

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ
ВІКОВОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка

II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4з

заочної форми навчання

Сторожик Тетяна Іванівна

Науковий керівник:

Коханова О.П.,

доцент кафедри психології особистості та

соціальних практик,

кандидат психологічних наук, доцент

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ ВІКОВОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	9
1.1 Психологічний аналіз вікової кризи в умовах воєнного стану.....	9
1.2 Психологічні особливості підлітків та їхні вияви в сучасних умовах.....	13
1.3 Психологічні особливості переживання підліткової кризи в умовах воєнного стану.....	19
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ ВІКОВОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	27
2.1 Опис методик і організації дослідження.....	27
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану.....	31
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА І АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ З МЕТОЮ НАДАННЯ ЇМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ НИМИ ВІКОВОЇ КРИЗИ.....	44
3.1 Зміст і функції психологічної підтримки підлітків у питанні переживання ними вікової кризи в умовах воєнного стану.....	44
3.2 Розробка і апробація навчально-розвивальної програми психологічної підтримки підлітків з рекомендаціями під час переживання ними вікової кризи в умовах воєнного стану.....	47
Висновки до розділу 3	51

ВИСНОВКИ	
.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	57

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах воєнного стану особливості психічного розвитку підлітків набувають особливої уваги, оскільки ця вікова група є вразливою до стресових чинників. Переживання вікової кризи ускладнюється підвищеним емоційним напруженням, невизначеністю майбутнього, а також впливом травматичних подій на психіку підлітка. Психологічні наслідки цих факторів можуть мати довготривалий вплив на формування особистості, самооцінку, емоційне благополуччя та її адаптацію до життя в суспільстві.

Воєнні дії створюють додаткові загрози для психічного здоров'я молоді, включаючи ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, порушень сну, агресивної або відчуженої поведінки. Підлітки є особливо вразливими до таких впливів через незрілість психоемоційної регуляції.

В сучасних реаліях виникає гостра необхідність вивчення психологічних особливостей переживання підлітками вікової кризи та розробки ефективних стратегій їх психологічної підтримки. Дослідження їхніх переживань допоможе зрозуміти, як надати адекватну допомогу в умовах війни, запобігти довготривалим негативним наслідкам та сприяти адаптації підлітків.

Вивченням проблеми психологічного розвитку підлітків займалися такі науковці: Е.Еріксон, К. Юнг, Дж. Марсія, Е. Кроне, О. Краєва, Т. Кирпенко, Ю. Бохонкова, В. Поліщук, Д. Максименко, Г. Свіденська, Л. Літвінова, Т. Рубан, С. Ройз, А. Мірошнікова, В. Кутішенко та ін.

Підлітки – це майбутнє суспільства. Їхній психологічний стан у кризовий період впливатиме на розвиток країни в цілому. Підтримка психічного здоров'я молоді має стати пріоритетним завданням у контексті відновлення після війни.

Вивчення цієї проблематики дозволить удосконалити систему профорієнтації та психологічного супроводу, скерує психолога на допомогу підліткам, які переживають вікову кризу в умовах війни.

Таким чином, робота над цією темою не лише сприятиме кращому розумінню особливостей підліткової психіки в умовах екстремальних подій, але й матиме практичну цінність для психологів, освітян, батьків та суспільства загалом.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками в умовах воєнного стану; розробити та апробувати навчально-розвивальну програму для підлітків з метою надання їм психологічної підтримки під час переживання ними вікової кризи

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми вікової кризи та її переживання підлітками в умовах воєнного стану.
2. Емпірично дослідити вияви вікової кризи та їх специфіку в українських підлітків.
3. Розробити та апробувати програму для підлітків з метою надання їм психологічної підтримки під час переживання ними вікової кризи

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є:

теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики вікової кризи взагалі і підліткової зокрема; порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; дослідження детермінації та ознак переживання підлітками вікової кризи за допомогою емпіричних методів; кількісний та якісний аналіз отриманих даних засобами математично-статистичної обробки.

Ключові слова: підлітки, криза, вікова криза, переживання вікової кризи, психологічні особливості, воєнний стан

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах воєнного стану вивчення психологічних особливостей переживання підлітками вікової кризи набуває особливої уваги, оскільки ця вікова група є вразливою до стресових чинників. Переживання вікової кризи ускладнюється підвищеним емоційним напруженням, невизначеністю майбутнього, а також впливом травматичних подій на психіку підлітка. Психологічні наслідки цих факторів можуть мати довготривалий вплив на самооцінку, емоційне благополуччя, формування і адаптацію особистості до життя в суспільства.

Воєнні дії створюють додаткові загрози для психічного здоров'я молоді, включаючи ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, порушень сну, агресивної або відчуженої поведінки. Підлітки є особливо вразливими до таких впливів через незрілість психоемоційної регуляції.

В сучасних реаліях виникає гостра необхідність вивчення психологічних особливостей переживання підлітками вікової кризи та розробки ефективних стратегій їх психологічної підтримки. Дослідження їхніх переживань допоможе зрозуміти, як надати адекватну психологічну допомогу в умовах війни, запобігти довготривалим негативним наслідкам та сприяти адаптації підлітків до умов життя під час і після війни.

Вивченням проблеми психічного розвитку підлітків та вікових криз підлітків займалися такі науковці: Е. Еріксон, К. Юнг, Дж. Марсія, З. Фрейд, С. Холл, А. Гезелл, К. Левін, М. Мід, Е. Кроне, О. Краєва, Т. Кирпенко, Ю. Бохонкова, В. Поліщук, Д. Максименко, Г. Свіденська, Л. Літвінова, Т. Рубан,

С. Ройз, А. Мірошнікова, В. Кутішенко, О. Скрипченко,
Сергеєнкова, І. Черезова, М. Лук'янова та ін.

О.

Підлітки – це майбутнє суспільства. Їхній психологічний стан у кризовий період впливатиме на розвиток країни в цілому. Підтримка психічного здоров'я молоді має стати пріоритетним завданням у контексті відновлення після війни.

Вивчення цієї проблематики дозволить удосконалити систему профорієнтації та психологічного супроводу, скерує психолога на допомогу підліткам, які переживають вікову кризу в умовах війни.

Таким чином, робота над цією темою не лише сприятиме кращому розумінню особливостей підліткової психіки в умовах екстремальних подій, але й матиме практичну цінність для психологів, освітян, батьків та суспільства загалом.

Об'єкт дослідження – переживання вікової кризи.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками в умовах воєнного стану; розробити та апробувати навчально-розвивальну програму для підлітків з метою надання їм психологічної підтримки під час переживання ними вікової кризи

Відповідно до мети визначено завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми вікової кризи та її переживання підлітками в умовах воєнного стану.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості вікової кризи та їх специфіку в українських підлітків.
3. Розробити та апробувати програму для підлітків з метою надання їм психологічної підтримки під час переживання ними вікової кризи.

Спираючись на поставлені завдання були використані наступні **методи дослідження**:

Теоретичні методи: опрацювання науково-теоретичних засад і джерел інформації шляхом аналізу, синтезу та узагальнення відповідно до проблеми дослідження.

Емпіричні методи: психодіагностичні тести.

Інтерпретаційні методи: вивчення та інтерпретація отриманих даних.

З метою вирішення поставлених завдань, а саме: дослідження психологічних особливостей переживання вікової кризи підлітками в умовах воєнного стану, було використано такий психодіагностичний інструментарій:

1) авторське опитування, спрямоване на виявлення особливостей переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану (21 запитання) (Додаток Б).

2) тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік) для визначення рівня прийняття себе, сформованості позитивного ставлення до власної особистості, самооцінки та емоційної саморегуляції (32 запитання), (Булка Н.І.) (Додаток В).

Надійність і достовірність отриманих результатів забезпечувалася добором методів і методик, що відповідали проблемі, предмету, меті та завданням дослідження, а також проведенням якісного й кількісного аналізу теоретичних джерел і емпіричних даних та достатньою репрезентативністю вибірки.

Практичне значення дослідження полягає у розробці й апробації навчально-розвивальної програми для підлітків «Криза – виклик чи умова розвитку?» з метою надання їм психологічної підтримки під час переживання ними вікової кризи в умовах воєнного стану.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед учнів Академічного ліцею №1 імені А.С. Малишка Обухівської міської ради Київської

області. Дослідження проподилось з дітьми 11-15 років. Кількість учасників: 50 (30 дівчат та 20 хлопців).

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота (навчально-професійний проєкт на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти) складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Було використано 22 літературних джерела. Основний зміст становить 54 сторінки та включає в себе 5 рисунків. Загальний обсяг роботи 72 сторінок разом з додатками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ ВІКОВОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психологічний аналіз вікової кризи в умовах воєнного стану

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зокрема тривалий воєнний стан, суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності суспільства. Особливої уваги потребує вивчення психологічного стану дітей та підлітків як найуразливішої категорії населення. Підлітковий вік – це період інтенсивного психологічного, емоційного та соціального розвитку, в межах якого відбуваються глибокі внутрішні трансформації, пов'язані з так званою віковою кризою. У звичайних умовах вона вже є серйозним випробуванням для психіки підлітка, а в умовах війни ще більше ускладнюється впливом зовнішніх стресових чинників.

Психологічні особливості підлітків, механізми перебігу вікової кризи та способи її переживання є предметом дослідження багатьох науковців. Водночас, специфіка переживання цієї кризи в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою, що й зумовлює актуальність теми дослідження.

Криза – це поняття, що означає складний або загрозливий період, який супроводжується різким погіршенням чи загостренням ситуації. Вона може проявлятися у різних сферах життя: особистій, бізнесовій, економічній, політичній або науковій. Криза часто є переломним моментом, що призводить до значних змін або нестабільності, вимагаючи швидких і рішучих дій.

Криза (від грец. *krisis* – рішення, переломний момент) є невід'ємною складовою життя, що відіграє важливу роль у розвитку як окремої особистості,

так і групи чи суспільства загалом. Вона виступає рушійною силою змін, сприяючи трансформаціям та зростанню. Таким чином, криза є природною частиною існування як індивіда, так і людства в цілому.

У психології криза трактується як інтенсивний емоційний стан, що виникає внаслідок перешкод на шляху реалізації життєвих цілей людини. Вона є важливим етапом особистісного розвитку, під час якого індивід стикається з труднощами, які не можна подолати звичними методами, заснованими на попередньому досвіді.

Кожна криза відкриває можливість для змін і особистісного зростання. Усвідомлення її причин, вивчення психологічних особливостей та пошук ефективних шляхів подолання сприяють позитивним перетворенням і покращенню ситуації.

Вік є відносним поняттям, що визначає особливий етап психічного розвитку людини. Кожен віковий період супроводжується значними змінами, які формують унікальні особливості структури особистості на даному етапі її становлення [7, с. 22].

У дослідженнях криз психічного розвитку виокремлюють три основні етапи: передкритична фаза, що характеризується руйнуванням усталених форм поведінки та зміненням раніше сформованих структур; момент кризи, який є кульмінаційним періодом внутрішньої трансформації; посткритична фаза, коли відбувається формування нових моделей поведінки та адаптація до змін [19, с. 156].

Життєвий шлях людини поділяється на окремі фази, етапи та стадії. Перехід від одного вікового періоду до наступного часто супроводжується внутрішніми переживаннями, що сприймаються як складні, болісні й кризові. У психології такі стани прийнято називати віковими кризами.

Вікова криза – це природний, але нестабільний етап, що виникає під час переходу від одного вікового періоду до наступного. Він супроводжується

суттєвими змінами в системі соціальних зв'язків, характері діяльності, способі мислення та проявляється у комплексних психічних і особистісних трансформаціях [22, с. 32].

Упродовж онтогенезу людина проходить низку вікових етапів, під час яких зазнає змін у фізіологічних, морфологічних, біохімічних та соціально-психологічних характеристиках. Кожен з цих періодів є своєрідною віхою, циклом або щаблем розвитку. Хоча загальні закономірності розвитку зберігаються, у кожному віці вони набувають своїх унікальних проявів.

Установити чіткі межі вікових періодів досить складно, адже існує багато різних підходів до визначення критеріїв їх розподілу, зокрема враховується інтенсивність фізичного розвитку, стан нервової системи та інші чинники. До того ж, спиратися лише на один із цих критеріїв для побудови вікової періодизації неможливо [22, с. 33].

Вікові кризи є нормативними і ненормативними.

Нормативні кризи – це закономірні, об'єктивні перехідні етапи між відносно стабільними віковими періодами, які виступають як психогенний чинник у межах ширших, ніж календарні, вікових інтервалів. Їхня тривалість і межі визначаються піковими проявами характерних симптомів. Такі кризи мають циклічний характер, послідовно змінюючи стабільні фази розвитку й окреслюючи напрям майбутніх змін. Серед них виокремлюють малі кризи (наприклад, у віці 1, 7, 17 років) та великі кризи (криза народження, 3, 13, 23 років). Наступні етапи життєвих криз поки що залишаються емпірично не підтвердженими або дослідженими обмежено, здебільшого вони сформульовані на основі теоретичних міркувань, гіпотез чи навіть інтуїтивних узагальнень, і тому не можуть вважатися науково достовірними. Попри це, вони вказують на наявність логічної послідовності: «мала криза – велика криза – мала криза – велика криза» і так далі [15].

Нормативні кризи є природними і необхідними для гармонійного становлення особистості. Ці кризи супроводжуються суттєвими психологічними змінами, появою нових психологічних утворень, трансформацією провідних видів діяльності тощо. Водночас кожна з таких змін пов'язана зі зміною соціальних ролей, адже будь-який вид діяльності (гра, спілкування, навчання тощо) передбачає формування відповідної особистісної позиції [9, с. 167].

У науковій літературі поряд із розглядом феномену «кризи» розглядається проблема «ідентичності», що трактується як епізодичне, повторюване протягом життя гостре суб'єктивне відчуття неможливості втілити свої життєві цілі, завдання чи плани. Такі стани обмежені в часі, але мають здатність тимчасово «блокувати» внутрішні ресурси особистості, знижуючи її здатність протистояти викликам, які постають перед нею.

Криза ідентичності може проявлятися у людей різного віку, статі, соціального положення, професійного та життєвого досвіду. Це явище виходить за рамки загальної психології й вивчається на стику вікової, педагогічної та диференційної психології. Особливої уваги заслуговує дослідження ідентичності в підлітковому віці, оскільки саме в цей період психологічна криза найбільш загострюється, вона виявляється в процесах самовизначення, соціальних та особистісних виборах, актах ідентифікації та інших важливих психологічних аспектах [5, с. 312-313].

У віковій психології відсутній єдиний підхід до використання терміна «криза ідентичності» стосовно перехідного етапу від дитинства до дорослості. Теорія безкризового розвитку ґрунтується на положенні, що поява кризи є наслідком неструктурованого, хаотичного процесу дорослішання [5, с. 315].

У традиційному розумінні психології кризи сприймалися як глибоко негативні явища, що характеризуються руйнуванням раніше сформованих структур, зниженням динаміки розвитку, підвищеною чутливістю та

внутрішньою нестабільністю. Їх розглядали як найскладніші й потенційно небезпечні періоди, що вимагали особливої уваги та підтримки [22, с. 33с].

У науковому середовищі залишається відкритим питання щодо обов'язковості гострого перебігу криз розвитку та їхньої неминучості. Деякі дослідники наголошують, що неминучими є не самі кризи, а якісні «стрибки» у розвитку психіки індивіда. Зокрема, якщо дорослі вчасно змінюють своє ставлення до дитини, враховуючи її психологічні зміни, це може суттєво пом'якшити кризові прояви. Варто також зважати на те, що часові рамки та особливості переживання вікових криз є відносними, адже кожна дитина має унікальні індивідуальні особливості, які впливають на характер і перебіг таких періодів [18, с. 68].

Кожна криза має двоїсту природу: з одного боку – це руйнування застарілих психічних характеристик, які втратили своє значення для подальшого розвитку, а з іншого – становлення нових особистісних якостей. Найбільш гостро кризові явища проявляються саме на етапі «втрати», що часто супроводжується підвищеною тривожністю, конфліктністю, емоційною пригніченістю. Водночас, кризи виконують важливу функцію: вони стимулюють особистісний ріст, сприяючи подоланню внутрішніх суперечностей. Успішне подолання кризової ситуації відкриває шлях до якісних змін у психічному розвитку, тоді як невирішена криза може гальмувати розвиток і пригнічувати особистість [18, с. 69].

1.2. Психологічні особливості підлітків та їхні вияви в сучасних умовах

Життєві етапи розвитку людини охоплюють три основні часові аспекти: психологічний вік, що відображає зміни у когнітивній, соціальній та фізіологічній сферах протягом онтогенезу; соціальний вік, який визначає систему норм, вимог і поведінкових правил, характерних для певного

суспільства; історичний вік, що позначає місце людини у вікових групах, які змінюються та розвиваються впродовж історичного процесу [19, с. 131-132].

Розглядаючи фізіологічні особливості підлітків, можна помітити дисбаланс між різними аспектами розвитку: кісткова система дозріває швидше за м'язову, зовнішність набуває рис дорослого, тоді як поведінка залишається дитячою. Це лише один із багатьох прикладів внутрішніх суперечностей, властивих періоду підліткового становлення [12, с. 47].

Підлітковий період – це проміжний етап між дитинством і дорослим життям. Відповідно до вітчизняної вікової періодизації психічного розвитку підлітками вважаються особи віком від 10 до 15 років, зокрема фаза молодших підлітків охоплює 10-13 років, а фаза старших підлітків – 13-15 років.

Підлітковий вік як окремий об'єкт наукового психологічного дослідження вперше системно досліджувався С. Холлом і був представлений у його праці «Adolescence» у 1904 році.

У своїй двотомній праці С. Холл, якого вважають засновником психології перехідного віку, виокремив близько дванадцяти внутрішніх суперечностей, характерних для підлітків. Вони можуть проявлятися у різких змінах стану: від надмірної активності до раптового виснаження, від безмежної радості до глибокого смутку, від впевненості до зниковіння. Егоїстичність може змінюватися альтруїзмом, високі моральні прагнення – низькими імпульсами, а любов до спілкування – самозаглибленістю. Підлітки можуть переживати емоційні контрасти: від тонкої чутливості до апатії, від живої зацікавленості до розумової байдужості, від прагнення до читання до його відторгнення. Вони також можуть балансувати між інтересом до змін і реформ та прихильністю до стандартних шаблонів, між захопленням спостереженнями і схильністю до тривалих роздумів [19, с. 133].

А. Гезелл досліджував підлітковий вік як природний етап біологічного та психічного розвитку. Він також провів детальний аналіз змін, що відбуваються на кожному році життя дитини [7, с. 50]:

10 років – період емоційної стабільності, коли дитина спокійна, відкрито сприймає світ, довіряє оточуючим і мало хвилюється через свою зовнішність.

11 років – початок фізіологічних змін, що супроводжуються імпульсивністю, негативізмом та протестною поведінкою щодо батьків.

12 років – ставлення до життя стає більш оптимістичним, зростає самостійність у сімейних стосунках, підлітки виявляють терпимість, розуміння та розвинене почуття гумору.

13 років – зростає схильність до саморефлексії, критичності та чутливості до оцінок з боку інших, формується вибірковість у дружніх відносинах.

14 років – внутрішня замкненість змінюється відкритістю, підліток набуває впевненості в собі, проявляє активність і енергійність.

15 років – формується прагнення до незалежності, починається свідомий процес самовиховання та становлення особистості [7, с. 50].

К. Левін трактує підлітковий вік як соціально-психологічне явище, пов'язане зі змінами у соціальному статусі особистості. Він пояснює психічний розвиток підлітка через його маргінальне становище, стан у якому він уже не є дитиною, але ще не повністю інтегрований у дорослий світ. Ця проміжна позиція значною мірою визначає особливості його поведінки та внутрішні переживання [7, с. 51].

М. Мід зазначає, що характер переходу від дитинства до дорослого життя визначається ступенем розриву між нормами та вимогами, які суспільство висуває до дітей і дорослих. Взаємини між поколіннями значною мірою залежать від темпів науково-технічного та соціального прогресу [7, с. 51].

Підлітки – це хлопці та дівчата, які перебувають у перехідному періоді між дитинством і юністю.

Підліток – це особистість, що перебуває в процесі становлення і ще не досягла повної зрілості. Його нестабільність проявляється через суперечливість рис і прагнень. Для цього віку характерні такі поведінкові реакції: емансипація – прагнення до незалежності від дорослих; захоплення – різноманітні інтереси, серед яких інтелектуально-естетичні, фізичні, накопичувальні, азартні та лідерські; групування з ровесниками – бажання належати до певної соціальної спільноти; відмова – пасивно-захисна форма опозиції [7, с. 58].

Підлітковий період охоплює навчання в основній школі (5–9 класи) і знаменує собою важливий етап на шляху до дорослішання. Цей вік характеризується інтенсивними, але нерівномірними темпами фізичного розвитку та значними фізіологічними змінами. Саме ці зміни відіграють важливу роль у формуванні нових аспектів психічного розвитку підлітка:

- ✓ Інтенсивний фізичний ріст та процес дорослішання сприяють формуванню нового образу Я і зростанню уваги до власного зовнішнього вигляду. Проте підлітки часто відчують незадоволеність своєю зовнішністю.
- ✓ Крім того, нерівномірний розвиток опорно-кісткової системи, коли руки, ноги та голова ростуть швидше за хребет, може призводити до тимчасового порушення координації рухів. Це, у свою чергу, спричиняє почуття незручності, сором'язливість та емоційну пригніченість, що негативно впливає на самооцінку.
- ✓ Нерівномірний розвиток кровоносної системи, коли серце росте швидше за судини, може призводити до погіршення самопочуття, головного болю та тимчасового зниження розумової працездатності.
- ✓ Переважання процесів збудження над гальмуванням у нервовій діяльності підлітка провокує часті зміни настрою, підвищену емоційну чутливість та дратівливість.

- ✓ Статеве дозрівання та поява вторинних статевих ознак сприяють формуванню відчуття дорослості, важливого психологічного новоутворення підлітка, активізують процес статевої ідентифікації та посилюють інтерес до спілкування з представниками протилежної статі [18, с.185-186].

Підлітковий період є ключовим етапом у житті людини, що закладає основу для її подальшого розвитку. У цей час формується багато важливих аспектів особистості, проте сам вік характеризується нестабільністю, вразливістю та складністю. Більше, ніж будь-який інший життєвий період, він залежить від умов навколишнього середовища [19, с. 131].

Загальна характеристика підліткового віку змінюється залежно від теоретичного підходу. У психоаналізі акцент робиться на процесі статевого дозрівання та формуванні ідентичності, у когнітивних теоріях – на розвитку розумових здібностей, а в діяльнісному підході – на зміні провідної діяльності. Незважаючи на відмінності між цими концепціями, їх об'єднує спільний набір ознак, що визначають цей віковий період. Вони зумовлені комплексом соматичних, психологічних та соціальних змін [19, с. 131].

Підлітковий період є одним із ключових етапів онтогенезу, що має перехідний і кризовий характер. Його особливість полягає у зміні соціального середовища, коли підлітки прагнуть інтегруватися у світ дорослих, засвоюючи його норми та цінності. Це сприяє формуванню почуття дорослості, розвитку самосвідомості, самооцінки та зростанню інтересу до власної особистості, здібностей і можливостей. Важливу роль у фізичному розвитку цього віку відіграє статеве дозрівання, яке впливає на функціонування внутрішніх органів і супроводжується появою статевого потягу, новими переживаннями та думками.

У сучасних реаліях стало очевидним, що життєвий досвід підлітків, їхні основні цінності та моделі поведінки зазнали значних історичних змін. За короткий проміжок часу суспільство пережило глибокі трансформації в різних

сферах життя, що суттєво вплинуло на формування молодого покоління. Як наслідок, перед очима сучасного суспільства відбулася істотна зміна напрямку розвитку особистості підлітка [19, с. 132].

Роль підліткового періоду в загальному процесі онтогенезу завжди викликала різні погляди та не мала однозначного трактування.

3. Фрейд підкреслював важливість біологічних факторів у розвитку особистості. Підлітковий період неминуче супроводжується віковою кризою, що пов'язана зі статевим дозріванням. Її уникнути неможливо, адже процес інтеграції нових сексуальних імпульсів викликає глибокі внутрішні зміни та психологічні переломи [7, с. 51].

Ключові потреби підліткового віку можна сформулювати так:

- самовираження – бажання проявити себе, свою унікальність та індивідуальність;
- оволодіння навичками – прагнення досягти компетентності в певній діяльності;
- усвідомлення власної значущості – потреба відчувати свою цінність у очах інших;
- рівноправне спілкування з дорослими – прагнення до діалогу на рівних, без тиску й зверхності;
- формування статевої ідентичності – активізація процесу самовизначення у сфері статевої ролі та поведінки [7, с. 56].

Підлітковий вік є етапом активного становлення самооцінки та динамічного розвитку самосвідомості, здатності спрямовувати увагу на власні психічні стани, емоції та внутрішні переживання, а також прагнення зрозуміти себе як особистість. На межі між молодшим шкільним віком і підлітковістю часто спостерігається криза самооцінки, яка виявляється у зростанні внутрішнього незадоволення собою. У цей період підліток починає оцінювати себе не лише з огляду на думку значущих дорослих, а й керуючись власними

уявленнями і вимогами, що стає важливим кроком у розвитку особистісної автономії [7, с. 56].

Соціальна зрілість підлітка ґрунтується на його здатності самостійно визначати власне майбутнє, обирати навчальний заклад та уявляти особливості професійної діяльності. Хоча розвиток різних аспектів зрілості має свої особливості, вони взаємодоповнюють одне одного, формуючи цілісне розуміння процесу дорослішання та викликів, що виникають на цьому шляху [12, с. 46].

Вік від 11 до 15 років справедливо вважається критичним, оскільки в цей час відбуваються значні зміни у становленні особистості. Вони можуть суттєво впливати на поведінку, колишні інтереси та взаємини. Якщо ці зміни відбуваються стрімко та інтенсивно, розвиток стає різким і динамічним. Цей процес супроводжується внутрішніми труднощами, які дитина часто не здатна пояснити, а емоційні переживання, що виникають у цей період, називають фрустраціями [12, с. 46].

1.3. Психологічні особливості переживання підліткової кризи в умовах воєнного стану

Вікова криза підліткового періоду є важливим етапом становлення особистості, що супроводжується значними змінами у психоемоційному, когнітивному та соціальному розвитку. У сучасних умовах воєнного стану ці зміни набувають додаткового емоційного забарвлення та значного впливу зовнішніх чинників, що ускладнює процес адаптації підлітків та їхнє особистісне зростання.

Проблема кризи та суперечностей завжди привертала увагу науковців. У підлітковому розвитку можна виділити два основні шляхи: гармонійний, що проходить без значних конфліктів, і кризовий, супроводжуваний труднощами дорослішання. Перший варіант можливий, якщо перехід до дорослого життя відбувається поступово, без радикального перегляду цінностей та змін у

стосунках із батьками. Другий тип, характерний для індустріальних суспільств, виникає через невідповідність між вимогами до дітей і дорослих. У такій ситуації дитина засвоює знання, які не будуть корисними в дорослому житті, а необхідні навички залишаються поза її увагою. Як наслідок, вона стикається з труднощами адаптації до реальності дорослого світу [12, с. 53].

Підліткова криза є важливим етапом духовного зростання особистості та зміни її соціального статусу. У психологічній літературі існують різні погляди на її природу та перебіг: а) трактування підліткового періоду як тривалої безперервної кризи; б) розуміння кризи як короткочасного переломного моменту; в) оцінка її як наслідку неправильної виховної стратегії; г) визнання кризи як необхідного і закономірного етапу психічного розвитку. Ці концепції базуються на емпіричних дослідженнях, які показують, що у деяких підлітків криза проявляється через такі ознаки, як впертість, негативізм, егоцентризм, зухвалість, спротив авторитетам, відчуження (деперсоналізація), зміни у сприйнятті власного образу та ідентичності, а також асоціальна поведінка. Водночас у інших особистісне становлення проходить без виражених зовнішніх кризових проявів [19, с. 155-156].

За Е. Еріксоном, підлітковий вік – це період, коли розгортається криза «Ідентичність – рольова невизначеність». Так, ідентичність ним тлумачиться як усвідомлення внутрішньої узгодженості та сталість “Я” у контексті безперервних змін і особистісних трансформацій. Вона являє собою глибоко засвоєний та індивідуально прийнятий образ себе, що включає різноманітні аспекти ставлення до світу, забезпечуючи відчуття стабільності й відповідності власному “Я” незалежно від зовнішніх змін. Крім того, ідентичність визначає здатність людини ефективно долати виклики, що постають перед нею на кожному етапі її розвитку [6, с.13].

Дж. Марсія, так як і Е. Еріксон, розглядав процес формування ідентичності як взаємодію трьох основних складових: “его”, суспільства та

організму. У своїх дослідженнях він визначив два ключові шляхи досягнення ідентичності. Перший шлях, поступове усвідомлення певних фактів про себе, таких як ім'я, громадянство та здібності, що веде до формування наслідувальної ідентичності. Другий – свідомий вибір і самостійне ухвалення рішень щодо того, ким людина хоче бути, що сприяє становленню досягненої ідентичності [6, с. 14-15].

Дж. Марсія визначав ідентичність як структуру «єго», що являє собою самостійно формовану, динамічну систему потреб, здібностей, переконань та особистого життєвого досвіду. Його статусна модель ґрунтується на процесі вирішення життєвих завдань і активно застосовується у дослідженнях підліткового розвитку [6, с. 15].

Проблема формування конструктивної ідентичності підлітка в період кризи, а також його психічного здоров'я у цей час, набуває особливої актуальності в сучасних соціально-психологічних умовах. Досягнення гармонійної позитивної ідентичності є ключовою передумовою розвитку успішної особистості в підлітковому віці, сприяючи її творчому потенціалу та продуктивності. Дослідники, серед яких Е. Еріксон, Дж. Марсія, З. Фрейд, підкреслюють важливість такого процесу. Термін “ідентичність” традиційно пов'язують із працями У. Джеймса, який наголошував, що суб'єктивне відчуття тотожності та цілісності є саме переживанням ідентичності, а не рисами характеру в загальноприйнятому розумінні [6, с. 8].

У сфері психології підліткового віку поняття “ідентичність” охоплює ключові особливості цього періоду розвитку: пошук, формування та утвердження власного “Я”, самовизначення, самовираження, оцінювання себе та аналіз власних переживань. Ці аспекти були досліджені й описані науковцями в першій половині XX століття [6, с. 25].

У підлітковому віці особистість вперше стикається з глибокою кризою ідентичності, яка має вирішальне значення для її подальшого формування. Ця

криза виникає внаслідок трансформації дитячої ідентичності та пошуку нових її форм, що супроводжується психологічною напругою та внутрішніми суперечностями. Індивід переживає конфлікт між різними аспектами своєї “Я-концепції”, зокрема між “Я-реальним” і “Я-ідеальним”, що призводить до дисбалансу часової перспективи та нестабільності власного образу [6, с. 28].

Зазвичай труднощі у вихованні підлітка, на думку батьків і педагогів, пов’язані не стільки з самою кризою чи її початковим етапом, коли відбувається руйнування колишніх психологічних структур, скільки з посткризовим періодом, що припадає на 14-15 років. Саме цей етап, коли відбувається формування нових психологічних механізмів, виявляється особливо складним для дорослих і потребує зміни виховних підходів. Підліткова криза триває довше, ніж інші вікові кризи, проте в окремих випадках її розвиток може бути менш вираженим, якщо дорослі уважно ставляться до потреб дитини та вчасно коригують взаємини. Іноколи безкризовий перехід може бути лише зовнішнім проявом, тоді як внутрішні зміни проходять приховано або відбуваються з певним часовим зсувом [18, с. 213].

О. Краєва вивчає особливості переживання вікової кризи у підлітків у контексті соціальних потрясінь. Науковиця підкреслює, що сучасні українські підлітки стикаються із множинними травмуючими факторами (війна, вимушене переселення, втрата звичного середовища), що може призводити до глибших емоційних порушень – тривоги, страху, депресивних проявів. На її думку, ключовими чинниками адаптації є розвиток ментальних ресурсів, рефлексивності та системної психологічної підтримки.

Підлітковий період є чутливим етапом для формування потреб, розвитку особистісної спрямованості та становлення ідеалів. Саме в цей час закладаються основи ціннісної системи й визначаються пріоритети, що впливають на подальше самовизначення особистості [7, с. 56].

Психіатричні та психологічні дослідження свідчать про те, що пережитий досвід війни глибоко закарбовується в пам'яті дітей і підлітків. У цьому контексті виділяють два основні типи травмуючих впливів:

Тип I – це раптові шоківі події, які порушують відчуття безпеки;

Тип II – тривалий вплив стресогенних ситуацій, що веде до формування неадаптивних способів подолання психоемоційних труднощів.

У результаті таких переживань діти й підлітки можуть зіштовхнутися з низкою психічних та поведінкових розладів, зокрема:

- о тривожними станами, що проявляються як постійне занепокоєння або страх,
- о посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) – реакція на травматичні події з повторним переживанням стресу,
- о депресивними проявами, включаючи апатію, втрату інтересу та зниження життєвого тону,
- о дисоціативними симптомами, такими як втрата зв'язку з реальністю, деперсоналізація, дереалізація, ступор або кататонія,
- о поведінковими порушеннями, що можуть виявлятися через агресивність, соціальну відчуженість, протиправну або насильницьку активність, а також зловживання психоактивними речовинами, що спостерігається значно частіше, ніж серед однолітків у мирних регіонах [17].

За результатами досліджень Світлани Ройз щодо підлітків у воєнний період:

- 73% підлітків глибоко переймаються війною, вона тісно вплетена в їхнє повсякденне життя. Тому важливо говорити з дітьми про ці події, з'ясовувати, що вони вже знають, як це осмислюють і що потребує пояснення.
- 59% підлітків потребують більшої підтримки з боку близьких. Це не матеріальні речі, а насамперед: 21% – поради й вказівки щодо дій, 19% – фізичний контакт (обійми, тримання за руку), 19% – емоційна підтримка, 15% –

спільна діяльність, 15% – допомога у формуванні плану дій, 11% – підтримка їхніх захоплень.

□ 83% хочуть навчитися підтримувати себе самостійно під час емоційно складних ситуацій [16].

Стійкість для підлітків означає здатність залишатися сильними у складних ситуаціях, виявляти психологічну та моральну витримку. Це також віра у власні сили, впевненість у собі, вміння не здаватися перед труднощами, зберігати внутрішній спокій і не піддаватися паніці навіть за умов стресу або невизначеності [14].

❖ Щоб впоратися з негативними емоціями, спричиненими тривожними новинами, підлітки найчастіше вдаються до прослуховування музики (43%), гри на комп'ютері чи телефоні (43%), спілкування з іншими (40%), користування інтернетом (38%), прогулянок (35%) і занять спортом (32%). Також згадуються заняття іноземними мовами, навчання, читання та спілкування з домашніми тваринами. Підлітки розповідають, що найбільше їх надихають люди, а в моменти емоційного спаду їм допомагають музика та дружні розмови. Водночас 37% зізнаються, що під час війни їм стало складніше знаходити нових друзів.

❖ Основним джерелом новин для молоді є Telegram-канали. Відео про військову техніку та озброєння вони шукають на YouTube, а навчальні матеріали, контент для вивчення мов і пізнавальні відео, здебільшого в TikTok. Для розваг обирають YouTube (зокрема, перегляд оглядів відеоігор, бо не вистачає часу грати самим) та TikTok, як джерело гумору, жартів і позитивних емоцій.

❖ Кожен четвертий підліток в Україні зазначає, що знаходить опору в самому собі. Вони охоче діляться власними способами самозаспокоєння, як-от: «Я кажу собі, що все буде добре, і ми переможемо». При цьому 83% опитаних

зацікавлені в тому, щоб дізнатись більше про способи самопідтримки у важкі часи [14].

Численні дослідження підтверджують, що саме в підлітковому віці людина переходить від спонтанного розвитку до усвідомленого саморозвитку. У цьому періоді зростає здатність підлітка осмислювати власні прагнення, мотиви та цілеспрямовано впливати на свою поведінку. Формуються навички планування майбутнього, підвищується рівень самоорганізації та самоконтролю. Паралельно відбувається активний розвиток самооцінки й самопізнання, а також з'являється новоутворення, характерне саме для цього віку – рефлексія, яка стає ключовим механізмом формування усвідомленої особистості [4, с. 36].

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерського дослідження здійснено комплексний теоретичний аналіз психологічних особливостей переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану. Встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом онтогенезу, який супроводжується значними фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами, формуванням ідентичності, самосвідомості, системи цінностей і світогляду. Водночас цей період позначений прагненням до автономії, самовираження, соціального визнання та розвитку рефлексії. Навіть у мирний час такі зміни мають кризовий характер, однак умови воєнного стану значно ускладнюють перебіг цього етапу. До основних чинників, що зумовлюють додаткове психоемоційне навантаження, належать втрата відчуття безпеки, зміна звичного соціального середовища, вимушене переселення, емоційна нестабільність, тривожність, розлука з близькими і друзями.

Під впливом зазначених факторів підлітки демонструють підвищену емоційну вразливість, частіше стикаються з тривожними і депресивними

станами, можуть виявляти дратівливість, знижену мотивацію до навчання, девіантну поведінку. Особливо вразливими є ті, хто має недостатній рівень внутрішніх ресурсів і підтримки. Водночас теоретичні підходи (С. Холл, Е. Еріксон, Дж. Марсія, К. Левін та ін.) акцентують увагу на потенціалі підліткового віку як періоду не лише кризи, а й глибокої трансформації, становлення стійкої ідентичності за умови сприятливого середовища.

Таким чином, підліткова вікова криза в умовах війни може набути як деструктивного, так і трансформаційного характеру. За наявності цілісного психологічного супроводу, підтримки з боку дорослих і достатнього рівня адаптаційних механізмів можливе формування внутрішньої стійкості, розвиток нових стратегій подолання труднощів, зростання особистісної зрілості. Отримані теоретичні узагальнення створюють цілісну основу для подальшого емпіричного дослідження у другому розділі, спрямованого на глибше розуміння переживань підлітків в умовах війни та розробку ефективних напрямів практичної психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ ВІКОВОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Опис методик та організації дослідження

Дослідження проводилось у жовтні 2025 року на базі Академічного ліцею №1 імені А.С. Малишка Обухівської міської ради Київської області.

Для збору емпіричних даних було використано онлайн-опитування, створене за допомогою сервісу Google Forms (Додаток А). Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечувало дотримання етичних принципів психологічного дослідження. У дослідженні взяли участь 50 підлітків віком від 11 до 15 років (20 хлопців та 30 дівчат). Учасники навчаються у 6-10 класах.

Для діагностики використовувалися такі методики:

– авторське опитування, спрямоване на вивчення емоційного стану, поведінкових проявів, соціальних контактів та особистісних установок підлітків (Додаток Б);

– тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік), що дозволяє оцінити рівень прийняття себе, власного характеру, зовнішності та соціальної поведінки (Додаток В).

Всі респонденти проживають на території України, де тривають воєнні дії або відчуються їхні наслідки. Оскільки ключовим поняттям дослідження є підліткова криза та особливості її переживання, головна увага зосереджувалася на з'ясуванні актуального життєвого досвіду підлітків, їхньої емоційної стабільності, особливостей взаємодії з іншими, сприйняття себе, що так чи інакше може бути відображенням переживань ними підліткової кризи.

Результати опитування свідчать, що майже половина респондентів (48%) зазначили, що залишалися вдома протягом усього періоду війни. 28% підлітків були змушені евакуюватися до іншого населеного пункту України, 18% виїжджали за кордон, а 6% опитаних відповіли, що їм було важко визначитися із відповіддю. Таким чином, понад третина опитаних безпосередньо пережили досвід вимушеного переселення, що могло вплинути на їхнє емоційне благополуччя, відчуття безпеки та соціальні зв'язки.

Ще одним важливим аспектом, який дозволяє краще зрозуміти контекст життєдіяльності підлітків, є участь членів їхніх родин у бойових діях. Результати опитування показали, що у 38% підлітків на фронті перебуває або перебував батько, 22% зазначили, що воював дядько, 8% – брат, 2% – мати, а ще 4% – інші родичі (дідусь, хрещений тощо).

Водночас 26% опитаних відповіли, що ніхто з членів їхньої родини не брав участі у бойових діях.

Отже, значна частина респондентів має прямий або опосередкований зв'язок із воєнними подіями, що може позначитися на їхньому світосприйнятті, емоційному стані та рівні психологічної стійкості. З огляду на це, вибірка дослідження відображає реальний досвід сучасних українських підлітків, які зростають у складних умовах воєнного часу.

Для дослідження психологічних особливостей переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану було використано *“Тест самооакцептації (підлітковий та юнацький вік)”*.

Мета методики – виявити рівень прийняття підлітком самого себе, тобто ступінь позитивного чи негативного ставлення до власної особистості, що є важливим фактором становлення “Я-концепції” в період вікової кризи.

Дана методика була обрана тому, що у підлітковому віці відбувається формування самооцінки, становлення особистісної ідентичності, посилюється потреба в самоповазі та визнанні з боку інших. Крім того, переживання вікової кризи підлітком супроводжується трансформацією його знань і уявлень про себе. Саме тому рівень самооакцептації є показником внутрішньої гармонії та психологічної зрілості дитини.

В умовах воєнного стану цей процес ускладнюється через переживання тривоги, невизначеності, втрати безпеки, що може призводити до зниження самоприйняття, виникнення внутрішніх конфліктів, відчуття безпорадності, що може негативно позначатися на переживання підлітком вікової кризи, ускладнюючи її перебіг.

Таким чином, застосування тесту самооакцептації дозволяє виявити, наскільки підлітки зберігають позитивне ставлення до себе, як вони оцінюють власну цінність, здатність справлятися з труднощами та приймати собі у ситуаціях стресу.

Методика має валідні шкали, які дозволяють кількісно оцінити рівень самооакцептації, що забезпечує об’єктивність результатів.

Тест охоплює різні аспекти самооцінки: емоційне ставлення до себе, прийняття власних недоліків, здатність до самопідтримки, що дає змогу глибше зрозуміти внутрішній світ підлітка.

Опитування містить 32 пари тверджень, кожна з яких пропонує два варіанти поведінки або ставлення до себе. Завдання респондента, обрати той

варіант (А або В), який найбільше відповідає його особистим переживанням і самооцінці. Рекомендується відповідати швидко, не витрачаючи надмірного часу на обдумування. Обирати той варіант, який першим спадає на думку він, як правило, найбільш точно відображає внутрішній стан підлітка. Важливо проходити опитування послідовно, не пропускаючи жодного пункту. Вибір обох варіантів одночасно не допускається.

Самоакцептація – це позитивне ставлення до власної особистості, яке формується під впливом схвальних соціальних оцінок у процесі соціалізації. Вона охоплює чотири основні компоненти:

- ✓ прийняття власної зовнішності,
- ✓ прийняття рис характеру,
- ✓ оцінка власних досягнень,
- ✓ особливості соціальної поведінки.

Обробка результатів здійснювалася шляхом порівняння відповідей респондента з еталонним ключем. За кожне співпадіння нараховувався один бал. Підсумкові показники визначалися шляхом сумування балів за кожним із параметрів.

Оскільки переживання вікової кризи значною мірою пов'язане з рівнем прийняття себе, результати тесту самоакцептації дають змогу виявити психологічні особливості підлітків, які легше чи важче адаптуються до екстремальних умов воєнного часу, а також встановити зв'язок між рівнем самоакцептації та іншими показниками особистісного розвитку.

Для систематизації отриманих даних за допомогою авторського опитування та методики на самоакцептацію та подальшого аналізу було визначено чотири основні критерії, які відображають психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками у контексті воєнного часу. Кожен критерій має відповідні показники, що дозволяють більш глибоко розкрити зміст досліджуваного явища.

1. Емоційний критерій (рівень тривожності, страху, зміни настрою, переживання негативних емоцій, ставлення до себе).
2. Когнітивно-поведінковий критерій (думки про майбутнє, здатність концентруватися, поведінкові зміни, наявність шкідливих звичок).
3. Соціально-комунікативний критерій (стосунки з батьками та однолітками, наявність підтримки, соціальні контакти).
4. Критерій самосприйняття (самоакцептації) (прийняття своєї зовнішності, прийняття власного характеру, ставлення до виконаних справ, соціальна поведінка).

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану

Метою емпіричного дослідження було виявити психологічні особливості переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану.

Як уже було сказано вище, у дослідженні взяли участь 50 підлітків віком від 11 до 15 років, серед яких 30 дівчат (60%) та 20 хлопців (40%) (Рис 2.1.):

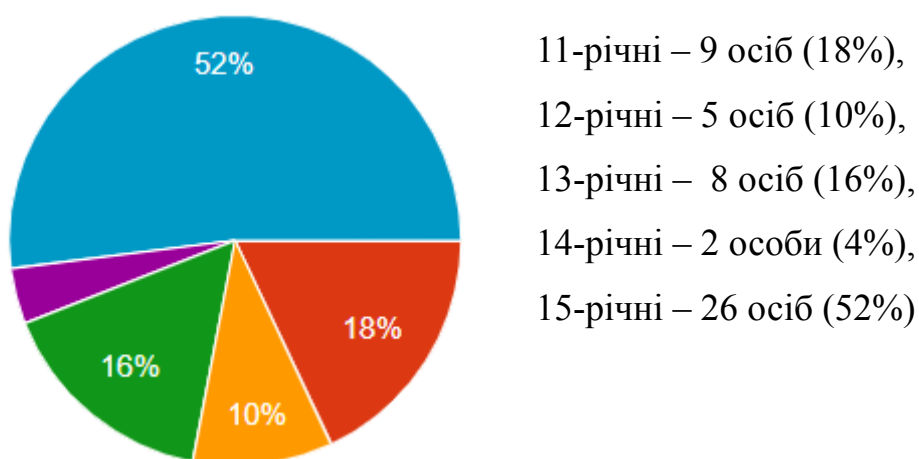


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

Всі респонденти навчаються в Академічному ліцеї №1 імені А.С Малишка Обухівської міської ради Київської області. Як бачимо з вікового розподілу, більшість вибірки становлять старші підлітки віком 15 років.

Оскільки нашим завданням є вивчення психологічних особливостей переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану ми розробили опитування, в якому включили питання, специфічні для вибірки саме українських підлітків. І відповідно до заздалегідь визначених критеріїв переживання вікової кризи ми далі аналізували отримані результати.

1. Емоційний критерій

Емоційний критерій відображає переживання підлітками тривоги, страху, змін настрою, а також їхнє ставлення до себе у зв'язку з подіями війни. Отримані результати свідчать про значну емоційну напруженість і нестабільність у частини підлітків.

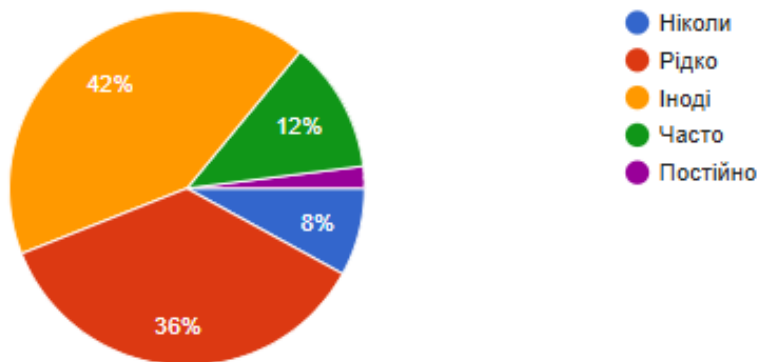


Рис. 2.2. Переживання підлітками тривоги й страху через події війни

На запитання «Як часто ти відчуваєш тривогу чи страх через події війни?» більшість опитаних 42% – зазначили, що іноді переживають страх чи тривогу, 36% відчувають це рідко, 12% – часто, 8% – ніколи, а лише 2% – постійно. Такий розподіл демонструє, що для переважної більшості підлітків тривожність є епізодичним, але стійким явищем. Вона виникає у відповідь на події, пов'язані з війною, проте не набуває постійного характеру у більшості випадків. Це може

свідчити про наявність у підлітків адаптаційних механізмів, які дозволяють частково контролювати свої емоції (Рис. 2.2).

Важливим показником емоційної нестабільності є зміна настрою. На питання «*Чи буває так, що твій настрій швидко змінюється без очевидної причини?*» 36% підлітків відповіли, що це трапляється часто, 26% – іноді, 20% – рідко, 12% – дуже часто, і лише 6% зазначили, що ніколи не помічали подібних змін. Отже, понад 70% опитаних (поєднуючи варіанти «часто» і «дуже часто») демонструють схильність до емоційної лабільності.

На Рис. 2.3 представлені відповіді респондентів на питання «*Що найбільше впливає на переживання тобою негативних емоцій (злість, роздратування тощо)?*» Під час аналізу відповідей на питання важливо враховувати, що респонденти мали можливість обирати кілька варіантів відповідей. Це дозволяє більш повно охопити спектр чинників, які впливають на емоційні переживання підлітків.

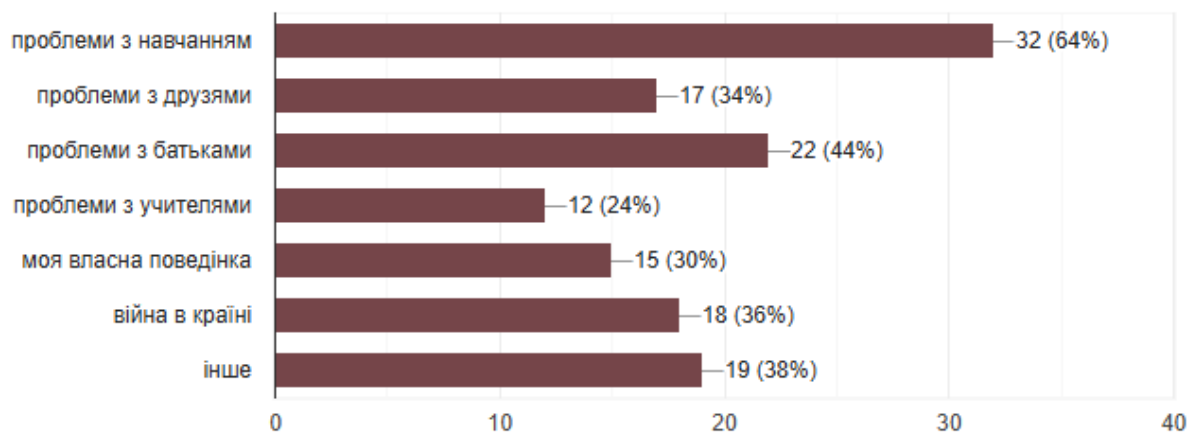


Рис. 2.3. Чинники, що впливають на переживання підлітками негативних емоцій

Аналіз показав, що найбільш частими джерелами емоційного напруження є проблеми з навчанням (64%), конфлікти з батьками (44%) та ситуація війни в країні (36%). Також 38% опитаних відзначили категорію «інше» (зокрема, невпевненість у майбутньому, погані новини, перевтома тощо), 34% – проблеми

з друзями, 30% – власна поведінка, і 24% – проблеми з учителями. Ці дані свідчать про те, що війна опосередковано посилює всі інші сфери емоційного життя підлітка, роблячи його більш чутливим до стресів у навчанні, конфліктів і соціальних ситуацій (Рис. 2.3.).

Отже, результати за емоційним критерієм демонструють, що підлітки перебувають у стані помірної, але стабільної емоційної напруги. Для більшості з них характерні епізодичні переживання страху, тривоги й дратівливості, що свідчить про адаптацію до умов війни через часткове емоційне приглушення. Водночас високий відсоток тих, хто часто відчуває зміну настрою та тривожність, вказує на нестійкість емоційного стану, зумовлену невизначеністю та відчуттям загрози.

У якісному вимірі можна стверджувати, що більшість підлітків прагнуть контролювати свій емоційний стан, проте значна частина з них демонструє високу емоційну чутливість, підвищену реактивність і тенденцію до афективних коливань, що потребує підтримки з боку дорослих і психологічного супроводу для формування стійкіших копінг-стратегій.

2. Когнітивно-поведінковий критерій

Когнітивно-поведінковий критерій відображає особливості мислення, ставлення до майбутнього, рівень зосередженості та поведінкові зміни підлітків у період війни.

Аналіз відповідей на запитання, які на нашу думку, відображають зміст названого вище критерію показав, що значна частина опитаних замислюється над власним майбутнім. Так, 32% підлітків часто і ще 32% постійно думають про те, що з ними буде далі, тоді як 24% роблять це іноді, і лише 12% рідко замислюються над майбутнім. Це свідчить про зростання рефлексивності та занепокоєння щодо подальшого життя, що є типовим для умов невизначеності та тривожного соціального середовища, спричиненого війною. Але певною мірою це пов'язано і з віком, адже у підлітковому періоді зростає рівень

самосвідомості, що стимулює інтерес до себе і свого майбутнього, що особливо актуалізується в юнацькому віці.

Щодо характеру думок про майбутнє, 62% респондентів зазначили, що вони мають нейтральне ставлення, 24% мислять оптимістично, тоді як 14% висловили песимістичні погляди. Таким чином, більшість підлітків зберігають емоційно нейтральне або помірно позитивне сприйняття майбутнього, однак наявність песимістичних тенденцій у частини опитаних може свідчити про вплив невпевненості та тривоги, пов'язаних із воєнними подіями.

Ще один важливий аспект, схильність повертатися до минулого. На запитання, чи часто вони замислюються про те, як було раніше, 28% відповіли, що роблять це іноді, 28% – часто, а 22% – постійно. Лише 20% роблять це рідко, і лише 2% зазначили, що не повертаються до минулого взагалі. Така тенденція вказує на потребу осмислення змін, які відбулися у їхньому житті, та спроби порівняти теперішнє із довоєнною реальністю.

Щодо концентрації уваги, 56% підлітків зазначили, що їм неважко зосереджуватися на навчанні чи справах, проте 36% іноді відчують труднощі, а 8% повідомили, що їм дуже важко зосередитися через думки про війну. Це вказує на те, що хоча більшість учнів зберігають навчальну мотивацію, частина з них демонструє ознаки когнітивного виснаження й тривожності, що впливають на їхню здатність до концентрації.

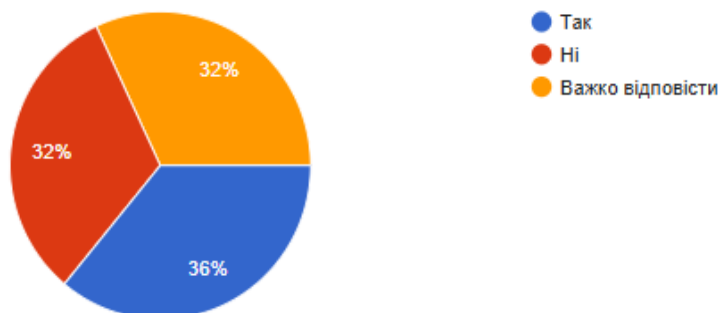


Рис. 2.4. Зміна поведінки через війну

На питання про зміни у поведінці через війну 36% підлітків відповіли, що поведінка дійсно змінилася (вони стали більш замкненими, дратівливими, залежними від певних речей чи гаджетів тощо), тоді як 32% не помічають суттєвих змін, а ще 32% вагалися з відповіддю. Це підтверджує, що для значної частини підлітків війна стала чинником, який вплинув на їхню емоційно-поведінкову сферу, спричинивши внутрішню напруженість і зміну звичних моделей поведінки (Рис.2.4.)

У цілому отримані результати свідчать, що підлітки в умовах війни демонструють підвищену тривожність щодо майбутнього, нестабільність когнітивної сфери та помірні поведінкові зміни. Незважаючи на те, що більшість респондентів намагаються адаптуватися й зберігати навчальну активність, у частини підлітків простежується тенденція до рефлексивності, песимізму та зниження концентрації, що є показником когнітивно-емоційного навантаження, характерного для кризових умов.

3. Соціально-комунікативний критерій

Результати дослідження соціально-комунікативного аспекту показали, що більшість підлітків демонструють відносно стабільні соціальні зв'язки, попри вплив воєнного стану, однак відчують певні зміни у способах спілкування та емоційній взаємодії.

Слід зазначити, що респонденти мали можливість обирати кілька варіантів відповідей у цьому питанні. Більшість опитаних (60%) у ситуаціях стресу слухають музику або дивляться фільми, що свідчить про пошук емоційного розвантаження через розважальні та естетичні засоби. Ще 52% долають стрес за допомогою спілкування з близькими або друзями, а 34% – через заняття спортом. Лише 12% респондентів знімають напругу через творчість (малювання, письмо тощо). Це говорить про те, що для підлітків основним ресурсом підтримки залишаються соціальні контакти та медіа.

На запитання «Чи помічав(ла) ти в собі шкідливі звички (надмірне сидіння в соцмережах, переїдання, агресивні реакції) за останні 2-3 роки?», 72% підлітків зазначили, що помічали за собою шкідливі звички протягом останніх двох-трьох років (зокрема надмірне сидіння в соцмережах, переїдання, агресивні реакції). Це може вказувати на наявність компенсаторних стратегій поведінки, спричинених стресовими умовами.

Стосунки з батьками у більшості (62%) не зазнали змін, тоді як у 24% вони стали напруженішими, і лише в 14% – теплішими. Це може свідчити про збереження стабільності сімейних зв'язків, але водночас, про наявність емоційної напруги в частини підлітків, що в принципі, є типовим для осіб цієї вікової групи. У стосунках з однолітками 52% спілкуються вибірково, 38% легко знаходять спільну мову, а 8% відзначають труднощі у порозумінні. Це вказує на певне звуження кола спілкування та обережність у соціальних контактах.

Щодо наявності друзів, 22% відповіли, що їхня кількість за останні роки змінилася, тоді як решта зазначили часткові або незначні зміни. У важкі моменти більшість респондентів отримують підтримку від близьких людей: батьків, родичів або друзів (разом понад 60% відповідей). Це свідчить про значення соціальної підтримки для психологічної стабільності.

Аналіз відповідей на запитання «Хто найбільше тебе підтримує у тяжкі моменти?» показав, що переважна більшість підлітків (62%) отримують найбільшу підтримку від батьків, ще 18% назвали друзів, а 10% – родину загалом (брати, сестри, родичі). Окремі респонденти (приблизно 6%) зазначили, що справляються самотійно, а 4% назвали інші джерела підтримки наприклад, домашніх улюбленців або віру в Бога.

Отже, для більшості підлітків основним ресурсом емоційної стійкості залишається сім'я та найближче соціальне оточення.

На запитання «Чи часто ти замислюєшся над тим, ким хочеш бути?» 52% опитаних відповіли, що часто розмірковують про власне майбутнє, 10% –

постійно, ще 20% – іноді, 10% – рідко, і лише 8% зазначили, що ніколи не замислюються над цим питанням. Такі результати свідчать про виражену орієнтацію підлітків на майбутнє попри складні суспільні обставини. Респонденти мали можливість обирати кілька варіантів відповідей. Серед життєвих пріоритетів 74% підлітків вважають найважливішим бути разом із близькими людьми, 68% – цінують спілкування та підтримку друзів, 54% – наголошують на важливості навчання, розвитку та мрій про майбутнє.

Це демонструє, що для підлітків у воєнний час найвагомішими цінностями є міжособистісні стосунки, почуття безпеки та перспективи самореалізації.

Підсумовуючи, можна зазначити, що соціально-комунікативний критерій розвитку підлітків під час війни характеризується збереженням соціальних зв'язків, переважно позитивною взаємодією з оточенням, але із проявами вибіркості у спілкуванні та підвищеним рівнем емоційної напруги.

4. Критерій самосприйняття (самоакцептації)

Дослідження рівня самосприйняття підлітків здійснювалося за допомогою тесту самоакцептації, спрямованого на визначення рівня прийняття власної зовнішності, характеру, ставлення до виконаних справ та соціальної поведінки. Самоакцептація розглядається як інтегральна позитивна установка особистості на себе, що проявляється у здатності приймати власні переваги та недоліки, позитивно оцінювати свої досягнення, а також будувати адекватні соціальні взаємини.

За результатами обробки відповідей 50 респондентів встановлено, що рівні вираженості самоакцептації в цілому є середніми, із тенденцією до позитивного самосприйняття.

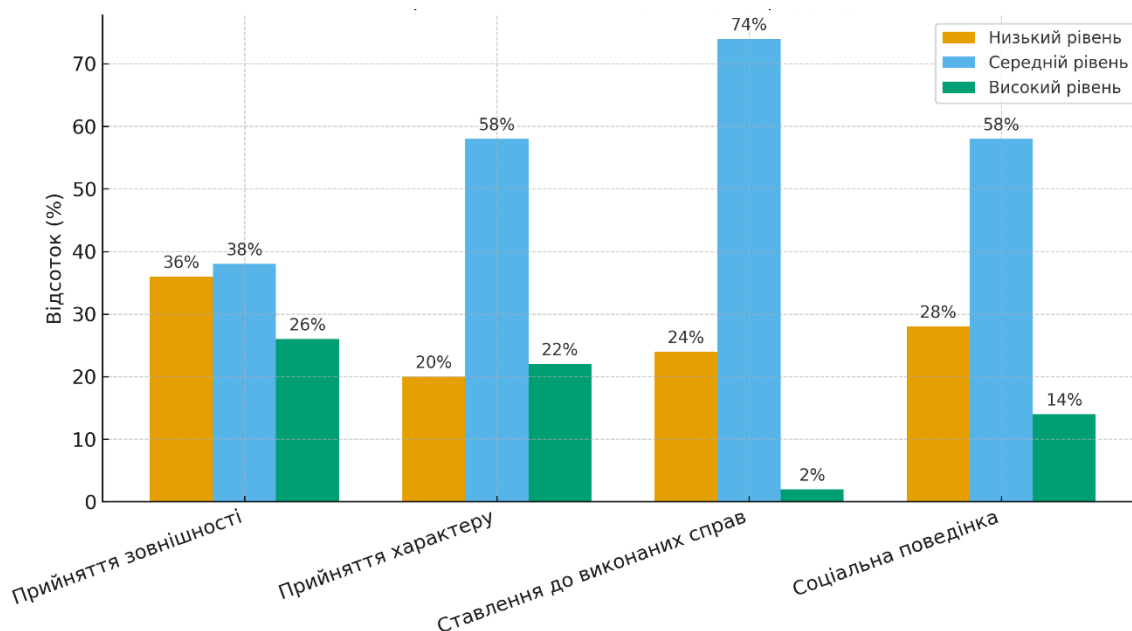


Рис. 2.5. Рівні самоакцептації підлітків

За *шкалою прийняття своєї зовнішності* 36% підлітків мають низький рівень задоволеності власною зовнішністю, 38% – середній рівень, тоді як 26% продемонстрували високий рівень прийняття своєї зовнішності. Це свідчить про те, що для більшості підлітків зовнішність є значущим аспектом самооцінки, однак ще залишається група осіб, схильних до критичного сприйняття себе через зовнішні риси.

За *шкалою прийняття характеру* 20% респондентів мають низький рівень, 58% – середній і 22% – високий рівень прийняття власного характеру. Таким чином, переважна більшість підлітків загалом задоволені своїми особистісними рисами, але частина демонструє внутрішні сумніви, невпевненість або прагнення до самокорекції.

Результати за *шкалою ставлення до виконаних справ* показали, що 74% підлітків мають середній рівень задоволеності власною діяльністю, 24% – низький і лише 2% – високий рівень. Це може свідчити про недостатню впевненість у своїх силах, тривожність щодо результатів діяльності або підвищену самокритичність, що характерно для підліткового віку.

За шкалою соціальної поведінки більшість респондентів (58%) продемонстрували середній рівень впевненості у правильності власної поведінки та взаємин із оточуючими, 28% – низький рівень і 14% – високий. Це свідчить про те, що значна частина підлітків ще знаходиться у процесі формування соціальних норм і моделей поведінки, прагнучи отримати схвалення від однолітків та дорослих.

Щодо загального рівня самоакцептації, інтегральний показник засвідчив, що всі респонденти (100%) мають середній рівень загальної самоакцептації. Це означає, що попри окремі труднощі у ставленні до себе, підлітки зберігають позитивне уявлення про власне “Я”, приймають себе та здатні до самопідтримки навіть в умовах стресових обставин війни.

Таким чином, можна зробити висновок, що у більшості підлітків спостерігається сформоване, хоча й нестійке позитивне ставлення до себе. Самоакцептація відіграє важливу роль у переживанні вікової кризи в умовах воєнного стану, допомагаючи підтримувати психологічну рівновагу, адаптивність і здатність до саморегуляції. Підлітки, які мають вищий рівень прийняття себе, демонструють більшу емоційну стійкість, конструктивні соціальні контакти та готовність до особистісного розвитку.

Окрему увагу в дослідженні було приділено аналізу гендерних особливостей рівня самоакцептації серед підлітків. У вибірці брали участь 50 респондентів, серед яких 30 дівчат (60%) та 20 хлопців (40%).

Отримані результати свідчать про наявність певних гендерних відмінностей у рівнях самоакцептації, зокрема у сферах зовнішнього самосприйняття та соціальної поведінки.

За шкалою прийняття своєї зовнішності дівчата продемонстрували дещо нижчі показники задоволеності власною зовнішністю порівняно з хлопцями. Серед них переважає середній рівень прийняття (45%), а частка з низьким рівнем є вищою (40%), ніж серед хлопців. Це свідчить про те, що дівчата

схильні до самокритичності та часто пов'язують свою самооцінку із соціальними стандартами зовнішності. Хлопці ж частіше проявляють стабільніше ставлення до своєї зовнішності, рідше переживають через її оцінку іншими.

За шкалою прийняття характеру відмінності між статями менш виражені: як дівчата, так і хлопці здебільшого мають середній рівень самоакцептації (приблизно 55–60%). Проте хлопці дещо впевненіші у власних рисах характеру, а дівчата частіше виявляють сумніви у своїй поведінці чи здатності відповідати очікуванням оточення.

За шкалою ставлення до виконаних справ обидві групи виявили середній рівень задоволеності своєю діяльністю (74%), однак дівчата показали більшу схильність до самокритики та тривожності щодо результатів своєї роботи. Хлопці, навпаки, продемонстрували меншу рефлексію, проте іноді, занижену відповідальність або уникнення оцінювання власних результатів.

За шкалою соціальної поведінки більшість респондентів обох статей мають середній рівень впевненості у своїй поведінці (58%), проте у хлопців дещо вищий відсоток низького рівня (30%). Це може бути зумовлено емоційними труднощами у взаєминах з ровесниками або прагненням до самоствердження через менш соціально прийнятні форми поведінки. Дівчата ж частіше демонструють соціальну адаптивність, орієнтацію на схвалення і гармонійні стосунки.

Результати за шкалою загальної самоакцептації показують, що в обох групах переважає середній рівень прийняття себе, проте у дівчат він дещо нижчий. Це пояснюється підвищеною емоційною чутливістю, тривожністю та впливом соціального контексту на самосприйняття.

Таким чином, гендерні відмінності у рівнях самоакцептації підлітків полягають у тому, що дівчата частіше переживають невпевненість і

самокритичність, тоді як хлопці схильні до більшої впевненості у собі, але мають більше труднощів у соціальній поведінці та самоконтролі.

У цілому обидві групи характеризуються середнім рівнем самоакцептації, що є типовим для підліткового віку та відображає процес активного формування “Я-концепції” в умовах воєнного часу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану. Дослідження проводилось серед 50 підлітків віком від 11 до 15 років, які навчаються у 6-10 класах Академічного ліцею №1 імені А.С. Малишка Обухівської міської ради Київської області.

Проведене дослідження дозволило отримати результати, аналіз яких сприяв формуванню знань і уявлень про психологічні особливості переживання підлітками вікової кризи у складних умовах соціальної та емоційної нестабільності, спричиненої воєнними подіями. Було встановлено, що значна частина респондентів має безпосередній або опосередкований досвід війни: вимушене переселення, розлуку з близькими, участь рідних і близьких родичів у бойових діях. Така соціальна ситуація розвитку впливає на емоційне благополуччя, поведінкові реакції та ставлення до себе, що значною мірою може позначатися на переживання підліткової кризи.

Для комплексного аналізу отриманих емпіричних даних нами були визначені чотири критерії переживання вікової кризи: емоційний, когнітивно-поведінковий, соціально-комунікативний, а також критерій самосприйняття (самоакцептації) як інтегральний показник рівня прийняття підлітком самого себе.

Отримані результати свідчать, що більшість опитаних підлітків демонструють середній рівень емоційної стійкості, однак мають підвищену

тривожність і знижену впевненість у майбутньому, що є типовими проявами переживання вікової кризи в умовах нестабільного середовища.

У когнітивно-поведінковому аспекті частина учнів проявляє труднощі з концентрацією уваги, підвищену втомлюваність, зниження мотивації до навчання, що може бути наслідком хронічного стресу.

Аналіз соціально-комунікативних показників виявив, що переважна більшість підлітків мають збережені стосунки з родиною та однолітками, однак у частини спостерігається тенденція до емоційної замкнутості та обмеження контактів. Це свідчить про потребу у додатковій соціально-психологічній підтримці.

Результати тесту самоакцептації показали, що понад половина підлітків мають середній рівень прийняття себе, близько третини – високий рівень, тоді як низький рівень зафіксовано лише у невеликій частини респондентів. Це вказує на збереження базового позитивного ставлення до власної особистості навіть у складних життєвих обставинах, хоча спостерігається потреба в розвитку впевненості, самоповаги та внутрішньої стабільності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що воєнний стан є значущим соціальним чинником, який ускладнює перебіг вікової кризи підлітків, але водночас не руйнує базових механізмів особистісного розвитку. Підлітки демонструють відносно високий рівень адаптивності, прагнення до самозбереження і внутрішньої рівноваги.

Отримані дані можуть бути використані для розробки психолого-педагогічних програм підтримки підлітків у кризових умовах, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, соціальної включеності та позитивного самосприйняття.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА І АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ З МЕТОЮ НАДАННЯ ЇМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ НИМИ ВІКОВОЇ КРИЗИ

3.1. Зміст і функції психологічної підтримки підлітків у питанні переживання ними вікової кризи в умовах воєнного стану

Період підліткового віку є одним із найскладніших етапів онтогенетичного розвитку особистості, що супроводжується активним формуванням самооцінки, самосвідомості, системи цінностей та соціальної ідентичності. У цей час підліток особливо вразливий до зовнішніх впливів і переживає суперечність між прагненням до самостійності та потребою в підтримці дорослих.

В умовах воєнного стану ці суперечності посилюються через зовнішні фактори: втрату відчуття безпеки, зміну звичного середовища, евакуацію, розлуку з близькими, соціальну нестабільність, інформаційне перенасичення. Усе це створює додаткове психологічне навантаження, підвищує тривожність, емоційну напругу та ризики формування невротичних реакцій.

У таких умовах психологічна підтримка виступає одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я підлітків, забезпечуючи їм можливість адаптуватися до стресових ситуацій, подолати емоційні труднощі й відновити внутрішній баланс.

Т. Герасименко визначає психологічну підтримку як сукупність методів, доступних навіть людям без спеціальної освіти, що дає змогу надавати допомогу як іншим, так і собі [1].

Психологічна підтримка – це система професійних дій, спрямованих на допомогу людині у процесі подолання складних життєвих обставин, кризових переживань або стресових ситуацій. Її сутність в контексті підліткового віку і переживання підлітками вікової кризи полягає у створенні безпечного простору для самовираження, прийнятті індивідуального досвіду підлітка та активізації його внутрішніх ресурсів [4, 18, 22].

З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), психологічна підтримка базується на принципах емпатії, безумовного прийняття та щирості [11].

Психолог не нав'язує готові рішення, а допомагає підліткові самостійно усвідомити власні почуття, потреби й можливості для самозміни.

Психологічна підтримка виконує низку важливих завдань, які забезпечують цілісний розвиток особистості в період вікової кризи:

1. Емоційно-регуляційне завдання допомагає знижувати рівень тривожності, страху, агресивності; сприяє розвитку навичок емоційного самоконтролю та конструктивного вираження почуттів.

2. Когнітивно-орієнтаційне завдання полягає в переосмисленні підлітком власного досвіду, формуванні адекватних уявлень про себе, інших і майбутнє; розвиток рефлексії, усвідомлення власних цінностей.

3. Мотиваційно-підтримувальне завдання активізує внутрішні ресурси підлітка, сприяє формуванню віри у власні сили, відновленню цілеспрямованості, інтересу до діяльності.

4. Соціально-комунікативне завдання сприяє розвитку навичок ефективного спілкування, налагодженню стосунків із батьками та однолітками, зниженню почуття самотності й ізоляції.

5. Профілактичне завдання запобігає розвитку психоемоційного виснаження, депресивних реакцій, девіантної поведінки, що можуть посилюватися в умовах війни.

6. Ресурсне завдання полягає у формуванні в підлітка здатності шукати та використовувати внутрішні й зовнішні джерела підтримки (родина, друзі, школа, громада) [18; 6; 22; 16].

Організація психологічної підтримки підлітків у воєнний час має ґрунтуватися на таких принципах:

- ✓ принцип безпеки – створення довірливої, стабільної атмосфери, що забезпечує емоційну захищеність підлітка,
- ✓ принцип добровільності – участь у психологічній допомозі відбувається виключно за бажанням дитини,
- ✓ принцип конфіденційності – забезпечення збереження особистої інформації та поваги до приватності,
- ✓ принцип суб'єктності – визнання активної ролі підлітка у власному розвитку та прийнятті рішень,
- ✓ принцип індивідуального підходу – врахування вікових, особистісних, сімейних і соціальних особливостей кожного респондента,

✓ принцип розвитку – спрямованість психологічної підтримки не лише на подолання труднощів, а й на формування життєвих компетенцій і самостійності (16; 12; 22; 18; 11].

Воєнний контекст вимагає від психологічної допомоги особливої чутливості до тем травматичного досвіду. Психологічна підтримка в цей час набуває кризового характеру і має бути спрямована не тільки на стабілізацію емоційного стану, але й на відновлення почуття контролю над власним життям.

Ефективними формами роботи є: навчально-розвивальні програми для підлітків, індивідуальні консультації; групові заняття з елементами арттерапії, казкотерапії, ігротерапії; тренінги самоприйняття й розвитку емоційного інтелекту; заняття з релаксації, дихальні практики, техніки майндфулнесу; залучення батьків і педагогів до процесу підтримки через психопросвіту.

Отже, психологічна підтримка підлітків, які переживають вікову кризу в умовах воєнного стану, є необхідним компонентом системи психолого-педагогічного супроводу. Вона забезпечує стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивного самосприйняття та сприяє збереженню психічного здоров'я дитини.

3.2. Розробка і апробація навчально-розвивальної програми психологічної підтримки підлітків з рекомендаціями під час переживання ними вікової кризи в умовах воєнного стану

Результати емпіричного дослідження, проведеного серед підлітків у віці 11–15 років, засвідчили наявність у значної частини респондентів емоційної нестабільності, підвищеного рівня тривожності, труднощів у соціальній взаємодії та зниженого рівня самоакцептації. Ці показники свідчать про потребу у цілеспрямованій психологічній допомозі, яка сприятиме формуванню внутрішніх ресурсів для подолання вікових та зовнішніх (воєнних) кризових впливів.

З огляду на це, була розроблена навчально-розвивальна програма психологічної підтримки підлітків «Криза – виклик чи умова розвитку?».

Мета програми: надати психологічну підтримку підліткам під час переживання ними вікової кризи через створення безпечного простору для самовираження підлітків, прийняття ними власного індивідуального досвіду та активізації внутрішніх ресурсів.

Завдання програми «Криза – виклик чи умова розвитку?»:

- сприяти усвідомленню підлітками власних емоцій, почуттів і потреб;
- розвивати здатність до саморегуляції, зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги;
- формувати позитивне ставлення до себе, прийняття власних недоліків і сильних сторін;
- розвивати навички ефективної комунікації та конструктивної взаємодії з однолітками й дорослими;
- сприяти підвищенню рівня психологічної стійкості до стресових ситуацій, зумовлених воєнними подіями.

Принципи реалізації програми «Криза – виклик чи умова розвитку?»: безпечний простір, створення атмосфери довіри, прийняття та відкритості; емпатійна взаємодія, орієнтація на підтримку, а не оцінку; активність і добровільність, активна участь підлітків; рефлексивність, спрямованість на усвідомлення власних переживань і досвіду; креативність, використання арттерапевтичних, ігрових, тілесно-орієнтованих і релаксаційних методів.

Навчально-розвивальна програма психологічної підтримки «Криза – виклик чи умова розвитку?» має три етапи і розрахована на 8 занять (тривалістю 45–60 хв кожне). Заняття проводилися 2-3 рази на тиждень у груповій формі.

Учасниками програми стали: 20 підлітків, які з власної ініціативи виявили бажання долучитися до апробації навчально-розвивальної програми психологічної підтримки «Криза – виклик чи умова розвитку?»

I етап. Діагностично-мотиваційний (1–2 заняття)

Мета: створення безпечного простору, налагодження контакту з учасниками, виявлення їхнього емоційного стану.

Зміст занять: Вправи на знайомство, створення «кола довіри»; техніка «Моє ім'я» (самопрезентація через метафору); міні-опитування про власний емоційний стан; малюнкова вправа «Мій настрій сьогодні»; обговорення теми «Що для мене означає бути собою?».

Очікувані результати: зниження початкової напруги, формування атмосфери підтримки, усвідомлення власних потреб.

II етап. Навчально-розвивальний, корекційний (3–6 заняття)

Мета: розвиток емоційної стійкості, самоприйняття, формування навичок конструктивного спілкування.

Основні методи: арттерапія, групові дискусії, рольові ігри, релаксаційні техніки, вправи з тілесної усвідомленості.

Зміст занять: «*Мої сильні сторони*» вправа з колажем: створення власного портрету з позитивними якостями; «*Дерево мого життя*» візуалізація власних досягнень, цінностей і цілей; «*Коло підтримки*» визначення людей і ресурсів, які допомагають у складних ситуаціях; «*Як я справляюся зі страхом*» техніка роботи з тривогою через дихальні вправи, малювання, обговорення.

Очікувані результати: зменшення проявів емоційної напруги; формування позитивного образу «Я»; покращення комунікативних навичок; усвідомлення власних ресурсів.

III етап. Узагальнювально-рефлексивний (7–8 заняття)

Мета: підведення підсумків, закріплення позитивних змін, формування особистого плану самопідтримки.

Зміст занять: вправа «*Моє Я до і після*» (порівняння свого емоційного стану на початку та наприкінці програми); групова дискусія «*Що допомагає мені залишатися сильним*»; творче завдання «*Моє послання самому собі у майбутнє*»; колективне створення символічного плаката «*Ми можемо впоратися!*».

Очікувані результати: усвідомлення власного розвитку; формування внутрішньої мотивації до самопідтримки; посилення згуртованості групи та відчуття психологічної безпеки.

Після завершення навчально-розвивальної програми психологічної підтримки «Криза – виклик чи умова розвитку?» учасникам було запропоновано комплекс індивідуальних рекомендацій (Додаток Г) для самостійного використання. Вони мають на меті закріпити результати програми, розвинути навички самодопомоги та забезпечити довготривалу психологічну стійкість.

Апробація програми «Криза – виклик чи умова розвитку?»

Метою апробації було з'ясування ефективності навчально-розвивальної програми, спрямованої на надання психологічно підтримки підліткам під час переживання ними вікової кризи через створення безпечного простору для самовираження підлітків, прийняття ними власного індивідуального досвіду та активізації внутрішніх ресурсів.

Для цього після завершення програми було проведено анкетування її учасників із метою отримання зворотного зв'язку (Додаток Д).

До участі в анкетуванні були залучені 20 підлітків віком 11–15 років, які завершили повний курс програми.

Анкета складалася з 7 закритих питань, що оцінювали рівень задоволеності програмою (за шкалою 1–5), та 3 відкритих запитань для рефлексії.

Аналіз анкет 20 підлітків віком 11–15 років засвідчив високий рівень позитивного сприйняття програми:

✓ Більшість учасників (90%) зазначили, що їм було цікаво брати участь, а формат занять був “нестандартним і живим”.

✓ Найвищі оцінки отримали пункти “атмосфера безпеки” (4,8 бали) та “формат подачі матеріалу” (4,6 бали) це свідчить, що учасники почувалися комфортно, відкрито ділилися емоціями.

✓ Найпопулярнішими виявилися вправи арттерапевтичного спрямування (“Дерево мого життя”, “Мої сильні сторони”, колаж “Я у майбутньому”).

✓ Декілька учасників запропонували додати більше рухливих і командних ігор.

✓ Найбільш відчутні позитивні зміни: зменшення тривожності, підвищення самооцінки, розвиток довіри до себе і до групи.

Відгук учасників програми:

“Було цікаво, бо ми не просто слухали, а малювали, грали, говорили про себе.”

“Тут можна було бути собою, і ніхто не сміявся.”

“Мені стало легше говорити про свої емоції, тепер я знаю, що робити, коли страшно.”

“Хочу, щоб такі заняття проводили частіше, після них відчуваєш спокій і підтримку.”

“Я зрозуміла, що не тільки мені важко, і це нормально, разом легше впоратися.”

Результати анкетування доводять, що навчально-розвивальна програма психологічної підтримки підлітків є ефективною та психологічно безпечною формою роботи в умовах воєнного стану.

Загальний рівень задоволеності учасників програмою становить 4,52 бали із 5 можливих, що свідчить про високу ефективність методів, форм і змістового наповнення програми.

Учасники відзначили позитивні зміни у власному емоційному стані, підвищення впевненості, відчуття психологічної безпеки й підтримки в групі.

Таким чином, апробація програми показала, що вона є результативним інструментом психологічного супроводу підлітків у кризових умовах, сприяє формуванню внутрішніх ресурсів для подолання труднощів і може бути рекомендована для подальшого впровадження в освітніх та соціально-психологічних установах.

Висновки до розділу 3

Розділ 3 був присвячений розробці опису та апробації навчально-розвивальної програми психологічної підтримки підлітків у період переживання ними вікової кризи в умовах воєнного стану. Проведений теоретичний аналіз особливостей психологічної підтримки підлітків засвідчив, що в сучасних умовах військових подій підвищується потреба у цілеспрямованій допомозі, спрямованій на розвиток емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, самоприйняття та формування соціально-комунікативних навичок осіб підліткового віку.

У першому підрозділі обґрунтовано зміст, функції та принципи психологічної підтримки підлітків в умовах переживання вікової кризи й впливу зовнішніх стресогенних факторів. Підкреслено, що воєнний контекст зумовлює підсилення емоційної напруги, тривожності та дезадаптивних реакцій, що потребує від фахівців підвищеної чутливості до травматичного досвіду та створення безпечного, підтримувального простору для підлітків.

Другий підрозділ був присвячений безпосередньо розробці та апробації навчально-розвивальної програми «Криза – виклик чи умова розвитку?». Програма виявилася ефективним інструментом для надання психологічної підтримки підліткам під час переживання ними вікової кризи через створення безпечного простору для самовираження підлітків, прийняття ними власного

індивідуального досвіду та активізації внутрішніх ресурсів. Зміст занять був вибудований з урахуванням вікових і психоемоційних особливостей підлітків та містив арттерапевтичні, ігрові, тілесно-орієнтовані, релаксаційні й рефлексивні методи, що забезпечило доступність, інтерес і практичну цінність програми для її учасників.

Результати апробації продемонстрували, що запропонована програма є ефективною та психологічно безпечною. Підлітки відзначили підвищення впевненості в собі, покращення емоційного стану, зниження тривожності, розвиток навичок саморефлексії та покращення взаємодії з оточенням. Високий рівень задоволеності (4,52 із 5 можливих балів) та позитивні відгуки учасників підтверджують доцільність і значущість упровадження програми в практику роботи з підлітками в умовах воєнного стану.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки «Криза – виклик чи умова розвитку?» довела свою актуальність, ефективність і практичну значущість. Вона сприяла формуванню у підлітків внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів, розвитку психологічної стійкості, позитивного самосприйняття та готовності до конструктивного розв'язання труднощів. Результати апробації підтверджують можливість подальшого впровадження програми в освітніх, соціально-психологічних та реабілітаційних закладах, а також її перспективність для розширення та адаптації відповідно до потреб різних підліткових груп.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні було здійснено комплексний теоретичний, емпіричний і практичний аналіз психологічних особливостей переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану та обґрунтовано ефективні напрями психологічної підтримки зазначеної категорії. Отримані результати дозволили досягти поставленої мети та виконати всі завдання дослідження.

На основі теоретичного аналізу встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, у межах якого відбуваються інтенсивні зміни у когнітивній, емоційній та соціальній сферах, формуються ідентичність, система цінностей та самосвідомість. Умови воєнного стану суттєво модифікують перебіг даного вікового етапу, посилюючи його кризовий характер. Виявлено, що чинники військового часу (порушення відчуття безпеки, зміна соціального середовища, розлука з близькими, підвищена тривожність та емоційна напруга) призводять до зростання психоемоційної уразливості підлітків. Теоретичний аналіз концепцій С. Холла, Е. Еріксона, Дж. Марсії, К. Левіна та інших науковців підтверджує, що за наявності належного психолого-педагогічного супроводу підліткова криза може виконувати конструктивну функцію та сприяти формуванню стійкої ідентичності. Це обґрунтовує необхідність організації комплексної психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності.

Емпіричне дослідження, проведене серед 50 підлітків віком 11–15 років, дало змогу виявити особливості прояву вікової кризи в умовах воєнного стану за чотирма критеріями: емоційним, когнітивно-поведінковим, соціально-комунікативним та самосприйняттям. Встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем емоційної стійкості та водночас демонструють підвищену тривожність, невпевненість у майбутньому та ознаки емоційної виснаженості. Виявлені труднощі з концентрацією уваги, зниження навчальної мотивації й схильність до емоційної ізоляції засвідчують негативний вплив хронічного стресу. При цьому рівень самоакцептації у більшості опитаних залишається на середньому або високому рівні, що свідчить про збереження базових особистісних ресурсів розвитку. Загалом емпіричні дані підтвердили, що воєнний стан виступає значущим психотравмувальним чинником, який ускладнює перебіг вікової кризи, але не перешкоджає розвитку особистості за умови наявності підтримувального середовища.

У практичній частині дослідження розроблено, впроваджено та апробовано навчально-розвивальну програму психологічної підтримки «Криза – виклик чи умова розвитку?». Програма була спрямована, щоб надати психологічну підтримку підліткам під час переживання ними вікової кризи через створення безпечного простору для самовираження підлітків, прийняття ними власного індивідуального досвіду та активізації внутрішніх ресурсів. Апробація, проведена з групою із 20 підлітків, засвідчила позитивну динаміку у їхньому емоційному стані, зниження рівня тривожності, підвищення впевненості в собі та покращення соціальної взаємодії. Отримані результати та високий рівень задоволеності учасників засвідчили ефективність і практичну значущість програми, а також підтвердили можливість її подальшого використання у діяльності психологічної служби закладів освіти.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що розроблена програма психологічної підтримки є доцільною та ефективною формою допомоги підліткам у період переживання вікової кризи в умовах воєнного стану. Наукова новизна роботи полягає у поєднаному аналізі вікової кризи з впливом специфічних умов війни та створенні практико-орієнтованої програми психологічного супроводу. Практичне значення полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і соціальних працівників, а також у впровадженні програми в освітніх і реабілітаційних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герасименко Т. *Як правильно підтримати людину морально, і чого робити не можна при підтримці*. BBC News Україна, 2023. URL: <https://surl.lu/kdvlns>
2. Гезелл А. *Психічний розвиток дитини від народження до 16 років*. Київ: Освіта, 1995. 352 с.

3. Еріксон Е. *Ідентичність: юність і криза*. Київ: Основи, 1996. 320 с.
4. Кирпенко Т. *Психологічні особливості особистісного розвитку підлітків*. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 256 с.
5. Краєва О. А. *Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський, 2011. С. 132–138.
6. Краєва О. А. *Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія*. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2018. 218 с.
7. Кутішенко В. П. *Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 125 с.
8. Левін К. *Динамічна психологія: вибрані праці*. Київ: Вища школа, 1994. 295 с.
9. Лук'янова М. В. *Кризи вікових періодів в житті людини: навчально-методичний посібник*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 428 с.
10. Марсія Дж. *Теорія розвитку ідентичності / пер. з англ. Піст та розвиток дитини*. Paris, Ricardo, Raymond та Johnson. 2022. URL: <https://surl.li/nnuopp>
11. Маслоу, Роджерс та гуманізм. Ukrayinska LibreTexts: Загальна психологія для студентів з відзнакою, ред. Votaw. 2022. URL: <https://surl.li/ybladi>
12. Максименко Д. С. *Психологічні особливості криз підлітка: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 200 с.
13. Мід М. *Культура і підлітковий вік / пер. з англ.* Київ: Основи, 2001. 320с. (Оригінал: Mead, M. (1970). *Culture and Commitment: A Study of the Generation Gap*. New York: Natural History Press).

14. Мірошнікова А. *Чим українські підлітки особливі: велике дослідження тинейджерів під час війни*. А. Мірошнікова. Освіторія. 2023. URL: <https://surl.li/ghojze>
15. Поліщук В. М. *Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти* В. М. Поліщук. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 4. С. 120–125.
16. Ройз С. *Підліткознавство воєнного часу* Світлана Ройз. Освіта Нова. 2023. URL: <https://surl.li/dvsqcr>
17. Сантанджело К. *Підлітки і війна: Психологиня Кріста Сантанджело про багатовимірність наслідків війни*. BBC News Україна. 2022. URL: <https://surl.li/lnntru>
18. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. *Вікова психологія: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
19. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В., та ін. *Вікова і педагогічна психологія: підручник*. Київ: Каравела, 2006. 344 с.
20. Фрейд З. *Вступ до психоаналізу: лекції*. Київ: Основи, 2000. 511 с.
21. Холл С. *Підлітковий вік: його психологія та зв'язок із фізіологією, антропологією, соціологією, статевим життям, релігією та освітою: у 2 т. пер. з англ. - Нью-Йорк : D. Appleton and Company, 1904.*
22. Черезова І. *Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник*. Бердянськ: БДПУ, 2021. 110 с.

Додаток А

Скріншот з Google-форми



Опитування

B *I* U

"Психологічні особливості переживання підліткової кризи в умовах війни"

Вітаю! 📖

Просимо тебе долучитися до дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей підліткової кризи в умовах війни.

Будь ласка, дай відповіді на запропоновані питання, які стосуються твоїх почуттів, думок, поведінки та спілкування з іншими людьми.

Ця форма складається з 2-х частин.

Просимо тебе уважно читати інструкцію до кожної методики.

Важливо, щоб твої відповіді були щирими і відвертими.

Пам'ятай, опитування є анонімним. Результати дослідження будуть використані для написання магістерської роботи з теми переживання підліткової кризи в умовах війни і допоможуть психологам краще зрозуміти цю проблему.

Дякуємо за твою участь у дослідженні!

📖 Інструкція:

- * Уважно прочитай запитання.
- * Вибери варіант відповіді, який найбільше підходить саме тобі.
- * Якщо питання відкрите, напиши кілька своїх слів.
- * Тут немає "правильних" чи "неправильних" відповідей.

Додаток Б

Опитування

"Психологічні особливості переживання підліткової кризи в умовах війни"

Вітаю! 🖐️

Просимо тебе долучитися до дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей підліткової кризи в умовах війни.

Будь ласка, дай відповіді на запропоновані питання, які стосуються твоїх почуттів, думок, поведінки та спілкування з іншими людьми.

Ця форма складається з 2-х частин.

Просимо тебе уважно читати інструкцію до кожної методики.

Важливо, щоб твої відповіді були щирими і відвертими.

Пам'ятай, опитування є анонімним. Результати дослідження будуть використані для написання магістерської роботи з теми переживання підліткової кризи в умовах війни і допоможуть психологам краще зрозуміти цю проблему.

Дякуємо за твою участь у дослідженні!

Інструкція:

- Уважно прочитай запитання.
- Вибери варіант відповіді, який найбільше підходить саме тобі.
- Якщо питання відкрите, напиши кілька своїх слів.
- Тут немає “правильних” чи “неправильних” відповідей.

1. Вкажи свій вік

- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 14

2. Вкажи свою стать

- ☐ Хлопець
- ☐ Дівчина

3. Чи доводилося тобі залишати свій дім від початку війни?

- ☐ Так, я був(ла) змушений(а) евакуюватися в інший населений пункт України
- ☐ Так, я виїжджав(ла) за кордон
- ☐ Ні, я залишався(лася) вдома
- ☐ Складно відповісти

4. Чи воює/воював хтось із членів твоєї сім'ї? Якщо так, то хто саме?

5. Як часто ти відчуваєш тривогу чи страх через події війни?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Постійно

6. Чи буває так, що твій настрій швидко змінюється без очевидної причини?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

7. Що найбільше впливає на переживання тобою негативних емоцій (злість, роздратування тощо)? Обери 2-3 варіанти.

- ☐ проблеми з навчанням
- ☐ проблеми з друзями
- ☐ проблеми з батьками
- ☐ проблеми з учителями
- ☐ моя власна поведінка
- ☐ війна в країні
- ☐ свій варіант

8. Чи часто ти замислюєшся над тим, що буде з тобою в майбутньому?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

9. Які думки про майбутнє переважають у тебе зараз?

- ☐ Оптимістичні
- ☐ Песимістичні
- ☐ Нейтральні

10. Чи часто ти повертаєшся думками до минулого, порівнюючи як було і як стало?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко

- о Іноді
- о Часто
- о Постійно

11. Чи важко тобі зосередитися на навчанні чи справах через думки про війну?

- о Так, дуже важко
- о Іноді важко
- о Ні, можу зосереджуватися

12. Чи змінилася твоя поведінка через війну (наприклад, стали більш замкненими, агресивними, залежними від чогось тощо)?

- о Так
- о Ні
- о Важко відповісти

13. Як ти зазвичай справляєшся зі стресом?

- о Спілкуюся з друзями
- о Слухаю музику / дивлюся фільми
- о Малюю, пишу, займаюся творчістю
- о Займаюся спортом
- о Інше

14. Чи помічав(ла) ти в собі шкідливі звички (надмірне сидіння в соцмережах, переїдання, агресивні реакції) за останні 2-3 роки?

- о Так
- о Ні
- о Важко відповісти

15. Чи змінилися твої стосунки з батьками під час війни?

- о Стали теплішими
- о Стали напруженішими
- о Не змінилися

16. Чи змінилися твої стосунки з однолітками під час війни?

- о Мені легко знаходити спільну мову
- о Спілкуюся вибірково
- о Важко знайти порозуміння
- о Уникаю спілкування

17. Чи є в тебе друзі? Чи змінилася їх кількість за останні 2-3 роки?

18. Хто найбільше тебе підтримує у важкі моменти? _____

19. Чи часто ти замислюєшся над тим, ким хочеш бути?

- o Ніколи
- o Рідко
- o Іноді
- o Часто
- o Постійно

20. Що для тебе зараз найважливіше в житті?

- o Бути разом з близькими людьми
- o Бути в безпеці
- o Спілкуватися з друзями та відчувати підтримку
- o Вчитися, розвиватися і мріяти про майбутнє

21. Чи відчуваєш ти, що війна змінила тебе як особистість?

- o Так, дуже
- o Ні
- o Частково

Критерії переживання підліткової кризи в умовах війни

1. Емоційний критерій (рівень тривожності, страху, зміни настрою, переживання негативних емоцій, ставлення до себе).

2. Когнітивно-поведінковий критерій (думки про майбутнє, здатність концентруватися, поведінкові зміни, наявність шкідливих звичок).

3. Соціально-комунікативний критерій (стосунки з батьками та однолітками, наявність підтримки, соціальні контакти).

4. Критерій самосприйняття (самоакцептації) (прийняття своєї зовнішності, прийняття власного характеру, ставлення до виконаних справ, соціальна поведінку)

Тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік)

Мета: визначення вираженості у особистості позитивної установки на себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення:

Досліджуваному пропонують 32 пари тверджень і зробити вибір на користь одного з них у кожній парі.

Інструкція: Вашій увазі пропонується опитувальник, що складається з 32 пар тверджень. Кожна пара містить два варіанти поведінки, ставлення до себе та ін., з яких вам потрібно вибрати той – А чи В, – який відповідає вам більшою мірою. На спеціальному реєстраційному бланку (не в тексті опитувальника!) зазначте ваш вибір, поставивши хрестик Х у графі «А» чи «В», поруч з номером твердження. Щоразу уявляйте собі типову, найхарактернішу ситуацію. Намагайтеся відповідати швидко, не витрачайте час на розмірковування. Обирайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку, а не ту, до якої ви прийшли після певних роздумів. Вибір потрібно робити послідовно, не залишаючи пропущених пунктів. Обидві відповіді одночасно вибирати не можна.”

Опитування

1. А. Я не можу сказати, що мені подобається моя зовнішність.
В. Я можу сказати, що мені подобається моя зовнішність.
2. А. Я відповідальна людина. Зі мною можна мати справу.
В. Я не завжди поводжуся відповідально. Не всяку справу мені можна довірити.
3. А. Головне в житті, я вважаю, – це створювати щось нове.
В. Головне в житті – приносити користь.
4. А. Критичні зауваження на мою адресу не знижують моєї самооцінки.
В. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

5. А. У мене гарна зовнішність, я привабливий(а).

В. Я невдоволений(а) своєю зовнішністю; мені здається, що я непривабливий(а).

6. А. Я вмію керувати собою, своїми вчинками, примушувати себе до чогось, щось дозволяти собі або забороняти.

В. Я не вмію керувати собою, своїми вчинками, примушувати себе до чогось, щось дозволяти собі або забороняти.

7. А. Я можу без жодних докорів сумління відкласти на завтра те, що слід зробити сьогодні.

В. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

8. А. Мені здається, що я можу довіряти своїм власним оцінкам.

В. Мені здається, я не можу повною мірою покластися на свої власні оцінки.

9. А. Буває, що я соромлюся своєї зовнішності.

В. Я ніколи не соромлюся своєї зовнішності.

10. А. Я мирюся з суперечностями в самому собі.

В. Я не можу змиритися із суперечностями в собі.

11. А. Я впевнений у собі тільки тоді, коли відчуваю, що можу справитися з усіма проблемами, що стоять переді мною.

В. Я впевнений у собі навіть тоді, коли відчуваю, що не можу справитися з усіма проблемами, які стоять переді мною.

12. А. Я поступливий, м'який у взаєминах з людьми.

В. Я належу до важких людей – впертий, непоступливий, жорсткий у стосунках з людьми.

13. А. Я невдоволений своїм зростом, статурою.

В. Я задоволений своїм зростом, статурою.

14. А. Я вважаю себе людиною цікавою, привабливою, помітною. Я задоволений собою.
В. Я не вважаю себе людиною цікавою, привабливою. Я часто незадоволений собою.
15. А. Я часто переживаю через те, що марную час.
В. Я рідко переживаю через те, що марную час.
16. А. У більшості ситуацій я намагаюся насамперед зрозуміти, чого хочу сам.
В. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть ті, хто мене оточує.
17. А. Я невпевнений(на), що моя зовнішність може сподобатися комусь з жінок (чоловіків).
В. Я подобаюся жінкам (чоловікам).
18. А. Моє ставлення до самого себе можна назвати товариським. Мої негативні риси не завдають мені клопоту.
В. Моє ставлення до самого себе не можна назвати приязним. Деякі свої якості я сприймаю як небажані, чужі.
19. А. Мене часто непокоять думки про навчання (роботу).
В. Я рідко непокоюся, думаючи про навчання (роботу).
20. А. Я почуваю себе винним, коли поводжуся егоїстично.
В. Я не почуваю себе винним, коли поводжуся егоїстично.
21. А. Я спокійно ставлюся до оцінки моєї зовнішності. Мене мало хвилює те, як мене сприймають інші.
В. Я не можу спокійно ставитися до оцінок своєї зовнішності. Мене непокоїть, як мене сприймають інші.
22. А. Іноді я не проти того, щоб мною керували.
В. Мені ніколи не подобається, коли мною керують.
23. А. Багато з того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.

В. Лише дещо з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

24. А. Мені часто доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки.

В. Мені рідко доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки.

25. А. У зовнішності, одязі я намагаюся ніколи не бути “білою вороною”.

В. Я можу дозволити собі бути “білою вороною”.

26. А. Я готовий миритися зі своїми помилками.

В. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

27. А. Людина завжди повинна займатися тільки тим, що їй цікаво.

В. Вибираючи собі справу, людина повинна виходити з того, наскільки це потрібно.

28. А. Я не соромлюся своїх слабкостей перед іншими.

В. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

29. А. Мені завжди вдається добирати одяг, зачіску за власним смаком.

В. Мені не часто доводиться покладатися у виборі одягу, зачіски на свій смак.

30. А. Іноді я боюся бути самим собою.

В. Я ніколи не боюся бути самим собою.

31. А. Найбільше задоволення людина отримує від самого процесу праці.

В. Найбільше задоволення людина отримує, досягаючи в роботі бажаного результату.

32. А. Людина повинна каятися в своїх негативних вчинках.

В. Людині зовсім не обов’язково каятися в своїх вчинках.

Обробка та аналіз результатів:

Самоакцептація – це позитивна установка на себе, що формується під впливом позитивних установок стосовно особи в процесі її соціалізації. Вона включає чотири параметри: прийняття своєї зовнішності, прийняття власного характеру, ставлення до виконаних справ, соціальна поведінку.

Обробка результатів полягає у співвіднесенні відповідей досліджуваного з ключем. За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал. Бали за кожним показником сумуються.

Ключ

Шкала прийняття своєї зовнішності: 1В, 5А, 9В, 13В, 17В, 21А, 25В, 29А.

Шкала прийняття характеру: 2А, 6А, 10А, 14А, 18А, 22В, 26А, 30В.

Шкала ставлення до виконаних справ: 3В, 7В, 11А, 15А, 19В, 23А, 27А, 31В.

Шкала соціальної поведінки: 4А, 8А, 12А, 16А, 20А, 24В, 28А, 32А.

Шкала загальної самооакцептації: вираховується шляхом додавання перерахованих вище показників.

Шкала прийняття своєї зовнішності (З) – вимірює ступінь задоволення своєю зовнішністю, індивідуальність у зовнішності, стійкість оцінки власної зовнішності, її незалежність від оцінок оточуючих.

Шкала прийняття характеру (Х) – вимірює здатність керувати собою, своїми почуттями, поведінкою, відповідальність; задоволеність собою, своєю особистістю. Прийняття себе таким, яким ти є, незважаючи на недосконалість та недоліки; здатність змиритися зі своїми помилками.

Шкала ставлення до виконаних справ (С) – вимірює ступінь задоволеності своєю діяльністю, відповідальність, впевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ. Прагнення приносити користь, досягати бажаного результату.

Шкала соціальної поведінки (П) – вимірює здатність критично оцінювати свою соціальну поведінку, впевненість у її правильності. Проявляється у позитивному ставленні до інших, відсутності егоїстичності, непоступливості, жорсткості у взаєминах з людьми.

Шкала загальної самооакцептації (S) – вимірює загальну самооакцептації як інтегральну позитивну установку на себе, здатність прийняти себе, незважаючи на недосконалість та недоліки.

Рівні вираженості самооакцептації особистості:

- ✓ 1-3 бали – низька самооакцептація;
- ✓ 4-6 балів – середній рівень;
- ✓ 7-8 балів – висока самооакцептація.

Додаток Г

Рекомендації для підлітків з метою надання їм психологічної підтримки під час переживання ними вікової кризи в умовах воєнного стану

1. Прийми себе таким, який ти є.

«Ти - не ідеальний, але унікальний. А це значно важливіше.»

Пам'ятай, що кожна людина має свої риси, здібності, досвід. Не варто порівнювати себе з іншими, бо твоя цінність не залежить від оцінок чи успіхів.

Вправа “Мої сильні сторони”

Напиши 5 своїх позитивних якостей, які допомагають тобі долати труднощі. Згадай, коли вони допомогли тобі впоратись із викликом.

Порада: збережи цей список і перечитай, коли тобі сумно – він нагадуватиме, якою сильною людиною ти є.

2. Вчись розпізнавати свої емоції.

«Ти не можеш змінити те, чого не усвідомлюєш.» К. Юнг

Емоції – це сигнали, які допомагають краще зрозуміти себе. Не треба їх соромитися чи стримувати.

Вправа “Емоційний щоденник”

Щодня записуй, які емоції ти відчував(ла), у яких ситуаціях вони виникли, і що допомогло тобі заспокоїтись.

Порада: через кілька днів перечитай записи – ти побачиш, як змінюється твій настрій і що тобі допомагає найкраще.

3. Використовуй техніки самозаспокоєння.

«Навіть посеред бурі можна знайти тихий острів – у собі.»

Коли відчуваєш тривогу чи страх, зверни увагу на своє дихання, тіло, відчуття.

Техніка “4-7-8”

Вдихни повітря на 4 секунди → затримай дихання на 7 секунд → повільно видихай на 8 секунд. Повтори 3–5 разів. Це допоможе заспокоїти нервову систему.

Порада: роби цю вправу перед сном або після неприємної розмови.

4. Підтримуй зв'язок із близькими.

«Розділений біль - це пів болю. Розділена радість - це подвійна радість.»

Не тримай емоції в собі – розмовляй із друзями, батьками, вчителями.

Вправа “Моє коло підтримки”

Намалюй коло та впиши в нього людей, які тебе підтримують. Подумай, як ти можеш звернутись до них у складний момент.

Порада: навіть коротке спілкування може дати відчуття тепла й безпеки.

5. Роби те, що приносить радість.

«Радість – це не розкіш, а потреба душі.»

Займайся тим, що допомагає відчутти себе живим: малюй, слухай музику, гуляй, грай у настільні ігри.

Вправа “Мій ресурс”

Склади список занять, які тебе надихають. Вибери одну річ і зроби її сьогодні.

Порада: навіть 10 хвилин улюбленої справи можуть відновити сили.

6. Дивись у майбутнє з надією.

«Навіть у найтемнішій ночі можна побачити зорі.»

Плануй маленькі кроки до мрій.

Вправа “Карта мрій”

На аркуші паперу наклеї або намалюй свої цілі, бажання, людей і місця, які тебе надихають.

Порада: переглядай карту, коли відчуваєш втому чи страх, вона нагадає, заради чого варто рухатись далі

7. Формуй внутрішню опору.

«Справжня сила – усередині тебе.»

Коли навколо нестабільність, важливо мати свої внутрішні “якорі” - цінності, переконання, спогади.

Вправа “Мій внутрішній компас”

Напиши три речі, які тебе надихають і допомагають не втрачати віру в себе (наприклад: “любов родини”, “музика”, “мрія про майбутнє”).

Порада: тримай цей список поруч і перечитуй у складні моменти.

8. Розвивай навички самодопомоги.

«Ти – свій найкращий союзник.»

Знай способи підтримувати себе самостійно.

Вправа “Коробка підтримки”

Поклади у невелику коробку предмети, які допомагають тобі заспокоїтись - фото, улюблену прикрасу, записку, аромат, музику.

Порада: дістань “коробку”, коли відчуваєш смуток або тривогу.

9. Залучайся до волонтерства або спільних ініціатив.

«Коли допомагаєш іншим, лікуєш і себе.»

Добрі справи допомагають відчувати значущість і знижують тривожність.

Вправа “Я можу бути корисним”

Запиши три способи, як ти можеш допомогти - навіть дрібниці: підтримати друга, допомогти вдома, взяти участь у шкільній акції.

10. Обмежуй вплив негативної інформації.

«Не все, що стається у світі, мусить жити у твоїй голові.»

Надмір новин і тривожного контенту виснажує.

Вправа “Інформаційна гігієна”

Визнач 1-2 надійних джерела новин і чітко встанови час, коли їх переглядаєш.

Порада: заміни перегляд новин на щось корисне: прогулянку, подкаст, книгу.

11. Звертайся по допомогу, коли це потрібно.

«Просити про допомогу – це не слабкість, це мудрість.»

Коли важко, не залишайся сам. Психолог, вчитель, родич чи друг можуть стати джерелом підтримки.

Вправа “Моє коло довіри”

Склади список людей, до яких ти можеш звернутися. Додай їх контакти, щоб знати, куди звернутись у разі потреби.

12. Вір у свої сили та не здавайся.

«Сила не в тому, щоб не падати, а в тому, щоб підніматися щоразу.»

Життя складається не лише з перемог, а й із випробувань. Помилки не роблять тебе слабким - вони вчать.

Вправа “Мої маленькі перемги”

Запиши три ситуації, коли ти впорався із труднощами, навіть якщо вони здавались незначними.

Порада: переглядай цей список, коли сумніваєшся у собі, він нагадує, що ти вже маєш досвід подолання і можеш більше, ніж думаєш.

 ***Пам’ятай:***

Ти сильніший, ніж думаєш.

Кожен день – це ще один крок до спокою, впевненості й мрій.

Додаток Д

**Анкета рефлексії учасників програми психологічної підтримки підлітків
«Криза – виклик чи умова розвитку?»**

Інструкція:

Оціни, будь ласка, свою участь у програмі. Постав оцінку від 1 до 5, де

- 1 – зовсім не згоден(а)
- 2 – скоріше не згоден(а)
- 3 – частково згоден(а)
- 4 – згоден(а)
- 5 – повністю згоден(а)

1. Мені сподобалося брати участь у заняттях програми.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Тематика занять була цікавою та зрозумілою.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Формат подачі матеріалу (ігри, обговорення, арттерапія) був захопливим і допоміг краще зрозуміти себе.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Вправи допомагали мені висловити свої емоції та почуття.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Я навчився(лася) краще розуміти свої емоції та реагувати спокійніше у складних ситуаціях.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. У групі була атмосфера довіри, безпеки та підтримки.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Після програми я відчуваю впевненіше та спокійніше, ніж раніше.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Що тобі сподобалося найбільше у програмі?

9. Які вправи або заняття запам'яталися найбільше?

10.Що б ти змінив(ла) або додав(ла) у програму наступного разу?
