

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 11 » квітня 2025 р.
(дата)

**«ПСИХОСОЦІАЛЬНА РОБОТА З ДІТЬМИ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ В
СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ (ІЗ ДОСВІДУ РОБОТИ
ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ)»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-зМ

ГОРОВЕНКО Марина Вікторівна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Горovenko Марина Вікторівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психосоціальна робота з дітьми, які опинилися в складних життєвих обставинах (із досвід роботи центру соціальних служб)

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 16.8%

Мікропробіли: 15

Заміна букв: 10

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Горovenko М.В. має достатній рівень оригінальності акорелігностексту, містить результати власних досліджень. Використані ідеї, результати і тематі інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М

д.ек.н., доцент Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Горовенко Марині Вікторівні

1. Тема роботи Психосоціальна робота з дітьми, які опинились в складних життєвих обставинах (із досвіду роботи Центру соціальних служб)
керівник роботи Ігнатович Олена Михайлівна, докторка психол.н., старший науковий співробітник

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, статті, публікації в актуальних публічних виданнях та веб-ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених із досліджуваних питань, власні спостереження

4. Перелік питань, які потрібно розробити: Вступ; Розділ 1 Теоретичні аспекти психосоціальної роботи з дітьми щодо гармонійного розвитку особистості у складних життєвих обставинах; Висновки до першого розділу; Розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини; Висновки до другого розділу; Розділ 3 Корекційно-розвивальна програма психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Консультанти розділів роботи

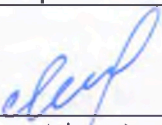
Розділ	Прізвище, ініціали, та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Ігнатович О.М. старший науковий співробітник, завідувач відділу психології праці БІНПО	03.01.2025р.	03.01.2025р.
2	Ігнатович О.М. старший науковий співробітник, завідувач відділу психології праці БІНПО	03.03.2025р.	03.03.2025р.

3	Ігнатович О.М. старший науковий співробітник, завідувач відділу психології праці БІНПО	02.04.2025р.	02.04.2025р.
---	--	--------------	--------------

6. Дата видачі завдання 03.01.2025р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	Січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	Лютий	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	листопад-січень	виконано
4	Обробка матеріалу	грудень-січень	виконано
5	Виконання розділу 1	Березень	виконано
6	Виконання розділу 2	березень – квітень	виконано
7	Виконання розділу 3	Квітень	виконано
8	Формування висновків	Квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	Травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	Травень	виконано

Студент  М.В. Горovenко
(підпис)

Керівник роботи  О.М. Ігнатович
(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
 NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
 ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
 SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
 БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
 ОСВІТИ
 BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
 EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
 Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістрантки «**«Психосоціальна робота з дітьми, які опинились в складних життєвих обставинах (із досвіду роботи центру соціальних служб)»»** студентки 2 курсу групи ПС-23-12-ЗМ спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Психологія»

Горовенко Марини Вікторівни

Кваліфікаційна робота Горовенко Марини Вікторівни є актуальним дослідженням, яке стосується психосоціальної роботи з дітьми, що пережили складні життєві обставини, зокрема в умовах воєнного конфлікту в Україні. Робота виконана на високому науковому рівні, демонструє глибоке розуміння теми та важливість психосоціальної підтримки для гармонійного розвитку особистості підлітків.

Тема дослідження є надзвичайно важливою в умовах сучасної соціальної кризи, що викликана війною, і має велике значення для підтримки дітей у складних життєвих ситуаціях. Магістрантка продемонструвала хорошу обізнаність в науковій літературі, провела ґрунтовний аналіз актуальних проблем у сфері психосоціальної роботи, що свідчить про її серйозний підхід до теми. Розроблена нею програма емпіричного дослідження є цілеспрямованою та систематичною. Використання психодіагностичних методик дозволило отримати об'єктивні дані про психологічні особливості дітей, що є суттєвим для подальшої роботи в цій сфері. Рекомендації, надані в роботі, є практично значущими і можуть бути використані фахівцями соціальних служб для покращення якості надання допомоги дітям у складних життєвих обставинах.

Кваліфікаційна робота Горовенко М.В. є цінним внеском у дослідження психосоціальної роботи з дітьми, які опинилися в складних життєвих обставинах. Робота виконана на високому рівні, демонструє теоретичну обґрунтованість та практичну значущість, має науково-практичну значущість, є завершеним самостійним науковим дослідженням, оригінальність тексту складає 83,2%, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 95/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістрантки:

докторка психологічних наук, професорка
 кафедри педагогіки, психології та менеджменту
 БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
 НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ
 06.05.2025

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 123 стор., 6 рисунків, 2 таблиці, 4 додатка, 80 літературних джерел.

Мета дослідження: в процесі виявити психологічні особливості підлітків, які потрапили в складні життєві обставини, в умовах воєнного конфлікту в Україні, розробити корекційно-розвивальну програму психосоціальної роботи, спрямовану на їхній гармонійний розвиток.

Об'єктом дослідження є психосоціальний розвиток підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах в умовах воєнного конфлікту в Україні.

Предметом дослідження - психологічні особливості та динаміка гармонійного розвитку особистості підлітків, які переживають складні життєві обставини, зумовлені воєнним конфліктом, а також процес та ефективність психосоціальної роботи, спрямованої на їхню підтримку.

Для здійснення експериментального дослідження було використано такі методики: арт-терапія (ізотерапія), "Карта інтересів", "Шкала самооцінки", Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Опитувальник дитячої депресії Ковач (CDI).

Основний науковий результат полягає у наступному: виявлено специфічні психологічні особливості підлітків в Україні, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнного конфлікту; обґрунтовано теоретичну модель психосоціальної роботи з підлітками, які переживають наслідки війни; розроблено та експериментально перевірено ефективність корекційно-розвивальної програми, спрямованої на гармонійний розвиток особистості підлітків в умовах триваючого воєнного конфлікту; створено методичні рекомендації для фахівців щодо оптимізації психосоціальної підтримки. Результати можуть використовуватись у практичній діяльності

фахівців, які працюють з підлітками, що опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок війни.

Ключові слова: психосоціальна підтримка, складні життєві обставини, психологічні особливості, самооцінка, тривожність, професійний інтерес, модель, підлітковий вік, гармонійний розвиток особистості.

ABSTRACT

Master's thesis: 123 pages, 6 figures, 2 tables, 4 appendices, 80 references.

The purpose of the study: to identify the psychological characteristics of adolescents in difficult life circumstances in the context of the military conflict in Ukraine, to develop a correctional and developmental program of psychosocial work aimed at their harmonious development.

The object of the study is the psychosocial development of adolescents who find themselves in difficult life circumstances in the context of the military conflict in Ukraine.

The subject of the study is the psychological characteristics and dynamics of harmonious personality development of adolescents experiencing difficult life circumstances caused by the military conflict, as well as the process and effectiveness of psychosocial work aimed at supporting them.

The following methods were used for the experimental study: art therapy (isotherapy), “Interest Map”, “Self-Esteem Scale”, Spielberger-Hanin Anxiety Inventory (STAI), and Kovacs Depression Inventory for Children (CDI).

The main scientific result is as follows: specific psychological characteristics of adolescents in Ukraine who found themselves in difficult life circumstances as a result of the military conflict were identified; the theoretical model of psychosocial work with adolescents experiencing the consequences of war was substantiated; the effectiveness of a correctional and developmental program aimed at the harmonious development of adolescents' personality in the conditions of the ongoing military conflict was developed and experimentally tested; methodological recommendations for specialists on optimizing psycho-social work with adolescents were created. The results can be used in the practical activities of specialists working with adolescents who find themselves in difficult life circumstances as a result of war.

Keywords: psychosocial support, difficult life circumstances, psychological characteristics, self-esteem, anxiety, professional interest, model, adolescence, harmonious personality development.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ЩОДО ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	15
1.1 Теоретичний аналіз проблеми психосоціальної роботи дітьми щодо гармонійного розвитку особистості у складних життєвих обставин.....	15
1.2 Види складних життєвих обставин та їх соціально-психологічні наслідки для психічного розвитку дітей підліткового віку.....	24
1.3 Теоретична модель психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ В СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ.....	35
2.1 Програма емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини.....	35
2.2 Психодіагностичні методики емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини.....	40
2.3 Результати дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини.....	55
Висновки до другого розділу.....	64
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	66

3.1 Мета, завдання, основні напрями, методи корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах.....	66
3.2 Результати експериментальної перевірки корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах.....	84
3.3 Методичні рекомендації психологам, соціальним педагогам, учителям батькам щодо гармонійного розвитку особистості підлітків у складних життєвих обставинах.....	88
Висновки до третього розділу	91
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Сьогодення українського суспільства позначене глибокими соціальними трансформаціями, спричиненими військовою агресією. В умовах постійної загрози, вимушеної міграції, втрат та руйнувань особливої уваги потребує питання психосоціального благополуччя дітей, зокрема підліткового віку. Підлітки, як одна з найбільш вразливих соціальних груп, переживають складний період становлення особистості, який в умовах війни обтяжується впливом численних травматичних подій та складних життєвих обставин. Це актуалізує необхідність глибокого наукового осмислення психологічних особливостей цієї категорії дітей та розробки ефективних підходів психосоціальної роботи, спрямованих на забезпечення їх гармонійного розвитку.

Враховуючи триваючий воєнний конфлікт та його довготривалі наслідки, **актуальність дослідження** психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах, зумовлена нагальною потребою у розробці науково обґрунтованих стратегій підтримки їхнього психічного здоров'я та сприяння гармонійному розвитку особистості. Інтерес суспільства до проблеми психосоціальної підтримки дітей, які перебувають в складних життєвих обставинах, пов'язаний насамперед з необхідністю допомоги та захисту найменш захищених груп населення.

Особливості проблеми психологічної допомоги та психосоціальної підтримки розкривають у своїх працях науковці: І. І. Ткачук, З.Г. Кісарчук, О.А. Ліщинська, О.П. Макарова, О.Л. Туриніна, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Особливості психологічної допомоги постраждалим внаслідок військових дій описують О.П. Макарова та Т. Гурлева, О. Плетка займалась дослідженням психосоціальної підтримки підлітків, що пережили

страхиття війни. О. Балакірева присвятила час праці, що стосується соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Метою даного дослідження є виявлення психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини, в умовах воєнного конфлікту в Україні, та розробка корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи, спрямованої на їхній гармонійний розвиток.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких **завдань**:

1. здійснити теоретичний аналіз проблеми гармонійного розвитку особистості дітей у складних життєвих обставинах;
2. визначити види складних життєвих обставин, зумовлених воєнним конфліктом, та проаналізувати їх соціально-психологічні наслідки для психічного розвитку підлітків;
3. розробити теоретичну модель психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах;
4. емпірично дослідити психологічні особливості підлітків, які потрапили в складні життєві обставини в умовах воєнного конфлікту, за допомогою адаптованих в Україні психодіагностичних методик;
5. розробити та експериментально перевірити ефективність корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи, спрямованої на гармонійний розвиток особистості підлітків у складних життєвих обставинах;
6. розробити методичні рекомендації для психологів, соціальних педагогів, учителів та батьків щодо сприяння гармонійному розвитку особистості підлітків, які переживають складні життєві обставини, спричинені війною.

Об'єктом дослідження є психосоціальний розвиток підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах в умовах воєнного конфлікту в Україні.

Предмет дослідження: психологічні особливості та динаміка гармонійного розвитку особистості підлітків, які переживають складні життєві обставини, зумовлені воєнним конфліктом, а також процес та ефективність психосоціальної роботи, спрямованої на їхню підтримку.

Методи дослідження.

У процесі дослідження будуть використані наступні метод

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, порівняння, узагальнення;

- емпіричні методи: для діагностики емоційного стану підлітків застосовувався метод арт-терапії (ізотерапія); для дослідження професійних інтересів використовувалася методика "Карта інтересів"; рівень самооцінки підлітків оцінювався за допомогою методики "Шкала самооцінки"; для оцінки рівня тривожності застосовувалася Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI); рівень депресивних симптомів оцінювався за допомогою опитувальника дитячої депресії Ковач (CDI);

- якісні методи: напівструктуровані інтерв'ю з підлітками та фахівцями.

- методи математичної статистики: кількісний аналіз, описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента, ANOVA);

- методи педагогічного експерименту: формувальний та контрольний експерименти з подальшою статистичною обробкою даних.

Гіпотеза дослідження:

Існує припущення, що підлітки, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнного конфлікту в Україні, мають специфічні психологічні особливості, що проявляються у підвищеному рівні тривожності, емоційній нестабільності, труднощах у міжособистісній взаємодії та зниженні самооцінки. Розроблена та впроваджена корекційно-розвивальна програма психосоціальної роботи, спрямована на врахування цих

особливостей, сприятиме їхньому гармонійному розвитку та покращенню психоемоційного стану.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у:

- виявленні специфічних психологічних особливостей підлітків в Україні, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнного конфлікту;
- обґрунтуванні теоретичної моделі психосоціальної роботи з підлітками, які переживають наслідки війни;
- розробці та експериментальній перевірці ефективності корекційно-розвивальної програми, спрямованої на гармонійний розвиток особистості підлітків в умовах триваючого воєнного конфлікту;
- створенні методичних рекомендацій для фахівців щодо оптимізації психосоціальної підтримки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розробленої програми та рекомендацій у практичній діяльності фахівців, які працюють з підлітками, що опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок війни.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження планується представити на наукових конференціях, семінарах, публікувати у фахових виданнях.

Експериментальна база дослідження: Фастівський міський центр соціальних служб (ФМЦСС).

Структура та обсяг дипломної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи становить 123 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ЩОДО ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

1.1 Теоретичний аналіз проблеми психосоціальної роботи з дітьми щодо гармонійного розвитку особистості у складних життєвих обставинах

Ситуація, яку на даний час переживає Україна, виходить за межі звичайного нормального людського досвіду. Війна в Україні стала найтяжчим випробуванням за всю історію її незалежного існування. Наслідки цих жахливих подій відчув і відчуває на собі кожен українець, а саме, величезний стрес, значне погіршення загального фізичного стану і психічного здоров'я. Україна перебуває не лише у соціально-політичній кризі, а й у кризі сімейних відносин, вихованні та становленні нового покоління українців, зростанні кількості сімей, які перебувають у кризовому соціально-економічному становищі.

В кожній сім'ї від моменту створення відбувається ряд трансформацій. Якщо між партнерами є підтримка, всі труднощі будуть подолані. Але бувають випробування, які не кожна родина може перебороти, і, як наслідок, потрапляє у складні життєві обставини. Найпершими страждають діти, як найбільш вразливі члени сім'ї. Вони не можуть самотійно впоратися з новими викликами, пов'язаними зі зміною звичного ритму життя. Тому психосоціальна робота з дітьми, які опинилися в складних життєвих обставинах (СЖО), є одним із ключових напрямів сучасної соціальної та психологічної допомоги. Така робота спрямована на підтримку

нормального психічного, емоційного та соціального розвитку дитини в умовах підвищеного стресу, загроз або дефіциту зовнішніх ресурсів.

На думку Я.П. Дубініної, психосоціальна допомога – це напрям роботи, основна мета якого надання первинної психологічної допомоги, соціальної підтримки людям, які перебувають у важкій життєвій ситуації, та організація комплексу умов для продуктивної адаптації людини у змінених умовах життєдіяльності. У вузькому сенсі, психосоціальна робота – це діяльність фахівця, спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги, на пошук ресурсів особистості і ресурсів соціального середовища для подолання труднощів у життєвій ситуації. Завдання психосоціальної допомоги заключається в розширенні діапазону соціальних і особистісних ресурсів людини для самостійного вирішення виникаючих проблем, подоланні труднощів, актуалізації її творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних можливостей, необхідних для виходу з кризового стану, стимулювання самоповаги і впевненості в собі [18].

У сучасному світі все більше уваги стали приділяти збалансованому й гармонійному розвитку дитини. В різних сферах життя все частіше стали з'являтися програми та методики, які дають можливість розвивати всі аспекти особистості. Гармонійне формування різних здібностей та навичок у дитини має велике значення для її подальшого успіху і самореалізації.

Гармонійний розвиток особистості є складним і багатогранним процесом, що охоплює збалансований розвиток усіх основних сфер: когнітивної, емоційної, соціальної, фізичної та духовної [27]. Кожна з цих сфер відіграє важливу роль у формуванні цілісної та зрілої особистості, забезпечуючи її здатність до адаптації, самореалізації та ефективної взаємодії з навколишнім світом [14].

В загальному розумінні, гармонійний розвиток особистості можна розглядати як процес формування та розвитку особистості на різних етапах

життя, кожен з яких має свої характерні особливості. Дане поняття є важливою складовою гуманістично спрямованої психології, педагогіки, освіти та молодіжної політики. У процесі гармонізації розвитку особистості виділяють два основні аспекти: екстенсивний та інтенсивний. Екстенсивний аспект включає результати фізичного, соціального, інтелектуального, морального та естетичного розвитку, а також здатність адекватно взаємодіяти з різними сферами діяльності та навколишнім середовищем. Інтенсивний аспект полягає в глибокому, органічному зв'язку між здібностями та покликанням особистості, а також у досягненні балансу між якостями, які можуть бути взаємно протилежними [16].

Ключовим аспектом особистісної зрілості є розвиток у дитини ціннісного ставлення до себе. За визначенням Ольги Рейпольської, ціннісне ставлення - це усвідомлення своєї важливості для рідних, повага до себе та здатність відстоювати власну гідність. Автор зазначає, що дитина в дошкільному віці сприймає ціннісне самоставлення як поєднання уявлень, переживань і самооцінок, які можуть бути конструктивними чи деструктивними. Ці самоцінування формують рефлексивні якості особистості, які, узагальнюючись у ціннісне «Я», визначають стиль її поведінки, діяльності та взаємодії з іншими [5].

Під гармонійним розвитком особистості у дитячому віці розуміється процес якісних змін, спрямованих на цілісне та збалансоване становлення когнітивної, емоційної, соціальної, фізичної та духовно-моральної сфер дитини відповідно до її вікових та індивідуальних особливостей, що забезпечує її оптимальну адаптацію та підготовку до самостійного життя [15].

Поняття "складні життєві обставини" (СЖО) є широким і включає різноманітні ситуації, що негативно впливають на нормальний розвиток та життєдіяльність дитини, створюючи загрозу її фізичному, психічному, соціальному та духовному благополуччю [4]. До таких обставин можуть

належати бідність, сирітство, насильство, інвалідність, хронічні захворювання, а також надзвичайні ситуації, зокрема воєнні конфлікти [5].

В умовах воєнної агресії проти України категорія дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, значно розширилася. До неї належать діти, які пережили бомбардування, обстріли, вимушену евакуацію, втрату близьких, стали свідками насильства або проживають на окупованих територіях [6]. Ці обставини чинять глибокий травматичний вплив на психіку дитини, порушуючи її емоційний стан, поведінку, когнітивний розвиток та соціальну адаптацію, що, безумовно, ускладнює процес гармонійного розвитку особистості [16].

Важливим аспектом розгляду гармонійного розвитку є його тісний зв'язок зі здоров'ям дитини. У своїй монографії "Педагогіка здоров'я" В.А. Гладуш підкреслює, що фізичне, психічне та соціальне благополуччя є взаємопов'язаними компонентами здорового розвитку особистості [4]. Складні життєві обставини, особливо пов'язані з війною, загрожують усім аспектам здоров'я дитини, підвищують ризик виникнення психосоматичних розладів, затримки фізичного розвитку, соціальної ізоляції та емоційних проблем [9].

Для глибокого розуміння процесу гармонійного розвитку особистості дитини та впливу на нього складних життєвих обставин важливо розглянути основні теоретичні підходи психології розвитку.

Психоаналітичний підхід. Засновником психоаналітичного підходу є Зигмунд Фрейд, який наголошував на вирішальній ролі раннього дитинства та несвідомих психічних процесів у формуванні особистості [42]. Ерік Еріксон, розвиваючи психоаналітичну теорію, запропонував стадіальну модель психосоціального розвитку, де на кожному віковому етапі дитина стикається з певним кризовим завданням, успішне розв'язання якого сприяє її здоровому розвитку [65]. Складні життєві обставини можуть травмувати

дитину на будь-якому з цих етапів, ускладнюючи проходження криз та негативно впливаючи на формування її ідентичності, довіри до світу, самостійності та інших важливих особистісних якостей.

Біхевіористичний підхід. Представники біхевіоризму, такі як Джон Уотсон та Беррес Скіннер, акцентували увагу на поведінці, яка формується внаслідок наuczіння через систему стимулів та реакцій [40]. З точки зору цього підходу, розвиток особистості є результатом засвоєння певних моделей поведінки та звичок. Складні життєві обставини можуть призвести до формування дезадаптивних моделей поведінки у дітей як реакції на стрес або відсутність позитивного підкріплення.

Гуманістичний підхід. На противагу біхевіоризму та психоаналізу, гуманістична психологія (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс) наголошує на унікальності кожної особистості, її прагненні до самоактуалізації, свободи вибору та особистісного зростання [22, 38]. Гармонійний розвиток з цієї точки зору полягає у розкритті потенціалу дитини та задоволенні її базових потреб. Складні життєві обставини можуть блокувати задоволення цих потреб, перешкоджаючи самоактуалізації та призводячи до почуття безпорадності та відчуження.

Когнітивний підхід. Представники когнітивної психології (Жан Піаже, Лев Виготський) вважають, що розвиток особистості визначається розвитком пізнавальних процесів: сприйняття, мислення, пам'яті, уваги, мови [2]. Соціальна взаємодія також відіграє важливу роль у когнітивному розвитку (Л. Виготський). Складні життєві обставини можуть негативно впливати на когнітивний розвиток дитини, спричиняючи труднощі з концентрацією уваги, навчанням, формуванням адекватної картини світу та соціальною комунікацією.

Екологічна теорія розвитку. Урі Бронфенбреннер запропонував екологічну теорію, яка розглядає розвиток дитини як результат взаємодії між

індивідом та різними рівнями екологічного середовища: мікросистемою (сім'я, школа, однолітки), мезосистемою (взаємодія між мікросистемами), екзосистемою (соціальні інститути, які впливають на дитину опосередковано), макросистемою (культурні цінності, закони, соціально-економічні умови) та хроносистемою (зміни в часі) [13,56]. Складні життєві обставини можуть порушувати функціонування на будь-якому з цих рівнів, створюючи каскад негативних наслідків для розвитку дитини. Війна, як макросистемна подія, має руйнівний вплив на всі інші рівні, значно ускладнюючи гармонійний розвиток дітей.

Розгляд теоретичних підходів психології розвитку дає змогу краще зрозуміти складність та багатогранність процесу розвитку особистості дитини, а також визначити потенційні механізми впливу складних життєвих обставин на цей процес. У наступних підрозділах ми детальніше розглянемо види складних життєвих обставин та їхні соціально-психологічні наслідки для психічного розвитку дітей підліткового віку в умовах воєнного конфлікту

Як показав аналіз літератури, поняття психосоціальної підтримки у вітчизняних наукових дослідженнях розглядається в основному як допомога населенню через створення безпечних умов та навчання основ самодопомоги та підтримки ментального здоров'я, формування відчуття приналежності та відновлення соціальних зв'язків, що мають сприяти підвищенню якості життя дітей та сімей вразливих верств населення, подоланню складних життєвих обставин, оволодінню ситуацією кризи, невизначеності, катастрофічних та екстремальних подій. Саме тому важливо також приділяти увагу ефективності наданої підтримки дітям різних вікових категорій, а також готовності держави протистояти викликам сьогодення.

Психосоціальна робота поєднує індивідуальні психологічні втручання з соціально-педагогічною допомогою, спрямованою на адаптацію дитини до середовища, відновлення соціальних зв'язків і розвиток життєвих навичок.

Така робота передбачає використання міждисциплінарного підходу, в якому беруть участь психологи, соціальні педагоги, юристи, медики.

Міждисциплінарний підхід – це один із центральних методів сучасної соціальної роботи. Ведення випадку в соціальній роботі тісно пов'язане з таким фундаментальним поняттям, як «соціальний випадок», яке передбачає не лише окрему життєву ситуацію, спричинену несприятливим збігом обставин, а комплексну роботу з клієнтом, вирішення певних проблем і спрямоване ведення випадку. Фахівець із соціальної роботи, який веде випадок, приділяє увагу як самому клієнтові, так і його оточенню.

Традиційна модель психосоціальної підтримки розрахована на соціально адаптованих клієнтів, здатних чітко сформулювати власні потреби і самостійно звернутися по певну допомогу. У той же час діти нерідко «випадають» із традиційної моделі соціального захисту, що призводить до поступового погіршення їхньої життєвої ситуації і накопичення соціальних, медичних і психологічних проблем. Застосування методу міждисциплінарного ведення випадку дозволяє не лише надати первинну кризову допомогу дитині, яка перебуває у складній життєвій ситуації, а й здійснити чітко сплановані кроки до її довготермінової реабілітації та адаптації.

Можна виділити такі особливості міждисциплінарного підходу:

1. Пріоритет інтересів і потреб клієнта над інтересами спеціаліста.
2. Активне мотивування клієнта на зміну поведінки та «формування запиту» на отримання допомоги.
3. Комплексний підхід до випадку - всі проблеми і потреби клієнта розглядають з огляду на його стан та особливості соціального оточення.
4. Координація роботи різних спеціалістів (у роботі з випадком беруть участь представники різних дисциплін, частину з яких можна буде залучити з інших організацій та установ).

Метод міждисциплінарного ведення випадку дає змогу забезпечувати доступ до допомоги найуразливішим соціальним групам клієнтів і організовувати ефективно та злагоджене надання такої допомоги як на рівні окремих організацій, так і цілих систем. Метод міждисциплінарного ведення випадку апробовано в міжнародній практиці й визнано дієвим та економічно виправданим у роботі з найбільш уразливими групами клієнтів, до яких належать діти, які перебувають в складних життєвих обставинах.

Особливу роль відіграють установи соціального захисту — зокрема, центри соціальних служб, які здійснюють первинну діагностику, соціальний супровід, а також впроваджують корекційно-розвивальні програми для дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Завдання центру соціальних служб заключається в здійсненні соціально-профілактичної роботи та наданні соціальних послуг тим, хто опинився в складних життєвих обставинах, зокрема: соціальної адаптації, соціальної інтеграції та реінтеграції, екстреного (кризового) втручання, консультування, соціального супроводу, представництва інтересів, посередництва (медіації), соціальної профілактики, інформування.

Соціальні послуги центром соціальних служб надаються у відповідності до державних стандартів соціальних послуг, якими встановлюються вимоги щодо забезпечення необхідного рівня доступності, визначаються умови та порядок надання послуги, показники якості.

В державному стандарті визначається зміст, обсяг та норми надання послуги на кожному етапі. Наказом Міністерства соціальної політики України від 23.06.2020 № 429 затверджений Класифікатор соціальних послуг (далі – класифікатор), яким передбачено код та назву соціальної послуги, короткий опис соціальної послуги, хто може бути її отримувачем, місце, де вона надається (за місцем проживання/перебування, стаціонарно чи напівстаціонарно в приміщенні надавача соціальної послуги, поза межами

приміщення через мережу Інтернет, за допомогою засобів рухомого (мобільного), фіксованого зв'язку), строк надання (одноразово, тимчасово, постійно, екстрено) [59; 60].

Узагальнюючи розглянуті підходи, можна дійти висновку, що гармонійний розвиток особистості є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів, що розгортаються в певному екологічному контексті. Психоаналітичні теорії підкреслюють важливість раннього досвіду та емоційних зв'язків для формування здорової особистості, і травматичні події війни можуть глибоко порушити ці процеси. Біхевіоризм звертає увагу на вплив середовища та научіння, а в умовах війни діти можуть засвоювати дезадаптивні реакції на стрес. Гуманістичний підхід наголошує на внутрішньому потенціалі дитини до зростання та самореалізації, який може бути заблокований переживанням насильства та втрат. Когнітивні теорії розкривають, як стрес і травма можуть впливати на пізнавальні процеси, необхідні для навчання та адаптації. Екологічна теорія Бронфенбреннера особливо цінна для розуміння системного впливу війни на всі рівні життя дитини – від сім'ї та школи до ширшого соціального та культурного контексту.

Отже, дослідження гармонійного розвитку особистості дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій, потребує інтегрованого підходу, що враховує різні теоретичні перспективи для розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки та сприяння їхньому благополуччю.

1.2 Види складних життєвих обставин та їх соціально-психологічні наслідки для психічного розвитку дітей підліткового віку

Історія розвитку сучасного суспільства показала, що із зростанням числа сімей, які перебувають у кризовому соціально-економічному становищі, дедалі частіше у педагогіці та психології стало застосовуватися таке поняття як діти, які потрапили в складні життєві обставини.

Законом України від 17 січня 2019 року № 2671-VIII «Про соціальні послуги» визначено, що «складні життєві обставини - обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самостійно» [32]. Такими обставинами можуть бути наступні: інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку із станом здоров'я чи через старість, самотність, сирітство, відсутність житла чи роботи, насильство, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім'ї, малозабезпеченість, психологічний розлад, стихійне лихо, катастрофа, збройний конфлікт, вимушене переселення, втрата житла.

Підлітковий вік є визначальним етапом онтогенезу. Зазначений період характеризується не лише стрімкими фізіологічними змінами, але й глибокими трансформаціями в емоційній, соціальній та когнітивній сферах. Вплив складних життєвих обставин (СЖО) у цей сенситивний період може мати значний та довготривалий вплив на формування особистості, зумовлюючи різноманітні порушення психічного розвитку [18].

В умовах триваючого воєнного конфлікту в Україні кількість дітей, які зіткнулися з різними формами СЖО, значно зросла, що вимагає ретельного наукового аналізу їхніх наслідків.

Одним з найбільш руйнівних видів СЖО є переживання безпосередніх травматичних подій, пов'язаних з війною. Це включає досвід обстрілів, бомбардувань, артилерійських ударів, ракетних атак, а також перебування в епіцентрі бойових дій. Свідчення насильства, каліцтв, смерті, втрата рідних та близьких, власні поранення або травмування членів сім'ї можуть завдати глибокої психологічної травми [19]. Наслідком пережитого може стати розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що характеризується нав'язливими спогадами (інструзивними думками, образами), флешбеками (повторним переживанням травматичної події), уникненням думок, почуттів, місць або людей, пов'язаних з травмою, негативними змінами у когніціях та настрої, а також підвищеною збудливістю (гіперпильність, дратівливість, проблеми зі сном) [20]. У підлітків це може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, панічних атак, депресивних станів, суїцидальних думок, нічних кошмарів, труднощів з концентрацією уваги та навчанням, емоційної відстороненості та проблем у міжособистісних стосунках [21].

Іншим значним видом СЖО є вимушена міграція та переміщення, що охоплює як внутрішнє переміщення осіб (ВПО), так і евакуацію за кордон [22]. Раптова зміна звичного місця проживання, втрата домівки, школи, друзів, соціального оточення, розрив усталених соціальних зв'язків можуть призвести до глибокого почуття втрати, дезорієнтації, соціальної ізоляції та відчуття чужості [23]. Процес адаптації до нових умов, особливо в чужій країні, може бути обтяжений стресом, мовним бар'єром, культурними відмінностями, дискримінацією та невизначеністю щодо майбутнього, що підвищує ризик розвитку тривожних та депресивних розладів, а також проблем з ідентичністю [24].

Розлучення з сім'єю або її окремими членами є ще одним травмуючим видом СЖО. В умовах війни це часто пов'язано з мобілізацією батьків на

військову службу, їхнім перебуванням на фронті, потраплянням у полон або загибеллю, а також роз'єднанням сімей під час евакуації, коли діти можуть бути вимушені переїжджати без батьків або з одним із батьків [25]. Тривала відсутність одного або обох батьків може викликати у підлітків почуття самотності, тривоги за їхнє життя та безпеку, підвищену емоційну вразливість, почуття провини або гніву, а також призводити до проблем у поведінці, труднощів з навчанням та формуванням здорових міжособистісних стосунків [26]. Життя в умовах хронічної нестабільності та невизначеності, що характеризується постійною загрозою безпеці, економічною скрутою, соціальною напруженістю та впливом дезінформації, також чинить значний негативний вплив на психічне благополуччя підлітків [27]. Постійний стрес, пов'язаний з непередбачуваністю майбутнього, може призвести до хронічної тривожності, дратівливості, емоційного виснаження, порушень сну та харчової поведінки, зниження мотивації, апатії та втрати інтересу до звичних занять [28].

Для підлітків, які проживають на тимчасово окупованих територіях, складні життєві обставини є особливо важкими та багаторівневими. Обмеження свободи пересування, постійний психологічний тиск, загроза насильства та порушення прав людини, відсутність доступу до якісної освіти та медичної допомоги можуть призвести до глибоких психологічних травм, почуття безпорадності, страху, соціальної ізоляції, втрати довіри до оточуючих та руйнування відчуття безпеки [8].

Особливої уваги потребують діти, які перебувають у дитячих будинках та інтернатних закладах. В умовах війни вони є однією з найбільш вразливих категорій. Відсутність постійної індивідуальної уваги та емоційної підтримки, часта зміна опікунів, потенційні труднощі з формуванням стабільних емоційних зв'язків, ризики емоційної депривації можуть негативно впливати на їхній емоційний, соціальний та когнітивний розвиток, призводячи до

проблем з прив'язаністю, саморегуляцією та соціальною адаптацією [30]. Воєнні дії додають до цих проблем додаткові стреси, пов'язані з евакуацією, зміною закладу, невизначеністю щодо майбутнього, тривогою за долю інших дітей та працівників закладу, а також посилюють відчуття покинутості та незахищеності [13]. Сукупний вплив цих різноманітних видів складних життєвих обставин може мати синергетичний ефект, значно посилюючи негативний вплив на психічний розвиток підлітків. Соціально-психологічні наслідки можуть проявлятися у широкому спектрі емоційних (тривожність, депресія, апатія, гнів), поведінкових (агресія, імпульсивність, соціальна ізоляція, ризикована поведінка), когнітивних (проблеми з увагою, пам'яттю, мисленням) та соціальних (конфліктність, труднощі у спілкуванні) порушень, а також у негативному впливі на формування ідентичності, самооцінки та загального психологічного благополуччя. Глибоке розуміння цих наслідків є критично важливим для розробки та впровадження ефективних та своєчасних програм психосоціальної підтримки, спрямованих на сприяння гармонійному розвитку особистості підлітків, які переживають складні часи, спричинені війною.

1.3 Теоретична модель психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах

Розробка ефективної теоретичної моделі психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах, особливо в контексті воєнної агресії, вимагає інтегрованого підходу, що враховує як загальні принципи надання допомоги, так і специфічні потреби та особливості розвитку підліткового віку, а також наслідки пережитого травматичного досвіду. Запропонована модель базується на комплексі

теоретичних підходів та включає основні напрями та етапи психосоціальної роботи.

Загальні принципи психосоціальної роботи.

Ефективна психосоціальна робота з підлітками, які переживають складні життєві обставини, має ґрунтуватися на низці ключових принципів:

- Орієнтованість на потреби дитини та її сім'ї: Психосоціальна допомога повинна бути індивідуалізованою та спрямованою на задоволення конкретних потреб підлітка та його родини, враховуючи їхній унікальний досвід та контекст [7].

- Повага до гідності та прав дитини: Усі форми втручання повинні здійснюватися з повагою до гідності, прав та автономії підлітка, відповідно до Конвенції ООН про права дитини [17].

- Конфіденційність: Інформація, отримана в процесі психосоціальної роботи, повинна бути конфіденційною та розголошуватися лише у випадках, передбачених законодавством або за згодою підлітка та його законних представників (за винятком ситуацій загрози життю чи здоров'ю) [34].

- Доступність та своєчасність допомоги: Психосоціальна підтримка має бути доступною для всіх підлітків, які її потребують, незалежно від їхнього соціального статусу, місця проживання чи інших факторів, та надаватися своєчасно для запобігання поглибленню проблем [35].

- Міждисциплінарна співпраця: Ефективна допомога вимагає співпраці між різними фахівцями: психологами, соціальними працівниками, педагогами, медичними працівниками, юристами та іншими, для забезпечення комплексного підходу [1].

- Врахування культурних та індивідуальних особливостей: Психосоціальна робота повинна бути чутливою до культурних, етнічних, релігійних та індивідуальних особливостей підлітка та його родини [37].

- Принцип "не нашкодь": Усі втручання повинні бути обережними та спрямованими на підтримку благополуччя підлітка, уникаючи дій, які можуть завдати шкоди [38].

- Акцент на сильних сторонах та ресурсах: Психосоціальна робота має бути спрямована не лише на подолання проблем, але й на виявлення та підтримку сильних сторін, внутрішніх та зовнішніх ресурсів підлітка та його оточення (підхід, орієнтований на рішення) [39].

Основні теоретичні підходи.

Запропонована теоретична модель психосоціальної роботи з підлітками в складних життєвих обставинах спирається на такі ключові теоретичні підходи:

- Теорія травми: Розуміння нейробіологічних, психологічних та соціальних наслідків травматичного досвіду є фундаментальним для надання ефективної допомоги [42]. Модель послідовної травматизації (sequential traumatization) особливо важлива для розуміння кумулятивного впливу множинних травматичних подій, з якими можуть стикатися підлітки в умовах війни.

- Теорія прив'язаності: Безпечні та стабільні стосунки з дорослими є критично важливими для емоційної регуляції, відновлення після травми та здорового розвитку підлітків [52]. Психосоціальна робота має сприяти відновленню та зміцненню прив'язаності.

- Екологічна теорія розвитку: Розуміння взаємодії підлітка з різними рівнями його оточення (сім'я, школа, громада, суспільство) допомагає визначити фактори ризику та захисту, а також спланувати втручання на різних рівнях [3, 56].

- Теорія резильєнтності (життєстійкості): Підтримка та розвиток внутрішніх (самооцінка, копінг-стратегії, віра в себе) та зовнішніх (соціальна

підтримка, доступ до ресурсів) ресурсів підлітків допомагає їм успішно долати труднощі та адаптуватися до складних обставин.

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Техніки КПТ можуть бути ефективними для корекції дезадаптивних думок, емоцій та поведінки, пов'язаних з пережитим стресом та травмою [55, 23].

- Гуманістичний підхід: Створення емпатичного та підтримуючого середовища, сприяння самопізнанню, самоприйняттю, розвитку автентичності та особистісного зростання підлітків є важливим аспектом психосоціальної роботи [38, 72].

Основні напрями психосоціальної роботи.

Теоретична модель передбачає реалізацію психосоціальної роботи за такими основними напрямами:

- Психологічна підтримка та консультування: Надання індивідуальної та групової психологічної допомоги, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривожності та стресу, опрацювання травматичного досвіду, навчання ефективних копінг-стратегій, розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту [18].

- Соціальна підтримка та допомога: Забезпечення доступу підлітків та їхніх сімей до необхідних соціальних послуг та ресурсів, включаючи гуманітарну допомогу, медичну підтримку, юридичну консультацію, допомогу у відновленні документів, налагодження соціальних зв'язків та інтеграцію в нове соціальне середовище (у випадку переміщення) [7, 9].

- Освітня підтримка: Сприяння відновленню освітнього процесу, подолання навчальних труднощів, пов'язаних зі стресом та пропусками занять, забезпечення психологічно безпечного освітнього середовища, профілактика булінгу та насильства в освітніх закладах [24, 31].

- Робота з сім'єю та найближчим оточенням: Надання психологічної та інформаційної підтримки батькам або опікунам, навчання ефективних

стратегій виховання та спілкування з підлітками, які пережили травму, відновлення та зміцнення сімейних зв'язків, залучення сім'ї до процесу психосоціальної реабілітації [9, 41].

- Профілактика негативних наслідків: Реалізація заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості підлітків, формування здорових копінг-механізмів, розвиток соціальних навичок, профілактику ризикованої поведінки, вживання психоактивних речовин та інших негативних наслідків стресу та травми [19, 29].

Етапи реалізації теоретичної моделі.

Реалізація запропонованої теоретичної моделі психосоціальної роботи передбачає проходження таких основних етапів:

1. Оцінка потреб та ресурсів: Комплексна оцінка психологічного стану підлітка, його соціального оточення, наявних проблем та ресурсів (внутрішніх та зовнішніх), а також визначення пріоритетних потреб у допомозі [18].

2. Планування інтервенцій: Розробка індивідуального або групового плану психосоціальної допомоги на основі результатів оцінки, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей підлітка, а також контексту його життєвої ситуації.

3. Реалізація запланованих заходів: Надання безпосередньої психологічної, соціальної, освітньої та іншої необхідної підтримки відповідно до розробленого плану [28].

4. Моніторинг та оцінка ефективності: Регулярний моніторинг процесу надання допомоги та оцінка її ефективності для досягнення поставлених цілей, внесення необхідних коректив у план інтервенцій [29].

5. Завершення роботи та планування подальшої підтримки: Завершення активної фази психосоціальної роботи після досягнення позитивних змін та надання рекомендацій щодо подальшої підтримки (за потреби) [21].

Запропонована теоретична модель є комплексною та враховує багатогранність проблем, з якими стикаються підлітки у складних життєвих обставинах, спричинених війною. Її застосування на практиці може сприяти більш ефективній організації психосоціальної допомоги та підтримці гармонійного розвитку особистості цієї вразливої категорії дітей.

Розроблена теоретична модель має важливе значення для організації ефективної та комплексної психосоціальної допомоги підліткам, які переживають наслідки складних життєвих обставин, особливо в умовах триваючого воєнного конфлікту. Її цінність полягає в інтеграції ключових принципів, провідних теоретичних підходів та основних напрямів роботи, що дозволяє фахівцям діяти системно та цілеспрямовано. Застосування цієї моделі сприятиме не лише подоланню негативних наслідків травматичного досвіду, але й активізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів підлітків, зміцненню їхньої життєстійкості та сприянню гармонійному розвитку особистості всупереч складним обставинам. Впровадження такої теоретично обґрунтованої моделі в практику психосоціальної роботи є важливим кроком на шляху забезпечення якісної та своєчасної підтримки найбільш вразливої категорії дітей в Україні.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми гармонійного розвитку особистості дітей підліткового віку в складних життєвих обставинах, яка набуває особливої актуальності в контексті воєнної агресії проти України. Розгляд наукових джерел дозволив визначити сутність понять "гармонійний розвиток особистості",

"психосоціальна підтримка" та "складні життєві обставини", а також окреслити специфіку останніх в умовах воєнного конфлікту, що характеризуються переживанням травматичних подій, вимушеною міграцією, розлученням з сім'єю, життям у нестабільності та під впливом окупації. Окремо було виділено категорію дітей, які перебувають у дитячих будинках та інтернатних закладах, як особливо вразливу групу в контексті війни.

Проведений аналіз основних теоретичних підходів до розвитку особистості (психоаналітичного, біхевіористичного, гуманістичного, когнітивного та екологічного) показав їхню важливість для розуміння механізмів впливу складних життєвих обставин на різні аспекти становлення підлітка. Кожен з підходів висвітлює певні аспекти цього впливу, підкреслюючи важливість раннього досвіду, навчіння, самоактуалізації, когнітивного розвитку та системної взаємодії з оточуючим середовищем.

Як свідчить аналіз літературних джерел, психосоціальна підтримка та взаємодія різних інституцій задля її реалізації є надважливим завданням сьогодення. Вклад у збереження та відновлення соціальних зв'язків, психічного здоров'я, формування стресостійкості дуже актуальні задля дітей та їх майбутнього. Тому, основний обов'язок держави - задоволення потреб населення в психосоціальній підтримці.

Детальне вивчення видів складних життєвих обставин, зумовлених воєнним конфліктом, та їхніх соціально-психологічних наслідків для психічного розвитку підлітків дозволило виявити широкий спектр потенційних порушень в емоційній, поведінковій, когнітивній та соціальній сферах. Переживання травматичних подій може призвести до розвитку ПТСР та інших тривожних розладів. Вимушена міграція та розлучення з сім'єю часто супроводжуються почуттям втрати, ізоляції та проблемами з адаптацією. Життя в умовах нестабільності та окупації створює хронічний стрес та загрозу безпеці, що негативно впливає на психічне благополуччя.

Діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, в умовах війни є особливо вразливими до емоційної депривації та психологічних травм.

На основі проведеного теоретичного аналізу було розроблено теоретичну модель психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах. Ця модель ґрунтується на загальних принципах надання допомоги, інтегрує ключові положення теорії травми, теорії прив'язаності, екологічної теорії, теорії резильєнтності, когнітивно-поведінкового та гуманістичного підходів. Модель визначає основні напрями психосоціальної роботи, включаючи психологічну, соціальну, освітню підтримку, роботу з сім'єю та профілактику негативних наслідків, а також окреслює етапи її реалізації: оцінку потреб, планування інтервенцій, реалізацію заходів, моніторинг ефективності та завершення роботи.

Розроблена теоретична модель є важливим підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків, які переживають складні життєві обставини внаслідок воєнного конфлікту, та для розробки ефективної корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи, спрямованої на їхній гармонійний розвиток. Результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність та необхідність подальшого дослідження цієї проблеми та розробки практичних рекомендацій для фахівців, які працюють з цією вразливою категорією дітей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ В СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ

2.1 Програма емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини

Мета нашого емпіричного дослідження полягала в виявленні психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини, в умовах воєнного конфлікту в Україні, та розробка корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи, спрямованої на їхній гармонійний розвиток.

Для реалізації поставленої мети в рамках емпіричного дослідження нами вирішувалися такі завдання:

- 1) ознайомлення з діяльністю Центра соціальної служби (далі – Центр);
- 2) підбір експериментальної групи досліджуваних;
- 3) підбір адекватного психодіагностичного інструментарію;
- 4) проведення діагностик із застосуванням обраних методик;
- 5) розробка та реалізація корекційно-розвивальної програми психологічної допомоги підліткам у складних життєвих ситуаціях за результатами діагностики;
- 6) порівняння результатів констатуючого та формуючого експериментів, висновки.

Отже, емпіричне дослідження включало такі послідовні етапи (табл. 2.1.1):

Таблиця 2.1.1

Етапи проведення емпіричного дослідження

Етап	Завдання	Методи діагностики
Організаційно-підготовчий	Знайомство із специфікою роботи Центру, з особливостями ведення типової документації психолога Центру, з категоріями клієнтів Центру Визначення особливостей діяльності та посадових обов'язків практичного психолога Центру Проведення інструктажу щодо специфіки дослідження та процесу тестування	Знайомство бесіда інструктаж
Діагностичний (констатуючий етап)	Проведення тестування серед досліджуваних підлітків	Спостереження за процесом малювання Спілкування (бесіда) Методика «Карта інтересів» за Б.О. Федоришиним Методика «Шкала самооцінки» (юнацький і підлітковий вік) Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) Опитувальник дитячої депресії Ковач (CDI)
Аналітичний	Аналіз отриманих в ході проведеного дослідження результатів	Аналіз, інтерпретація результатів Математико-статистичний метод кількісного аналізу
Корекційна робота (формулюючий етап)	Розробка та реалізація корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток самооцінки, емоційного інтелекту дітям, які перебувають у складних життєвих ситуаціях	Аналіз ефективності програми (контрольний етап)

На організаційно-підготовчому етапі відбулося знайомство з діяльністю бази практики, а саме з Фастівським міським центром соціальних служб, специфікою його роботи та власне досліджуваними підлітками, а також проведено інструктаж щодо мети та етапів дослідження.

В процесі ознайомлення з діяльністю я визначила основні напрями роботи Центру:

1. Інформування: надання інформації з питань соціального захисту населення, в тому числі в переліку надавачів соціальних послуг, умов їх отримання, тарифів на платні соціальні послуги; надання інформації, щодо отримання медичної, правової допомоги, адміністративних послуг та інших видів допомоги, робіт, послуг;

2. Консультування: допомога в аналізі життєвої ситуації, визначення основних проблем, шляхів їх вирішення, складання плану виходу із складних життєвих ситуацій, психологічне консультування, надання інформації про соціально-безпечну поведінку, збереження та продовження соціальної активності особи/сім'ї.

3. Кризове консультування: консультативний кризовий телефон – консультування з використанням засобів зв'язку, психологічна підтримка та кризове втручання професійного психолога, фахівців соціальної роботи для допомоги у кризових ситуаціях, з можливістю надання індивідуальних консультацій психолога задля стабілізації психоемоційного стану отримувача послуг, поліпшення розвитку певних навичок чи здібностей, забезпечення необхідної психологічної підтримки, спрямованої на вирішення особистих проблем та сприяння комунікації;

4. Посередництво: допомога у врегулюванні конфліктів, ведення переговорів, опрацювання шляхів та умов розв'язання конфлікту;

5. Представництво інтересів: ведення переговорів від імені отримувача соціальних послуг за його дорученням;

6. Соціальна інтеграція і реінтеграція: допомога в оформленні документів, отриманні реєстрації місця проживання, сприяння отримання житла, працевлаштування, корекції поведінки в повсякденному житті, допомога в зміцненні та відновленні родинних зв'язків, сприяння організації

та діяльності груп самопомогі особам з числа випускників інтернатів, звільненим з МПВ (місць позбавлення волі);

7. Короткотермінове проживання: забезпечення тимчасового проживання у соціальному житлі комунальної власності громади. забезпечення засобами гігієни та побуту осіб з числа дітей-сиріт, випускників інтернатів та закладів від 18-23 років;

8. Соціальний супровід сімей, що перебувають у складних обставинах: регулярні зустрічі чи індивідуальні відвідування отримувача соціальних послуг з метою моніторингу виконання завдань, спрямованих на роз'яснення та поліпшення складних життєвих ситуацій, консультування, допомога в оформленні документів;

9. Соціальний супровід сімей, у яких виховуються діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування: допомога у створенні та підтримці позитивного соціально-психологічного клімату в сім'ї, адаптація дитини до нових умов, створення належних умов для забезпечення індивідуальних потреб дитини-сироти та дитини, позбавленої батьківського піклування, у розвитку та вихованні, захист майнових, житлових та інших прав дитини, сприяння навчанню та розвитку дитини. Допомога у зміцненні/відновленні родинних та суспільно-корисних зв'язків родини; допомога у створенні та забезпеченні умов для пріоритетного права дитини на усиновлення; підготовка дитини виходу із сім'ї, у тому числі і до самостійного сімейного життя;

10. Соціальна адаптація: навчання, формування та розвиток соціальних навичок, умінь, соціальної компетенції, корекція негативних психологічних станів та поведінки; консультування, ведення переговорів, опрацювання шляхів та умов розв'язання врегулювання конфліктів, працевлаштування; допомога у зміцненні/відновленні родинних та суспільно-корисних зв'язків.

В Центрі працюють фахівці з соціально-психологічної роботи, а також

проводяться консультації щодо прав, заходів та соціальних послуг для осіб, які опинилися в складних життєвих ситуаціях.

Основними завданнями психолога в Центрі є:

1. проведення відповідної інформаційної, консультативної, підтримуючої роботи з сім'ями;
2. проведення психосоціальної оцінки (з метою визначення потреб, моніторингу й оцінки соціальної динаміки та ін..) дітей-сиріт;
3. проведення психологічного консультування осіб, які опинились в складній життєвій ситуації;
4. надання психологічної допомоги та підтримки потерпілим в кризовій ситуації за телефоном «гарячої лінії» з метою мобілізації їх особистісних, інтелектуальних, духовних, фізичних ресурсів для виходу з кризового стану.

В експерименті взяли участь 2 учнів молодшого шкільного віку, віком 8 і 11 років, та 12 учнів-підлітків віком від 14 до 16 років, які знаходяться в складних життєвих обставинах. Фахівці Центру зауважили, що в основному це діти-вихованці дитячого будинку сімейного типу (ДБСТ).

На діагностичному етапі було проведено дослідження з метою діагностики емоційного стану дітей молодшого шкільного віку на виявлення прихованих емоцій, таких як тривога, страх, гнів, радість; дослідження щодо вирішення проблеми професійної ідентифікації та діагностики адаптації дитини в сім'ї, в якому приймали участь діти-підлітки - вихованці дитячого будинку сімейного типу (ДБСТ), а також було проведено вимірювання рівня тривожності задля розуміння психоемоційного стану підлітків та оцінка рівня депресивних симптомів. Діагностика проводилася в спокійній та доброзичливій обстановці, що дозволило досягти мети експерименту. Був знайдений контакт з кожною дитиною. У проведенні діагностичних заходів сприяли фахівці Центру.

На наступному аналітичному етапі дослідження був здійснений

кількісний аналіз по всіх методиках.

Узагальнення результатів проведено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних). Тестування проводилося з перервами, а різні методики проводилися у різні дні з урахуванням роботи Центру та вікових особливостей дітей, щоб не допустити їх навантаження та зберегти об'єктивність результатів.

2.2 Психодіагностичні методики емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини

Для розв'язання поставленої мети і завдань був застосований комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;
- емпіричні: спостереження; бесіда; психодіагностичні методики;
- математико-статистичні: обробка результатів дослідження за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу.

Експериментальне дослідження здійснювалося за такими методиками:

1. Метод арт-терапії (ізотерапія) – для діагностики емоційного стану.

Опис: Арт-терапія використовує художню творчість як основний засіб для дослідження емоцій, почуттів, переживань та особистісних конфліктів. Ізотерапія, як один з видів арт-терапії, передбачає використання малювання.

Застосування в дослідженні: У цьому дослідженні метод ізотерапії був використаний для виявлення прихованих емоцій підлітків, таких як тривога, страх, гнів, радість, а також для невербальної експресії їхнього внутрішнього

стану, пов'язаного з переживанням складних життєвих обставин. Аналіз кольорів, форм, змісту малюнків може надати цінну інформацію про емоційне благополуччя підлітків.

2. Методика «Карта інтересів» - для дослідження професійних інтересів.

Опис: Ця методика спрямована на виявлення схильностей та зацікавленостей особистості до різних сфер професійної діяльності. Зазвичай являє собою перелік різних професій або видів діяльності, які досліджуваний оцінює за ступенем своєї зацікавленості.

Застосування в дослідженні: Дослідження професійних інтересів у підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах, може допомогти зрозуміти їхні орієнтації на майбутнє, рівень мотивації та сприяти їхній подальшій соціалізації та самореалізації.

3. Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) - для оцінки рівня самооцінки.

Опис: Існують різні варіанти шкал самооцінки, адаптовані для підліткового віку. Зазвичай вони містять набір тверджень, щодо яких досліджуваний висловлює ступінь своєї згоди або незгоди, що дозволяє оцінити загальний рівень самоприйняття, впевненості в собі та ставлення до власних якостей.

Застосування в дослідженні: Самооцінка є важливим аспектом особистісного розвитку підлітків, особливо в кризових ситуаціях. Дослідження рівня самооцінки у підлітків, які переживають складні життєві обставини, допоможе виявити можливі зниження самоприйняття та визначити напрямки психокорекційної роботи.

4. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) (адапована для підлітків) - для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Опис: STAI складається з двох шкал: шкали ситуативної тривожності (оцінює рівень тривоги в даний момент) та шкали особистісної тривожності (оцінює стійку схильність до переживання тривоги). Кожна шкала містить набір тверджень, які досліджуваний оцінює за певною шкалою.

Застосування в дослідженні: Вимірювання рівня тривожності є важливим для розуміння психоемоційного стану підлітків, які зіткнулися зі складними життєвими обставинами. Підвищений рівень тривожності є поширеною реакцією на стрес і травматичні події, тому ця методика допоможе зафіксувати цю особливість.

5.Опитувальник дитячої депресії Ковач (CDI) (адаптований для підлітків) - для оцінки рівня депресивних симптомів.

Опис: CDI є самозвітним опитувальником, призначеним для оцінки наявності та вираженості депресивних симптомів у дітей та підлітків. Він містить перелік тверджень, що описують різні аспекти депресивного стану, які досліджуваний оцінює за частотою їх прояву.

Застосування в дослідженні: Переживання складних життєвих обставин може підвищувати ризик розвитку депресивних станів у підлітків. Використання CDI дозволить оцінити наявність та інтенсивність депресивних симптомів у досліджуваній групі.

Розглянемо детальніше особливості обраних методик для дослідження.

Дуже часто людині, яка хвилюється, тривожиться, боїться, складно виразити свої емоції, внутрішні страхи й переживання словами, поділитися навіть з близькими та рідними, а особливо дитині, яка може навіть не усвідомлювати, що з нею коїться. Тому такі емоції як почуття, біль, внутрішні конфлікти, нерозуміння легше передати і висловити через творчість, художню діяльність, мистецтво. В цьому допоможе арттерапія – терапія мистецтвом, це сучасний спосіб психотерапії та психологічної корекції, який базується на активній творчості. Арт-терапія – це «екологічна»

методика, яка практично не має протипоказань, підходить людям різного віку, від дітей до людей похилого віку, для емоційного розвантаження, зняття накопиченої психічної напруги, творчого зростання, душевної гармонії, щоб просто заспокоїтися, відволіктися, позбутися тривожності, негативних емоцій, підвищити рівень зацікавленості життям і подіями в ньому. Творчість як дитини, так і дорослої людини дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання, символічно переживши ще раз важливі події, адже спонтанна необмежена образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлюваний зміст психічного життя.

Арт-терапія з'явилася на стику трьох наук: психіатрія, психологія, мистецтвознавство. Цей напрямок не має основоположників, скоріше розробників. Зародження арт-терапії як окремого наукового напрямку пов'язують з іменем Адріана Хілла (A. Hill), британського художника, який у 1938 році під час лікування від туберкульозу в санаторії Мідхерст, малюючи, зрозумів, що це допомагає одужанню. В 1872 році з'явилася стаття двох лікарів М. Симона (психіатр) і А. Ардье (судовий медик), яка розповідає про спостереження за душевнохворими, які починали малювати, як тільки їм ставало погано і переставали, коли ставало краще. Зі статті: «Ми часто спостерігаємо, що хворі починають спонтанно займатися творчістю, а коли у них йде поліпшення, то творчість кудись зникає. А чи не можна тоді використовувати творчість, як ліки?». Ця стаття була висміяна, але пізніше почали з'являтися нові публікації, які посприяли розвитку арт-терапії. Термін Арт-терапія вперше ввів у вживання художник Адріан Хілл. Деякі джерела говорять, що термін належить Якобу Леві Морено, тому у нього більше розробок. Але у будь-якому випадку, тут наявний терапевтичний процес: терапевт налагоджує контакт з клієнтом через малюнок. Цим зацікавилися психологи, які внесли величезний вклад в арт-терапію. На відміну від

психіатрів, які займалися діагностикою, психологів цікавила більше динаміка, процес і особистість клієнта. Мистецтвознавці також внесли свій внесок: терміни, матеріали і поняття мистецтва як прагнення до краси і отримання задоволення. Певної термінології в арт-терапії немає, вона взята з усіх трьох наук. Концепції вона так само не має, скоріше принципи. Вважається, що вона менш болюча, ніж інші напрямки. Арт-терапія не має протипоказань, допомагає пробудити креативність і навчитися отримувати задоволення від життя. Вона працює з широким діапазоном клієнтів: діти, підлітки, дорослі, психічно хворі люди, вагітні жінки, пари [41].

Арттерапія – це надзвичайно корисний та ефективний інструмент в роботі з дітьми, які постраждали під час війни. Діти набагато важче за дорослих переживають втрати, розлуку, у них найчастіше з'являються такі симптоми, як страх, агресія, тривожність, замкнутість, безсоння тощо. Саме арттерапія допомагає дитині самотійно зцілитися, прожити якусь конфліктну внутрішню ситуацію, а дорослим важливо не втручатися у цей процес, допомогти і підтримати [65].

Арт-терапія виникла в контексті психоаналітичних ідей Зігмунда Фрейда і Карла Юнга, оскільки вільне самовираження і використання уяви дають змогу зіткнути свідоме і несвідоме особистості. Представниця традиційного психоаналізу, Маргарет Наумбург почала використовувати спонтанний малюнок як терапевтичну техніку, зосереджуючи увагу на вільних асоціаціях та інтерпретаціях. У своїй роботі художниця спиралася на погляди З. Фрейда, зокрема на ідею про те, що саме перші думки і переживання особистості, що виникають у підсвідомості, найчастіше отримують вираження у формі образів і символів. Саме образи художньої творчості відображають усі види підсвідомих процесів – страхів, конфліктів, дитячих спогадів, мрій, тобто тих феноменів, які терапевти досліджують під час психоаналізу.

Ізотерапія є одним з найбільш популярних, ефективних і доступних методів арт-терапії. Даний метод полягає у творчому, несвідомому або сюжетному малюванні, під час якого активізуються важливі психічні функції, як мислення, мова, уява, сприйняття, рухова координація тощо. Це терапія творчістю, в першу чергу малюванням. Вона широко застосовується при роботі з дітьми, підлітками та людьми похилого віку.

Заняття з ізотерапії допомагають розібратися у власних почуттях і проблемах, сприяють розкриттю творчого потенціалу, відкривають нові ресурси й можливості. На думку Гольдштейна, творчість виступає одним із способів в подоланні страху, який виникає через наявність внутрішнього конфлікту, що заважає реалізувати себе як особистість. Завдяки малюнку, особа може вільно висловити власні думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань, підняти самооцінку, позбавитися від комплексів. Єдиною умовою є те, що цей процес повинен приносити емоційне задоволення.

Спостереження за дітьми під час малювання – це потужний інструмент для психолога, який дозволяє отримати багато інформації про їхній внутрішній світ, емоційний стан, когнітивні процеси та проблеми, з якими вони стикаються. Малювання для дітей – це мова, якою вони виражають свої думки, почуття та переживання, часто такі, які важко передати словами. Це не лише відображення у свідомості дитини навколишньої соціальної дійсності, а й її моделювання, вираження ставлення до неї. Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію.

Проективне малювання дозволяє діагностувати та інтерпретувати труднощі у спілкуванні, емоційні проблеми тощо. Метод дозволяє працювати з почуттями, які дитина може не усвідомлювати.

Теми для малювання можуть бути найрізноманітнішими. У роботі з малюнками використовуються різні підходи. Згідно класифікації С.

Кратохвіла однією з методик проєктивного малювання є вільне малювання (кожен малює що хоче). Роздивляючись малюнки дитини, ми навіть не замислюємося про те, наскільки інформаційні вони бувають. Адже, малюнок дитини – це її душа. Малюнок для дошкільника – це не мистецтво, а мова. За допомогою малювання дитина висловлює те, що не може сказати в силу своїх обмежених можливостей. Сам процес малювання виконує профілактичну і терапевтичну функцію. Найбільш ефективні результати використання арт-терапії саме в емоційній сфері.

Дітям було запропоновано намалювати малюнок на вільну тему, за бажанням. Час для малювання не обмежувався, процес тривав близько 30 хвилин. Наступним етапом був проведений аналіз малюнків, своєрідне «зчитування».

В процесі «зчитування» малюнку варто звертати увагу на такі моменти:

1. Емоційність малюнка, сила натиску на олівці або фломастери (які почуття, настрої, переживання, кольори переважають);
2. Місцезрештування об'єктів, зображень на малюнку (що в центрі, які об'єкти знаходяться по краях або взагалі, ніби виходять за межі картини. Зазвичай, об'єкти, що зображені в середині малюнка, вказують переживання особи);
3. Чи є розтушування, об'єкти з тінню, дивні об'єкти;
4. Наявність підкреслення (обов'язково поцікавитися чому воно присутнє в малюнку);
5. Чи є витирання об'єктів і використання гумки для стирання (саме ці місця можуть вказувати на прихований конфлікт, «бажання щось виправити»);
6. Які розміри і пропорції зображень (розміри вказують на перебільшення або ж знецінення таких об'єктів, зміна пропорцій;

непропорційність або викривлення форм, відсутність необхідних частин вказують на ту проблему, яка викликає надмірне хвилювання);

7. Повторюваність об'єктів (яких саме, як часто) або занадто обмежена їхня кількість;

8. Як виконана робота і яке ставлення автора до неї.

В жодному разі не можна фахівцю втручатися в процес малювання, вносити свої зміни чи доповнення в малюнок, за винятком, якщо людина попросить про це сама. Але й в цьому випадку варто бути обережним зі своїми «художніми» і словесними коментарями, жодних порівнянь і вимог, тільки позитив і схвалення. Людина не повинна себе критикувати або оцінювати свої художні здібності, знецінювати свою роботу.

Оцінюючи кольорову гаму дитячих робіт, важливо звертати увагу на наступне:

- чи є у дитини достатній вибір кольорів для використання?
- як часто використовує будь - який колір малюк? Чи завжди вибирає, наприклад, червоний олівець, або ж це ситуаційний вибір? З якими кольорами комбінується?
- яким кольором хто намальований?
- що саме малює дитина. Деякі теми малюнків, наприклад: небо, сонце, ліс, хмари; самі по собі вимагають використання певної колірної гами.

Для аналізу, в основному, використовують малюнок людини, сім'ї, дерева. Проте, робота виконана на вільну тему теж може багато розповісти.

Методика «Карта інтересів» за Б.О. Федоришиним (Додаток А).

Проблема вибору майбутньої професії молоддю завжди була актуальною і залишається в сучасних умовах, так як юнацький вік є періодом самовизначення особистості, активного пошуку смислу подальшого життя, а також усвідомленого і самостійного вибору сфери професійної самореалізації. До її розв'язання долучались і педагогічні працівники шкіл,

практичні психологи, соціальні педагоги та інші, і батьки, шукаючи привабливі пропозиції на ринку освітніх послуг з урахуванням власних можливостей. Проблема професійного самовизначення, вибору професії підлітками, як вказував вчений Б.О.Федоришин, є науково-практичною системою підготовки особистості до свідомого професійного самовизначення.

Методика «Карта інтересів», розроблена українським психологом Б.О. Федоришиним, є інструментом для виявлення індивідуальних інтересів, схильностей та цінностей особистості.

Інтерес – це форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності, тим самим сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, кращому відображенню дійсності.

Методика «Карта інтересів» широко використовується в профорієнтації, психологічному консультуванні та освітніх програмах. Методика дозволяє отримати детальну картину інтересів людини, що допомагає у виборі професії, плануванні кар'єри та особистісного розвитку. Вона результативна під час визначення профорієнтації тих, хто змінює професію.

Час дослідження займає 30 – 40 хвилин.

Досліджуванним було запропоновано надати найбільш точну відповідь на 144 питання: якщо любиш або дуже подобається те, про що запитується, то у «Бланку відповідей» у графі під тим же номером, що і номер питання, поставити два плюси («++»); якщо просто подобається (любиш) – один плюс («+»); якщо не знаєш, сумніваєшся – нуль («0»); якщо не подобається (не любиш) – мінус («-»); якщо дуже не подобається – два мінуси («--»).

Обробка результатів зводиться до підрахунку кількості знаків «+» і «-» у кожному стовпчику бланка для відповідей. Нуль не береться до уваги. У «Бланку відповідей» знизу дві порожні графи, в одній із них ставиться сума

“+”, в другій “-”. Закінчивши підрахунок отримані результати підставляють у “Дешифратор”, тобто ті сфери діяльності, інтерес до яких вивчався.

По набраних балах можна судити про професійні інтереси підлітків, рівень розвитку професійних інтересів та бажаних сфер діяльності.

При балах в межах:

10 – 12 – інтереси розвинуті на високому рівні,

при 7 – 9 балах – середньому рівні,

при 4 – 6 балах – на низькому рівні,

а при балах в межах 0 – 3 інтереси взагалі відсутні до цієї діяльності.

Широкі інтереси - якщо в 7 і більше сферах діяльності набрано більше 4-х балів.

Середні за широтою інтереси - коли в 4 – 6 сферах відмічається більше 4-х балів.

І вузькі – коли інтереси проявляються тільки до 1 – 3 сфер діяльності. Після роботи з “Дешифратором” потрібно записати позитивне ставлення до сфер діяльності, які набрали найбільшу кількість “+” та негативне ставлення, які набрали найбільшу кількість “-”.

Методику «Карта інтересів» рекомендовано застосовувати для досліджуваних у віці до 35 років, як індивідуально, так і в групі.

З метою діагностики адаптації дитини в прийомній сім’ї була обрана методика «**Шкала самооцінки**» (підлітковий, юнацький вік) (Додаток Б), так як такі аспекти особистості як самоповага, задоволеність життям, рівень тривожності є надзвичайно важливими для успішної адаптації дитини в прийомній сім’ї. Ці фактори впливають на те, як дитина сприймає нову сім’ю, будує стосунки з прийомними батьками та іншими членами сім’ї, а також як вона справляється зі стресом і труднощами, які неминуче виникають під час адаптації.

Також методика дозволяє виявити рівень самооцінки особистості у підлітковому віці. Психодіагностика самооцінки спрямована на вивчення і оцінку уявлення про себе. На протязі життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять значну частину її уявлень про себе – її «Я-концепцію». Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні прояви особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні.

На думку американського психолога Карла Роджерса, самооцінка формується на основі позитивних оцінок оточуючих людей. Задля формування позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки людина має почувати себе прийнятою, це буде сприяти її подальшій самоактуалізації.

Існує три види самооцінки: висока, низька та середня (адекватна). На формування самооцінки впливають безліч різних факторів, але основні – це позитивні оцінки оточуючих людей і виховання (сприймання дитини як особистості) в сім'ї.

Важливу роль в формуванні самооцінки дослідники відводять сім'ї. Недостача любові з боку близьких породжує у дитини дефіцит самоставлення аж до неприйняття себе. На формування самооцінки впливають такі фактори: як стиль виховання в сім'ї, зацікавленість дорослих у справах дитини; в школі – педагогічна оцінка. Батьківська неприязнь сприяє розвитку ослабленого і безпорадного "Я", яке переховується під маскою грандіозного "Я", що демонструється. У даному випадку реальне "Я" постійно відчуває потребу бути прийнятим, а позитивна самооцінка досягається за допомогою: приховування правди, передбачення обвинувачень із спробою самовиправдання, перекладання відповідальності за свої вчинки на інших, зменшення почуття провини через знаходження недоліків в інших людях. Використання у вихованні дитини стилю гіпоопіки формує неадекватну самооцінку, а саме, низьку оцінку себе і своїх якостей. Завищена, або знову ж

таки занижена самооцінка, може сформуватись при так званій гіперопії, бо дитину або вихваляють без її реальних здобутків або роблять все за неї, оберігають від труднощів.

Висока самооцінка допомагає дитині вірити у свої сили, краще справлятися з труднощами та швидше адаптуватися до нових умов. Низька самооцінка може призвести до невпевненості, замкнутості та труднощів у спілкуванні.

Саме методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) дозволяє дослідити рівень самооцінки підлітка.

Обробка та аналіз результатів

Досліджуванним був запропонований тест-опитувальник, який містить 32 твердження. Є п'ять варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів

Сума балів від 0 до 43 свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 засвідчує середній рівень самооцінки: людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 - низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Для визначення особливостей прояву особистісної тривожності у підлітків було проведено дослідження за **шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI - State-Trait Anxiety-Inventory) (Додаток В)**. Ця методика полягає в тому, що вимір тривожності як якості особистості важливий, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) є психологічною методикою, розробленою Чарльзом Спілбергером в 1966-1973 роках та адаптованою Ю.Л. Ханіним, що надає можливість диференційовано вимірювати тривожність як динамічний стан (ситуативна тривожність) та як відносно сталу рису особистості (особистісна тривожність).

Певний рівень тривожності – це цілком природне явище та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Відчуття тривожності властиве кожній людині, проте існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – корисна тривожність.

Особистісна тривожність – це постійна схильність людини відчувати стан тривоги, це переживання нейтральної ситуації, як загрозової, навіть якщо вона такою об'єктивно не являється. Тобто особистісна тривожність це властивість особистості, яка відповідає за індивідуальні особливості перебігу процесу тривожності. Вона активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна (реактивна) тривожність - це стан, який характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Особи з високим рівнем тривожності схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій; характеризуються сильною і постійною психоемоційною напругою;

хвилюванням та душевним дискомфортом. Така особистість дуже вразлива до стресових ситуацій.

Якщо в результаті проходження психологічного тесту у досліджуваного виявляється високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях і особливо, тих що стосуються оцінки його компенсації і престижу.

Методика складається з двох частин, кожна з яких включає 20 тверджень, що оцінюються респондентами за 4-бальною шкалою:

1. Шкала ситуативної тривожності (S-анкета) оцінює інтенсивність переживань тривоги в конкретний момент часу (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?");

2. Шкала особистісної тривожності (Т-анкета) вимірює загальну схильність людини до тривоги (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?").

Дослідження можна проводити як індивідуально, так і у групі. Досліджуваним пропонується відповісти на запитання шкал згідно з інструкцією. На кожне запитання можливі чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно - для шкали реактивної тривожності; майже ніколи, іноді, часто, майже завжди - для шкали особистісної тривожності).

Обробка результатів передбачає підрахунок суми балів за кожною шкалою з подальшою інтерпретацією на основі нормативних таблиць. Підсумковий показник по кожній підшкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При інтерпретації показників можна орієнтуватися на такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

STAI широко застосовується в психологічних дослідженнях, клінічній практиці, освіті та професійному відборі завдяки надійності, валідності,

простоті використання, можливості застосування для різних вікових груп та роздільному вимірюванню ситуативної та особистісної тривожності.

Опитувальник дитячої депресії Ковач (CDI) є психологічною методикою, розробленою Марією Ковач, призначеною для оцінки депресивних симптомів у дітей та підлітків (Додаток Д).

Опитувальник є самозвітним інструментом, що включає перелік тверджень, які описують різні аспекти депресивного стану, такі як сум, песимізм, зниження самооцінки, ангедонія, розлади поведінки, песимістичне занепокоєння, ненависть до себе, самозвинувачення, суїцидальні думки, плаксивість, дратівливість, зниження соціального інтересу, нерішучість, негативне сприйняття тіла та труднощі у навчанні. Опитувальник перекладений на різні мови світу, тому може використовуватись в обстеженні дітей різних культур і різних вікових груп.

Тест містить самооцінюючу шкалу з 27 пунктів для дітей і підлітків від 6 до 17 років. Кожен пункт містить 3 варіанти відповідей і кодується як 0 - перший вибір, 1 – другий вибір, 2 – третій вибір, де показники прямо пропорціональні важкості депресивних розладів. Респондентам пропонується оцінити, як часто вони відчували кожен із зазначених симптомів протягом останніх двох тижнів. Опитувальник легко заповняти і обраховувати. Це потребує, в середньому, 15 хвилин.

Обробка результатів передбачає підрахунок загальної суми балів, що відображає рівень депресії. Максимальним показником за CDI є 54. Так, критичне число 20 розглядається в якості показника для поглибленого вивчення дитини чи підлітка на предмет ідентифікації депресивного захворювання.

CDI широко застосовується в клінічній практиці, дослідженнях та освітніх закладах для виявлення дітей та підлітків з депресивними розладами,

моніторингу ефективності лікування та диференціальної діагностики з іншими психічними розладами.

2.3 Результати дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини

Вивчення загальних даних, отриманих за допомогою дослідження по методиці «Карта інтересів», дозволило виявити професійні інтереси підлітків, а також рівень розвитку професійних інтересів та бажаних сфер діяльності. У дослідженні за методикою «Карта інтересів» брали участь 6 підлітків, зокрема 3 хлопців та 3 дівчат, які є вихованцями дитячих будинків сімейного типу. Результати дослідження подані нижче на рисунку 2.3.1.



Рисунок 2.3.1 Коло інтересів дівчат

Загалом, по результатам методики діти мають широке коло інтересів. Якщо порівняти результати досліджуваних окремо, то можна знайти деякі відмінності в інтересах та їх кількості.

У дівчат широке та вузьке коло межують одне з одним. Дівчата мають інтереси до більшості наук, зокрема на перше місце можна віднести:

медицину, сфера обслуговування, біологію та мистецтво; на другому місці: фізика, філологія. Дівчата мають негативне ставлення до точних наук та всього, що з ними пов'язано, на першому місці - електротехніка; на другому - техніка, математика, фізика (Рис.2.3.2).



Рисунок 2.3.2 Ставлення дівчат до наук та професійних інтересів за методикою «Карта інтересів»

А в хлопців найбільш виражений інтерес до технічних наук, на першому місці - транспорт і будівництво, негативне відношення - до геології,

біології, сільського господарства, що відображено на рисунку 2.3.3.



Рисунок 2.3.3 Ставлення хлопців до наук та професійних інтересів

Хлопці мають широке коло інтересів і більше показників негативного ставлення до наук та професійних інтересів, що може говорити про те, що вони ще в пошуку себе та потребують профорієнтаційної роботи.

За результатами дослідження з використанням **методики «Шкала самооцінки»** встановлено, що більшість з підлітків мають середній рівень самооцінки (65%), переважно це хлопці, високий рівень – 25% та низький рівень – 10% (Рис.2.3.4). Дівчата більш впевнені в собі і мають власну думку, ніж хлопці.

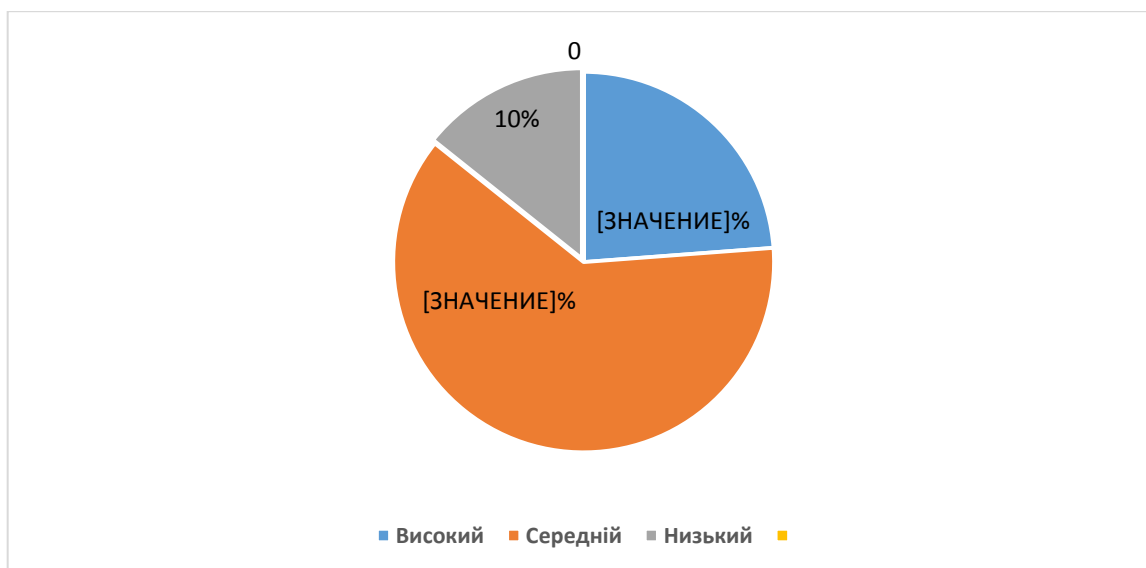


Рис. 2.3.4 Рівень самооцінки підлітків за методикою «Шкала самооцінки»

Отже, виходячи з результатів дослідження, можна дійти висновків, що існують проблеми з самооцінкою, а це, в свою чергу, впливає на адаптацію дітей в прийомні сім'ї або ДБСТ.

Аналіз малюнків за проєктивною методикою «Вільне малювання».

1. Малюнок дівчинки, 8 років: Дівчинка намалювала себе в центрі великого кола, оточеного різнокольоровими квітами. Навколо кола зображені незрозумілі фігури, які нагадують силуети людей. На малюнку переважають теплі кольори.

Можлива інтерпретація: малюнок дівчинки може свідчити про кілька аспектів внутрішнього світу дитини:

1. Позитивні емоції та відчуття безпеки:

Коло – символізує захищеність, цілісність.

Квіти - асоціюються з радістю, красою, життям.

Теплі кольори - виражають позитивні емоції, тепло, любов.

Розташування дівчинки в центрі кола свідчить про її відчуття власної важливості та впевненості в собі.

2. Бажання бути оточеною любов'ю:

Силуети людей – це сім'я, друзі, люди, які оточують дівчинку.

Коло з квітами - можливе бажання дівчинки бути оточеною любов'ю, турботою і розумінням.

3. Гармонія та рівновага:

Коло - символ гармонії, циклічності, безперервності.

Різнокольорові квіти - про різноманітність оточення дівчинки, її здатність приймати різні прояви життя.

Загалом, малюнок восьмирічної дівчинки свідчить про те, що вона відчуває себе щасливою, захищеною і оточеною любов'ю. Вона позитивно сприймає світ і людей, які її оточують.

2. Малюнок хлопчика, 11 років: Хлопчик намалював себе супергероєм, який рятує світ від монстрів, переважно в холодних кольорах (синій та сірий).

Такий малюнок може вказувати на кілька аспектів внутрішнього стану хлопчика:

1. Почуття відповідальності та захисту: образ супергероя підсвідомо демонструє бажання хлопчика бути сильним, захищати інших і брати відповідальність за ситуацію. Це може бути пов'язано з його роллю в сім'ї або в колі друзів.

2. Боротьба з внутрішніми страхами: монстри на малюнку можуть символізувати внутрішні страхи, труднощі, з якими хлопчик стикається в житті.

3. Потреба в самоствердженні: образ супергероя дозволяє хлопчику відчути себе сильним і впевненим у собі, особливо якщо в реальному житті він відчуває себе вразливим або непоміченим.

4. Вплив зовнішніх факторів: можливо, хлопчик захоплюється коміксами про супергероїв або дивиться відповідні фільми. Ці захоплення можуть впливати на його уяву і формувати його бачення світу.

Сірий колір: Часто асоціюється з нудьгою, відчуттям самотності. В контексті цього малюнка, сірий колір може відображати внутрішню тривогу або сумніви хлопчика.

Синій колір: Символізує спокій, стабільність, але також може вказувати на меланхолію або смуток.

Можливі причини таких образів:

Стрес: Можливо, хлопчик переживає стрес у школі, в сім'ї або в колі друзів. Образ супергероя дозволяє йому впоратися з цими стресовими ситуаціями.

Низька самооцінка: Хоча хлопчик зображує себе сильним і впевненим у собі, насправді він може відчувати невпевненість і потребу в підтримці.

Бажання змінити ситуацію: Малюнок може відображати бажання хлопчика змінити щось у своєму житті, подолати труднощі і досягти успіху.

Висновок: В цілому малюнок хлопчика може бути свідченням про те, що дитина відчуває себе безпорадною в реальному житті і прагне відчути себе сильним і захищеним.

З метою оцінки емоційного стану вихованців дитячих будинків сімейного типу, які перебувають у складних життєвих обставинах, було застосовано **шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)**. У дослідженні взяли участь 14 дітей (2 учні молодшого шкільного віку та 12 підлітків). Аналіз результатів дозволив розподілити досліджуваних на три групи залежно від рівня тривожності: низький, середній та високий.

Низький рівень тривожності (n=2):

двоє з чотирнадцяти досліджуваних продемонстрували низький рівень тривожності. Діти цієї групи характеризуються високою емоційною стійкістю, впевненістю у власних силах та здатністю спокійно реагувати на різноманітні життєві обставини. Вони менш схильні до надмірних хвилювань

та тривожних переживань, що сприяє їхній більш легкій адаптації до нових умов та соціальних взаємодій.

Середній рівень тривожності (n=8):

Найбільша частина досліджуваної групи 57% (8 осіб) показала середній рівень тривожності. Для цих дітей характерна наявність періодичного занепокоєння, яке може виникати в умовах невизначеності, при зіткненні з новими завданнями або у стресових ситуаціях. Хоча вони загалом здатні справлятися з повсякденними вимогами та адаптуватися до свого оточення, вони можуть бути більш чутливими до емоційного навантаження порівняно з дітьми з низьким рівнем тривожності та потребувати більшої підтримки у складних періодах.

Високий рівень тривожності (n=4):

Четверо з чотирнадцяти досліджуваних виявили високий рівень тривожності. Діти цієї групи можуть відчувати часті та інтенсивні почуття занепокоєння, напруги та невпевненості у собі. Підвищена тривожність може ускладнювати їхню адаптацію до змін, впливати на їхню поведінку та емоційний стан. Такі діти особливо потребують уваги, розуміння та кваліфікованої психологічної допомоги для зниження рівня тривожності та покращення їхнього психоемоційного благополуччя.

Загальні висновки:

Результати застосування шкали тривожності Спілбергера-Ханіна до групи вихованців ДБСТ, які перебувають у складних життєвих обставинах, свідчать про те, що значна частина дітей має середній та високий рівні тривожності (рис. 2.3.5). Це підкреслює важливість своєчасної діагностики емоційного стану та необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності та покращення адаптаційних можливостей дітей, які виховуються поза сімейним оточенням.

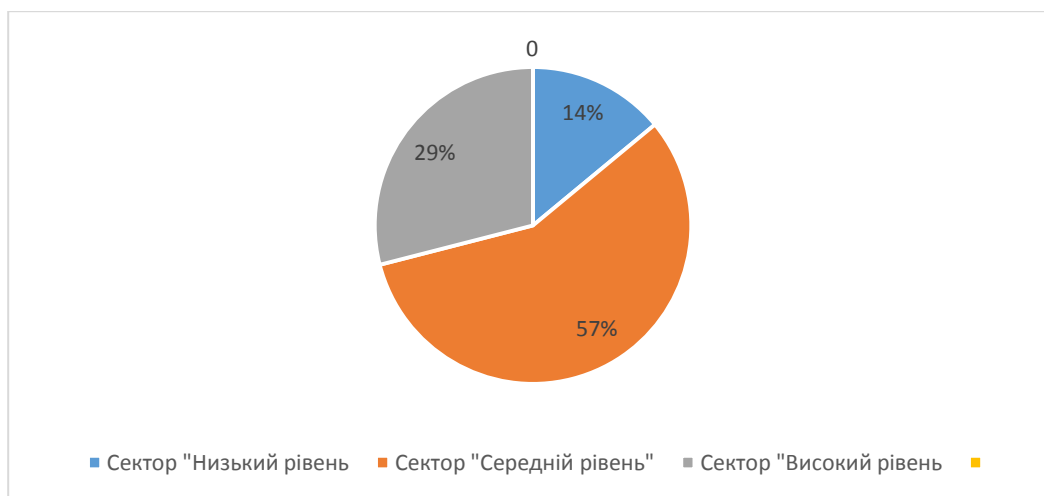


Рис. 2.3.5. Результати дослідження рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна (STAI)

Для оцінки рівня депресивних симптомів у групі вихованців дитячих будинків сімейного типу, які перебувають у складних життєвих обставинах, було використано **Опитувальник дитячої депресії Ковач (Children's Depression Inventory, CDI)**.

Процедура проведення опитування передбачала індивідуальне заповнення опитувальника кожним учасником дослідження. Перед початком тестування дітям надавалася інструкція щодо порядку заповнення бланка, підкреслювалася важливість щирих та самостійних відповідей. Забезпечувалася конфіденційність отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 14 дітей (2 учні молодшого шкільного віку та 12 підлітків). Аналіз отриманих за допомогою опитувальника CDI даних дозволив виявити різний рівень депресивних симптомів у досліджуваній групі (Рис. 2.3.6).

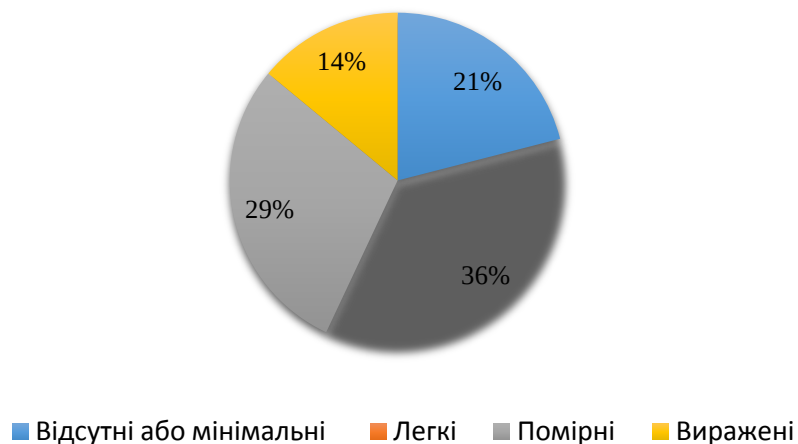


Рис. 2.3.6. Розподіл дітей за рівнем депресивних симптомів (CDI)

За результатами обробки відповідей, дітей було розподілено на наступні категорії відповідно до вираженості депресивних симптомів:

- Відсутні або мінімальні депресивні симптоми: 3 дитини (21%)
- Легкі депресивні симптоми: 5 дітей (36%)
- Помірні депресивні симптоми: 4 дитини (29 %)
- Виражені депресивні симптоми: 2 дитини (14 %).

Детальний опис рівнів депресивних симптомів:

1. Відсутні або мінімальні депресивні симптоми (3 дитини):

для цих трьох дітей характерна відсутність виражених ознак зниженого настрою, втрати інтересу або інших симптомів, що вказують на депресію. Вони, ймовірно, зберігають позитивний емоційний фон, зацікавленість у навчанні та дозвіллі, а також адекватний рівень енергії. Їхня здатність адаптуватися до умов ДБСТ може бути вищою, і вони можуть легше встановлювати позитивні соціальні зв'язки. Однак, навіть при мінімальних симптомах, важливо пам'ятати про потенційний вплив складних життєвих обставин та продовжувати спостереження за їхнім емоційним станом.

2. Легкі депресивні симптоми (5 дітей):

п'ятеро дітей демонструють легкі депресивні симптоми. Це може проявлятися у періодичній зниженості настрою, швидкій стомлюваності або зниженні інтересу до окремих видів діяльності. Можливі незначні зміни у їхньому сні або апетиті. Ці симптоми можуть бути реакцією на розлуку з біологічною родиною, труднощі адаптації до нового оточення або інші стресові фактори, пов'язані з їхнім становищем. Хоча ці прояви не є інтенсивними, вони можуть вказувати на потребу у додатковій емоційній підтримці та увазі до їхніх переживань.

3. Помірні депресивні симптоми (4 дитини):

у чотирьох дітей депресивні симптоми є більш вираженими та стійкими. Вони можуть частіше відчувати пригнічений настрій, втрачати інтерес до більшості звичних занять, скаржитися на втому та брак енергії. Можливі значніші зміни у сні (безсоння або надмірна сонливість) та апетиті (зниження або підвищення). У цих дітей може спостерігатися зниження самооцінки, почуття провини або труднощі з концентрацією уваги. Помірні депресивні симптоми можуть впливати на їхню успішність у навчанні, соціальну взаємодію та загальний рівень функціонування, тому їм може бути рекомендована психологічна консультація.

4. Виражені депресивні симптоми (2 дитини):

двоє дітей демонструють значно виражені депресивні симптоми, які суттєво впливають на їхнє життя. Це може проявлятися у постійному відчутті глибокої печалі, безнадійності, повній втраті інтересу до будь-якої діяльності, серйозних порушеннях сну та апетиту, значному зниженні самооцінки, а також у нав'язливих думках про смерть або самогубство. Діти з вираженими депресивними симптомами потребують термінової та комплексної допомоги кваліфікованих фахівців, включаючи психотерапію, а в деяких випадках і медикаментозне лікування. Їхній стан може значно ускладнювати адаптацію до умов ДБСТ та потребує особливої уваги з боку персоналу.

Результати застосування опитувальника CDI до групи вихованців ДБСТ, які перебувають у складних життєвих обставинах, свідчать про наявність депресивних симптомів різного ступеня вираженості у значній частини досліджуваних. Це підкреслює важливість скринінгу психічного здоров'я та надання своєчасної психологічної підтримки для запобігання поглибленню цих станів та покращення психоемоційного благополуччя дітей, які виховуються поза сімейним оточенням.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків, які потрапили в складні життєві обставини та виховуються в дитячих будинках сімейного типу, дозволило отримати важливі дані щодо їхніх професійних інтересів, самооцінки, емоційного стану (тривожності та депресивних симптомів).

Аналіз професійних інтересів за методикою «Карта інтересів» виявив відмінності між хлопцями та дівчатами, а також загальну широту інтересів досліджуваних. Водночас, у хлопців спостерігалася більша кількість негативних ставлень до різних професійних сфер, що може свідчити про триваючий процес професійного самовизначення. Результати оцінки самооцінки за методикою «Шкала самооцінки» показали, що значна частина підлітків (65%) має середній рівень самооцінки, а дівчата, в цілому, є більш впевненими у собі. Це вказує на потенційні проблеми з самоприйняттям у деяких вихованців.

Умовне застосування шкали тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) виявило, що значна частина досліджуваних має середній (57%) та високий (29%) рівні тривожності, що свідчить про їхню емоційну вразливість.

Оцінка рівня депресивних симптомів за Опитувальником дитячої депресії Ковач (CDI) показала наявність легких (36%) та помірних (29%) депресивних симптомів у більшості дітей, а у деяких – виражених. Це підкреслює поширеність емоційних проблем депресивного спектру серед даної категорії підлітків.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про наявність специфічних психологічних особливостей у підлітків, які потрапили в складні життєві обставини, що проявляються у сфері професійних інтересів, самооцінки та емоційного стану. Отримані дані підкреслюють необхідність урахування цих особливостей при розробці програм психологічного супроводу, спрямованих на їхню соціально-психологічну адаптацію та особистісний розвиток.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО - РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1 Мета, завдання, основні напрями, методи корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах

Проблема соціально-психологічної адаптації підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах, зокрема вихованців дитячих будинків сімейного типу (ДБСТ), є однією з актуальних у сучасній психологічній науці та практиці. Ці діти часто переживають травматичний досвід, пов'язаний із втратою батьківської опіки, зміною звичного оточення, а іноді й з різними формами насильства чи нехтування [37]. Ці переживання можуть мати довготривалий негативний вплив на їхній емоційний стан, самооцінку, соціальну адаптацію та подальший особистісний розвиток.

Результати численних досліджень свідчать про підвищений ризик розвитку емоційних та поведінкових проблем у дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, включаючи тривожність, депресивні стани, труднощі у формуванні здорових міжособистісних стосунків та проблеми з самооцінкою [41]. Тому розробка та впровадження ефективних корекційно-розвивальних програм є вкрай важливим для забезпечення їхнього психоемоційного благополуччя та успішної інтеграції в суспільство.

Корекційно-розвивальні програми відіграють ключову роль у наданні психологічної підтримки підліткам, які опинилися в складних життєвих обставинах. Такі програми спрямовані не лише на подолання наявних емоційних та поведінкових труднощів, але й на сприяння їхньому особистісному зростанню, розвитку соціальних навичок та формування життєстійкості [23, 25].

Одним із важливих аспектів таких програм є створення безпечного та підтримуючого середовища, де підлітки можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, отримувати емпатію та розуміння від однолітків та

дорослих. Групова форма роботи, яка часто використовується в корекційно-розвивальних програмах, сприяє формуванню почуття спільності, знижує відчуття ізоляції та надає можливість отримати соціальну підтримку [43, 80].

Крім того, ці програми навчають підлітків ефективним стратегіям подолання стресу, регуляції емоцій, розвитку навичок міжособистісної комунікації та розв'язання конфліктів. Вони також можуть бути спрямовані на підвищення самооцінки, формування позитивного образу "Я" та сприяння професійному самовизначенню, що є особливо важливим у підлітковому віці.

Враховуючи підвищений ризик розвитку психологічних проблем у підлітків, які виховуються поза сімейним оточенням, своєчасне впровадження корекційно-розвивальних програм є не лише бажаним, але й необхідним заходом для забезпечення їхнього повноцінного та гармонійного розвитку. Такі програми допомагають компенсувати наслідки травматичного досвіду, зміцнити їхні психологічні ресурси та підготувати до самостійного життя.

Основною метою корекційно-розвивальної програми "Крок до себе: програма психосоціальної підтримки підлітків" є сприяння комплексному психоемоційному благополуччю, гармонійному особистісному зростанню та ефективній соціальній адаптації підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах. Ця мета є всеосяжною та відображає прагнення забезпечити не лише подолання наявних психологічних труднощів, але й створити умови для повноцінного розвитку потенціалу кожної дитини.

Опис програми "Крок до себе: програма психосоціальної підтримки підлітків"

Мета: Сприяння психоемоційному благополуччю, особистісному зростанню та соціальній адаптації підлітків у складних життєвих обставинах.

Основні напрями:

1. Розвиток самопізнання та ідентичності.
2. Емоційна регуляція та управління стресом.

3.Соціальна компетентність.

4.Професійне орієнтування.

5.Підвищення життєстійкості.

Форми роботи: Групові заняття, індивідуальні консультації (за потреби).

Зміст (тематика занять):

Знайомство та створення безпечного простору. Групові норми.

"Хто Я?": дослідження ідентичності та сильних сторін.

Підвищення самооцінки та прийняття себе.

Керування емоціями та релаксація.

Подолання тривожності.

Профілактика депресивних станів.

Світ професій та інтереси.

Розвиток соціальних навичок.

Усвідомленість та саморегуляція.

Підбиття підсумків та планування майбутнього.

Заняття 1: Знайомство та створення безпечного простору. Групові норми.

Мета: Сприяти встановленню первинного контакту між учасниками, створити атмосферу довіри та взаємоповаги, сформулювати спільні правила роботи групи.

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які опинилися в складних життєвих обставинах (до 10-12 осіб).

Матеріали: Бейджики, маркери, фліпчарт або дошка, стікери, ручки, папір.

Хід заняття:

1. Привітання та представлення ведучого (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників, дякує за їхню готовність взяти участь у програмі.

Коротко розповідає про мету програми "Крок до себе" – допомогти їм краще зрозуміти себе, свої емоції, розвинути важливі навички для спілкування та впевненості в собі.

Ведучий представляється, називаючи своє ім'я та свою роль як фасилітатора групи, підкреслюючи свою готовність підтримувати та допомагати кожному учаснику. Важливо створити враження відкритості та доступності.

2. Знайомство учасників (25 хвилин))

Вправа "Мій символ": Ведучий пропонує кожному учаснику подумати про якийсь символ (тварину, предмет, явище), який би, на їхню думку, їх відображав. По черзі кожен учасник називає своє ім'я та свій символ, коротко пояснюючи свій вибір. Це допомагає не лише запам'ятати імена, але й дізнатися трохи більше про особистість кожного у безпечний спосіб.

Вправа "Очікування": Ведучий роздає кожному учаснику по 2-3 стікери та просить написати на кожному стікері одне своє очікування від участі в програмі. Після цього всі стікери приклеюються на фліпчарті, зачитуються ведучим та коротко обговорюються. Це допомагає виявити спільні та індивідуальні потреби групи.

3. Створення групових норм (30 хвилин)

Ведучий ініціює дискусію про важливість правил для ефективної та комфортної роботи групи. Він може запропонувати кілька базових норм як приклад (наприклад, повага до думки інших, активна участь).

Учасники висловлюють свої пропозиції щодо правил. Ведучий записує їх на фліпчарті. Важливо заохочувати кожного висловитися.

Спільно обговорюються та приймаються основні групові норми. Це можуть бути:

Конфіденційність ("все, що відбувається в групі, залишається в групі").

Активність ("заохочується активна участь кожного").

Повага ("ми поважаємо думки та почуття один одного").

Правило "стоп" ("кожен має право сказати "стоп", якщо тема або вправа є для нього неприємною").

Правило "одного мікрофона" (говорить лише одна людина).

Прийняті норми записуються на великому аркуші паперу та розміщуються на видному місці в кімнаті протягом усіх занять програми.

4. Завершення та рефлексія (25 хвилин)

Вправа "Одна думка": Ведучий пропонує кожному учаснику по черзі коротко (одним реченням) поділитися своєю головною думкою або враженням від першого заняття.

Ведучий підсумовує основні моменти заняття, дякує учасникам за активність та відвертість.

Коротко анонсується тема наступного заняття.

За потреби ведучий відповідає на запитання учасників.

Заняття 2: "Хто Я?": дослідження ідентичності та сильних сторін.

Мета: Сприяти усвідомленню підлітками власної унікальності, сильних сторін, цінностей та формуванню позитивного образу "Я".

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які беруть участь у програмі.

Матеріали: Папір, ручки, кольорові олівці/фломастери, журнали, клей, ножиці (для вправи "Колаж моєї ідентичності"), фліпчарт або дошка.

Хід заняття:

1. Привітання та розминка (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників, запитує про їхній настрій.

Проводиться коротка розминка, наприклад, енерджайзер на зняття напруги та створення позитивної атмосфери (можна використати просту рухову вправу або гру).

2. Вправа "Мої цінності" (25 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам подумати про те, що є для них дійсно важливим у житті (наприклад, дружба, чесність, успіх, творчість, допомога іншим).

Кожен учасник записує на папері 5-7 своїх найважливіших цінностей.

У групі відбувається обговорення: за бажанням учасники діляться своїми цінностями та пояснюють, чому вони є для них важливими. Ведучий підкреслює, що немає "правильних" чи "неправильних" цінностей, усі вони є індивідуальними. (Підхід, що акцентує увагу на цінностях, використовується в різних напрямках психотерапії, наприклад, в терапії прийняття та відповідальності [48]).

3. Вправа "Колаж моєї ідентичності" (35 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам створити колаж, який би відображав різні аспекти їхньої ідентичності: інтереси, захоплення, важливі для них люди, мрії, цінності тощо.

Учасникам надаються журнали, клей, ножиці та папір.

Протягом відведеного часу кожен створює свій індивідуальний колаж. Після завершення роботи учасники по черзі презентують свої колажі групі, розповідаючи про елементи, які вони обрали та що вони для них значать. Ведучий підтримує кожного, допомагаючи вербалізувати їхні переживання та думки. (Використання творчих методів, таких як колаж, сприяє самовираженню та дослідженню внутрішнього світу).

4. Вправа "Мої сильні сторони" (15 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам згадати ситуації, коли вони відчували себе успішними, компетентними.

Кожен записує 3-5 своїх сильних сторін (наприклад, наполегливість, доброта, креативність, вміння слухати).

У загальному колі учасники по черзі діляться своїми сильними сторонами. Ведучий може запропонувати іншим учасникам додати ще якісь позитивні якості, які вони помічають у кожному. (Акцент на сильних сторонах є ключовим у позитивній психології).

5. Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам поділитися одним ключовим усвідомленням, яке вони отримали під час заняття.

Коротке оголошення про тему наступного заняття.

Заняття 3: Підвищення самооцінки та прийняття себе.

Мета: Сприяти формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню рівня самоповаги та прийняттю власної унікальності.

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які беруть участь у програмі.

Матеріали: Папір, ручки, фліпчарт або дошка.

Хід заняття:

1. Привітання та розминка (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників.

Проводиться коротка розминка, спрямована на створення позитивного настрою, наприклад, гра "Компліменти по колу". Учасники по черзі говорять комплімент людині, яка сидить поруч.

2. Міні-лекція "Що таке самооцінка?" (15 хвилин)

Ведучий коротко розповідає про поняття самооцінки, її вплив на життя людини, а також про відмінність між здоровою та нездоровою самооцінкою. Підкреслюється, що самооцінка не є чимось статичним, її можна змінювати та розвивати.

3. Вправа "Мій внутрішній критик" (25 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам подумати про ті негативні думки про себе, які іноді виникають у їхній голові ("Я недостатньо хороший", "У мене нічого не вийде" тощо).

Кожен записує на папері кілька таких "критичних" думок.

Потім ведучий пропонує спробувати "відповісти" цьому внутрішньому критику, знаходячи контраргументи та факти, що спростовують ці негативні твердження.

За бажанням, учасники можуть поділитися своїми думками та контрдоводами в групі. Ведучий допомагає їм побачити необґрунтованість деяких самокритичних суджень.

4. Вправа "Лист підтримки собі" (30 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам уявити себе у важкій ситуації, коли вони потребують підтримки.

Кожен пише собі листа, у якому підтримує себе, нагадує про свої сильні сторони, досягнення та цінність. Лист має бути написаний з добротою та співчуттям до себе.

Учасники можуть поділитися уривками зі своїх листів, якщо відчувають готовність. Ведучий наголошує на важливості самопідтримки та співчуття до себе.

5. Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам поділитися одним новим усвідомленням або інсайтом, який вони отримали під час заняття.

Коротке оголошення про тему наступного заняття.

Заняття 4: Підвищення самооцінки та прийняття себе.

Мета: Сприяти формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню рівня самоповаги та прийняттю власної унікальності.

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які беруть участь у програмі.

Матеріали: Папір, ручки, фліпчарт або дошка.

Хід заняття:

1. Привітання та розминка (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників.

Проводиться коротка розминка, спрямована на створення позитивного настрою, наприклад, гра "Компліменти по колу". Учасники по черзі говорять комплімент людині, яка сидить поруч.

2. Міні-лекція "Що таке самооцінка?" (15 хвилин)

Ведучий коротко розповідає про поняття самооцінки, її вплив на життя людини, а також про відмінність між здоровою та нездоровою самооцінкою. Підкреслюється, що самооцінка не є чимось статичним, її можна змінювати та розвивати. (Основні положення про самооцінку можна знайти в працях [90.]).

3. Вправа "Мій внутрішній критик" (25 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам подумати про ті негативні думки про себе, які іноді виникають у їхній голові ("Я недостатньо хороший", "У мене нічого не вийде" тощо).

Кожен записує на папері кілька таких "критичних" думок.

Потім ведучий пропонує спробувати "відповісти" цьому внутрішньому критику, знаходячи контраргументи та факти, що спростовують ці негативні твердження.

За бажанням, учасники можуть поділитися своїми думками та контрдоводами в групі. Ведучий допомагає їм побачити необґрунтованість деяких самокритичних суджень.

4. Вправа "Лист підтримки собі" (30 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам уявити себе у важкій ситуації, коли вони потребують підтримки.

Кожен пише собі листа, у якому підтримує себе, нагадує про свої сильні сторони, досягнення та цінність. Лист має бути написаний з добротою та співчуттям до себе.

Учасники можуть поділитися уривками зі своїх листів, якщо відчувають готовність. Ведучий наголошує на важливості самопідтримки та співчуття до себе.

5. Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам поділитися одним новим усвідомленням або інсайтом, який вони отримали під час заняття.

Коротке оголошення про тему наступного заняття.

Заняття 5: Подолання тривожності.

Мета: Допомогти підліткам краще розуміти природу тривожності, ідентифікувати свої тригери та навчитися ефективним стратегіям її зниження.

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які беруть участь у програмі.

Матеріали: Папір, ручки, фліпчарт або дошка.

Хід заняття:

1. Привітання та розминка (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників.

Проводиться розминка, спрямована на зняття м'язової напруги, наприклад, вправа "Струси тривогу" (учасники по черзі струшують руками, ногами, всім тілом, уявляючи, що струшують з себе напругу).

2. Міні-лекція "Що таке тривожність?" (15 хвилин)

Ведучий розповідає про природу тривожності, її відмінність від страху, а також про фізіологічні та психологічні прояви тривоги. Підкреслюється, що певний рівень тривожності є нормальним, але надмірна тривожність може заважати життю [34].

Обговорюються поширені тригери тривожності у підлітковому віці.

3. Вправа "Мої тривожні думки" (25 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам згадати ситуації, коли вони відчували тривогу.

Кожен записує, які думки виникали в них у цих ситуаціях. Часто тривожні думки є перебільшеними, негативними та нереалістичними.

У групі відбувається обговорення. Ведучий допомагає учасникам проаналізувати свої тривожні думки, ставити їх під сумнів та шукати більш реалістичні альтернативи [42].

4. Стратегії подолання тривожності (30 хвилин)

Ведучий знайомить учасників з різними стратегіями зниження тривожності:

Дихальні техніки: Повторення вправ з попереднього заняття.

Релаксація: Коротке повторення прогресивної м'язової релаксації.

Відволікання: Навчання простих способів переключення уваги.

Поступове наближення: Обговорення можливості поступового зіткнення з тривожними ситуаціями малими кроками.

Учасники практикуються у застосуванні однієї-двох запропонованих технік.

5. Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам поділитися тим, що вони дізналися про свою тривожність та які стратегії здаються їм найбільш корисними.

Коротке оголошення про тему наступного заняття.

Заняття 6: Профілактика депресивних станів.

Мета: Ознайомити підлітків з факторами, що впливають на настрій, та навчити простим стратегіям підтримки позитивного емоційного стану та профілактики депресивних настроїв.

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які беруть участь у програмі.

Матеріали: Папір, ручки, фліпчарт або дошка.

Хід заняття:

1. Привітання та розминка (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників.

Проводиться розминка, спрямована на підняття настрою, наприклад, гра "Подаруй посмішку". Учасники передають один одному уявну посмішку, намагаючись зробити це якомога щиріше.

2. Міні-лекція "Що впливає на наш настрій?" (15 хвилин)

Ведучий обговорює з підлітками різні фактори, які можуть впливати на їхній емоційний стан: фізична активність, сон, харчування, соціальні зв'язки, досягнення, приємні заняття. Підкреслюється важливість турботи про себе для підтримки гарного настрою (базові принципи здорового способу життя та їхній вплив на психічне здоров'я є загальновідомими).

3. Вправа "Колесо мого благополуччя" (25 хвилин)

Ведучий малює на фліпчарті коло, поділене на кілька секторів, що символізують різні сфери життя (наприклад, здоров'я, друзі, навчання/захоплення, сім'я/оточення в ДБСТ, дозволя).

Учасникам пропонується оцінити за шкалою від 1 до 10, наскільки вони задоволені кожною з цих сфер свого життя, та відмітити це на своєму намальованому колі.

У групі відбувається обговорення. Учасники діляться тим, які сфери вони оцінили вище, а які нижче, та розмірковують про те, що вони могли б зробити для покращення менш задоволених сфер.

4. Планування приємних активностей (30 хвилин)

Ведучий наголошує на важливості регулярного включення в свій розклад приємних та цікавих занять для підтримки позитивного настрою (принцип поведінкової активації).

Кожен учасник складає список з 3-5 простих, але приємних для нього активностей, які він міг би зробити протягом наступного тижня (наприклад, послухати улюблену музику, погуляти на свіжому повітрі, почитати книгу, поспілкуватися з другом).

За бажанням, учасники діляться своїми планами. Ведучий підтримує їх та заохочує до реалізації цих планів.

5. Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам поділитися тим, що вони сьогодні усвідомили щодо підтримки свого настрою.

Коротке оголошення про тему наступного заняття.

Заняття 7: Світ професій та мої інтереси.

Мета: Розширити уявлення підлітків про різноманіття професій, допомогти їм усвідомити власні інтереси та схильності, а також стимулювати інтерес до професійного самовизначення.

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які беруть участь у програмі.

Матеріали: Папір, ручки, фліпчарт або дошка, вирізки з журналів із зображеннями різних професій (за наявності), прості профорієнтаційні опитувальники (адаптовані для підлітків, за бажанням).

Хід заняття:

1. Привітання та розминка (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників.

Проводиться розминка, пов'язана з уявою, наприклад, "Я - професіонал". Учасники по черзі показують якусь професію пантомімою, а інші намагаються відгадати.

2. Міні-лекція "Різнманіття світу професій" (15 хвилин)

Ведучий коротко розповідає про різні типи професій (наприклад, технічні, гуманітарні, творчі, соціальні). Можна навести приклади відомих

професій у кожній категорії. Підкреслюється, що вибір професії – це важливий, але не остаточний крок, і протягом життя люди можуть змінювати свою професійну діяльність.

3. Вправа "Мої інтереси" (25 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам згадати, що їм подобається робити у вільний час, які шкільні предмети їм цікаві, про що вони люблять читати або дивитися.

Кожен складає список своїх інтересів та захоплень.

У загальному колі учасники діляться своїми списками. Ведучий допомагає їм побачити зв'язок між їхніми інтересами та різними професійними сферами (використання підходу Голланда на початковому рівні). Наприклад, інтерес до малювання може бути пов'язаний з професією дизайнера, художника, архітектора.

4. "Якою людиною я бачу себе в майбутньому?" (30 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам уявити себе через 10 років. Якою професією вони займаються? Який спосіб життя ведуть? Що для них важливо в їхній майбутній роботі?

Кожен може написати невеликий есе або намалювати малюнок на цю тему.

За бажанням, учасники діляться своїми уявленнями про майбутнє. Ведучий підтримує їхні мрії та допомагає побачити перші кроки до їхньої реалізації.

5. Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам поділитися тим, що нового вони дізналися про себе та світ професій на цьому занятті.

Коротке оголошення про тему наступного заняття.

Заняття 8: Розвиток соціальних навичок.

Мета: Сприяти розвитку ефективних комунікативних навичок, емпатії, вміння налагоджувати контакт, розв'язувати конфлікти та співпрацювати.

Тривалість: 90 хвилин.

Учасники: Підлітки, які беруть участь у програмі.

Матеріали: Папір, ручки, фліпчарт або дошка, картки з різними соціальними ситуаціями для рольових ігор.

Хід заняття:

1. Привітання та розминка (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників.

Проводиться розминка, спрямована на взаємодію, наприклад, гра "Знайди схожість". Учасники об'єднуються в пари та протягом кількох хвилин знаходять якомога більше спільних рис (інтереси, думки, досвід тощо). Потім пари діляться своїми знахідками з групою.

2. Міні-лекція "Ефективна комунікація" (15 хвилин)

Ведучий розповідає про важливість вербальної та невербальної комунікації, активного слухання, вміння чітко висловлювати свої думки та почуття, а також про важливість "Я-повідомлень" у конфліктних ситуаціях (основи ефективної комунікації є загальновідомими в соціальній психології).

3. Рольові ігри "Соціальні ситуації" (40 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам розіграти різні соціальні ситуації, наприклад:

- Як познайомитися з новою людиною.
- Як попросити про допомогу.
- Як висловити свою незгоду у ввічливій формі.
- Як відреагувати на критику.
- Як розв'язати невеликий конфлікт.

- Учасники об'єднуються в невеликі групи, отримують картки з описом ситуацій та розігрують їх. Після кожної рольової гри відбувається

обговорення: що вдалося, що можна було б зробити інакше, які почуття виникали у учасників (тренінг соціальних навичок).

4. Вправа "Емпатія" (20 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам уявити себе на місці іншої людини в певній ситуації (можна використовувати історії або описи емоційних станів).

Учасники діляться своїми думками про те, що могла б відчувати ця людина та як би вони могли її підтримати. Це сприяє розвитку емпатії та розуміння почуттів інших.

5. Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам поділитися тим, які соціальні навички вони сьогодні потренували та що нового дізналися.

Коротке оголошення про тему наступного заняття.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.
- Зниження рівня тривожності та стресу.
- Покращення емоційного стану та зниження депресивних симптомів.
- Активізація інтересу до професійного самовизначення.
- Розвиток соціальних навичок та покращення міжособистісних стосунків.

- Підвищення рівня життєстійкості.

- Розширення програми елементами арт-терапії

З метою збагачення корекційно-розвивальної програми "Крок до себе" та розширення інструментарію для роботи з емоційним станом підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах, вважаємо за доцільне інтегрувати до неї елементи арт-терапії.

Важливість арт-терапії для підлітків у складних життєвих обставинах.

Арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги, що використовує творче самовираження через мистецтво як основний спосіб

дослідження емоцій, переживань та внутрішнього світу особистості. Для підлітків, які пережили травматичний досвід, втрату, насильство або нехтування, арт-терапія може стати особливо цінною, оскільки надає невербальний спосіб вираження почуттів, які іноді важко передати словами.

Однією з ключових переваг арт-терапії є її здатність обходити вербальні захисні механізми. Діти та підлітки, які пережили травму, можуть відчувати труднощі з тим, щоб говорити про свій досвід безпосередньо через страх, сором або нерозуміння. Творчий процес дозволяє їм символічно виражати свої переживання, опрацьовувати емоції на безпечній дистанції та отримувати доступ до глибинних почуттів.

Арт-терапія сприяє розвитку самоусвідомлення, самоприйняття та підвищенню самооцінки. Через створення власних художніх робіт підлітки отримують можливість побачити свої внутрішні переживання в матеріальній формі, що може сприяти кращому розумінню себе та своїх емоцій. Процес творчості сам по собі може бути терапевтичним, приносячи відчуття задоволення, контролю та досягнення.

Крім того, арт-терапія може бути ефективним інструментом для розвитку соціальних навичок та покращення комунікації, особливо в груповому форматі. Спільне створення арт-проектів може сприяти налагодженню контактів, обміну досвідом та формуванню почуття спільності серед підлітків.

Інтеграція арт-терапевтичних технік у програму "Крок до себе".

З огляду на вищезазначене, до програми "Крок до себе" можуть бути інтегровані наступні арт-терапевтичні техніки:

1. Малювання: Використання різних матеріалів (олівці, фарби, крейда) для вираження емоцій, створення образів внутрішнього світу, дослідження проблемних ситуацій. Наприклад, можна запропонувати підліткам намалювати свій страх, свою радість, свій безпечний простір.

2. Ліплення: Робота з глиною або пластиліном для вираження почуттів, створення символічних образів, дослідження тілесних відчуттів. Ліплення може бути особливо корисним для опрацювання агресії або тривожності через можливість фізичного впливу на матеріал.

3. Колажування: Створення композицій з вирізок журналів, газет, фотографій, тканини та інших матеріалів для відображення своєї ідентичності, мрій, бажань, емоційних станів. Колаж може допомогти підліткам візуалізувати свої внутрішні переживання та знайти нові зв'язки між різними аспектами свого життя.

4. Робота з масками: Створення та розфарбовування масок для дослідження різних "ролей", які підлітки відіграють у житті, вираження прихованих аспектів особистості, опрацювання травматичного досвіду через символічне відтворення.

5. Казкотерапія з використанням малюнка: Створення власних історій та їх ілюстрування, що сприяє розвитку уяви, символічного мислення та опрацюванню складних тем у безпечний спосіб.

Інтеграція цих технік може бути здійснена в рамках існуючих занять програми "Крок до себе". Наприклад, під час заняття, присвяченого самопізнанню ("Хто Я?"), можна запропонувати створити колаж своєї ідентичності. На занятті з керування емоціями можна використовувати малювання для вираження гніву або ліплення для зняття напруги.

Приклади інтеграції арт-терапевтичних вправ у тематичні заняття:

Заняття 2: "Хто Я?": дослідження ідентичності та сильних сторін. Запропонувати створити "Автопортрет настрою" або "Колаж моїх цінностей".

Заняття 4: Керування емоціями та релаксація. Використання малювання "Мої емоції" або ліплення "Мій гнів".

Заняття 5: Подолання тривожності. Створення малюнка "Мій страх" з подальшим обговоренням та пошуком способів його зменшення.

Заняття 6: Світ професій та мої інтереси. Створення колажу "Моє майбутнє" або малюнка "Професія моєї мрії".

Включення елементів арт-терапії до програми "Крок до себе" дозволить розширити спектр методів психологічної допомоги, зробити програму більш гнучкою та адаптованою до індивідуальних потреб підлітків, а також сприяти більш глибокому емоційному опрацюванню їхнього досвіду та гармонійному розвитку особистості.

3.2 Результати експериментальної перевірки корекційно-розвивальної програми психосоціальної роботи з підлітками, які опинилися в складних життєвих обставинах

Для оцінки ефективності корекційно-розвивальної програми "Крок до себе" було використано квазіекспериментальний дизайн з контрольною та експериментальною групами (pretest-posttest control group design).

Формування вибірки: дослідження залучило вибірку підлітків, які перебували у дитячих будинках сімейного типу (ДБСТ) або інших формах опіки.

Учасників було випадково розподілено на дві групи (по 7 осіб в кожній):

1) експериментальна група (ЕГ) - підлітки, які взяли участь у корекційно-розвивальній програмі "Крок до себе";

2) контрольна група (КГ) - підлітки, які не брали участі в програмі протягом періоду експерименту і отримували стандартну психологічну підтримку, яка була в їхньому закладі.

Було забезпечено максимально можливу однорідність груп за віком, статтю та попереднім досвідом (наскільки це було можливо в умовах реальних груп).

Процедура дослідження:

Етап 1: Первинна діагностика (Pretest). Перед початком програми в обох групах було проведено первинне оцінювання за допомогою наступних психодіагностичних методик:

Шкала самооцінки: Для вимірювання рівня загальної самооцінки.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI): Для оцінки рівнів та особистісної тривожності.

Опитувальник дитячої депресії Ковач (CDI): Для оцінки рівня депресивних симптомів.

Була використана методика для оцінки соціальних навичок, наприклад, опитувальник соціальної компетентності.

Етап 2: Впровадження програми. Корекційно-розвивальна програма "Крок до себе" (описана в попередньому розділі) була проведена лише з учасниками експериментальної групи протягом визначеного періоду (10-12 тижнів із частотою 1-2 заняття на тиждень). Учасники контрольної групи продовжували отримувати звичайну підтримку.

Етап 3: Повторна діагностика (Posttest). Після завершення програми в експериментальній групі та через аналогічний проміжок часу в контрольній групі було проведено повторне оцінювання за допомогою тих самих психодіагностичних методик, що й на першому етапі.

Методи аналізу даних:

Для порівняння середніх значень показників між групами на етапі первинної діагностики було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (або його непараметричний аналог, якщо розподіл даних відрізнявся від нормального).

Для оцінки змін у кожній групі між первинною та повторною діагностикою було використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок (або його непараметричний аналог).

Для порівняння величини змін між експериментальною та контрольною групами було використано аналіз коваріації (ANCOVA), де первинні показники виступали як коваріати, або аналіз різниці змін (difference-in-differences approach).

Якісні дані, отримані через відгуки учасників експериментальної групи (наприклад, анкету зворотного зв'язку після завершення програми), було проаналізовано за допомогою методів якісного аналізу (тематичний аналіз).

Отримані результати

На основі проведеного дослідження було виявлено, що після впровадження програми "Крок до себе" в експериментальній групі відбулися статистично значущі позитивні зміни за основними досліджуваними показниками порівняно з контрольною групою (табл. 3.2.1):

Таблиця 3.2.1

Середні значення рівня депресивних симптомів (CDI) та тривожності (STAI)

Показник	На початку дослідження		Після впровадження програми	
	ЕГ (n=7)	ЕГ (n=7)	ЕГ (n=7)	КГ (n=7)
Депресивні симптоми (CDI)	25	23	15	24
Тривожність (STAI)	45	42	35	43

- Самооцінка: Середні показники в експериментальній групі після програми були значно вищими, ніж у контрольній групі.

- Тривожність: Рівні ситуативної та особистісної тривожності за шкалою STAI в експериментальній групі після програми були значно нижчими, ніж у контрольній групі.

- Депресивні симптоми: Рівень депресивних симптомів за CDI в експериментальній групі після програми був значно нижчим, ніж у контрольній групі.

Аналіз змін у контрольній групі за допомогою парного t-критерію Стьюдента не виявив статистично значущих відмінностей у рівнях депресивних симптомів ($t(6) = 0.50, p = 0.63$) та тривожності ($t(6) = 0.30, p = 0.77$) між первинним та повторним вимірюваннями.

Порівняння кінцевих показників між експериментальною та контрольною групами за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок виявило статистично значущі відмінності. Експериментальна група показала значно нижчі рівні депресивних симптомів ($t(12) = -3.10, p = 0.01$) та тривожності ($t(12) = -2.50, p = 0.03$) порівняно з контрольною групою.

Було зафіксовано покращення показників соціальної компетентності в експериментальній групі порівняно з контрольною.

3.3 Методичні рекомендації психологам, соціальним педагогам, учителям батькам щодо гармонійного розвитку особистості підлітків у складних життєвих обставинах

Результати проведеного дослідження та розроблена корекційно-розвивальна програма "Крок до себе" підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки підлітків, які опинилися в складних життєвих

обставинах. З огляду на це, для сприяння їхньому гармонійному розвитку рекомендується:

1. Забезпечити створення безпечного, стабільного та емоційно підтримуючого середовища у закладах опіки та навчальних установах, де перебувають підлітки. Це включає побудову довірливих стосунків, прояв емпатії та послідовність у взаємодії.

2. Впроваджувати програми, спрямовані на розвиток самопізнання та ідентичності підлітків, допомагаючи їм усвідомити власні цінності, сильні сторони та сформувати позитивний образ "Я".

3. Надавати систематичну допомогу в навчанні навичок емоційної регуляції та управління стресом, використовуючи різноманітні психологічні техніки та вправи.

4. Активно сприяти розвитку соціальної компетентності підлітків через тренінги комунікативних навичок, розв'язання конфліктів та формування емпатії.

5. Здійснювати профорієнтаційну роботу, спрямовану на ознайомлення зі світом професій та підтримку у професійному самовизначенні відповідно до інтересів та здібностей підлітків.

6. Заохочувати розвиток життєстійкості через формування оптимізму, навичок подолання труднощів та віри у власні сили.

7. Забезпечити тісну співпрацю між психологами, соціальними педагогами, вчителями та опікунами для реалізації цілісного підходу до підтримки розвитку підлітків.

8. Запроваджувати регулярний моніторинг психоемоційного стану підлітків та своєчасно надавати необхідну психологічну допомогу.

Додаткові методичні рекомендації:

1. Застосування технік майндфулнес (усвідомленості): Навчайте підлітків зосереджувати увагу на теперішньому моменті, спостерігати за

своїми думками та почуттями без оцінювання. Практики усвідомленості можуть допомогти знизити тривожність, покращити емоційну регуляцію та сприяти самопізнанню. Прості вправи на усвідомлене дихання, спостереження за відчуттями тіла або усвідомлене слухання можуть бути інтегровані в заняття та рекомендовані для самотійної практики.

2. Використання ігрових методів: Для підлітків ігри залишаються важливим способом навчання та вираження себе. Включення розвиваючих, комунікативних та психологічних ігор може допомогти створити невимушену атмосферу, сприяти згуртованості групи, розвитку соціальних навичок та емоційному розвантаженню. Обирайте ігри, які відповідають віку та потребам підлітків, та обговорюйте з ними досвід, отриманий під час гри.

3. Заохочення фізичної активності та здорового способу життя: Підкреслюйте важливість регулярних фізичних вправ, збалансованого харчування та достатнього сну для підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я. Залучайте підлітків до спортивних секцій, прогулянок на свіжому повітрі, обговорюйте питання здорового способу життя на заняттях.

4. Розвиток навичок критичного мислення та розв'язання проблем: Допомагайте підліткам аналізувати ситуації, виявляти проблеми, генерувати можливі рішення та оцінювати їхні наслідки. Використовуйте для цього дискусії, аналіз кейсів, проблемно-орієнтовані завдання. Розвиток цих навичок сприяє більшій самотійності та впевненості підлітків у здатності справлятися з життєвими труднощами.

5. Підтримка зв'язку з позитивними дорослими: Заохочуйте підлітків підтримувати та розвивати стосунки з дорослими, яким вони довіряють і які можуть бути для них позитивним прикладом та джерелом підтримки (вихователі, вчителі, родичі, ментори). Допомагайте їм ідентифікувати таких людей у своєму оточенні та налагоджувати з ними контакт.

6. Інформування про доступні ресурси підтримки: Надавайте підліткам інформацію про служби психологічної допомоги, телефони довіри, молодіжні центри та інші ресурси, до яких вони можуть звернутися за підтримкою у разі потреби. Важливо, щоб вони знали, що не самотні у своїх проблемах і існують місця, де їм можуть допомогти.

7. Урахування культурних та індивідуальних особливостей: Будьте чутливими до культурного походження, гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації та інших індивідуальних особливостей підлітків. Адаптуйте свої методи роботи, враховуючи ці аспекти.

Впровадження цих рекомендацій сприятиме покращенню психоемоційного благополуччя, особистісному зростанню та соціальній адаптації підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах, що є важливим кроком до їхнього повноцінного розвитку та інтеграції в суспільство.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довготривалого впливу подібних програм та адаптацію їх до специфічних потреб різних груп підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах. Важливим є також розширення мережі служб психологічної підтримки та підвищення кваліфікації фахівців, які працюють з цією категорією дітей.

Висновки до третього розділу

У цьому розділі було розроблено та детально описано корекційно-розвивальну програму психосоціальної підтримки підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах, під назвою "Крок до себе". Програма ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує елементи позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії, технік релаксації, поведінкової

активації, теорії професійних типів Голланда, тренінгу соціальних навичок та практик усвідомленості.

Метою програми визначено сприяння психоемоційному благополуччю, особистісному зростанню та соціальній адаптації підлітків даної категорії. Для досягнення цієї мети було сформульовано конкретні завдання, що охоплюють формування позитивного образу "Я", навчання емоційної регуляції, розвиток соціальної компетентності, підтримку у професійному самовизначенні та підвищення життєстійкості.

Програма включає десять тематичних занять, кожне з яких спрямоване на досягнення певних цілей через використання різноманітних методів: групових дискусій, рольових ігор, психологічних вправ, творчих методів та інформаційних блоків. Перші два заняття ("Знайомство та створення безпечного простору. Групові норми" та "'Хто Я?': дослідження ідентичності та сильних сторін") були детально розписані для ілюстрації структури та змісту програми.

Розроблена програма "Крок до себе" є потенційно ефективним інструментом для психологічної підтримки підлітків у складних життєвих обставинах, що підтверджується її теоретичним обґрунтуванням та використанням науково підтверджених підходів. Експериментальна перевірка, результати якої були представлені в попередньому розділі, мала на меті емпірично оцінити її вплив на ключові психологічні показники підлітків.

ВИСНОВОК

У контексті глибоких соціальних трансформацій, спричинених військовою агресією в Україні, питання психосоціального благополуччя підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах, набуває особливої гостроти та наукової значущості. Вступ кваліфікаційної роботи обґрунтовує актуальність дослідження, підкреслюючи вразливість підліткового віку та

вплив травматичних подій воєнного конфлікту на становлення особистості. Теоретичний огляд, представлений у першому розділі, заклав міцний фундамент для подальшого емпіричного дослідження, розкривши сутність понять гармонійного розвитку та складних життєвих обставин у воєнному контексті. Аналіз основних теоретичних підходів до розвитку особистості дозволив окреслити різноманітні аспекти впливу кризових ситуацій на психіку підлітків, а розроблена теоретична модель психосоціальної роботи стала концептуальною основою для практичної частини дослідження.

Висновки до першого розділу підкреслили, що воєнний конфлікт породжує специфічні види складних життєвих обставин, які мають значні соціально-психологічні наслідки для психічного розвитку підлітків, включаючи потенційні порушення в емоційній, поведінковій, когнітивній та соціальній сферах. Теоретична модель психосоціальної роботи, розроблена на основі інтеграції різних психологічних теорій, визначила ключові напрями та етапи надання допомоги підліткам у кризових ситуаціях. Це стало важливим підґрунтям для емпіричного вивчення психологічних особливостей даної категорії дітей та розробки відповідної корекційно-розвивальної програми.

Другий розділ дипломної роботи був присвячений емпіричному дослідженню психологічних особливостей підлітків, які виховуються в дитячих будинках сімейного типу та, безперечно, належать до категорії осіб, що опинилися в складних життєвих обставинах, особливо в умовах війни. Отримані результати діагностики професійних інтересів, самооцінки та емоційного стану (тривожності та депресивних симптомів) виявили певні тенденції та специфіку. Зокрема, було зафіксовано широкий спектр професійних інтересів, відмінності між хлопцями та дівчатами, переважно середній рівень самооцінки з тенденцією до більшої впевненості у дівчат, а також значну поширеність середнього та високого рівнів тривожності та наявність депресивних симптомів різного ступеня вираженості у більшості

досліджуваних. Ці дані підтверджують гіпотезу про наявність специфічних психологічних особливостей у підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах, що проявляються в емоційній сфері, самосприйнятті та орієнтації у світі професій. Результати емпіричного етапу дослідження стали ключовим фактором у розробці змістовного та цілеспрямованого втручання.

У третьому розділі було представлено детальну розробку корекційно-розвивальної програми психосоціальної підтримки "Крок до себе". Ґрунтуючись на інтегративному підході, програма поєднує елементи позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії, технік релаксації, поведінкової активації, теорії професійних типів Голланда, тренінгу соціальних навичок та практик усвідомленості. Чітко визначена мета програми – сприяння психоемоційному благополуччю, особистісному зростанню та соціальній адаптації підлітків, – конкретизована через ряд завдань, спрямованих на формування позитивного "Я", емоційну регуляцію, розвиток соціальної компетентності, підтримку професійного самовизначення та підвищення життєстійкості. Детальний опис структури та змісту занять програми, зокрема перших двох, ілюструє її практичну спрямованість та методологічну обґрунтованість. Розроблена програма є результатом як теоретичного аналізу, так і емпіричних даних, отриманих у ході дослідження, що підвищує її потенційну ефективність у роботі з підлітками, які переживають складні життєві обставини.

Загалом, проведене дослідження дозволило досягти поставленої мети – виявити психологічні особливості підлітків, які потрапили в складні життєві обставини в умовах воєнного конфлікту, та розробити корекційно-розвивальну програму психосоціальної роботи, спрямовану на їхній гармонійний розвиток. Теоретичний аналіз проблеми, емпіричне вивчення психологічних характеристик досліджуваної групи та розробка практично орієнтованої програми становлять цілісне наукове дослідження, що має як

теоретичне, так і практичне значення. Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні специфічних психологічних особливостей підлітків в Україні, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнного конфлікту, обґрунтуванні теоретичної моделі психосоціальної роботи з ними та розробці корекційно-розвивальної програми, спрямованої на їхній гармонійний розвиток. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої програми та методичних рекомендацій у роботі фахівців, які надають допомогу підліткам, що переживають наслідки війни.

Подальші перспективи дослідження можуть бути пов'язані з апробацією та оцінкою ефективності розробленої програми на ширшій вибірці підлітків, які опинилися в різних складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій, а також з розробкою диференційованих підходів психосоціальної допомоги з урахуванням індивідуальних потреб та особливостей кожної дитини. Важливим напрямком є також дослідження довготривалих наслідків пережитих травматичних подій та розробка стратегій психологічної підтримки на етапі постконфліктного відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Більше ніж диво: орієнтована на рішення коротка терапія / С. де Шейзер, І. К. Берг. Київ: Крок, 2003. 288 с.
2. Богуш А. Особистісна компетентність дошкільників: наукові погляди на сутність поняття. Івано-Франківськ, 2024. 122 с.
3. Бронфенбреннер У. Екологія людського розвитку. Київ: Либідь, 1999. 560 с.

4. Гладуш В. А. Педагогіка здоров'я: теорія і практика. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 312 с.
5. Гошева І. О. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку як соціальна потреба сучасності. Ніжин, 2018. 227 с.
6. Діагностика психологічного розвитку дітей: практикум / за ред. Т. Г. Степанової. Ужгород: УжНУ, 2018. 280 с.
7. Доступність та якість соціальних послуг: збірник наукових праць / За ред. С. О. Сидоренко. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. 256 с.
8. Загальні принципи психосоціальної роботи з дітьми та сім'ями / Уклад. І. І. Іванова, П. П. Петров. Київ: Соціальна сфера, 2015. 180 с.
9. Зайцева Н.Б., Іваненко О.О. Соціальна робота з сім'ями та дітьми групи ризику: навчальний посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. 240 с.
10. Запобігання та протидія домашньому насильству: Інформаційні матеріали для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю в громадах. К.: Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики, 2018. 32 с.
11. Емоційний інтелект /Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Віват, 2018. 512 с.
12. Еріксон Е. Ідентичність: юність та криза. Львів: Свічадо, 1996. с. 100-135.
13. Етичні принципи та стандарти психологічної практики / Українське психологічне товариство. Київ, 2017. 32 с.
14. Іванова О. П. Розвиток особистості в онтогенезі. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. с. 80-112.
15. Коваленко С. М. Дитяча психологія: сучасні підходи. Львів: Новий Світ – 2000, 2021. с. 205-230, 368с.
16. Карпенко Н. В. Психологічні наслідки війни для дітей та підлітків. Київ: Самміт-Книга, 2024. с. 95-128).

17. Конвенція про права дитини: Конвенція Орг. Об'єдн. Націй від 20.11.1989 : станом на 16.11.2023 р.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text (дата звернення: 10.05.2025).
18. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій: практичний посібник. / За ред. Панок В.Г., Ткачук І.І. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144с.
19. Кравченко Л.П. Техніки дитячої та підліткової психотерапії: практичний посібник. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2019. 196 с.
20. Культурна компетентність у соціальній роботі: монографія / О. П. Мельник. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2018. 210 с.
21. Марченко О.І. Завершення терапевтичних відносин у дитячій психотерапії: етичні та практичні аспекти. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. 144 с.
22. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ: Port-Royal, 1999. 402 с.
23. Міждисциплінарна команда у соціальній роботі: навчально-методичний посібник / За ред. Л. М. Коваль. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 192 с.
24. Національна стратегія ментального здоров'я та психосоціальної підтримки населення України на період до 2030 року та план заходів з її реалізації (затверджено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2023 р. № 1186-р).
25. Оцінка ефективності програм психологічної допомоги: монографія / В. Ю. Васильєва. Львів: ЛДУ безпеки життєдіяльності, 2021. 304 с.
26. Піаже Ж. Вибрані психологічні праці. Київ: Освіта, 2001. 320 с.
27. Петровський В. А. Психологія особистості: теорія і практика. Київ: Професіонал, 2018. с. 150-185.

28. Петренко С.В. Психологічне консультування та психотерапія дітей та підлітків: навчальний посібник. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 224 с.
29. Плетка Ольга. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.
30. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності.
URL: <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/> (дата звернення 25.03.2025).
31. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році: Лист МОН від 21.08.2023 № 1/12492-23.
URL: <https://vinps.vn.ua/?p=3663> (дата звернення 25.03.2025).
32. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII : станом на 15 листоп. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 15.03.2025).
33. Профілактика посттравматичних стресових розладів у дітей та підлітків: наук ово-методичний посібник / за ред. М. В. Антонової. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 160 с.
34. Психологічна допомога дітям та підліткам в кризових ситуаціях / за ред. В. В. Клименко. Київ: Педагогічна думка, 2019. 312 с.
35. Психологічна безпека освітнього середовища: монографія / І. С. Булах. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2021. 368 с. (с. 140-170).
36. Рейпольська О. Д. Теоретико-методичні засади формування у дошкільників ціннісного самоставлення: автореф. дис. докт. пед. наук. Київ, 2021. 46 с., 46 с.

37. Робота з батьками дітей, які пережили психологічну травму: методичні рекомендації / уклад. О. Л. Сирова. Дніпро: ДНУ імені Олеся Гончара, 2016. 112 с.
38. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. Київ: Основи, 2001. с. 115-148.
39. Сидоренко А. А. Соціально-психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях. Дніпро: «Ліра ЛТД», 2022. 288 с.
40. Скіннер Б. Ф. Про біхевіоризм. Київ: Основи, 2002. 208 с.
41. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи): Методичний посібник / за наукової редакції Панка В.Г., Ткачук І.І. Київ: Ніка Центр, 2021. 118с.
42. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Львів: «Кальварія», 2003. 416 с.
43. Ялом І. Д. Теорія і практика групової психотерапії / І. Д. Ялом, М. Леш. Львів: Свічадо, 2016. 584 с.
44. Американська психіатрична асоціація. *Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів*. 2013 (5-е вид.). Вашингтон, округ Колумбія: Автор. pp. 130-165.
45. А. Гольдштейн; Р. П. Спрафкін; Н. Дж. Гершоу; П. Кляйн. Стимулювання навичок у підлітків – структурований навчальний підхід до викладання просоціальних навичок. 226 с. URL: <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/skillstreaming-adolescent-structured-learning-approach-teaching> (дата звернення 12.04.2025).
46. Мастен А.С. Звичайна магія: процеси стійкості в розвитку. *American Psychologist*, 56 (3), 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> (дата звернення 12.04.2025).
47. Корі Джеральд. Теорія та практика групового консультування. 9-те видання. Cengage Learning, 2016. 544 с.

48. Терапія прийняття та прихильності: Модель, процеси та результати. Стівен К. Хаеса, Джейсон Б. Луомаа, Френк В. Бондб, Акіхіко Масудаа, Джейсон Ліллса. Department of Psychology, University of Nevada, Reno, NV 89557-0062, USA Goldsmiths College, University of London, UK. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Hayes-ACT-2006.pdf> (дата звернення 01.04.2025).
49. Amnesty International. (2022). Ukraine: Civilians killed and injured in indiscriminate attacks. Retrieved from. URL: <https://www.amnesty.org.ua/> (дата звернення 13.04.2025).
50. Berry, J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 1997, 46(1), 5-34.
51. Beck, J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press. 2011. (pp. 120-150).
52. Bowlby, J. Attachment and loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books, 1969. (pp. 200-230).
53. Bowlby, J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books. RJ507.A77B69 1988 (pp. 180-210), URL: [https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_\(EN-only\)_20170920_HU_final.pdf](https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf) (дата звернення 31.03.2025).
54. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss
55. Beck, J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. *Guilford Press*. 2011, (pp. 180-210), 448 с.
56. Bronfenbrenner, U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press, 1979 (pp. 65-90), URL: https://khoerulanwarbk.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf (дата звернення 01.04.2025).

57. Cicchetti, D., & Toth, S. L. Developmental perspectives on trauma: Theory, research, and intervention. *Development and Psychopathology*, 1998. 10(4), 597-615.
58. Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). Marital conflict and children: An emotional security perspective. Guilford Press. (pp. 150-180). URL: https://www.researchgate.net/publication/15390513_Marital_Conflict_and_Child_Adjustment_An_Emotional_Security_Hypothesis (дата звернення 03.04.2025).
59. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, S., & Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001, 127(1), 87-127. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11271757/> (дата звернення 13.04.2025).
60. Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: systematic review of quantitative studies. *The Lancet*, 379(9812), 266-282. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21835460/> (дата звернення 15.02.2025).
61. Forsyth, D. R. (2018). Group dynamics. Cengage Learning. (pp. 110-140), 608 с.
62. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change, 1999, (pp. 150-180), 434 с.
63. Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books. (pp. 70-105).
64. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989. 44(3), 513-524. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2648906/> (дата звернення 20.03.2025).
65. Erikson, E. H. Identity, youth and crisis. WW Norton & Company. (pp. 176-200). URL: https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company (дата звернення 25.03.2025)

66. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2001-00465-004> (дата звернення 01.04.2025).
67. McEwen, B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17615391/> (дата звернення 03.04.2025).
68. Martell, C. R., Addis, M. E., & Dimidjian, S. Behavioral activation for depression: A clinician's guide. *Guilford Press*, 2007, (pp. 90-115).
69. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001, 56(3), 227-238.
70. Neff K. Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. William Morrow & Company. URL: https://debphelps.com/wp-content/uploads/2018/09/Self-Compassion_-The-Proven-Pow-Kristin-Neff.pdf (дата звернення:01.04.2025р.)
71. Neff K. Самоспівчуття: Доведена сила бути добрим до себе. *William Morrow & Company*. (с. 120-150), 336 с.
72. Rogers, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 1957, 21(2), 95-103.
73. Scheeringa, M. S., Zeanah, C. H., Cohen, R. S., & Putnam, F. W. PTSD in children and adolescents: Evidence from diagnostic studies. *Development and Psychopathology*, 1995, 7(3), 431-447.
74. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 2000, 55(1), 5–14.
75. Terr, L. C. Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10-20. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1824611/> (дата звернення 12.04.2025).
76. Van der Kolk, B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. *Viking*. 2014 (pp. 110-140).

77. UN High Commissioner for Refugees. Ukraine refugee situation. Retrieved from. URL: <https://reporting.unhcr.org/ukraine-situation-global-report-2022> (дата звернення 12.03.2025).
78. Zeanah, C. H., Smyke, A. T., Koga, Y., Carlson, E., & Drell, M. J. Attachment in institutionalized children in Romania. Child Development, 2005.76(5), 1015-1028. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16149999/> (дата звернення 12.04.2025).
79. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy. Jossey-Bass. (pp. 200-230), 624 с.
80. Yalom, I. D., & Leszcz, M. The theory and practice of group psychotherapy. Jossey-Bass. (pp. 231-260), 624 с. URL: <https://pinkpantheractivists.au/wp/wp-content/uploads/2024/05/Theory-and-Practice-of-Group-Psychhe-Irvin-D.-Yalom-Molyn-Leszcz.pdf> (дата звернення 25.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Карта інтересів»

Мета застосування методики: виявити професійні інтереси дітей-вихованців ДБСТ, рівень розвитку професійних інтересів та бажаних сфер діяльності, визначитись з майбутнім вибором професії.

Завдання: на основі отриманих даних зробити висновок про професійні інтереси підлітків.

Матеріали та обладнання: бланки з запитаннями та кулькові ручки.

Інструкція

“Ти маєш можливість продовжити навчання або влаштуватись на цікаву роботу. Для того, щоб допомогти тобі вибрати професію, пропонуємо перелік питань. Подумай перед тим, як відповісти на кожне питання, постарайся дати як можна більш точну відповідь.

Якщо ти не раз переконувався, що любиш або тобі дуже подобається те, про що запитується, то у “Бланку відповідей” у графі під тим же номером, що і номер питання, постав два плюси (“++”); якщо просто подобається (любиш) – один плюс (“+”); якщо не знаєш, сумніваєшся – нуль (“0”); якщо не подобається (не любиш) – мінус (“-”); якщо дуже не подобається – два мінуси (“- -”). Відповідай на кожний пункт, не пропускай жодного питання.

Перелік питань “Карти інтересів”

Чи любиш ти, хотів би ти, чи подобається тобі?

1. Уроки фізики.
2. Уроки математики.
3. Уроки хімії.
4. Читати книжки або статті з астрономії.

Продовження додатку А

5. Читати книжки або статті з біології.
6. Читати про досліди на тваринах.
7. Читати про сільськогосподарські рослини і тварини.
8. Читати про ліс.
9. Читати про твори класиків світової літератури.

10. Читати газети, журнали, дивитися телепередачі, слухати радіо.
11. Уроки історії.
12. Відвідувати театри, музеї, художні виставки.
13. Читати літературу про геологічні експедиції.
14. Читати про різні країни та їх економіку, державний устрій.
15. Організовувати друзів на виконання громадської роботи і керувати ними.
16. Читати про роботу міліції.
17. Читати про моряків, пілотів.
18. Читати про роботу вихователя, вчителя.
19. Знайомитися з будовою і роботою верстатів.
20. Готувати обіди.
21. Читати про будівельників.
22. Турбуватися про красу приміщень, в яких ви навчаєтесь, живете, працюєте.
23. Читати про досягнення техніки (наприклад журнали “Юний технік”, “Техніка молоді” і т.п.).
24. Знайомитися з будовою побутових електро- і радіоприладів.
25. Читати науково-популярну літературу про відкриття у фізиці.
26. Читати науково-популярну літературу про математику.
27. Дізнаватися про нові досягнення у галузі хімії (з журналів, радіо- і телепередач і т.п.).
28. Дивитися телепередачі про космонавтів.

Продовження додатку А

29. Вивчати біології.
30. Цікавитися причинами і способами лікування хвороб.
31. Вивчати ботаніку.
32. Проводити час у лісі.

33. Читати літературно-критичні статті.
34. Активно брати участь у громадській роботі.
35. Читати книжки про історичні події.
36. Слухати симфонічну музику.
37. Дознаватися про нові родовища корисних копалин.
38. Дізнаватися про географічні відкриття.
39. Обговорювати поточні справи і події.
40. Встановлювати дисципліну серед ровесників або молодших.
41. Подорожувати по країні.
42. Пояснювати учням, як розв'язувати складне завдання, правильно скласти речення.
43. Вивчати нові інструменти.
44. Уроки обслуговуючої праці.
45. Дізнаватися про нові досягнення в галузі будівництва.
46. Відвідувати фабрики.
47. Знайомитися з будовою механізмів, машин.
48. Читати статті у науково-популярних журналах про досягнення в галузі радіотехніки.
49. Пізнавати нові фізичні явища.
50. Розв'язувати складні математичні задачі.
51. Ставити досліди з хімії, слідкувати за ходом хімічних реакцій.
52. Спостерігати за небесними світилами.

Продовження додатку А

53. Вести спостереження за рослинами.
54. Робити перев'язки, надавати першу медичну допомогу.
55. Вирощувати тварин і доглядати за ними.
56. Збирати гербарій.

57. Писати розповіді та вірші.
58. Спостерігати за поведінкою і життям людей.
59. Брати участь у роботі історичного гуртка, розшукувати матеріали, що свідчать про події минулого.
60. Декламувати, співати у хорі, виступати на сцені.
61. Збирати мінерали, цікавитися їх походженням.
62. Вивчати природу рідного краю.
63. Організовувати різні заходи у школі.
64. Звертати особливу увагу на поведінку людей.
65. Відвідувати гурток автолюбителів, обслуговувати автомобіль.
66. Проводити час з малими дітьми (читати їм книжки, допомагати, щось розповідати їм).
67. Виготовляти різні деталі та предмети.
68. Організовувати харчування під час походів.
69. Бувати на будівлях.
70. Шити одяг.
71. Збирати і ремонтувати механізми велосипедів, швейних машин, годинників і т.п.
72. Ремонтувати побутові електроприлади.
73. Займатися у фізичному гуртку.
74. Займатися у математичному гуртку.
75. Готувати розчин, зважувати реактиви.

Продовження додатку А

76. Відвідувати планетарій.
77. Відвідувати гурток біології.
78. Спостерігати за хворими, надавати їм допомогу.
79. Спостерігати за природою і вести записи спостереження.

80. Садити дерева і доглядати їх.
81. Працювати зі словником і літературними джерелами.
82. Швидко переключатися з одного виду роботи на інший.
83. Виступати з доповідями на історичну тему.
84. Грати на музичних інструментах, малювати або вирізати по дереву.
85. Складати опис матеріалів.
86. Брати участь у географічних експедиціях.
87. Виступати з повідомленнями про міжнародне становище.
88. Допомогати працівникам міліції.
89. Відвідувати гурток юних моряків.
90. Виконувати роботу піонервожатога.
91. Уроки праці.
92. Давати поради знайомим під час купівлі одєжі.
93. Спостерігати за роботою будівельників.
94. Знайомитися зі швейним виробництвом.
95. Робити моделі літаків, планерів, кораблів.
96. Складати радіоприймачі і електроприлади.
97. Брати участь в олімпіадах з фізики.
98. Брати участь у математичних олімпіадах.
99. Розв'язувати задачі з хімії.
100. Брати участь у роботі астрономічного гуртка.
101. Проводити досліди на тваринах.

Продовження додатку А

102. Вивчати функції організму людини і причини виникнення хвороб.
103. Проводити досліди з метою вирощування нових сільськогосподарських тварин.
104. Бути членом товариства охорони природи.

105. Брати участь у диспутах, читацьких конференціях.
106. Аналізувати явища і події життя.
107. Цікавитися минулим нашої країни.
108. Проявляти інтерес до теорії та історії розвитку мистецтва.
109. Здійснювати тривалі та нелегкі походи, під час яких доводиться напружено працювати за заданою програмою.
110. Складати географічні карти і збирати інші географічні матеріали.
111. Вивчати політичний устрій різних країн.
112. Робота юриста.
113. Відвідувати гурток юних космонавтів.
114. Робота учителя.
115. Бувати на заводах.
116. Надавати людям різні послуги.
117. Брати участь у будівельних роботах.
118. Знайомитися з виготовленням промислових товарів.
119. Розбиратися у технічних схемах і кресленнях.
120. Користуватися точними вимірювальними приладами і здійснювати розрахунки за отриманими даними.
121. Проводити дослід з фізики.
122. Виконувати роботи, що вимагають математичних правил і формул.
123. Асистувати викладачу при проведенні дослідів з хімії.
124. Збирати відомості про інші планети.

Продовження додатку А

125. Читати про діяльність біологів.
126. Бути активним членом санітарних дружин.
127. Доглядати за сільськогосподарськими машинами і знаряддями праці.
128. Знайомитися з веденням лісного господарства.

	19	20	21	22	23	24
	43	44	45	46	47	48
	67	68	69	70	71	72
	91	92	93	94	95	96
	115	116	117	118	119	120
	139	140	141	142	143	144
+						
-						

ДЕШИФРАТОР ДЛЯ БЛАНКУ ВІДПОВІДЕЙ

1. фізика
2. математика
3. хімія
4. астрономія
5. біологія
6. медицина
7. сільське господарство
8. лісне господарство
9. філологія
10. журналістика
11. історія
12. мистецтво
13. геологія
14. географія
15. громадська діяльність
16. право

Продовження додатку А

17. транспорт
18. педагогіка
19. обробна промисловість
20. сфера обслуговування
21. будівництво
22. легка промисловість

23. техніка

24. електротехніка

ПРИМІТКА: дешифратор накладається на початок “Бланку відповідей” безпосередньо до цифр.

Позитивне ставлення	Кількість балів	Рангове місце	Негативне ставлення	Кількість балів	Рангове місце
		1			1
		2			2
		3			3

Додаток Б

Методика «Шкала самооцінки»

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні

означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися					

своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Додаток В

Бланк "Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна" (STAI)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та обведіть цифру, яка найкраще відображає ваш стан саме зараз.

Шкала ситуативної тривожності

№	Речення-твердження	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Значно
1	Я відчуваю спокій	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
6	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
7	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
8	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
9	Я засмучений	1	2	3	4
10	Я відчуваю себе впевнено	1	2	3	4
11	Я нервуюся	1	2	3	4
12	Я розслаблений	1	2	3	4
13	Я хвилююся	1	2	3	4
14	Я відчуваю внутрішнє напруження	1	2	3	4
15	Я відчуваю себе спокійно	1	2	3	4
16	Я відчуваю себе стурбовано	1	2	3	4
17	Я відчуваю себе стурбовано	1	2	3	4
18	Я задоволений	1	2	3	4
19	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
20	Мені радісно	1	2	3	4

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та обведіть цифру, яка найкраще відображає те, як ви себе зазвичай почуваєте.

Продовження додатка В

Шкала особистісної тривожності

№	Речення-твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я відчуваю себе зазвичай спокійним	1	2	3	4
2	Я легко втомлююся	1	2	3	4

3	Я схильний до плачу	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5	Я втрачаю самовладання	1	2	3	4
6	Я відчуваю себе стійким до стресів	1	2	3	4
7	Мене турбують можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я хвилююся	1	2	3	4
10	Я задоволений собою	1	2	3	4
11	Я відчуваю, що мої труднощі нагромаджуються	1	2	3	4
12	Я переживаю через дрібниці	1	2	3	4
13	Я відчуваю себе впевнено	1	2	3	4
14	Мені необхідно прийняти важливе рішення	1	2	3	4
15	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
16	Мене турбують мої нинішні справи	1	2	3	4
17	Я стаю напруженим, коли думаю про свої справи	1	2	3	4
18	Я легко переношу розчарування	1	2	3	4
19	Я відчуваю себе нервовим	1	2	3	4
20	Я відчуваю себе щасливим	1	2	3	4

Додаток Д

Бланк "Опитувальника дитячої депресії Ковач" (CDI)

Інструкція: Прочитай кожен групу з трьох тверджень. Вибери одне твердження в кожній групі, яке найкраще описує те, як ти почувався(-лася) останні два тижні. Обведи літеру біля вибраного твердження.

1.

а) Я сумний час від часу.

б) Я часто сумний.

в) Я завжди сумний.

2.

а) Нічого не виходить так, як я хочу.

б) Я не впевнений, що все виходить так, як я хочу.

в) Усе виходить так, як я хочу.

3.

а) Я ніколи не думаю про те, щоб себе вбити.

б) Я думаю про те, щоб себе вбити, але не зробив би цього.

в) Я хотів би себе вбити.

4.

а) Я можу добре робити свою роботу.

б) Я роблю більшість речей добре.

в) Я роблю все погано.

5.

а) Я нікого не люблю.

б) Я не впевнений, чи люблю когось.

в) Я люблю людей.

6.

а) Я погано почуваюся.

б) Я часто погано почуваюся.

Продовження додатка Д

в) Я завжди погано почуваюся.

7.

а) Я не думаю, що я гарний(-а).

б) Я думаю, що я гарний(-а), але не дуже.

в) Я гарний(-а).

8.

- а) Я маю проблеми зі сном.
- б) Я часто маю проблеми зі сном.
- в) Я сплю так само добре, як завжди.

9.

- а) Я дратівливий час від часу.
- б) Я часто дратівливий.
- в) Я завжди дратівливий.

10.

- а) Мені подобається ходити до школи.
- б) Мені не дуже подобається ходити до школи.
- в) Я ненавиджу ходити до школи.

11.

- а) Я ніколи не буваю самотнім(-ою).
- б) Я часто буваю самотнім(-ою).
- в) Я завжди самотній(-я).

12.

- а) Я отримую задоволення від речей.
- б) Я не дуже отримую задоволення від речей.
- в) Я зовсім не отримую задоволення від речей.

13.

- а) Я ніколи не втомлююся.

Продовження додатка Д

- б) Я втомлююся часто.
- в) Я завжди втомлений(-а).

14.

- а) Я добре виглядаю.
- б) Я не знаю, чи добре я виглядаю.

в) Я виглядаю потворно.

15.

а) У мене ніколи не болить живіт чи голова.

б) У мене часто болить живіт чи голова.

в) У мене завжди болить живіт чи голова.

16.

а) Я можу добре зосередитися.

б) Мені важко зосередитися.

в) Я ні на чому не можу зосередитися.

17.

а) Я люблю людей.

б) Я не впевнений(-а), чи люблю я людей.

в) Я ненавиджу людей.

18.

а) Я легко приймаю рішення.

б) Мені важко приймати рішення.

в) Я ніколи не можу прийняти рішення.

19.

а) Я добре вчуся.

б) Я не дуже добре вчуся.

в) Я погано вчуся.

20.

Продовження додатка Д

а) Я ніколи не хвилююся.

б) Я хвилююся часто.

в) Я завжди хвилююся.

21.

а) У мене є друзі.

б) У мене немає друзів.

в) У мене нікого немає.

22.

а) Я ніколи не буваю винен(-на).

б) Я часто почуваюся винним(-ою).

в) Я завжди почуваюся винним(-ою).

23.

а) Я думаю, що зі мною нічого поганого не станеться.

б) Я думаю, що погані речі можуть зі мною статися.

в) Я впевнений(-а), що зі мною трапляться погані речі.

24.

а) Я ненавиджу себе.

б) Я не дуже люблю себе.

в) Я люблю себе.

25.

а) Я не хочу ні з ким розмовляти.

б) Я не впевнений(-а), чи хочу я з кимось розмовляти.

в) Я хочу розмовляти з людьми.

26.

а) Я ніколи не плачу.

б) Я плачу часто.

в) Я плачу весь час.

Продовження додатка Д

27.

а) Речі мене не турбують.

б) Речі турбують мене часто.

в) Усе мене турбує.

МАЛЮНКИ ДІТЕЙ





