»*

*Мета: формувати усвідомлення власних життєвих цінностей та відповідальності за наслідки своїх дій; тренувати навички аналізу ситуацій і прийняття рішень.*

*Вправа 1. «Привітання»*

*Вправа 2. «Стан»*

*Мета: розвинути спостережливість, емпатію та вміння точно описувати емоційний стан іншого.*

Кожен учасник дивиться на сусіда зліва та вербалізує його стан. Якщо опис точний - учасник підтверджує, якщо ні - коригує.

*Вправа 3. «Будиночки»*

*Мета: розвиток згуртованості, уваги, емпатії; діагностика внутрішньогрупової взаємодії.*

Вправа виконується у кілька етапів:

Кожен малює свій «будиночок» на великому ватмані. Розповідає, хто міг би жити у цьому будинку (характер, звички, інтереси). Учасники обирають 3–4 будинки, що їм подобаються, й малюють доріжки до них. Група разом придумує назву «містечка». Домальовує все, що вважає потрібним для життя (парк, магазин, дерева). У рефлексії виділяються найпривабливіші частини «міста», а малюнок рекомендовано зберігати до кінця тренінгу.

*Вправа 4. «Процання»*

*Заняття № 8. «Життєві перспективи»*

*Мета: навчити учнів ставити реалістичні цілі та знаходити шляхи їх досягнення, враховуючи свої ресурси й можливості.*

*Вправа 1. «Привітання»*

*Вправа 2. «Правда - брехня»*

*Мета: активізація групи, розвиток навичок спостереження та аналізу невербальних сигналів.*

Кожен учасник розповідає історію (реальну або вигадану). Інші письмово зазначають, вважають вони її правдивою чи ні.

Після оголошення відповідей група обговорює, за якими ознаками визначали правдивість, які невербальні сигнали вважали інформативними.

### *Вправа 3. «Мафія»*

*Мета: тренування навичок партнерської комунікації, аргументації, аналізу поведінки.*

Учасники обирають собі ім'я та соціальну роль, отримують картки «мафія» / «мирний житель», далі грають класичну гру «Мафія».

Після завершення обговорюється:

- як обрана роль вплинула на поведінку;
- як змінювалася стратегія комунікації;
- які аргументи були переконливими;
- що допомогло або завадило у взаємодії.

### *Вправа 4. «Прощання»*

#### *Заняття № 9 (підсумкове)*

*Мета: завершити роботу групи, отримати підсумковий зворотний зв'язок, діагностувати групову динаміку, закріпити навички спільного прийняття рішень та створити позитивне емоційне тло для подальших взаємин.*

### *Вправа 1. «Привітання»*

### *Вправа 2. «Автопортрет»*

*Мета: стимулювати самопізнання, творче самовираження та отримання підтримувального зворотного зв'язку.*

Кожен учасник створює символічний або абстрактний автопортрет без підпису. Ведучий перемішує малюнки й роздає так, щоб автор не отримав власної роботи. Після цього група обговорює, що може відображати даний автопортрет.

### *Вправа 3. «Картина»*

*Мета: посилити згуртованість через спільну творчість і позитивний емоційний досвід.*

Ведучий словесно «малює» перший елемент картини, далі кожен учасник додає свій. Наприкінці ведучий озвучує отриманий «образ», формуючи спільне завершення.

#### *Вправа 4. «Побажання»*

*Мета: забезпечити підтримувальний зворотний зв'язок, завершити роботу групи позитивно.*

Кожен пише своє ім'я на аркуші і передає його по колу. Учасники вписують побажання одне одному, доки кожен не отримає власний аркуш із побажаннями від усієї групи.

Завершення тренінгу супроводжується коротким обговоренням власних змін та підсумків.