

## Психологічна дезаптація підлітків за кордоном

**Олеся Назаренко**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: nazarenkooa@krok.edu.ua*

**Ірина Сингаївська**

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: irinas@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Підлітковий вік розглядається в сучасній віковій психології як один із найбільш складних і сенситивних періодів онтогенезу, коли відбуваються глибокі біологічні, когнітивні та соціально-психологічні зміни. Л. Штейнберг [1] підкреслює, що саме в підлітковості особливо інтенсивно формуються автономія, ідентичність, система цінностей та життєві плани, а чутливість до соціального контексту досягає піку. Адаптаційні процеси у підлітків значно складніші та ризикованіші, ніж у дітей, оскільки зачіпають уже сформовані або такі, що активно формуються, уявлення про себе, своє «я» та своє майбутнє. Найбільш критичний нейрофізіологічний розвиток проходить у віці від 11 до 18 років. Саме в цей час діти найбільше схильні до ризикованої поведінки та зародження психічних розладів.

Згідно з психосоціальною теорією Е. Еріксона [2], центральним завданням підліткового періоду є розв'язання кризи «ідентичність vs рольова плутанина», а стабільна ідентичність пов'язана з кращим психічним здоров'ям, тоді як її розмитість – із підвищеним ризиком емоційних і поведінкових проблем. Цей етап відіграє важливу роль у формуванні почуття особистої ідентичності, яке впливатиме на поведінку та розвиток людини протягом усього її життя. Підлітки потребують розвитку почуття самосвідомості та особистої ідентичності, прагнуть до ствердження почуття власної гідності та експериментують з різними ролями, видами активності та поведінкою. Еріксон вважав, що без проходження цього етапу неможливий процес формування сильної ідентичності та розвиток почуття спрямованості в житті.

Будь-яка різка зміна середовища, зокрема вимушене переміщення за кордон, може дезорганізувати цей процес: підліток втрачає звичні соціальні ролі, коло спілкування, освітні маршрути, що створює умови для посилення дезаптації [3].

Екологічна модель У. Бронфенбреннера [4] демонструє, що розвиток підлітка зумовлений взаємодією багаторівневих систем – від мікросистеми (сім'я, школа, однолітки) до макросистеми (культура, суспільні інститути). У ситуації вимушеної міграції одночасно змінюються практично всі рівні цієї системи: шкільне середовище, мовний простір, норми взаємодії, статус родини, доступ до підтримки. За відсутності підготовленості освітніх і медико-психологічних

інституцій країн прийому до роботи саме з переміщеними підлітками, ризик дезадаптивних реакцій істотно зростає.

Огляди досліджень психічного здоров'я дітей та підлітків-біженців Фазел [5] показують підвищену поширеність тривожних, депресивних, посттравматичних та поведінкових порушень у молоді, яка пережила вимушене переміщення, особливо за умов недостатньої соціальної підтримки та структур інтеграції.

Слід підкреслити, що дослідження Богік та ін. [6] показують наявність суттєвих проблем з психічним здоров'ям біженців навіть через багато років після переселення. Це обумовлено великою мірою постміграційними соціально-економічними та соціальнопсихологічними чинниками.

Допомога підліткам в формуванні власної ідентичності може бути утруднена в неповних сім'ях – яких наразі більшість закордоном серед українських вимушених переселенців. Залучення іншого дорослого може допомогти як матері, що залишилась одна з дитиною, так і підлітку.

Неблагополучним виходом з кризи ідентичності, що переживають підлітки, є сплутаність ідентичності, яка може призвести до нездатності встановлення адекватних відносин близькості, що підміняється залежністю, або істеричним відкиданням, дифузією тимчасової перспективи. У деяких випадках, сплутаність ідентичності може привести навіть до патологічних станів як то депресія чи самогубство.

Іншим варіантом вияву сплутаної ідентичності може виступати феномен негативної ідентичності – жорсткої фіксації індивіда на ролях і ідентифікаціях, що відкидаються або осуджуються суспільством. Класичним прикладом вияву негативної ідентичності є ідентифікація з кримінальними співтовариствами, сексуальними меншинами і т. п.

В низці досліджень обґрунтовується необхідність створення спеціальних центрів соціально-психологічної підтримки біженців. Наприклад, А. Javanbakht [7] зазначає, що багатьом переміщеним українцям знадобиться догляд за посттравматичним розладом, тривогою та депресією, щоб запобігти довгостроковій інвалідності та згубним наслідкам для здоров'я. Автор пропонує координувати психологічну допомогу після прибуття, освіту для підлітків-біженців та постачальників навчання на різних рівнях, а також лікування та послуги консультування/нагляду.

Таким чином, соціально-психологічна дезадаптація підлітків, які перебувають у вимушеній релокації закордоном, є мультифакторним феноменом, що формується під впливом стресу міграції, культурної дезорієнтації, порушення сімейної системи, зміни освітнього середовища та дефіциту соціальної підтримки. Ефективна профілактика й корекція дезадаптаційних проявів передбачають комплексний системний підхід:

1. Психологічну підтримку підлітка, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції та подолання стресу з залученням українських фахівців.
2. Створення умов для інтеграції у групу однолітків як в освітньому середовищі, так і через позашкільні активності (спорт, творчі студії, волонтерство).

3. Пошук дорослого – важливої фігури, який буде коучем для дитини з питань адаптації в новому середовищі, а також компенсувати відсутню фігуру батька в неповних сім'ях (вчитель/ тренер/психолог та ін.).

4. Підтримку стратегії інтеграції, яка передбачає збалансоване збереження власної культурної ідентичності та відкритість до нових соціальних норм і досвіду.

### **Список використаних джерел**

1. *Steinberg Age Of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence, 2015.*
2. *Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза: пер. з англ. 2006.*
3. *Сингаївська І. В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання]: тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.). Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252–255.*
4. *Bronfenbrenner. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design, 1979.*
5. *Fazel M., Reed R., Panter-Brick C., Stein A. Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. The Lancet, 2012.*
6. *Bogic, Njoku, Priebe. Long-term mental health of war-refugees, 2015.*
7. *Arash Javanbakht. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late, 2022.*