

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

“ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ”

Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та менеджменту



Протокол № 6 від 08.05 2026р.

зав.дувач кафедри, професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

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-2412зМ

ФРАНТИШКОВА Тетяна Михайлівна

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,

доцент, старший науковий співробітник

відділ психологічної праці

ТАТАУРОВА – ОСИКА Галина Петрівна

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: ФРАНТИШКОВА Тетяна Михайлівна, група ПС-24-123М

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Керівник: Татаурова-Осика Галина Петрівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 16.36%

Мікропробіли: 265

Заміна букв: 1

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:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 16,36% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 29.04.2026р.

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

Підпис _____



«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувач кафедри, професор

Міся Тереминська

«19» 01 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачу(ці) освіти

Франтішкової Тетяни Михайлівни

Тема роботи:

Психологічні чинники трансформації ідентичності молодших підлітків в умовах війни

Науковий керівник Татаурова - Осика Г.П.

кандидат психологічних наук,

доцент, старший науковий співробітник

відділ психологічної праці

затверджені наказом

БІНПО від «12» січня 2026 року №01 - 06/01

Строк подання здобувачем освіти роботи «4» травня 2026 року.

Вихідні дані до роботи : психосоціальна теорія Е. Еріксона, логотерапія В. Франкла, когнітивно-розвитковий підхід Дж. Марсії, дослідження кризи Т. Титаренко, концепції самосвідомості М. Боришевського та Г. Цукерман, а також підходи до подолання стресу, аналіз колективної травми, резильєнтності та впливу воєнних подій на психіку дитини. Матеріали для емпіричного дослідження: опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», методика М. Рокича

«Ціннісні орієнтації», методика В. Стефансона «Q-сортування» на базі Мелітопольської гімназії №4 ММР ЗО.

Перелік питань, які треба розробити:

Кваліфікаційна робота охоплює теоретичні, емпіричні та практичні аспекти трансформації ідентичності молодших підлітків в умовах війни. Структура роботи:

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Вікова психологія молодших підлітків: Анатомо-фізіологічні та психологічні новоутворення (почуття дорослості, реакція емансипації).

1.2. Теоретичні засади дослідження трансформації ідентичності: Аналіз підходів Е. Еріксона, В. Франкла, Дж. Марсії, М. Боришевського та інших.

1.3. Психологічні чинники трансформації ідентичності під час війни: Класифікація чинників (емоційно-стресові, соціально-психологічні, національна ідентичність, колективна травма, ресурсні фактори).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація констатувального експерименту: Характеристика вибірки (50 учнів), етичні аспекти та опис діагностичного інструментарію (Г. Айзенк, М. Рокич, В. Стефансон).

2.2. Дослідження психологічних чинників: Аналіз результатів діагностики тривожності, фрустрації, агресивності, ціннісних орієнтацій та поведінкових тенденцій підлітків на тимчасово окупованих територіях, підконтрольних територіях та за кордоном.

2.3. Обґрунтування необхідності проведення корекційної роботи: Визначення напрямів допомоги (резильєнтність, асертивність, самоприйняття).

Розділ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ПО ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Організація корекційної роботи: Підготовчі етапи та принципи онлайн-безпеки.

3.2. Розробка і проведення корекційної роботи: Детальна програма з 10 занять (вправи на стабілізацію емоцій, роботу зі страхами, ресурсами та кордонами).

3.3. Аналіз ефективності корекційної роботи: Порівняльний аналіз даних констатувального та контрольного етапів, що демонструє позитивну динаміку.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Консультанти розділів роботи

	Прізвище, ім'я, по батькові консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Татаурова - Осика Г.П, к.п.н., доцент	15.01.2026	15.01.2026
Розділ 1	Татаурова - Осика Г.П, к.п.н., доцент	05.02.2026	05.02.2026
Розділ 2	Татаурова - Осика Г.П, к.п.н., доцент	25.02.2026	25.02.2026
Розділ 3	Татаурова - Осика Г.П, к.п.н., доцент	15.03.2026	15.03.2026
Висновки	Татаурова - Осика Г.П, к.п.н., доцент	05.04.2026	05.04.2026

Дата видачі завдання “12”січня 2026 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір та затвердження теми, узгодження з науковою керівницею	09.01.2026	Виконано
2	Вивчення та аналіз наукової літератури по затвердженій темі кваліфікаційної роботи	14.01.2026	Виконано
3	Складання плану роботи, узгодження з науковою керівницею	30.01.2026	Виконано
4	Написання вступу розділу 1	05.02.2026	Виконано
5	Написання розділу 2	25.02.2026	Виконано
6	Написання розділу 3	15.03.2026	Виконано
7	Формулювання висновків	05.04.2026	Виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи, отримання відгуку, рецензії	30.04.2026	Виконано
9	Подання кваліфікаційної роботи на кафедру	04.05.2026	Виконано

Здобувачка освіти  **Франтішкова Т.М.**

Керівник роботи  **Татаурова – Осика Г.П.**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня**

ФРАНТИШКОВОЇ Тетяни Михайлівни

за темою: «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Актуальність теми полягає у дослідженні безпрецедентного досвіду формування ідентичності сучасних підлітків в умовах війни, а також у розгляді дорослішання як процесу набуття психологічної пружності. Тема дослідження є надзвичайно актуальною в умовах повномасштабної війни в Україні, яка вплинула на їхню систему цінностей, соціальні взаємини та емоційне благополуччя, що безпосередньо позначається на процесах становлення особистісної ідентичності. Дослідження трансформації ідентичності через подолання психологічних травм та пошук нових сенсів в екстремальних умовах має високе практичне та наукове значення. У кваліфікаційній роботі магістра розкрито теоретичні та практичні аспекти трансформації ідентичності молодших підлітків. Тетяною Михайлівною проведено ґрунтовний аналіз теоретичних засад і складних концепцій Е. Еріксона, В. Франкла, Дж. Марсії та сучасних вітчизняних вчених Т. Титаренко і М. Боришевського для розуміння ідентичності. Визначено ключові емоційно-стресові, соціальні та внутрішньоособистісні чинники впливу війни. Представлено результати емпіричного дослідження вибірки з 50 підлітків, які перебувають у різних умовах: на тимчасово окупованих територіях, підконтрольних територіях України та за кордоном. Використано методики Г. Айзенка, М. Рокіча та В. Стефансона, що дозволило виявити глибоку залежність стратегій поведінки та психологічних станів від безпекового середовища. Розроблено та апробовано 10-тижневу програму корекційної роботи в онлайн-форматі, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, розвиток резильєнтності та

формування позитивної ідентичності. Тетяна Михайлівна успішно застосувала комплексний методологічний інструментарій, здійснила якісний статистичний аналіз отриманих даних. Робота структурована логічно, висновки аргументовані та відповідають поставленим завданням. Магістрантка виявила високий ступінь самостійності при організації онлайн-дослідження та проведенні занять з підлітками.

Оригінальність роботи за коефіцієнту подібності 1 становить 16,36%.

Кваліфікаційна робота Тетяни Михайлівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, оформлена згідно зі встановленими вимогами та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

Враховуючи вищезазначене, рекомендую кваліфікаційну роботу Т.М. Франтішкової до захисту у Кваліфікаційній комісії з оцінкою “ відмінно ”

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,

старший науковий співробітник

відділу психологічної праці

Г. П. ТАТАУРОВА-ОСИКА

« 08 » _____ 2026р.

АНОТАЦІЯ

Франтішкова Т. М. Психологічні чинники трансформації ідентичності молодших підлітків час війни. – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр». – Спеціальність 053 Психологія. Освітньо-професійна програма «Психологія». – Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти». – Біла Церква, 2026.

Загальний обсяг роботи - 140 сторінок, кількість таблиць – 16 , додатків – 3, використаних джерел – 40.

Дослідження присвячене вивченню особливостей формування ідентичності молодших підлітків (10–12 років) в умовах воєнного стану. Тема є актуальною, оскільки війна радикально змінює спосіб життя, систему цінностей та емоційне благополуччя дітей, змушуючи їх передчасно дорослішати або призводячи до деструктивних змін особистості. Мета дослідження полягає у визначенні психічних чинників, які впливають на трансформацію ідентичності молодших підлітків під час війни. Завдання дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу проблеми; розробити діагностичний інструментарій; провести емпіричне дослідження впливу воєнних подій на ідентичність; розробити та апробувати програму психокорекції.

Об'єктом дослідження є ідентичність вимушено переселених підлітків і підлітків, що залишилися на тимчасово окупованій території в умовах війни. Предметом дослідження є психічні чинники, які впливають на трансформацію ідентичності підлітків в умовах війни. У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Діагностичний комплекс включав: опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича та методику «Q-сортування» В. Стефансона.

Доведено, що трансформація ідентичності визначається взаємодією емоційно-стресових та соціально-середовищних чинників.

Ключові слова: ідентичність, молодші підлітки, трансформація ідентичності, психологічні чинники, резильєнтність, психокорекція, Я-концепція, тривожність, соціальна адаптація.

ABSTRACT

Frantishkova T. M. Psychological Factors of Identity Transformation in Younger Adolescents During the War. – Qualification work for a Master's degree. – Specialty 053 Psychology. Educational and Professional Program "Psychology". – Bila Tserkva Institute of Continuing Professional Education of the State Higher Education Institution "University of Education Management". – Bila Tserkva, 2026.

This research is dedicated to studying the peculiarities of identity formation in younger adolescents (ages 10–12) under the conditions of martial law. The topic is highly relevant, as war radically alters lifestyles, value systems, and the emotional well-being of children, forcing premature maturation or leading to destructive personality changes. The aim of the study is to determine the psychological factors influencing the transformation of identity in younger adolescents during the war.

The research objectives include: conducting a theoretical analysis of the problem; developing diagnostic tools; performing an empirical study on the impact of military events on identity; and developing and testing a psychocorrection program. The object of the study is the identity of internally displaced adolescents and those remaining in temporarily occupied territories under wartime conditions. The subject of the research is the psychological factors that influence the transformation of adolescent identity during the war.

The work utilizes a comprehensive set of theoretical, empirical, and statistical research methods. The diagnostic battery included: H. Eysenck's "Self-Assessment of Mental States" questionnaire, M. Rokeach's "Value Orientations" method, and W. Stephenson's "Q-Sort" technique. It has been proven that identity transformation is determined by the interaction of emotional-stress and socio-environmental factors.

Keywords: identity, younger adolescents, identity transformation, psychological factors, resilience, psychocorrection, self-concept, anxiety, social adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1. ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ	13
1.1. Вікова психологія молодших підлітків.....	13
1.2. Теоретичні засади дослідження трансформації ідентичності	14
1.3. Психологічні чинники трансформації ідентичності під час війни .	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНО-	
СТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	43
2.1. Організація констатувального експерименту	43
2.2. Дослідження психологічних чинників	47
2.3. Обґрунтування необхідності проведення корекційної роботи	53
Розділ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ПО ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ	
МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	57
3.1. Організація корекційної роботи	57
3.2. Розробка і проведення корекційної роботи.....	57
3.3. Аналіз ефективності корекційної роботи.....	72
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Формування ідентичності у підлітковому віці є складним процесом формування цілісного уявлення про себе. В умовах сьогодення: виїзду за кордон, проживання на територіях, які підконтрольні Україні чи проживання на тимчасово окупованих територіях, ще більше ускладнює цей процес. На шляху формування ідентичності у молодших підлітків з'являються

виклики: залишити рідний дім, вчити нову мову, прийняття культури іншої країни, жити з постійними повітряними тривогами або залишитися вдома, але серед нових ворожих умов. Все це провокує емоційну нестабільність, підвищену тривожність, формування страхів, зниження почуття контролю та безпеки. Війна радикально змінила їх звичний спосіб життя, вплинула на систему цінностей дітей, соціальні взаємини та емоційне благополуччя, що безпосередньо позначається на процесах становлення особистісної ідентичності. У молодшому підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формується уявлення про себе як про унікальну особистість, зростає потреба в приналежності до групи однолітків, посилюється чутливість до оцінки з боку інших. Саме цей період є критично важливим для формування цілісної й стабільної ідентичності. Тож, трансформація ідентичності молодших підлітків в умовах війни є надзвичайно важливою темою, тому що показує шлях формування резильєнтності особистості, необхідної для якісного життя у сучасному світі.

Мета - визначити психічні чинники, які впливають на трансформацію ідентичності молодших підлітків під час війни.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичний матеріал з теми ідентичність, молодший підлітковий вік, впливу військових подій на формування ідентичності підлітків.
2. Розробити методологічний інструментарій дослідження.
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу воєнних подій на і трансформацію ідентичності.
4. Виявити психічні чинники, які впливають на трансформацію

ідентичності молодших підлітків

Об'єкт дослідження – ідентичність вимушено переселених підлітків і підлітків, що залишилися на тимчасово окупованій території в умовах війни.

Предмет дослідження – психічні чинники, які впливають на трансформацію ідентичності підлітків в умовах війни.

Гіпотеза - трансформація ідентичності молодших підлітків в умовах війни визначається динамічною взаємодією емоційно-стресових та соціально-середовищних чинників, де рівень безпеки середовища визначає стратегію адаптації, а впровадження спеціалізованої програми психокорекції сприяє стабілізації "Я-концепції" та зміцненню резильєнтності особистості.

Методи дослідження - теоретичні, емпіричні, статистичні.

Наукова новизна. Наукова новизна полягає в тому, що з часів Другої світової війни діти України не дорослішали під час воєнних дій і формування їх ідентичності проходило поетапно і логічно. Війна ж внесла гострі зміни в ці етапи. Нинішнє покоління підлітків формує свою ідентичність в еру технічної революції, інформаційного буму та штучного інтелекту, водночас переживаючи випробування війною. Це створює безпрецедентний досвід дорослішання, який раніше не описувався в подібних умовах. Трансформації ідентичності підлітків під час війни, за тезами Слижук О. А. "Проблеми дорослішання під час війни" описується у повісті Олени Максименко "пси, які приручають людей" і базуються на реальних інтерв'ю з дітьми, які пережили війну. Це привносить у тему трансформації ідентичності нову глибину правдивості, оскільки художні образи мають реальних прототипів та відображають справжній психоемоційний стан сучасної молоді. Поєднання концептів «дорослість» та «життестійкість»: новизна підходу полягає у розгляді дорослішання не просто як вікового етапу, а як процесу набуття психологічної пружності. Це допомагає підліткам долати «внутрішніх псів» — тваринні страхи, спричинені воєнними подіями. Таким чином, новизна теми полягає у її життєвій актуальності, де трансформація ідентичності відбувається через подолання реальних психологічних травм та пошук нових сенсів у екстремальних умовах життя.

РОЗДІЛ 1. ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.

1.1 Вікова психологія молодших підлітків.

За віковою психологією молодший підлітковий вік (10–12 років) цей період характеризується глибокою перебудовою всього організму та психіки. Має такі анатомо-фізіологічні особливості:

1. Статеве дозрівання: це головна фізіологічна ознака віку, яка запускає складні нейрогуморальні процеси в організмі.

2. Інтенсивний ріст: спостерігається стрімке зростання скелета (у хлопчиків на 4–7 см, у дівчаток на 3–6 см за рік), що часто супроводжується порушенням пропорцій тіла та тимчасовою втратою гармонії в рухах.

3. Фізіологічний дисбаланс: розвиток серця та судинної системи може не встигати за загальним ростом тіла, що призводить до швидкої втомлюваності та перепадів судинного тону.

4. Емоційна нестабільність: гормональна активність гіпоталамусу та гіпофізу спричиняє підвищену збудливість, дратівливість та різкі зміни настрою.

Присутні такі психологічні новоутворення та зміни в особистості:

1. Почуття дорослості: це центральне новоутворення віку, яке проявляється у ставленні підлітка до себе як до дорослого та прагненні до визнання цієї дорослості оточуючими.

2. Реакція емансипації: у молодших підлітків виникає гостра потреба звільнитися від опіки та контролю батьків і вчителів, вони активно відстоюють право на власну думку та автономність.

3. Пошук ідентичності: починається тривалий процес усвідомлення своєї унікальності та формування стабільної «Я-концепції».

4. Амбівалентність почуттів: поведінка підлітка суперечлива — прагнення до самостійності поєднується з внутрішньою невпевненістю та потребою в підтримці.

Когнітивний розвиток підлітків цього віку проходить так:

1. Оперують абстрактними поняттями та будують гіпотези незалежно від конкретних об'єктів.
2. Розвиток рефлексії: думають про власні думки, аналізують свій внутрішній світ та критично оцінювати себе.
3. Інтелектуалізація пам'яті та сприймання: підліток починає свідомо використовувати спеціальні прийоми для кращого засвоєння інформації.

Соціальна ситуація розвитку та спілкування:

1. Основним видом діяльності стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Саме в групі ровесників підліток освоює норми моралі та соціальної взаємодії.
2. Референтна група: думка однолітків та статус у групі стають для молодшого підлітка значно важливішими за оцінки вчителів чи поради батьків.
3. Перебудова взаємин з дорослими: підлітки починають відмовлятися від дитячої слухняності, вимагаючи рівноправності у спілкуванні, що часто призводить до конфліктів та виникнення «змістового бар'єру».
4. Формується потреба у близькому другові, з яким можна ділитися таємницями та переживаннями, що виконує роль своєрідної психотерапії.

Молодший підлітковий вік є сензитивним для розвитку вольових якостей, самовиховання та формування активної життєвої позиції. Проте неврахування дорослими прагнень підлітка до дорослості може призвести до негативізму, впертості та асоціальних форм поведінки. [1]

1.2 Теоретичні засади дослідження трансформації ідентичності в молодшому підлітковому віці.

Ідентичність - від лат. *identicus* — тотожність, тотожність явища, предмета або особистості самій собі, її якісна самототожність за вектором часу.[34]

Трансформація — зміна, перетворювання виду, форми, істотних властивостей чого-небудь. Трансформувати — перетворювати, змінювати.[35] Аналіз

трансформації ідентичності в підлітковому віці дозволяє визначити цей процес як індивідуацію - розвиток окремої особистості, за якої людина набуває індивідуальних характеристик і стає впізнаваною для інших. Підлітковий вік є критичним періодом, оскільки саме в цей час фізичний розвиток, когнітивні навички та соціальні очікування збігаються, що спонукає дитину переосмислювати дитячі ідентифікації для побудови шляху до дорослості. [24]

Етапами трансформації ідентичності в цей період є:

- руйнування старого образу фізичного «Я»: бурхливий фізичний ріст та статеве дозрівання порушують попередню ідентифікацію з власним тілом, змушуючи підлітка болісно звикати до нових пропорцій та фізіологічних змін. Це часто призводить до появи «комплексу Терзіта» — перебільшеного сприйняття реальних або уявних дефектів зовнішності.

- перехід від групової до егоідентичності: поступово через міжособистісну рефлексію підліток починає відокремлювати власне «Я» від групового, шукаючи індивідуальну неповторність.

- трансформація ідентичності відбувається шляхом глибокого самоаналізу, де підліток шукає відповіді на питання: «Хто я?» та «Яким мене бачать інші?». Відбувається формування «Я-концепції»: у свідомості підлітка починає вибудовуватися система образів «Я», яка включає «Реальне Я» (яким він є насправді) та «Ідеальне Я» (яким він хоче бути). Значна дистанція між цими образами може спричинити «афект неадекватності» - гостру емоційну реакцію на неуспіх або критику, що зачіпає самооцінку. Настає криза ідентичності як механізм розвитку - це перехід до дорослості супроводжується нормативною кризою, яка виникає через втрату статусу дитини та глибоку невідповідність між біологічними можливостями підлітка та його соціальним становищем. Успішне подолання цієї кризи веде до набуття самодетермінації та готовності до життєвого самовизначення. Важливою частиною трансформації є прагнення звільнитися від батьківської опіки та контролю, що дозволяє підлітку випробувати свою автономність і сформувані незалежні ціннісні орієнтації.

Таким чином, ідентичність молодшого підлітка перебуває у стані

активного становлення, де він перестає бути «єством у собі» і починає ставати «єством для себе».

Позитивна психологія розглядає трансформацію ідентичності в підлітковому віці не як сталий результат, а як безперервний, текучий та незавершений процес, що триває протягом усього життя. Наголошується, що ідентичність не є вродженою; вона формується як унікальність через стосунки індивіда з подібними до нього в конкретному історичному та соціальному контексті. У період підлітковості ідентичність часто є результатом перетину внутрішнього світу особистості та зовнішнього публічного середовища. Процес трансформації ідентичності підлітків тісно пов'язаний із розвитком Я-концепції, яка включає два взаємопов'язані конструктори:

1. Самоімідж: те, як підліток бачить себе (своєрідний «автопортрет»).
2. Самооцінка: те, наскільки підліток цінує та любить себе.

Ці елементи формуються під впливом соціального оточення: думок однолітків та того, як, на думку підлітка, його сприймають інші. Більш реалістичні судження сприяють формуванню здоровішої ідентичності, тоді як викривлені сприйняття ведуть до нереалістичного самосприйняття. У межах позитивної психології трансформація ідентичності має бути спрямована на створення «здорової ідентичності», що базується на таких елементах: суб'єктивне благополуччя: когнітивна самооцінка людиною свого життя та позитивного досвіду, психологічне благополуччя: здатність протистояти викликам життя, що включає самоприйняття, автономію, наявність мети в житті та особистісне зростання.

Цей процес неможливий без зіткнення з труднощами та розчаруваннями. Резильєнтність визначається як здатність підлітка до позитивної адаптації при несприятливих обставинах. Вона виступає захисним фактором, який змінює реакцію особистості на ризики та допомагає інтегрувати складний досвід у структуру «здорової ідентичності». Соціальні програми та інтервенції можуть сприяти процесу резильєнтності у підлітків, допомагаючи їм уникати ризикованої поведінки та формувати позитивнішу ідентичність.

Тож, у позитивній психології трансформація ідентичності молодших підлітків — це динамічна реконструкція цінностей, дій та досвіду. Вона залежить від діалектичного взаємозв'язку між самосприйняттям, соціальними відносинами та здатністю долати кризи через механізми резильєнтності. [25]

Психоаналітичний підхід Е. Еріксона наголошує, трансформація ідентичності проходить через центральну кризу підліткового віку - боротьба між формуванням еґо-ідентичності та рольовою плутаниною. Невирішена криза в умовах війни може призвести до «втрати себе». Ерік Еріксон у своїй праці розглядає трансформацію ідентичності через низку теоретичних підходів, фокусуючись на концепції психосоціальних криз та епігенетичного принципу.

1. Епігенетичний принцип розвитку

Становлення ідентичності описується як розвиваюча конфігурація, що поступово складається в дитинстві шляхом послідовних «я-синтезів» та «перекристалізацій». Цей процес базується на епігенетичному принципі (запозиченому з біології), згідно з яким усе, що розвивається, має вихідний план, де кожна частина має свій час домінування, поки всі частини не складуться у функціональне ціле.

2. Криза як «поворотний пункт»

Еріксон пропонує відійти від розуміння кризи як катастрофи. У його теорії криза — це неминучий поворотний пункт, критичний момент, після якого розвиток повертає в той чи інший бік, використовуючи можливості для зростання та подальшої диференціації. Криза є нормальним явищем для певних етапів життя, зокрема для юності.

Трансформація ідентичності відбувається протягом усього життя через вісім стадій. На кожній стадії людина робить вибір між двома альтернативними фазами розв'язання вікових та ситуативних завдань. На період молодшого підлітка випадає четверта стадія умілість проти почуття неповноцінності (шкільний вік), під час якої підліток навчається, здобуває нові навички і порівнює свої результати з результатами інших. Внаслідок чого знижується самооцінка, підвищується рівень фрустрації, коли страх перед невдачею веде до відмови від

опанування чогось нового, зменшення спілкування через боязнь критики.

Еріксон вважав, що в екстремальних умовах, наприклад, під час війни, людина може втратити відчуття тотожності та безперервності часу, що призводить до втрати «єго-ідентичності». У ситуаціях різких історичних змін традиційні механізми адаптації можуть не спрацьовувати, викликаючи тривогу та вимагаючи критичного переосмислення ідентичності. Коли людина через випадкові або еволюційні зміни втрачає свою «цілісність» (wholeness), вона може вдаватися до тоталізму — реорганізації себе та оточення в жорстку, замкнену систему (тотальність), щоб вижити в нових умовах.

Згідно з працями Віктора Франкла, зокрема його досвідом у концентраційних таборах та розробленою ним системою логотерапії, теоретичні підходи до трансформації ідентичності в кризових ситуаціях (війна) базуються на пошуку сенсу та збереженні внутрішньої свободи.

Ось основні підходи:

1. Вибір ставлення до обставин (Остання людська свобода)

Франкл стверджує, що навіть у найбільш екстремальних умовах, де людину позбавляють усього (майна, імені, соціального статусу), вона зберігає «останню людську свободу» — здатність обирати власний підхід до існуючих обставин. Трансформація ідентичності в кризі залежить від того, чи вирішить людина стати «іграшкою обставин», чи збереже свою людську гідність. Ключовим підходом є переорієнтація свідомості: людина має перейти від питання «Чого я очікую від життя?» до усвідомлення того, «Чого життя очікує від мене?». Ідентичність трансформується через прийняття відповідальності за вирішення завдань, які ставить життя в кожний конкретний момент.

На відміну від підходів, що прагнуть до внутрішньої рівноваги, Франкл вважає, що для трансформації та здоров'я особистості необхідна напруга між тим, ким людина є, і тим, ким вона повинна стати. Ця «ноодинаміка» (духовна рушійна сила) допомагає ідентичності не розпастися в умовах «екзистенційного вакууму» або нудьги. В умовах, коли майбутнє здається примарним, Франкл пропонує звертатися до «житниць минулого». Усе пережите, зроблене і мужньо

вистраждане є найпевнішою формою буття, яку ніхто не може відібрати. Це допомагає зберегти цілісність «Я» навіть перед обличчям смерті.

Тетяна Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, головних цілей і способів їх досягнення й розглядає людей, які переживають кризу, у контексті їхнього ставлення до життя, його етапів, стресів, поведінки, рішень і повсякденного вибору, наголошуючи, що кризові ситуації – це можливість усвідомити свій життєвий план, спосіб визначити процес подальшого розвитку та побудову траєкторії саморозвитку й особистісного зростання.

У статті С. А. Коржика «Виховання через пам'ять роду: інтеграція генеалогії в освітній процес і формування ціннісної ідентичності молоді» розглядається теоретико-методологічний підхід до використання генеалогії як засобу подолання криз ідентичності та формування ціннісних орієнтирів молоді.

Основні пункти цього теоретичного підходу полягають у наступному:

1. Роль родової пам'яті в кризових (воєнних) ситуаціях

Автор наголошує, що в умовах сучасних воєнних та суспільних викликів виховання, засноване на історії родини, стає фундаментальним чинником розвитку особистості. Трансформація ідентичності відбувається через перетворення генеалогії з суто допоміжної історичної дисципліни на інструмент реконструкції біографічної пам'яті. Історична рефлексія: у процесі роботи над родоводом активізується механізм усвідомлення безперервності поколінь, що дозволяє людині відчувати свій зв'язок із національною історією через власну родину. Також важлива емоційна стійкість: вивчення доль предків посилює особисту ідентичність і сприяє розвитку психологічної резильєнтності, дозволяючи молоді відчувати себе частиною тривалого історичного процесу.

Теоретичний підхід передбачає інтеграцію генеалогії в освітній процес не лише як накопичення фактів, а як формування внутрішньої ціннісної системи. Дослідження власного роду стає «першим кроком до пізнання історії краю» та формування національної свідомості. Діалог поколінь: генеалогічна практика стимулює живу комунікацію між підлітками та їхніми родичами, що

перетворює навчання на процес самопізнання та саморозвитку.

Отже, генеалогія в освітньому середовищі постає як інноваційна виховна технологія, яка через усвідомлення власного коріння дозволяє молоді успішно адаптуватися до суспільних криз, зміцнюючи духовний зв'язок між минулим і майбутнім.

На думку Г. Цукерман саме ідентичність (суб'єктивне відчуття неперервного самоотождототоження) є ключовим поняттям у підлітковій самосвідомості і супроводжується свідомим дослідженням власної унікальності щодо інших людей. [21]

Принципове значення для аналізу проблеми ідентичності має тлумачення даного феномену через усвідомлення самототожності, цілісності та неповторності у часі власної особистості, на чому особливу увагу акцентує М. Боришевський. Відчуття ідентичності образу Я, зазначає вчений, імпліцитно містить у собі можливість усвідомлення людиною змін, які відбуваються в ній, що є вираженням діалектичної єдності таких протилежностей як стійкість і мінливість. Однією з найістотніших характеристик образу Я як механізму саморегуляції поведінки є його «протяжність» у часі: образ Я містить одночасно уявлення людини про себе в минулому, сьогодні й майбутньому, що зумовлює можливість існування двох форм Я – Я-реального і Я-ідеального.[21] Соціально-психологічний підхід Г. Теджфела говорить про важливість належності до груп (сім'я, нація). В умовах війни часто спостерігається посилення національної ідентичності, коли підліток переосмислює себе через належність до свого народу.

У статті Османової А.М. кандидат психологічних наук Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості зарубіжних та вітчизняних учених описується когнітивно-розвитковий підхід Дж. Марсії і ідентичність, як вважає психолог, розвивається протягом усього життя людини . Він розрізняє два шляхи досягнення ідентичності – поступове усвідомлення деяких даних про себе (присвоєна ідентичність) і самостійне прийняття людиною рішень щодо того, якою їй бути (досягнута ідентичність). Автор визначив ідентичність як: «структуру его – внутрішню динамічну організацію потреб, здібностей,

переконань та індивідуальної історії». Особливу увагу науковець, услід за Е. Еріксоном, приділяє формуванню ідентичності у підлітковому віці. Для операціоналізації поняття ідентичності Дж. Марсія висовує припущення про те, що ця структура проявляється як феноменологічне через спостережувані патерни «рішення проблеми». На думку автора, у міру прийняття різних рішень стосовно себе і свого життя розвивається структура ідентичності, підвищується усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, цілеспрямованість й осмисленість свого життя. На основі цих положень він виокремлює чотири типи ідентичності: досягнута ідентичність; мораторій; передчасна ідентичність; дифузна ідентичність. Як основні напрями формування ідентичності Дж. Марсія називає процеси професійного, ідеологічного і сексуального самовизначення. Плідні дослідження автора звужують поняття ідентичності до аспекту самовизначення у контексті розв'язання проблем, на що вказує і сам автор [38].

1.3. Психологічні чинники трансформації ідентичності під час війни.

Психологічні чинники в контексті розвитку самооцінки та ментального здоров'я підлітків розуміють сукупність внутрішніх та зовнішніх впливів, які визначають психологічне функціонування особистості та її відчуття власної цінності.[39]

Виділяють такі психологічні чинники, які впливають на трансформацію ідентичності молодших підлітків під час війни:

1. Емоційно - стресові чинники (стрес, тривога, травматичний досвід).
2. Соціально - психологічні чинники (втрата або зміна соціального оточення, сімейний клімат, рольові зміни в сім'ї).
3. Соціально - культурні чинники (посилена національна ідентичність, колективна травма).
4. Міжособистісні чинники (відносини з однолітками, потреба в належності).
5. Внутрішньоособистісні чинники (рівень розвитку самосвідомості,

самооцінка і образ “Я”, мотиваційні зміни).

6. Освітньо - діяльнісні чинники (перехід на дистанційне чи змішане навчання, втрата звичних занять і хобі).

7. Ресурсні чинники (захисні).

1. Емоційно - стресові чинники (стрес, тривожність, травматичний досвід).

Стрес – (англ. stress - напруження) - стан напруженості - сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) — холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо. [20] Залежно від виду стресора і характеру його впливу, виділяють різні види стресу, у найбільш загальній класифікації — стрес фізіологічний і стрес психологічний. Останній підрозділяється на стрес інформаційний і стрес емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється з завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за наслідки рішень. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо. При цьому різні його форми — імпульсивна, гальмова, генералізована — призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки. Стрес може здійснювати і позитивний, мобілізуючий, і негативний вплив на діяльність — дістрес, аж до повної дезорганізації. [19]

У своїй статті “Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни” Борщ К.К. описує найпоширеніших форм стресу, які відчувають діти під час війни чи конфлікту. Травматичний стрес: травматичний стрес є однією з найпоширеніших форм стресу, який відчувають діти під час війни чи конфлікту. У дітей, які стали свідками або пережили травматичні події, такі як вибухи, стрілянина або напади, можуть розвинутися такі симптоми, як тривога, депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Травматичний стрес може мати довгострокові наслідки для емоційного благополуччя та розвитку дитини.

Діти також можуть відчувати стрес розлуки під час війни чи конфлікту. Сім'ї можуть бути розділені через евакуацію, призов або ув'язнення, що може призвести до почуття самотності, тривоги та депресії. Розлука з батьками або опікунами також може призвести до поведінкових проблем, таких як агресія або замкнутість. Стрес втрати: стрес втрати – це стрес, спричинений смертю або травмою близької людини. Під час війни чи конфлікту діти можуть відчувати стрес втрати через смерть або поранення членів родини, друзів чи однокласників. Стрес від втрати може призвести до почуття смутку, гніву та розгубленості, а також може призвести до довгострокових емоційних і поведінкових проблем.

Стрес переміщення: стрес переміщення стосується стресу, спричиненого переміщенням із дому чи громади. Під час війни чи конфлікту діти можуть бути змушені покинути свої домівки через насильство чи загрозу насильства. Стрес від переміщення може призвести до почуття невпевненості, тривоги та депресії. Діти-переміщені особи також можуть відчувати втрату своєї культурної ідентичності та почуття приналежності. Діти, які живуть у зонах бойових дій, також можуть відчувати навчальний стрес. Школи можуть бути закриті або зруйновані, залишивши дітей без доступу до освіти. Дітям також може бути важко зосередитися або успішно навчатися через стрес життя в зоні бойових дій. Освітній стрес може посилити інші форми стресу, а також може призвести до довготривалих труднощів у навчанні. Постійний стрес може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, агресивність, проблеми зі сном та концентрацією, зниження самооцінки та інші проблеми психічного здоров'я. [18] Під впливом гострого стресу підлітки описують свої враження як «фільм» або «шок», що свідчить про відчуття нереальності того, що відбувається. Це захищає психіку від повного руйнування, але водночас фрагментує сприйняття власної життєвої історії. У період 10–12 років, який є своєрідним «мостом» між дитинством і зрілістю, відбувається складне формування нової особистісної та соціальної ідентичності. Війна та супутня їй тривога стають потужними чинниками, що радикально трансформують цей процес. Розділимо поняття тривоги та тривожності як чинників.

Тривога (як стан)- це епізодичне занепокоєння, викликане ситуацією невизначеності та загрози, яку підліток не може контролювати. В умовах війни вона часто набуває форми реактивної тривоги як відповіді на об'єктивну небезпеку (обстріли, окупація). Вона змушує підлітка вибудовувати нові, часто деструктивні способи захисту ідентичності. У складних ситуаціях підлітки 10–12 років можуть демонструвати повернення до дитячих форм поведінки, що є спробою психіки знайти безпеку в минулому. Щоб приховати власну вразливість і страх, підліток може обирати тактику: «щоб нічого не боятися, треба зробити так, щоб боялися мене» - маска агресії . Агресія стає зовнішньою оболонкою, яка маскує глибоку розгубленість. Тривожні підлітки часто «йдуть у світ мрій», де розв'язують конфлікти, які не можуть подолати в реальності. Це призводить до відриву від дійсності. Тривога через переїзд (втрата підтримки) або перебування серед чужих людей змушує підлітка відчувати соціальну ізоляцію. Відбувається руйнування соціальних опор. Через тривогу може змінитися ставлення до оточення. Досвід війни «загартовує дух» і змінює характер, змушуючи підлітків переоцінювати близьких («війна показала, хто чого вартий»). Формується нова ідентичність людини, яка навчилася цінувати життя та родинні зв'язки сильніше, ніж раніше. Під час війни тривога може закріпитися і перерости у стабільне особистісне утворення — тривожність, яка стає дезадаптивною реакцією, що дезорганізує поведінку.

Тривожність (як риса) - це стійка особливість психіки, схильність підлітка часто переживати сильний страх навіть у безпечних ситуаціях. Підлітковий вік сам по собі є періодом кризи ідентичності, а накладення травм війни ускладнює процес відновлення цілісного «Я». Високий рівень тривожності корелює з низькою самооцінкою, невпевненістю у власних силах та відчуттям своєї «непотрібності». Це заважає підлітку сформувати позитивний образ себе. Часто виникає суперечність між високими претензіями підлітка («хочу бути кращим») і невпевненістю у собі, що веде до постійної напруги та незадоволеності собою, так формується конфлікт самооцінки. Тривога та тривожність під час війни виступають каталізаторами, що або прискорюють передчасне «дорослішання» та

зміну цінностей підлітка, або призводять до деструктивних змін (агресія, депресія, регрес), що суттєво деформують процес становлення його особистості. [16, 17]

Травматичний досвід - подія або серія подій, які викликають інтенсивний стрес, страх, відчуття безпорадності або загрози для фізичного чи емоційного благополуччя людини. Це може бути щось, що сталося раптово (наприклад, аварія, напад, природна катастрофа) або тривало певний час (наприклад, домашнє насильство, знущання, війна). Травматичний досвід молодших підлітків під час війни є складним і багатогранним явищем, що руйнує звичну структуру життя та призводить до емоційного й когнітивного дисбалансу. Для підлітків війна стає не просто кризою, а новою реальністю, яка формує їхній світогляд і часто руйнує фундамент становлення особистості. Травматичний досвід має глибоко деструктивний характер і може проявлятися через:

1. Девіантну поведінку: агресія, самоізоляція, самоушкодження, схильність до деструктивних онлайн-рухів.
2. Емоційні стани: фрустрація, апатія, недовіра до оточення, втрата життєвих орієнтирів.
3. Зміна цінностей: війна радикально трансформує ідентичність і змушує підлітків реалізувати різні стратегії виживання — від емоційного «замороження» до активного волонтерства.

Подолання цих травм вимагає комплексного підходу: створення безпечного середовища, психосоціальної підтримки (арттерапія, наративні практики) та відновлення соціальних зв'язків у громаді. [26]

Згідно з книгою “Тіло веде лік” травматичний досвід війни чинить глибокий вплив на формування та трансформацію ідентичності молодшого підлітка, оскільки підлітковий вік є періодом експоненціальних змін у мозку, коли закладаються основи дорослого «Я». Це проявляється через декілька ключових механізмів:

1. Переривання життєвого сценарію та «зупинка» розвитку:

Травма не просто є болючою подією минулого — вона перериває

внутрішній сценарій життя. Для молодшого підлітка це часто означає, що його особистісний розвиток «зупиняється» у моменті травми. Травмовані люди починають організовувати своє життя так, ніби небезпека триває постійно, що заважає їм засвоювати новий досвід та рухатися в майбутнє. Внаслідок цього підліток може почуватися «застряглим» у часі, втрачаючи здатність планувати майбутнє та мріяти.

2. Втрата зв'язку з власним тілом та деперсоналізація:

Одним із найтяжчих наслідків є дисоціація та деперсоналізація — відчуття втрати власного «Я». Стан, коли людина відчувається «примарою», що спостерігає за собою збоку, або відчуває внутрішню порожнечу.

а) біологічний аспект: травма знижує активність структур мозку, відповідальних за самосприйняття (медіальна префронтальна кора, острівцева частка), через що підліток буквально перестає відчувати власне тіло та свої потреби.

б) емоційне заціпеніння: виникає відчуття «за скляною стіною», коли серце ніби замерзає, і підліток не може відчувати ні радості, ні близькості.

3. Фрагментація ідентичності («Внутрішня сім'я»)

Під впливом війни ідентичність підлітка може розпадатися на окремі, часто конфліктуючі «частини»:

«Вигнанці»: частини, що зберігають жах, безпорадність та сором.

«Керуючі»: частини, що намагаються підтримувати контроль через перфекціонізм або емоційну відстороненість.

«Пожежники»: частини, що вдаються до екстремальних дій (агресія, самопошкодження), щоб заглушити емоційний біль. Через це підліток може відчувати себе «чудовиськом» або не розуміти, ким він є насправді, переходячи від повної покори до спалахів люті.

4. Трансформація карти світу та самосприйняття

Травма створює спотворену внутрішню карту світу. Якщо підліток не відчувається в безпеці, його «детектор диму» (мигдалеподібне тіло) стає надчутливим, змушуючи сприймати будь-яку нейтральну ситуацію як загрозу. Підлітки часто звинувачують себе в тому, що сталося, вважаючи себе «зіпсованими»,

«нікчемними» або «проклятими». Світ починає ділитися на тих, «хто розуміє» (тих, хто пережив подібне), і ворожих чи байдужих чужинців. Втрачається довіра до світу.

5. Втрата почуття приналежності (Agency)

Травма руйнує відчуття приналежності — усвідомлення того, що людина може керувати власним життям і впливати на оточення. Замість того, щоб бути «капітаном свого корабля», підліток відчувається безпорадною жертвою обставин. Без відновлення цього почуття ідентичність формується навколо травматичного досвіду, а не навколо власних талантів чи цілей.

Трансформація ідентичності молодшого підлітка під час війни — це не просто психологічна зміна, а фундаментальна перебудова біології та сприйняття, де тіло веде свій лік пережитому жаху, навіть якщо розум намагається про нього забути.

2. Соціально - психологічні чинники

У підлітковому віці, коли значущими є вплив сім'ї, однолітків, педагогів і громадських інституцій, саме соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у підтримці стійкості. Оскільки цей вік характеризується початком активного формування особистісної ідентичності та потреби у соціальному визнанні, то втрата або зміна соціального оточення призводить до ізоляції від звичних мереж підтримки та друзів. Зміна оточення змушує підлітків інтегруватися в нові громади, що часто супроводжується почуттям відчуженості, дезорієнтації та труднощами у встановленні нових довірливих стосунків. У віці 10 - 11 років підлітки часто демонструють зниження стресостійкості через перехід до середньої школи, а війна додатково накладається на ці природні вікові кризи, ускладнюючи адаптацію.

2. Сімейний клімат

Родина виступає базовим мікросередовищем, яке може або підсилити, або знизити резильєнтність підлітка. Позитивний мікроклімат, любов та стабільні емоційні зв'язки з батьками є головними захисними чинниками. Довірливі стосунки допомагають підлітку відновлювати відчуття контролю над життям. Але

буває так, що в умовах війни батьки самі часто перебувають у стані депресії та виснаження. Це знижує їхню здатність надавати дитині необхідну увагу та емоційне тепло, що негативно впливає на психічний розвиток підлітка. Підлітки гостро відчують тривогу дорослих, що створює «подвійний стрес» — від власних переживань та від емоційного фону в сім'ї. Внаслідок чого відбувається порушення звичних соціальних ролей, де підліток може втратити відчуття захищеності, яке раніше забезпечував «сильний дорослий». Через це підлітки можуть брати на себе невластиві їхньому віку обов'язки через мобільність батьків або втрату близьких. Також можлива ситуація, коли підлітки орієнтуються на оцінки подій значущими дорослими. Якщо дорослі демонструють безпорадність, це формує у дитини пасивні стратегії подолання стресу та знижує рівень її життєстійкості. Розвиток резильєнтності у цей період можливий лише за умови системної взаємодії сім'ї, школи та громади, де родина залишається головним джерелом емоційної безпеки, а соціальне оточення надає можливості для нової ідентифікації та підтримки. [15]

3. Соціально - культурні чинники (посилена національна ідентичність, колективна травма).

У підлітків віком 10-12 років посилення національної ідентичності під час війни відбувається через усвідомлення належності до української культури, мови та колективної пам'яті народу. Цей період є вразливим для формування соціальних орієнтирів, оскільки молодь активно шукає ідентифікації з групою, ще не маючи сталого критичного мислення. Війна виступає потужним каталізатором, що перетворює національну ідентичність на спосіб консолідації суспільства та механізм виживання нації.

Основними проявами посиленої ідентичності підлітків цієї вікової групи є:

1. Ідентифікація з образом захисника. Підлітки 10-12 років часто ототожнюють себе з воїнами ЗСУ, сприймаючи їх як носіїв честі та обов'язку. У їхній уяві формується не просто образ окремого героя, а відчуття колективної військової належності — «я частина народу, що здатний себе захистити».

2. Символічне осмислення через творчість. Малювання стає механізмом інтеграції воєнного досвіду в особисту ідентичність. Молодші підлітки часто зображують військові сюжети, де війна постає як чітка опозиція добра і зла, а захист Батьківщини — як висока моральна місія.

3. Трансформація концепту «дім». Для підлітків поняття дому розширюється від конкретної будівлі до всієї України, яку вони прагнуть вбезпечити. Дім починає сприйматися як «фортеця» або символ національного спротиву.

4. Орієнтація на спільноту. Дослідження показують, що підлітки 10-12 років мають вищі показники у шкалі «ставлення до інших» порівняно зі старшими групами, що свідчить про їхню більшу орієнтованість на взаємодопомогу та відчуття спільної долі.

5. Зростання національної самосвідомості. Війна сприяє активному відродженню української мови та утвердженню її як ключового маркера ідентичності. Підлітки починають відчувати гордість за свою країну та культуру, що є частиною колективного посттравматичного зростання.[14]

Посилення національної ідентичності підлітків під час війни є ключовим чинником їхньої психологічної, соціальної та громадянської стійкості. В умовах воєнної агресії та руйнування соціальних зв'язків національна ідентичність стає для підлітків внутрішньою опорою, що допомагає зберегти цілісність особистості: через усвідомлення приналежності до нації допомагає молоді осмислити пережиті жахіття не як безладну травму, а як частину спільного національного зусилля заради свободи. Підлітки з розвиненою ідентичністю менш схильні до тривоги, оскільки відчуття приналежності до спільноти забезпечує базове почуття безпеки та підтримки.

Для зміцнення національної ідентичності використовують мистецтво як терапію та рефлексію. Пропонують участь у створенні малюнків, муралів чи поезії про війну дозволяє підліткам «перетравлювати» емоційний біль і водночас відчувати гордість за свій народ. Залучають до волонтерства (плетіння сіток, допомога переселенцям, участь у благодійних ярмарках на підтримку ЗСУ), де формується відчуття реального впливу на майбутнє країни, участі у

спортивних іграх (наприклад, «Прорив») та проєктах історичних реконструкцій допомагає підліткам ідентифікувати себе з образом захисника Батьківщини. Отже, посилена національна ідентичність у підлітків під час війни виступає «соціальним клеєм», який не лише об'єднує їх навколо спільних цінностей, а й стимулює активну громадянську позицію та віру в перемогу. [13] А колективна травма під час війни суттєво та багатогранно впливає на трансформацію ідентичності молодших підлітків, оскільки цей вік є критичним періодом формування соціального «Я» та базових уявлень про світ. Ця травма завдає незворотних змін таким утворенням як цінності, ідентичності та смисли. Для підлітків війна стає «ненормативною кризою», яка виявляється поворотним пунктом розвитку. Також колективна травма руйнує звичну структуру соціального буття, що призводить до втрати стабільної ідентичності, коли руйнування дому, школи та звичного кола спілкування спричиняє відчуття «безкорисності життя». Для підлітків, які стали внутрішньо переміщеними особами або біженцями, трансформація ідентичності може відбуватися через відчуття маргінальності або прийняття на себе ярлика «чужого», що гальмує адаптацію. Втрата зв'язків з однолітками через евакуацію чи онлайн-навчання порушує процес соціалізації, що може призвести до ескапізму або входу в деструктивні онлайн-субкультури.

Війна змушує підлітків примусово перебирати на себе дорослі ролі, що радикально змінює їхню самоідентифікацію. Відбувається зміна ролей у родині: підлітки змушені турбуватися про молодших дітей або підтримувати дорослих, коли батьки йдуть до лав ЗСУ. З одного боку, це прискорює формування відповідальності та суб'єктності, з іншого — спричиняє емоційне вигорання та відчуття «втраченого дитинства». Підлітки, навіть якщо вони не є безпосередніми учасниками бойових дій, стають суб'єктами переживання колективної травми через свою емоційну включеність у групу. Якщо старше покоління не здатне оплакати втрати, ментальні репрезентації трагічної події стають «депозитом» у формуванні саморепрезентацій у дітей. Діти ніби отримують несвідоме завдання «оплакувати втрату замість батьків» або «скасувати приниження». У

підлітків можуть передаватися історична ворожнеча та упередження, що увічнює цикли конфліктів. Якщо колективна травма не опрацьовується через блокування почуттів або замовчування, вона закріплюється в менталітеті підлітка як невіра у власні сили, низька самооцінка та соціальна пасивність, а тривала фрустрація через війну може призвести до стану «соціальної депресії».

У певної частини підлітків відбувається конфлікт ідентичностей. Через одночасне використання української та російської мов або перебування під впливом ворожих наративів на окупованих територіях породжує «ідентифікаційну тривогу» та роздвоєння лояльності. Через руйнування національної символіки та насадження чужих ідеологій під час війни випробовує на міцність історичну та культурну пам'ять підлітка. Війна трансформує ідентичність підлітка, змушуючи його передчасно інтегрувати у власне «Я» складні поняття національної приналежності, ворожнечі та втрати, що за відсутності психологічної підтримки може призвести до стійких деформацій особистості. Це впливає не лише на свідомість, а й на цілісність сприйняття власного тіла та емоцій. У підлітків спостерігається стан, коли тіло стає ніби «замороженим», втрачається контроль над думками, а міміка та емоційні прояви біднішають. Підлітки можуть приховувати свої переживання за маскою «красномовного мовчання» або надмірного самоконтролю, що часто маскує глибокі невротичні стани та загрожує розвитком посттравматичний стресовий розлад. Але попри деструктивний характер, колективна травма може стимулювати пошук нових точок опори. Це може бути участь у волонтерській діяльності. Формування нових моделей поведінки та ціннісних орієнтирів під час війни стає способом віднайти своє місце у соціальному просторі майбутнього.

Колективна травма війни трансформує ідентичність підлітка через розрив сталих соціальних зв'язків, змушує до передчасного дорослішання та створює внутрішній конфлікт ідентичностей. Для відновлення цілісного образу «Я» підлітку необхідне створення безпечного середовища та комплексна психосоціальна підтримка, спрямована на посилення його суб'єктності та адаптивних стратегій. [12]

4. Міжособистісні чинники (відносини з однолітками, потреба в належності).

Процес ідентичності особистості може вивчатися лише з врахуванням взаємодії індивідуального досвіду людини з надбаннями досвіду того соціуму, в якому вона зростає. Саме підліток, як зазначає Г. Цукерман, виступає у ролі активного суб'єкта комунікативної діяльності, що виражається у налагодженні довірливого особистісного спілкування з ровесниками. Одним із проявів почуття дорослості виступає потреба у самоствердженні, у процесі якого підліток прагне проявити власну індивідуальність та унікальність у контексті соціальної взаємодії. Підлітковий шлях до індивідуальності лежить насамперед через спілкування з іншими. Думки інших є важливим будівельним матеріалом образу Я, що робить підлітків надчутливими до всієї сфери взаємин. [11]

Через повномасштабне вторгнення більшість дітей перейшли на дистанційне навчання. Існує думка, що це зменшує рівень булінгу, проте експерти застерігають, що він може просто трансформуватися або навіть "множитися" в цифровому просторі (кібербулінг). Вчителі зараз часто заклопотані власним побутом і безпекою в умовах війни, через що можуть втрачати контроль над динамікою стосунків у класі та пропускати моменти, коли довіра між дітьми руйнується. З 2014 року постало питання адаптації дітей-переселенців у нових школах. Важливим завданням повинно бути створення недискримінаційного середовища, де дитина з прифронтових чи окупованих територій могла б почуватися нормально і безпечно. Але, на жаль, часто виникають конфліктні ситуації через мовне питання чи не прийняття "чужака". Підлітки часто шукають у ровесниках "слабинку" або "інакшість", щоб почати переслідування. Це може бути поведінка, що не відповідає гендерним стереотипам, наприклад, "хлоп'якувата" дівчинка або будь-яка інша ознака, що виділяє дитину з групи. Існує поширена в суспільстві установка "будь як всі, не виділяйся", яка часто використовується для виправдання цькування тих, хто не вписується в норми певної спільноти. Міжособистісні відносини часто будуються на ієрархії сили ("боїться — значить поважає"), що є ознакою низької правової культури та

відсутності розуміння людської гідності. Іноді те, що дитина вирізняється серед інших, може не провокувати конфлікт, а навпаки — стимулювати до дружби, обміну досвідом та взаємної зацікавленості.

Все таки підліткам стало важче знаходити друзів, також вони відчують брак простору для неформального спілкування. Спілкування в мережі стало для багатьох чи не єдиним способом підтримувати зв'язок зі старими друзями та відволікатися від тривожних новин. Важливо вчити дітей поважати приватні кордони та гідність іншої людини, що є основою здорової комунікації. Дорослим варто надавати простір для зустрічей підлітків, не намагаючись повністю контролювати або очолювати їхні процеси. [10] Також належність до групи рівних ровесників є однією з головних соціальних потреб підлітка. Саме група є природним середовищем, де дитина порівнює себе з іншими та формує власне «Я». Якщо підліток обирає самотність, це не означає відсутності потреби в належності — вона все одно залишається базовою. Спілкування в підлітковій спільноті допомагає дитині вийти з-під впливу сім'ї, що є необхідним кроком до дорослішання. В умовах війни потреба в підтримці та спільному переживанні криз лише зростає. Група однолітків допомагає підліткам позитивно реагувати на виклики війни. Соціальні зв'язки з ровесниками неможливо повністю замінити спілкуванням з батьками чи іншими дорослими. Саме через однолітків підліток набуває соціальної компетентності та підтримки, необхідної для подолання криз. [9]

5. Внутрішньоособистісні чинники (рівень розвитку самосвідомості, самооцінка і образ “Я”, мотиваційні зміни).

Відносно даного вікового періоду неможливо говорити про особистісний розвиток як усвідомлений процес. Радше за все, як і у молодшому шкільному віці, на даному етапі розвитку дитини доцільно звертати увагу на передумови особистісного розвитку, однією з яких є початок формування ідентичності.

В даний віковий період якісні зміни виявляються найбільш швидко, внаслідок чого відбувається часткове руйнування наявної з дитинства ідентичності і настання періоду, який можна назвати кризовим. На даному етапі цей

нормативний кризовий період підліткового віку поглиблюється наявністю ще однієї кризи і переживанням травми війни. [3]

Аналіз сучасних досліджень засвідчує наявність потреби детального вивчення проблеми розвитку ідентичності у підлітковому віці, коли проявляється активний інтерес до власного внутрішнього світу, змінюється ставлення до самого себе, до оточуючих. Підлітки прагнуть якнайглибше пізнати себе і світ дорослих, в який прагнуть якнайшвидше інтегруватися і стати автономними, незалежними, вільними у прийнятті рішень, намагаються звільнитись від контролю і опіки батьків. [5]

Реакція емансипації, негативізм стають першими маркерами активного пошуку підлітками своєї унікальної сутності, власного Я. Експерименти із зовнішністю, як зазначає А. Реан, (одяг, зачіска, надмірний макіяж, пірсинг тощо) є частиною процесу пошуку власного образу і допомагають розкрити і виразити свою ідентичність. Прагнення знайти своє Я, визначити межі своїх можливостей, підтвердити своє існування інколи знаходить своє вираження і у поведінці, пов'язаній із ризиком і небезпекою для життя. Фізичний ризик дає можливість самоствердитись підлітку: якщо я можу померти, це означає, що Я є, підтвердженням цього є селфі у небезпечних для життя місцях: недобудовані будинки, занедбані споруди, високі мости, дахи багатопверхівок тощо. Окрім фізичного ризику підлітки піддають себе і соціальному ризику, адже наслідування групових цінностей або їх повне ігнорування є критерієм оцінки підлітка зі сторони як дорослих, так і ровесників. Підліток постійно прагне довести щось іншим і самому собі [4]. Спілкування і взаємодія загалом є ще однією сферою, в якій яскраво проявляється прагнення підлітка досягти власної ідентичності. Лише у спілкуванні з іншими людина можна пізнати себе, тому підліток звертається насамперед до своїх ровесників – саме на них він орієнтується у пошуках власної ідентичності. Водночас повне злиття з групою може стати перешкодою у пізнанні самого себе. Це трапляється у тому випадку, коли група відіграє роль сім'ї, де підліток шукає захисту, і ототожнення себе з групою не дає йому можливості повністю стати самостійним індивідом. Прагнення стати дорослим,

становлення особистісної ідентичності спонукає до того, що у підлітків настійливо проявляється потреба у визнанні і повазі його як особистості, адже саме потреба у повазі і самоповазі є однією із фундаментальних психологічних потреб людини [4]. У таких умовах сім'я повинна продовжувати виконувати свої виховні функції, забезпечуючи підлітку відчуття захищеності і підтримки, і, водночас, сприяти розвитку його незалежності, активності і реалізації творчого потенціалу через взаємини, які базуються на спільній довірі, взаємоповазі і любові. Формування почуття особистої ідентичності є одним із найважливіших новоутворень у підлітковому віці, яка включає: тілесну, сексуальну, професійну, ідеологічну, моральну ідентичність. У пошуках власної ідентичності підліток прагне бути емансипованим від батьків. Здатності самостійно мислити, критично оцінювати чужі твердження, здатність самостійно приймати рішення, мати поведінкову автономію, яка проявляється у найрізноманітніших сферах життя підлітка – від вибору стилю одягу, кола спілкування, способів проведення часу до вибору професії. Окрім цього, потреба підлітка в незалежності проявляється у їх прагненні до просторової автономії і економічної незалежності від батьків.

Внутрішньоособистісні чинники під час війни зазнають суттєвих трансформацій, що проявляється у змінах структури ідентичності, самосприйняття та ціннісних орієнтацій. Криза війни змушує підлітків швидше дорослішати, спонукаючи їх до переосмислення власного досвіду та пошуку нової «дорослої» ідентичності та цілісності. У всіх вікових групах підлітків під час війни спостерігається зростання показника «рефлексивного Я». Це свідчить про підвищену увагу до свого внутрішнього світу та глибше самопізнання в умовах невизначеності. У молодших підлітків зберігається високий відсоток неадекватної самооцінки. На перший план виходять «соціальне Я» (пошук свого місця в соціумі), «діяльне Я» (реалізація через активність для емоційної стабілізації) та «фізичне Я» (підвищена увага до фізичного стану та безпеки). Серед молодших підлітків суттєво зріс відсоток тих, хто має невизначену життєву перспективу, що пов'язано з травматичними подіями та втратою стабільності. Війна радикально

змінила мотиваційні пріоритети підлітків, змістивши фокус із особистих наслідків на виживання та безпеку. Основними мотивами стали стабільність, безпека сім'ї, національна безпека та мир на Землі.

Війна стає каталізатором, який активізує процеси самопізнання. Хоча безпосередньо після травматичних подій у підлітків часто спостерігається низький рівень рефлексивності та схематичне уявлення про себе, процес посттравматичного зростання (за умови психологічної підтримки) веде до значного підвищення рівня самоаналізу. Травма часто спричиняє «розрив часового континууму» (поділ життя на «до» та «після») та відчуття скороченої життєвої перспективи. Підлітки можуть уникати планування майбутнього. Саме підлітковий вік є сенситивним для остаточного формування національної самосвідомості через появу свідомої мотивації вибору національної приналежності.

Самооцінка і образ «Я» мають негативні трансформації: психотравмувальний досвід війни часто призводить до формування негативної Я-концепції, внутрішніх конфліктів та нестабільності психоемоційного стану. У підлітків-переселенців спостерігається зниження показників самооцінки у ключових сферах (матеріальне становище, перспективи). Також в умовах війни часто актуалізується стан «кризи ідентичності» або «дифузної ідентичності», коли підліток втрачає відчуття цілісності свого «Я». Але у процесі подолання наслідків війни відбувається зсув від «дифузної» до позитивної особистісної ідентичності. Образ «Я» стає більш стійким через прийняття національних та моральних цінностей, що проявляється у зростанні самоповаги та національної гідності. Провідною мотиваційною зміною є перехід від індивідуалістичних цілей до колективних пріоритетів — патріотизму, національної безпеки та солідарності. Для підлітків-ВПО провідним мотивом стає прагнення досягти рівності з місцевими жителями у правах на освіту, працю та соціальні блага. Життєві смисли починають розглядатися крізь призму безпеки, самостійності та соціального статусу. В умовах воєнного стану у молоді зростає потреба у самореалізації через навчання, бажання приймати незалежні рішення та бути «почутими» суспільством. Військові події змушують підлітків переоцінювати життєві орієнтири, де

мотивація до «справи» (діяльності) допомагає зменшити відчуття самотності та відчуження.

6. Освітньо - діяльнісні чинники (перехід на дистанційне чи змішане навчання, втрата звичних занять і хобі).

Під час війни трансформація ідентичності підлітків у віці 10–12 років зазнає суттєвого впливу через зміну освітнього середовища та звичних форм діяльності. У цей критичний період, коли відбувається перехід від дитинства до дорослості, підлітки стикаються з подвійним навантаженням: нормативними віковими змінами та стресорами воєнного часу. Зміна формату та якості навчання -дистанційне навчання, яке стало вимушеним заходом під час війни, має неоднозначний вплив на розвиток особистості підлітка: когнітивні зміни та самостійність: з одного боку, такий формат стимулює розвиток навичок самостійного опанування матеріалу та використання сучасних технологій. З іншого — педагоги відзначають втрату навичок самостійної роботи та ініціативності, оскільки учні часто обирають шлях «споживацького ставлення» до інформації, використовуючи готові рішення з мережі або штучний інтелект. Через відсутність живого контакту з учителем та однолітками відбувається падіння інтересу до навчання. У підлітків 10–12 років це може проявлятися як апатія або роздратованість. Внаслідок онлайн-формату і брак комунікативних навичок через деякий час може призвести до того, що підлітки в майбутньому обиратимуть професії чи заклади освіти не за інтересами, а за критерієм «дистанційності», щоб уникати живого спілкування. Також тривала ізоляція веде до втрати дружніх контактів та навичок вербальної комунікації. Підлітки починають уникати зорового контакту, побоюються висловлювати власну думку, а небажання вмикати камери на уроках свідчить про зростання невпевненості та комплексів.

Тому соціальна взаємодія є фундаментом для формування ідентичності в підлітковому віці. Сприйняття соціальної підтримки є найважливішим ресурсом, що знижує вразливість підлітка до стресу.

Для стабілізації ідентичності необхідна діяльність, спрямована на самовираження та фізичний розвиток. Але форматі онлайн-навчання фізична та

творча складові часто ігноруються, що веде до накопичення напруги. Важливо залучати до малювання, музики чи рукоділля. Це допомагає підліткам опрацювати емоції та знижувати рівень тривожності.

У школах підлітки можуть стикатися з проявами відторгнення або коментарями на ґрунті етнічного походження, що дисонує з процесом формування ідентичності.[28]

Ключовими освітньо-діяльними чинниками є баланс між онлайн та офлайн взаємодією, стимулювання самостійності через інтерактивні методи навчання та забезпечення активної соціальної підтримки з боку вчителів та родини.[29]

Освіта та школа в умовах війни виступають не лише як середовище для навчання, а як потужний інструмент захисту та стабілізації для підлітків. Якісна освіта забезпечує психосоціальний захист, створюючи відчуття буденності (нормальності), стабільності та надії на майбутнє. Це критично важливо для підлітків, чия ідентичність формується в умовах невизначеності. Освіта допомагає адаптуватися до нових умов та середовища, пом'якшуючи негативний вплив конфлікту. Школа стає місцем, де підлітки отримують навички, необхідні для збереження життя: як уникати мін, як захистити себе від насильства, як надати першу медичну допомогу або опанувати тактичну медицину. Ці знання дають підлітку відчуття контролю над власною безпекою. Освіта розвиває навички критичного мислення, медіаграмотності та дизайн-мислення. Це дозволяє підліткам приймати обґрунтовані рішення в небезпечному середовищі, критично оцінювати інформацію та ставати більш самодостатніми та здатними до активної участі у суспільстві. Йде формування зв'язків з громадою та допомагає в реінтеграції осіб, які постраждали від надзвичайних ситуацій. Це підтримує соціальний аспект ідентичності підлітка, даючи йому відчуття приналежності до спільноти. Формуються нові цінності та резилієнтність, тому що в освітній процес у кризовий період часто включаються теми, пов'язані з розв'язанням конфліктів, що сприяє вихованню нових цінностей та громадянської активності. Освіта стимулює розвиток резилієнтності — здатності витримувати та

адаптуватися до негативних впливів. Освіта виступає як «четверта опора» гуманітарної допомоги (разом з їжею, житлом та медициною), оскільки вона не лише зберігає життя в моменті, але й закладає фундамент для довгострокового розвитку особистості та суспільства.[31]

7. Основні ресурсні (захисні) чинники трансформації ідентичності

Трансформація ідентичності підлітка в умовах війни є складним процесом, що відбувається на тлі руйнування звичного плину життя та розмивання колишніх життєвих орієнтирів. Основними ресурсними (захисними) чинниками, які допомагають підліткам адаптуватися та зберігати цілісність свого «Я», є:

1. Субкультурна самоідентифікація, яка виступає як простір для самовираження та саморозуміння підлітка. Усвідомлення належності до певної групи (музичної, геймерської, спортивної тощо) дозволяє легше розрізняти «своїх» і «чужих», що полегшує адаптацію в незнайомому або ворожому середовищі. Субкультура транслює підлітку певні еталони поведінки, які можуть стати опорою в умовах невизначеності.

2. Підтримка сім'ї та довіра до дорослих. Найсильнішим буфером стресу є родина. Важливо, щоб в сім'ї між дитиною і батьками або опікунами був стабільний емоційний контакт, з безпечною прив'язаністю для формування автономії дитини. А про події батьки або опікуни розповідали чесно і відповідально. Для впевненості у стабільності необхідно дотримуватися режиму і ритуалів дня. Дослідження показують, що саме підтримка батьків знижує ризик ПТСР та дезадаптації у дітей війни. [30] Довіра між членами сім'ї та готовність підлітка приймати підтримку старших є ключовими для вибору безпечного сценарію життя. Дослідження показують, що підтримка сім'ї безпосередньо корелює з високою задоволеністю життям та кращим станом здоров'я підлітків.

3. Фізична форма та здоров'я як соціальний капітал. Для підлітково-юнацької субкультури здоров'я часто ототожнюється з гарною фізичною формою. Здоровий зовнішній вигляд і витривалість під час війни стають ресурсом для підвищення авторитету в групі однолітків, що живить самооцінку та дає

відчуття сили.

4. Когнітивні переконання та суб'єктність. Важливим захисним чинником є віра підлітка у свою здатність самотійно робити правильний вибір. Коли підліток відчуває себе суб'єктом свого життя (навіть у дрібницях — вибір харчування, режиму дня), це знижує відчуття безпорадності перед обставинами війни.

5. Повсякденні рутинні практики. Звернення до простих побутових дій — сон, їжа, особиста гігієна, прибирання — допомагає підліткам «сховатися» в знайому буденність від надмірно сильних воєнних вражень. Це створює відчуття контролю над життям і є фундаментом для відновлення.

6. Комунікація та соціальна підтримка. Спілкування з друзями дозволяє підліткам переключати увагу та відволікатися від тривожних думок. Соціальна підтримка в колі ровесників виступає значущим предиктором психологічного благополуччя та академічної успішності, що особливо важливо під час стресу.

8. Трансформація життєвих ландшафтів. Підлітки часто опиняються в екзистенційному ландшафті, де домінує страх. Однак перехід до ландшафту служіння (волонтерства) стає потужним ресурсом: безкорислива допомога іншим дозволяє підлітку інтегрувати травматичний досвід у свою життєву історію, відчути свою корисність та оптимістичніше бачити майбутнє.

Ці чинники діють комплексно, забезпечуючи підлітку «вікно можливостей» для збереження психологічного здоров'я та побудови оновленої ідентичності в умовах воєнного часу.[32]

У статті В. В. Москаленко, Н. І. Кривоконь складники структурно - функціональної моделі дослідження ідентичності особистості в умовах війни здебільшого зосереджені на дослідженні ідентичності військовослужбовців, але описана в них структурно-функціональна модель та виявлені закономірності трансформації особистості в умовах війни є універсальними. Це дозволяє визначити ключові ресурсні чинники, які сприяють посттравмівному зростанню, а не регресу. Одним із найважливіших зовнішніх ресурсів є сильна соціальна підтримка. Наявність зв'язків із людьми, які пережили подібний досвід, допомагає

зменшити відчуття відчуження та сприяє позитивній інтеграції травмівних подій у власну історію. Для підлітка це може бути належність до певної спільноти чи групи однолітків, де він відчуває прийняття.

А самооцінка є ядром емоційної сфери ідентичності та визначає здатність особистості долати труднощі. Висока, але адекватна самооцінка підвищує впевненість та допомагає краще протистояти стресу. Низька самооцінка в умовах війни може призвести до депресії та тривоги, тоді як розвиток почуття власної цінності стає бар'єром для негативних психічних наслідків. Слід допомагати підлітку формувати гнучку Я-концепцію, яка дозволяє коригувати уявлення про себе відповідно до нових умов, не заперечуючи пережитий досвід, а приймаючи його як частину сили. Ідентичність є цілісною, коли людина пов'язує свій минулий досвід із теперішнім і має бачення майбутнього. «Я»-майбутнє (ідеальне) слугує «маяком» та мотивуючою силою для самовдосконалення й розвитку. Важливо підтримувати здатність підлітка мріяти та будувати плани («Я» у майбутньому), оскільки це стає установкою на перетворення та зростання.

Для захисту ідентичності підлітка під час війни необхідно фокусуватися на зміцненні його самооцінки, забезпеченні соціальної підтримки, допомозі в пошуку нових сенсів та формуванні позитивного образу майбутнього. Травма не обов'язково призводить до руйнування; за наявності цих ресурсів вона може стати каталізатором посттравмівного зростання.

Отже, трансформація ідентичності підлітка у період війни залежить не лише від травматичних подій, а й від наявності ресурсних чинників. Провідними серед них є сімейна підтримка, стабільне освітнє середовище, дружні зв'язки, особистісна стійкість та позитивна громадянська ідентичність. За наявності цих умов криза може стати не лише фактором ризику, а й поштовхом до особистісного зростання. [33]

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Підлітковий вік є критичним періодом, коли анатомо-фізіологічні зміни

та здатність до рефлексії, абстрактного мислення створюють передумови для формування стабільної «Я-концепції». Трансформація ідентичності в цей час — це не сталий результат, а безперервний процес переходу від дитячих ідентифікацій до дорослої самодетермінації, що включає руйнування старого образу фізичного «Я» та перехід від групової до егоїдентичності.

Війна виступає як «ненормативна криза», яка може перервати внутрішній сценарій розвитку, викликаючи стан «застрягання» в моменті травми. Травматизація часто призводить до дисоціації, втрати зв'язку з власним тілом та фрагментації ідентичності на конфліктуючі частини («вигнанці», «керуючі», «пожежники»), що заважає підлітку відчувати себе цілісною особистістю. Водночас, згідно з концепцією В. Франкла, ідентичність може трансформуватися через пошук сенсу в стражданні та реалізацію «зухвалої сили духу». В умовах війни національна ідентичність стає для підлітка «соціальним клеєм» та внутрішньою опорою. Відбувається активна ідентифікація з образом захисника, переосмислення концепту «дім» (від будівлі до всієї країни) та посилення мовної свідомості. Проте колективна травма та руйнація соціальних зв'язків можуть зумовити і негативні сценарії: відчуття маргінальності (особливо у підлітків-ВПО), соціальну ізоляцію або вхід у деструктивні онлайн-субкультури. Успішна адаптація та збереження цілісності «Я» залежать від наявності захисних чинників. Ключовими є стабільний емоційний контакт із батьками, збереження повсякденних рутин, фізичне здоров'я та суб'єктність (можливість приймати самостійні рішення). Освіта в умовах війни виконує функцію «четвертої опори», створюючи відчуття нормальності та надаючи навички критичного мислення, що захищають від інформаційних загроз. Перехід від «ландшафту страху» до «ландшафту служіння» (волонтерство) сприяє інтеграції травми та формуванню позитивного образу майбутнього. Психологічні чинники трансформації ідентичності підлітка під час війни діють діалектично: вони можуть як деформувати особистість через тривожність, агресію, регрес, так і стимулювати посттравматичне зростання, сприяючи швидшому дорослішанню, зміцненню національної самосвідомості та віднайденню нових життєвих смислів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація констатувального експерименту

Метою констатувального етапу дослідження є виявлення та аналіз психологічних чинників, що впливають на трансформацію ідентичності молодших підлітків в умовах війни.

Характеристика вибірки дослідження.

У дослідженні взяли участь 50 дітей віком 10–12 років (учні 5–6-х класів). Учні з вересня 2022 року навчаються в онлайн форматі, які перебувають у трьох групах територій: тимчасово окуповані території, територія підконтрольна Україні, закордон. Етичні вимоги та безпека проведення дослідження базується на принципі «не нашкодь» та врахуванні вразливості дітей у період воєнного конфлікту. Основними етичними засадами є:

1. Отримання письмової інформованої згоди від батьків (опікунів) та усної згоди від дитини.
2. Забезпечення повної конфіденційності та анонімізації отриманих даних.
3. Наявність плану реферальної допомоги (контакти психотерапевтів або кризових служб) на випадок виявлення гострих психологічних станів.
4. Зважування правомірності залучення дитини до дослідження, щоб уникнути її повторної травматизації.

Для комплексної діагностики чинників трансформації ідентичності було обрано такі методики:

1. Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)
2. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча)
3. Методика «Q-сортування» (В. Стефансона)

1. Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [7]

Опис методики: даний опитувальник призначений для діагностики чотирьох базових психічних станів, які суттєво впливають на адаптацію підлітка в

умовах війни:

- тривожність: виявляє рівень впевненості у собі та наявність ірраціональних побоювань,
- фрустрація: характеризує стан емоційно-вольового напруження, що виникає при неможливості досягти мети або в конфліктних ситуаціях, високі показники свідчать про низьку самооцінку та уникнення труднощів,
- агресивність: визначає рівень нестриманості та труднощів у стосунках з іншими,
- ригідність: висвітлює тенденцію до збереження стереотипів, нездатність змінювати власну точку зору або звички навіть у нових обставинах.

Перед проходженням опитувальника підліток ознайомлюється з інструкцією: Якщо опис станів збігається з твоїм і виникає часто, то необхідно оцінити його у 2 бали, якщо цей стан виникає зрідка — 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом — 0 балів

(див. Додаток А).

2. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича) [6]

Опис методики: система цінностей є ядром мотивації та життєвої концепції особистості. М. Рокич виділяє два класи цінностей, що пропонуються підлітку у вигляді списків по 18 пунктів:

1. Термінальні цінності (цінності-цілі): переконання в тому, що певна кінцева мета (наприклад, здоров'я, воля, щасливе сімейне життя) варта того, щоб до неї прагнути.

2. Інструментальні цінності (цінності-засоби): переконання, що певний спосіб дій чи риса характеру (наприклад, чесність, сміливість, відповідальність) є кращими у будь-якій ситуації.

Методика вважається універсальною та гнучкою, проте важливо забезпечити щирість відповідей через добровільний характер тестування.

Інструкція для підлітка: « Перед тобою — два списки зі словами, які допоможуть тобі краще зрозуміти себе. Це "цінності" — те, що люди вважають важливим у своєму житті.

Уважно прочитай перший список (Список А). Вибери з нього те слово, яке для тебе найважливіше, і постав біля нього цифру 1. Потім вибери наступне за важливістю — і постав цифру 2. Продовжуй так, поки не розставиш цифри біля всіх слів. Те, що виявиться для тебе найменш значущим, отримає цифру 18. (див. Додаток Б)

Коли закінчиш із першим списком, зроби те саме з другим (Список Б). Не поспішай. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Найголовніше — це твоя думка».

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє угруповання випробуваням у змістовні блоки за різними підставами. Так, наприклад, виділяються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т.д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т.д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Інтерпретація результатів методики М. Рокича базується на аналізі ієрархії, яку вибудовує дитина, та групуванні цінностей у змістовні блоки. Оскільки йдеться про дітей 10–12 років, важливо враховувати не лише те, що дитина поставила на перші місця, а й те, чи складаються ці вибори у зрозумілу систему. Методика проводиться у два етапи: спочатку ранжується список А (термінальні цінності), потім список Б (інструментальні). Дві окремі гугл форми. Результатом є індивідуальна ієрархія цінностей. Аналізувати варто перші та останні 5–6 позицій у списку. Грукуються обрані дитиною перші цінності у блоки, щоб зрозуміти її спрямованість.

Список А:

- цінності особистого життя: щаслива сім'я, любов, наявність друзів, здоров'я.
- цінності професійної самореалізації (на майбутнє): цікава робота, творчість, активне життя, успіх (продуктивне життя).
- абстрактні цінності: воля (свобода), пізнання, щастя інших, краса

природи та мистецтва.

- конкретні цінності: забезпечене життя, здоров'я.

Список Б:

Ці цінності показують, які риси характеру дитина вважає найкращими для досягнення мети:

- етичні цінності: чесність, чуйність, терпимість, вихованість.
- цінності справи (праці): старанність (ефективність у справах), відповідальність, сильна воля, дисципліна.
- цінності спілкування: життєрадісність, широта поглядів, вихованість.
- цінності самоствердження: сміливість, незалежність, високі цілі (запити).

3. Методика «Q-сортування» (В. Стефансона) [5]

Опис методики: Методика спрямована на вивчення уявлень підлітка про себе в групі («Я-реальне») та виявлення шести основних тенденцій поведінки:

1. Залежність: прагнення до прийняття групових стандартів і цінностей.
2. Незалежність: здатність діяти самостійно та мати власні судження.
3. Товариськість: прагнення створювати емоційні зв'язки в групі та поза нею.
4. Нетовариськість: схильність до обмеження контактів.
5. Прийняття «боротьби»: активна участь у груповому житті, прагнення до вищого статусу.
6. Уникнення «боротьби»: прагнення зберегти нейтралітет у конфліктах, схильність до компромісів.

Кожна з тенденцій має внутрішню й зовнішню характеристику, тобто залежність, товариськість і "боротьба" можуть бути дійсними, внутрішньо властивими особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною "маскою", що приховує справжнє обличчя людини. (див. Додаток В)

Якщо число позитивних відповідей у кожній сполученій парі (залежність

– незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття "боротьби" – уникнення "боротьби") наближається до 20, то ми говоримо про дійсну перевагу тієї або іншої стійкої тенденції, властивої індивідові, що й проявляється не тільки в певній групі, але й за її межами.

Відповіді розносяться по відповідних до ключів і підраховуються тенденції по кожній зі сполучених пар. Тому що заперечення однієї якості є визнанням полярної якості, кількість відповідей "так" складається з кількістю відповідей "ні" протилежних тенденцій. Три-чотири відповіді "сумніваюся" по окремих тенденціях розцінюються як ознака нерішучості, ухильності, астенічності, однак в інших випадках це може свідчити про відому вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, стеничність. Можлива й нульова оцінка, коли суми відповідей по одній тенденції збігаються із сумою відповідей по протилежній. Саме таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що перебуває у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність. Перевагою є те, що підліток виявляє свою індивідуальність, а не просто порівнюється зі статистичними нормами.

Інструкція для підлітка: «Тобі пропонується 60 тверджень, що стосуються поведінки людини в групі. Прочитай послідовно кожне з них. Відповідай «так», якщо це твердження відповідає твоєму уявленню про себе як члена групи, або «ні», якщо не відповідає. У виняткових випадках, якщо тобі дуже важко визначитися, дозволяється відповісти «сумніваюся» (проте намагайся використовувати цей варіант якомога рідше)».

2.2. Дослідження психологічних чинників, які впливають на трансформацію ідентичності молодших підлітків під час війни.

Отримані в ході дослідження дані були піддані якісному та статистичному аналізу.

1. Діагностика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Методика включає діагностику чотирьох базових психічних станів, які суттєво впливають на адаптацію підлітка в умовах війни.

Таблиця 2.1

Емпіричне дослідження (констатувальний експеримент)

Територія проживання	Психічні стани			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Тимчасово окуповані території	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0 уч.
	Середній рівень - 15 уч., 100%	Середній рівень - 9 уч., 60%	Середній рівень - 6 уч., 40%	Середній рівень - 14 уч., 93%
	Низький рівень - 0 уч.	Низький рівень - 6 уч., 40%	Низький рівень - 9 уч., 60%	Низький рівень - 1 уч., 7%
Територія підконтрольна Україні	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0 уч.
	Середній рівень - 11 уч., 65 %	Середній рівень - 7 уч., 41%	Середній рівень - 10 уч., 59%	Середній рівень - 6 уч., 35%
	Низький рівень - 6 уч., 35%	Низький рівень - 10 уч., 59%	Низький рівень - 7 уч., 41%	Низький рівень - 11 уч., 65%
Закордон	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 2 уч., 11%	Високий рівень - 0 уч.
	Середній рівень - 15 уч., 83,4%	Середній рівень - 8 уч., 44%	Середній рівень - 9 уч., 50%	Середній рівень - 11 уч., 61%
	Низький рівень - 3 уч., 16,6%	Низький рівень - 10 уч., 56%	Низький рівень - 7 уч., 39%	Низький рівень - 7 уч., 39%

Емпіричне дослідження (констатувальний експеримент), у якому брала участь вибірка з 50 дітей, показало, що тривожність, яка впливає на рівень впевненості, внутрішнього спокою і здатності справлятися із страхами підлітка на тимчасово окупованій території має 100% середнього рівня. Це може говорити про те, що стан тривоги є постійним. Показник тривожності у підлітків, які проживають за кордоном демонструють середній рівень (83,4%) і низький (16,6%). Найбільш збалансована ситуація у підлітків з підконтрольної Україні території - 65% мають середній рівень, а 35% — низький (тривожність не виявлена).

Фрустрація, що виникає при неможливості досягти мети. Підлітки з тимчасово окупованих територій демонструють середній рівень (60%) фрустрації, що може вказує на часте відчуття безвиході та розгубленості. А представники з територій, підконтрольних Україні такі, що мають більший низький рівень 59% , що свідчить про вищу стійкість до невдач та збереження віри в успіх у цих групах. Для визначення рівня конфліктності і прагнення до домінування досліджувався рівень агресивності. У підлітків з територій, підконтрольних Україні це середній рівень (59%), що може бути захисною реакцією на стресові умови. Низький рівень агресивності(60%) у підлітків з тимчасово окупованих територій, що може говорити про уникнення конфліктної ситуації, стриманості у спілкуванні. У підлітків ,які зараз проживають за кордоном є високий рівень агресивності (11%). Це може говорити про труднощі у адаптації в іноземному середовищі. Натомість середній рівень агресивності мають половина учнів. Рівень ригідності у підлітків з тимчасово окупованої території демонструє 93% середнього рівня. Це може говорити про те, що учням в окупації важко адаптуватися до змін, вони тримаються за старі звички як за спосіб збереження ідентичності чи безпеки. Діти, які за кордоном проживають мають середній рівень 61% - легше адаптуються до змін, у них краща безпекова ситуація. Найбільш гнучкими - 65% мають низький рівень ригідності, що означає легке переключення та успішну адаптацію до нових умов. Це може пояснюватися тим, що немає іноземного середовища і умови проживання, оточення схожі на ті, які були вдома.

В процесі проведення методики “Ціннісні орієнтації” М. Рокіча визначались найпріоритетніші цінності для підлітка. Представники трьох груп розставляли цінності в порядку важливості для себе.

Таблиця ієрархії термінальних цінностей:

Термінальні цінності	Вибір	Інтерпретація
Щаслива сім'я	18%	Основа формування цінностей, потреба в емоційній підтримці та захисті під час війни.
Любов	14%	Потреба в емоційній близькості та прийнятті.
Здоров'я	12%	Сприймається як ресурс енергії, гарного самопочуття та зовнішньої привабливості.
Матеріальне забезпечення	12%	Значущість володіння потрібними та бажаними речами.
Суспільне визнання	8%	Бажання бути «помітним», відчувати повагу друзів та соціальну ідентичність.
Воля, розвиток, активне життя, мудрість	20%	Цінності, що перебувають у стадії формування; пов'язані з автономністю та самостійністю.
Творчість, знання, щастя інших	10%	Нижчий пріоритет через більшу орієнтацію підлітків на особисті інтереси.

Цінності підлітка - це не сталий результат, а той, що знаходиться у процесі формування, в якому сім'я є основою. Саме там підлітом спершу бачить цінності: щаслива сім'я (18%) і любов (14%). Це пояснюється потребою в емоційній підтримці, захисту, особливо у час війни. Конкретні цінності такі як здоров'я (12%) - це ресурс енергії, гарного самопочуття, гарної зовнішності, чистої шкіри. Матеріальне забезпечення (12%) є значущим для підлітка тому, що він завдяки цьому має потрібні і бажані для нього речі. Абстрактні цінності для дитини цього віку є більш конкретними, ніж у дорослих і сприймаються через власний досвід: мати суспільне визнання(8%), бути "помітним", відчувати повагу зі сторони друзів і однокласників. Це є важливим для підліткового віку, коли є відчуття, що друзі приймають таким яким ти є, формується соціальна

ідентичність. У спілкування і з однолітками, і з дорослими бути чесним і справедливим, мати довіру до себе від людей. Така цінність як воля є важливою для підлітків у період формування автономності: самостійно приймати рішення, мати власну думку, відчувати менший контроль від дорослих. Воля разом із такими цінностями як розвиток, активне життя і мудрість серед підлітків з трьох груп територій мають 20%, тому що перебувають у стадії формування. А творчість, знання, важливість щастя інших - 10%, тому що діти цього віку більш орієнтуються на особисті інтереси.

Тож, результат говорить про те, що з підлітками цього віку слід працювати у напрямку розвитку самопізнання і соціальної відповідальності. У результаті емпіричного дослідження інструментальних цінностей учнів було встановлено, що пріоритетними для них є морально-етичні та саморегуляційні якості.

Таблиця 2.3

Таблиця ієрархії інструментальних цінностей:

Інструментальні цінності	Вибір	Інтерпретація
Відповідальність	16%	Вказує на орієнтацію підлітків на моделі поведінки, що є загальноприйнятими в соціумі.
Чесність	14%	Свідчить про прагнення відповідати соціальним очікуванням та засвоєння морально-етичних норм.
Вихованість	10%	Підтверджує пріоритетність морально-етичних якостей та орієнтацію на соціальне схвалення.
Самоцінність	12%	Відображає процес формування автономного прийняття рішень, що є важливим етапом розвитку особистості.
Самоконтроль	8%	Демонструє прагнення підлітків до емоційної стабільності у своїй діяльності.
Життєрадісність	8%	Вказує на важливість позитивного світосприйняття для представників цієї вікової групи.
Широкий погляд, високі цілі, вимогливість	0%	Свідчить про несформованість розуміння цих концептів та відсутність навичок довгострокового планування в цьому віці.

Відповідальність (16%), чесність (14%) і вихованість (10%) говорить про

те, що молодші підлітки орієнтовані на модель поведінки, яка загальноприйнята соціумом, а самостійність (12%) формування у молодших підлітків автономного прийняття рішень. Такі цінності як самоконтроль (8%) та життєрадісність (8%), що відображають прагнення демоційної стабільністю та позитивного світосприйняття. Натомість, найменш значущими (0% виборів) виявилися такі цінності, як широкий погляд, високі цілі та вимогливість. Це може говорити про те, що в цьому віці ще не сформоване саме розуміння таких цінностей і вміння довгострокового планування, що є характерним для молодшого підліткового віку. Висновок дослідження інструментальних цінностей молодшого підліткового віку є таким, що освітнє середовище і соціальні очікування мають великий вплив на трансформацію ідентичності.

Проведення опитувальника за методикою Q - сортування дало розуміння як підліток бачить себе “Я - реальне” і “Я - ідеальне” у міжособистісних стосунках. Методика допомагає зрозуміти, як підліток оцінює свою поведінку та наскільки він задоволений своєю роллю в колективі.

Таблиця 2.4.

Поведінкова тенденція молодших підлітків Q - сортування

Поведінкова тенденція (шкала)	Тимчасово окуповані території	Підконтрольні Україні території	Проживання за кордоном
Товариськість – Нетовариськість	Високий рівень товариськості (17 балів). Використовується як компенсаторний механізм пошуку підтримки	Високий рівень товариськості (13–17 балів). Прагнення до емоційних контактів.	Стан високої невизначеності; складнощі з ідентифікацією тенденції через велику кількість відповідей «маю сумнів».
Залежність – Незалежність	Залежність (14 балів). Прагнення дотримуватися порад лідера задля збереження цілісності спільноти	Незалежність (14–15 балів). Внутрішнє задоволення від самостійності та протиставлення лідеру.	Психологічна дезорієнтація; неможливість чітко визначити стратегію за полярними шкалами.

Продовження таблиці 2.4

Поведінкова тенденція (шкала)	Тимчасово окуповані території	Підконтрольні Україні території	Проживання за кордоном
Уникнення боротьби - прийняття боротьби	Виражена установка на уникання конфліктів як засіб психологічного виживання.	Переважає уникання боротьби (12–14 балів). Схильність до компромісів та нейтралітету.	Високий рівень невизначеності (до 46 відповідей «маю сумнів» із 60 можливих).

Обробка результатів передбачала підрахунок частоти вияву кожної тенденції, де показник, що наближається до 20 балів, свідчить про стійку особистісну стратегію. Аналіз поведінкових тенденцій говорить про те, у парі товаришність - нетоваришність: у більшості підлітків спостерігається високий рівень товаришності (13–17 балів). Це свідчить про виражене прагнення до встановлення емоційних контактів як у групі, так і поза її межами. Але ті, які з тимчасово окупованих територій демонструють показники товаришності на рівні 17 балів, що може бути інтерпретовано як компенсаторний механізм пошуку соціальної підтримки в умовах ізоляції чи небезпеки. У парі залежність - незалежність: результати є найбільш диференційованими. Підлітки на підконтрольних територіях частіше виявляють незалежність (14-15 балів), що проявляється у внутрішньому задоволенні від протиставлення себе лідеру або здатності до самостійного планування. Натомість особи, що перебувають в умовах окупації, схильні до залежності (14 балів), що виражається у прагненні дотримуватися порад лідера та підтримувати настрій усієї групи задля збереження внутрішньої цілісності спільноти.

У парі прийняття боротьби - уникання боротьби переважає уникання боротьби (12–14 балів). Це проявляється у прагненні залишатися нейтральним у спорах та схильності до компромісів. Така стратегія є адаптивною в ситуаціях високої соціальної напруги.

Важливо зазначити, що присутня велика кількість відповідей «маю

сумнів», особлива в групі дітей, які проживають наразі за кордоном сягає критичних значень - до 46 відповідей з 60 можливих. Це можна пояснити як стан психологічної дезорієнтації осіб, що змушені були виїхати за кордон, або як прояв «сценічності» — вибіркової поведінки, що дозволяє пристосуватися до нових, не завжди зрозумілих соціальних норм.

Результати аналізу опитувальника за методикою

Q - сортування демонструють, що молодші підлітки з підконтрольних територій України є найбільш визначені та стійкі поведінкові стратегії, орієнтовані на товариськість та помірну незалежність. А з тимчасово окупованих територій має виражену установку на соціальну згуртованість та уникання конфліктів як засіб психологічного виживання. Підлітки, які перебувають за кордоном, знаходяться у стані високої невизначеності, що проявляється у неможливості чітко ідентифікувати свої поведінкові тенденції за полярними шкалами. Це дає припущення, що про вплив безпекового середовища на трансформацію поведінкових стратегій особистості .

2.3 Обґрунтування необхідності проведення корекційної роботи з дітьми молодшого підліткового віку

Необхідність проведення корекційної роботи полягає в тому, щоб зорієнтувати підлітків та батьків по таким напрямкам:

1. Формування і розвиток резильєнтності, що буде вкрай цінним для підлітка не тільки, щоб витримувати стрес, а й відновлювати себе після травматичних ситуацій, адаптуватися під зміни у зовнішньому середовищі.

2. Розвиток асертивності: як сказати “ні”. Робота з кордонами . Підвищити рівень самоприйняття, що дозволить підлітку прийняти свої реакції на стрес як нормальні у ненормальних обставинах, що запобігає формуванню негативної ідентичності («я - жертва», «я - слабкий»). А підвищення рівня самоцінності допоможить зміцнити внутрішню опору. Формування і розвиток вмінь захищати власну автономію, цінувати і зберігати власні цінності.

3. Допомогти сформувати стабільну соціальну ідентичність у складних умовах. Це допомогти підлітку знайти своє місце у нових соціальних структурах і відчутти себе приналежним до спільноти.

Системна робота буде направлена на конструктивне переосмислення себе у новому світі.

ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 2

В результаті проведення емпіричного дослідження можна зробити такі висновки, за опитувальником психологічних станів Г. Айзенка для молодшого підлітка важливий такий чинник як безпечне середовище. У підлітків, які зараз проживають на тимчасово окупованій території 100% мають середній рівень тривожності і ригідності, що може говорити про постійне відчуття тривоги і труднощі в пристосуванні до нових умов.

Підлітки на підконтрольних територіях України демонструють вищу гнучкість та нижчий рівень тривожності, тоді як діти за кордоном стикаються з труднощами адаптації, що проявляється у підвищеній агресивності (11%). Ціннісна сфера підлітків під час війни фокусується на безпеці та міжособистісній підтримці. Головним для ідентичності молодших підлітків залишається сім'я (18%) та любов (14%), що пояснюється потребою в емоційному захисті в умовах воєнного конфлікту. Серед інструментальних цінностей домінують відповідальність (16%) та чесність (14%), що вказує на орієнтацію підлітків на загальноприйняті соціальні норми як опору для формування особистості. Водночас низька значущість абстрактних цінностей (широта поглядів, високі цілі) підтверджує характерну для цього віку відсутність навичок довгострокового планування.

Аналіз дослідження результатів методики Q - сортування виявило у більшості підлітків домінує висока товариськість, яка в умовах окупації виконує роль компенсаторного механізму для пошуку підтримки ("своїх"). Виявлено відмінності в автономії: підлітки на підконтрольних територіях схильні до

незалежності, тоді як в окупації переважає залежність від групи задля збереження внутрішньої цілісності спільноти. Спільним для всіх груп є уникнення боротьби, що є захисною реакцією на високу соціальну напругу. Результати Q-сортування показали критичний рівень відповідей «маю сумнів» (до 46 із 60 можливих) у групі підлітків, які проживають за кордоном, що свідчить про психологічну дезорієнтацію та труднощі у виборі чітких поведінкових стратегій у новому соціальному середовищі, що може бути через іноземне середовище, відмінності між новими і старими правилами поведінки.

Отримані дані обґрунтовують потребу в роботі, спрямованій на розвиток резильєнтності, асертивності та самоприйняття. Це необхідно для запобігання формуванню негативної ідентичності та сприяння конструктивному переосмисленню власного «Я» в умовах нових соціальних реалій.

Це підтверджує, що війна суттєво трансформує ідентичність молодших підлітків, змушуючи їх адаптувати свої внутрішні ресурси та ціннісні орієнтації до вимог безпеки та соціального виживання.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА І ПО ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Організація корекційної роботи

Процес організації корекційної роботи охоплював наступні етапи:

- ознайомлення з рекомендаціями щодо онлан - безпеки учнів, які проживають на тимчасово окупованих територіях [36] і психолога, який з ними працюватиме, опрацювання теоретичного матеріалу, добирання вправ, методик доцільно віку учнів і меті корекційних занять;
- попередження батьків про проведення онлайн занять;
- визначення дня і часу проведення, беручи до уваги безпекову ситуацію, відвідування учнями двох шкіл;
- кількість дітей, які відвідували онлайн заняття були поділені на групи.

3.2. Розробка і проведення корекційної роботи

При розробці та проведенні корекційної роботи з цією віковою групою спираються на такі концептуальні та методичні акценти:

1. Реалізація принципу суб'єктності та саморозвитку, тому що ефективність процесу визначається мірою суб'єктної активності самого підлітка, тому корекційний вплив має бути спрямований не на «виправлення» ззовні, а на актуалізацію внутрішньої потреби у самовдосконаленні. Психолог виступає не як авторитарний вчитель, а як активний суб'єкт взаємодії, що дотримується принципу рівності позицій та суб'єкт-суб'єктного діалогового спілкування.

2. Пріоритет групової форми роботи, тому що у підлітковому віці найбільш ефективними є групові форми корекції, що базуються на «спільній взаємодії». Група виступає як модель соціуму, де підліток може отримати зворотний зв'язок від однолітків, чий вплив у цей період стає потужнішим за оцінку

дорослих. Оптимальна чисельність групи для підлітків становить 8–10 учасників, що дозволяє кожному отримати необхідну увагу та підтримку.

3. Когнітивна та емоційна саморегуляція здійснюється через навчання підлітків розрізняти факти та власні ірраціональні переконання (наприклад, «усі повинні мене любити»), заміна їх на раціональні конструкції, формування навичок вираження почуттів без конфліктів та звинувачень технікою «Я висловлювання»

4. Враховуючи труднощі підлітків у вербалізації складних емоційних станів, доцільним є інтегративне використання таких технік: програвання конфліктних ситуацій за схемою «Стій! Подумай! Дій!», використання техніки «обміну ролями» для розвитку децентрації та розуміння іншого, використання символічних малюнків для об'єктивізації внутрішніх переживань (наприклад, малювання страхів або «емоційного портрета тижня») працюючи з методом арт-терапії, навчання підлітків самостійно виконувати вправи на м'язову релаксацію та дихальні вправи для зняття психоемоційної напруги.

5. Корекційна робота має орієнтуватися на створення «зони найближчого розвитку». Для молодших підлітків це означає не лише подолання поточної дезадаптації, а й формування психологічної готовності до вирішення кризових завдань підліткового віку, зокрема кризи «Самоідентичність — рольова невизначеність».

Таким чином, психокорекційна робота з молодшими підлітками - це цілісна система навчання прийомам самокорекції та саморегуляції, що забезпечує становлення підлітка як активного суб'єкта власного життя.[4]

1. Структура корекційної програми (10 занять)

Час проведення: 10 тижнів, частота 1 заняття в тиждень по 40 хв.

Форма роботи: онлайн-групи.

Робота в умовах корекційно - розвивальної програми відбуватиметься за такими правилами:

- приходити вчасно;
- спілкуватися на основі довіри;

- щирість;
- "Я - висловлювання";
- конфіденційність того, що відбувається в групі;
- повага один до одного.

Основна увага корекційних занять приділяється стабілізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та зміцненню внутрішньої стійкості через різноманітні вправи. Учасники вчаться усвідомлювати власні почуття, встановлювати здорові міжособистісні кордони та знаходити ресурси для подолання стресу. Програма охоплює роботу з особистими цінностями, минулим досвідом та плануванням майбутнього для формування цілісної ідентичності. Кожна зустріч поєднує в собі практичні техніки релаксації, арт-терапевтичні методи та групові дискусії для створення безпечного середовища. Підсумкові заняття спрямовані на закріплення позитивних змін та інтеграцію отриманих знань у повсякденне життя.

Корекційна програма:

Заняття 1. Знайомство

Вступ. Вступне слово психолога. Привітання учасників.

Обговорення правил роботи в групі.

Очікування "Дерево очікувань".

Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

Інструментарій: онлайн - хмаринка слів "Дерево наших очікувань"

Вправа на знайомство "Привіт Я..."

Мета: знайомство між учасниками, налаштування доброзичливого середовища в групі.

- Мене звати.....
- Я навчаюся у ...класі
- Мені подобається.....

Вправа "Правила групи"

Мета: формування довірливих відносин, поваги один до одного.

Психолог пропонує сформулювати правила групи для комфорту всіх

учасників.

Основними правилами роботи в групі пропонуються такі:

- Повага один до одного.
- На дратуватися, коли помилився.
- Не критикувати, не сміятися з інших.
- Правило піднятої руки.
- Бути щирим.
- Поважати думку інших.
- Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа "Прогноз погоди"

Мета: дізнатися з яким настроєм учасники на занятті .

Матеріали: аркуші паперу формати А4, олівці, фломастери, маркери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці(фломастери, маркери) і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент. Підліток може показати, що у нього зараз "погана погода" або "штормове попередження", а в когось "сонячно" і "ясно".

Примітка: Якщо дитина не хоче виконувати вправу, поважати її вибір.

Прощання.

Психолог дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2. «Мій внутрішній світ під час війни»

Мета: допомогти усвідомити власний емоційний стан.

Вправа „Привітання”

Мета : створення позитивного емоційного настрою на працю.

Психолог вітається з дитиною словесно :

Бджілка - трудівниця залетіла до нас,

До роботи бджілка запросила нас,

Зараз бджілці допоможемо.

Разом з нею все зробити зможемо!

Вправа «Світлофор емоцій»

Мета : визначити які емоції проживаю зараз.

Матеріали: кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

На екрані світлофор і дітям пропонується обрати колір відповідно їх настрю зараз. Позначити на аркуші.

Зелений (Рухайся/Спокій): Означає гарний, спокійний стан.

Емоції: Радість, спокій, задоволення.

Жовтий (Увага/Пауза): Сигнал, що щось не так, потрібна пауза.

Емоції: Легка втома, нудьга, тривога, незадоволення.

Червоний (Стоп/Допомога): Сигнал про сильну емоційну проблему.

Емоції: Злість, образа, страх, паніка, сильний сум.

Рекомендації: Ця вправа допомагає дітям краще розуміти свої почуття та вчитися конструктивно на них реагувати.

Зелений (Рухайся/Спокій): Означає гарний, спокійний стан.

Дії: Можна продовжувати спокійно займатися своїми справами, гратися, радіти.

Жовтий (Увага/Пауза): Сигнал, що щось не так, потрібна пауза.

Дії: Зробити глибокий вдих-видих, випити води.

Червоний (Стоп/Допомога): Сигнал про сильну емоційну проблему.

Дії: Звернутися по допомогу (до батьків, вчителя, друга), обійняти м'яку іграшку.

Вправа релаксації Черепашки

А зараз уявіть собі, що ви - маленькі черепашки. Сидите на камінчику, на березі симпатичного мирного ставка, і грієтеся, розслабившись, на сонечку. Вам так приємно, так тепло, так спокійно. Але що це? Ви відчули небезпеку, тому швидко заховали свої голови під панцир. Постарайтеся підняти ваші плечі вгору до вух, а голову втягнути в плечі. Втягуйте сильніше. Не так легко бути черепашкою і втягувати голову під панцир. Аж ось, нарешті небезпека минула. Ви можете витягнути голову, знову розслабитися і ніжитися на теплому сонечку. Ой, бережіться, наближається ще більша небезпека. Поспішайте, швидше ховайтеся у своєму будиночку, сильніше втягуйте голову. Старайтеся якомога

сильніше її втягнути, а то вас можуть з'їсти... Тепер небезпека минула, знову можна розслабитися. Витягніть ваші шиї, опустіть ваші плечі, розслабтеся. Ви тепер у цілковитій безпеці .

Вправа «Де живуть почуття»

Психолог обговорює з підлітками що таке наші почуття і пояснює, що бланку необхідно проставити місце де «живе» те чи інше почуття, поруч у колонці проставити оцінку інтенсивності прояву за 10-бальною шкалою.

Обговорення: Що дає ця вправа? Чи можна змінити щось?

Вправа релаксації Промінчик

Сядьте зручно, заплющте очі та уявіть, як теплий-теплий промінчик торкається вашого плеча, обличчя, серця... (лунає приємна музика). Тепло обливає вас, сипле золотаві м'які промінчики, які лягають вам на плечі. Ви дихаєте їхнім свіжим ароматом. Відчуйте, як самі линете, ніби птах, у чисте, прозоре небо, повне безкрайнього щастя.

Ваші груди наповнені добром, світлом, ніжністю. Візьміть уявний промінчик у руки. Подаруйте його друзям, батькам, рідним. У вас ще лишилося... Подаруйте по крапельці всім-всім людям. Чуєте? Вони вам дякують. Віддають своє тепло, дарують усмішку -- щиру, привітну, віддану... А промінчик знову і знову стрибає на ваше личко сонячним зайчиком. Лле своє тепло, обсипає блиском, від якого все стає кращим, приємнішим. Ви купаєтесь у золотавому розмаїтті сонця, від якого до вас лине добро. Воно торкається вашого серця, стукає в нього, просить зайти. Ви відкриваєте своє маленьке серденько і відчуваєте полегшення. Вас огортає сяйвом, зігріває теплом. Ви щасливі, бо вас люблять батьки за вашу вдячність. Вас люблять учителі за вашу повагу, вас люблять друзі -- за вашу вірність.

А промінчики безкінечні. Вони знову і знову гладять, ніжать вас. Обов'язково залишить їх у пам'яті. Коли втомитесь, розгніваєтесь, образитесь - згадайте про них, і вам знову стане добре. Ну а зараз давайте повернемося із нашої казки до реального життя, забравши із собою цей чудовий сон. На рахунок «три» розплющте очі...

Прощання.

Психолог цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 3. «Я і мої страхи. Я і моя сила»

Мета: навчити регулювати тривогу.

Вправа 1 Привітання

Психолог вітається з дітьми, демонструючи смайликом свій настрій, говорить побажання дітям. Так далі робить кожна дитина.

Техніка — дихання «Метелик».

В. п. основна стійка

1-2 вдих (носом) - руки в сторони;

3 - 4 видих(ротом) - обхват грудей.

Дозування: 5 -7 разів.

Методичні вказівки: дихання діафрагмальне (глибоке).

Вправа «Дерево страхів і дерево сил».

Матеріали: аркуш паперу, А4 або А3.

Психолог : Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.

Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди.

Розфарбуйте дерево як забажаєте.

Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе більш успішною у творчій роботі, не викликають почуття невпевненості в кінцевому малюнку. Сам образ сильного дерева дає впевненість в своїх силах щодо подолання труднощів.

За бажанням діти діляться своїми сильними сторонами.

Вправа "Чарівний кран Доброти"

Мета: розслаблення групи після проробленої роботи

Заплющте очі й уявіть собі чарівний кран, з якого ллється не вода, а сонячне тепло, доброта, ніжність і ласка. Підставте долоньки, я наділю вас сьогодні добротою та щирістю з цього чарівного крана.

Після цього відбувається обмін щирими словами із крану Доброти.

Прощання.

Психолог цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 4. «Моє минуле, теперішнє і майбутнє»

Мета: інтеграція фрагментованої ідентичності.

Вправа 1 Привітання

Вправа "Привітання без слів"

Мета: навчитися встановлювати контакт на невербальному рівні

Зараз ми спробуємо за 3 хвилини привітатися з якнайбільшою кількістю членів групи – але без слів, використовуючи лише наше тіло, погляд, міміку та жестикуляцію. Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.

Обговорення:

-Які варіанти привітань вам найбільше сподобалися?

- Стільки невербальних привітань вдалося використати?

Техніка «Триптих»

Арт - техніка допомагає побачити перспективи свого майбутнього.

Матеріали: по 3 аркуші паперу для кожного учасника, олівці або крейда.

Інструкція: учасникам пропонується підписати чисті аркуші: «Моє минуле», «Моє теперішнє», «Моє майбутнє». Тепер на аркушах намалюйте три герби. Один схематично відображає те, що було в вашому житті до теперішнього часу, другий – те що відбувається в вашому житті зараз, третій те, що ви хочете побачити в майбутньому.

Після виконання завдання:

Розкажіть про три Ваші герби. Скажіть, що в них спільного? Чи є щось таке, що ви будете зберігати в своєму житті завжди?

Обговорення. «Що ви зрозуміли для себе в ході виконання цієї вправи?»

Висновок тренера не завжди доречний в процесі обговорення результатів, більш важливим є усвідомлення учасників важливих моментів у їхньому житті.

Вправа релаксації

Мета: відпочити від важкого дня, дати волю фантазії

Сядьте зручно, як для далекого перельоту або поїздки. Заплюште очі, якщо хочете. Ви, звичайно, трохи втомилися за сьогоднішній день, і я пропоную вам відпочити. А відпочивати приємніше із заплющеними очима.

Ви чуєте мій голос. Ви розслабляєте своє тіло: голову, шию, плечі, руки, тулуб, ноги. Відчуйте своє дихання... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу, як хвилі плавно набігають на берег і так само плавно відкочуються назад... Подивіться на величезне небо над безмежними морськими просторами... Відчуйте запах моря... Відчуйте стан спокою, що переходить до вас із моря... Уявіть свою душевну погоду.

Прощання.

Психолог групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 5. «Я в стосунках з іншими» (міжособистісна ідентичність)

Мета: усвідомлення свого місця серед однолітків.

Вправа Привітання + налаштування

Вправа “Мій настрій сьогодні”

Діти обирають картку-емоцію або малюють на стікері смайлик.

Коротко діляться: «Сьогодні я... бо...».

Мета: включення в роботу, емоційна стабілізація. Міні-бесіда “Що таке стосунки?”

Питання для дітей:

Хто для мене “інші люди”? Чому нам потрібні стосунки? Які стосунки

приємні? Які — складні?

Що я роблю, щоб людям поруч було добре зі мною?

Підкреслити: кожна дитина впливає на стосунки, і стосунки впливають на неї. Вправа «Міст між нами» (розвиток навичок взаємодії) — 10 хв

Матеріали: папір, маркери.

Хід виконання:

Дітям пропонується переглянути “міст” між двома берегами. На одному березі - “Я”, на іншому - “Інша людина”. На дощечках моста діти пишуть, що допомагає будувати контакт: “слухати”, “ділитися”, “питати”, “підтримувати”, “пояснювати”, “поважати” тощо. Обговорюємо свій міст.

Мета: навчити конкретним способами встановлення здорових стосунків.

Акцент: кожна “дошка” — це дія, яку дитина може виконувати.

4. Вправа “Мій стиль у стосунках”

Пояснення для дітей:

У стосунках ми іноді поводимось по-різному. Це нормально.

Є три умовні стилі:

Друг / партнер — слухає, ділиться, пропонує допомогу.

Спостерігач — мовчить, соромиться, вагається.

Порушник кордонів — перебиває, нав’язує, ображає.

Психолог читає різні короткі ситуації:

“Друг попросив допомогти зі шкільним проєктом...”

“Однокласник вигукнув, що твій малюнок ‘дурний’...”

“Тобі хочеться погратись з друзими, але соромишся підійти...”

1. Діти піднімають стікер відповідного кольору.

2. Коротко обговорюємо: чому саме так? що могло б працювати

краще?

Мета: сформувані усвідомлення поведінкових моделей і їх впливу.

5. Рольова вправа «Як сказати про себе?» — 10 хв

Завдання: потренувати безпечно висловлення своїх потреб.

“Мені не подобається, коли ти смієшся з мене...”

“Я хочу приєднатися до гри...”

“Мені потрібна пауза, я втомився...”

“Я хочу бути твоїм другом, але мені важко почати розмову...”

Правило: фрази мають починатися з “Я - повідомлення”: *“Я почувуюся..., коли..., і мені хочеться...”*

Короткий аналіз: що було легко, а що важко?

Рефлексія “Камінчик у мою кишеню” Діти обирають один символічний камінчик.

Коло відповідей: “Що я заберу з цього заняття?” “Що про себе нового дізнався?” “Що хочу спробувати у стосунках завтра?”

Психолог групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 6. «Підтримка та прийняття. Хто мій ресурс?»

Мета: навчити підлітків спиратися на значущих людей (підсилити соціальну підтримку).

Вправа Привітання. «Сонечко»

Мета: формування настрою на роботу; створення доброзичливої атмосфери в групі.

– Вранці сонечко прокинулося

Всім хлопцям усміхнулося

Лучик теплий, золотий

Ми з тобою візьмемо з собою

Буде він нас зігрівати

І в роботі допомагати.

Учасники простягають руки до сонечка, беруть уявний промінчик і притискають до себе.

Вправи: Вправа «Мій ресурсний круг»

Мета: усвідомлення кола підтримки (люди, які допомагають).

Інструкція: намалювати великий круг на аркуші. У центрі написати своє

ім'я. Сегментами вписати найближчих людей: родина, друзі, наставники, вчителі тощо. Позначити тип підтримки (емоційна, практична, інформаційна).

Рефлексія: обговорення, у кого є що-то спільне або чого бракує.

Вправа «Міні-інтерв'ю: “Що я отримую у стосунках і що даю”»

Мета: розвинути усвідомлення своїх внесків у стосунки.

Психолог задає питання по черзі дітям:

Що ти отримуєш від цієї людини? Що ти їй даєш?

Обговорення у великому колі: що було легко/важко сказати.

Рефлексія: що змінилось у сприйнятті своїх стосунків після вправи.

Вправа 6 Рефлексія «Моє дихання»

Вправа. Руханка, що виконується сидячи. (5хв)

Руханки, що виконуються сидячи – Підйоми на носочки (3-5 разів), ноги на носочки рухи колінами назустріч одне одному (3-5 разів), руки на пояс, опуститися на стопи, нахили тулубом в сторони (3-5 разів), плечі підняти та круговий рух назад (3-5 30 разів), губи трубочкою, а потім розтягнути у посмішку (3-5 разів), руки за голову, голова відхиляється назад (руки її ніби підтримують ззаду) – 3-5 разів. – Поплескати в долоні. Лікті на столі. Долоньки зімкнуті. Вправи з пальцями обох рук. Потім стискання долоньок і розслаблення. Постукати по столу долонями.

Прощання

Психолог групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 7. «Мої цінності»

Мета: формування ціннісної основи ідентичності.

Вправа 1 «Личко»

Мета: позначити емоційний стан на початку заняття.

Обладнання: картинки з «личками» (емоційними станами: (злість, радість, смуток і т.п.); чистий аркуш; олівці.

Інструкція: на дошці кілька картинок «Личко» з емоційними станами.

Учасникам пропонується вибрати то «личко», яке підходить до вашого настрою зараз.

Вправа «Дерево цінностей: що мені важливо під час війни?»

Мета: візуалізувати цінності в контексті реального стресу.

Інструкція: намалювати «дерево»: корені — базові цінності (безпека, довіра), гілки — життєві цілі. Учасники пишуть на листочках свої цінності й прикріплюють до дерева.

Рефлексія: як цінності підтримують або допомагають виживати у складні часи.

Дискусія: «Як цінності допомагають жити?»

Мета: розвинути здатність аргументувати, чому певні цінності підтримують в житті.

Інструкція: психолог ставить запитання:

Які цінності тебе підтримують щодня?

Як цінності впливають на рішення під час війни?

Рефлексія: фіксуємо думки в презентації для подальшого аналізу.

Вправа «Летючий килим» : ми на чарівному килимі-літаку плавно і повільно піднімаємося. Він несе нас по небу, тихенько погойдусь, заколисуючи. Вітерець ніжно обдуває втомлені тіла, відпочиваємо... Далеко внизу пропливають будинки, ліси, ріки й озера... Поступово килим-літак починає зниження й приземляється в нашій кімнаті... потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі.

Прощання

Час: 5 хв.

Психолог групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 8. «Мої кордони і моя безпека»

Мета: навчити встановлювати психологічні й соціальні кордони.

Вправа 1 Привітання

Час 5 хв.

Ведучий вітається з дітьми, демонструючи смайликом свій настрій, говорить побажання дітям. Так далі робить кожна дитина.

Вправа «Мій захисний круг»

Мета: визначити, хто може входити у власний простір (емоційний, фізичний, соціальний).

Інструкція:

Намалювати три концентричні круги на аркуші.

Написати імена/ролі людей у кожному колі (центр — найближчі, далі — знайомі, на периферії — випадкові).

Рефлексія: обговорити, чому саме так розставлені кордони.

Рольові ігри: «Як відмовити?», «Як сказати про почуття?»

Мета: розвинути навички встановлення кордонів і вираження почуттів у соціальних ситуаціях.

Інструкція:

1 ситуація: відмовити позичити гроші до стипендії знайомому, хоча Ви їх маєте і у Вас є на них інші плани.

2 ситуація: відмовити у проханні списати контрольну роботу.

3 ситуація: відмовити дати улюблений одяг своєму другу (подрузі) на важливий вечір.

Обговорення

- Які з наведених відмов були гідними, і чому?
- Що Ви відчували під час виконання завдання?
- Що було найскладнішим у цій вправі, і чому?

Антистрес-техніки для дому

Мета: дати інструменти саморегуляції.

Інструкція: короткі техніки (дихальні вправи, прогресивна релаксація) для використання вдома після заняття.

Рефлексія: учасники ділитися, що їм сподобалось/допомогло.

Прощання

Психолог групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 9. «Моя сила. Моє “Я” у світі»

Мета: закріплення пози тивної ідентичності.

Вправа "Привітання"

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Мета: візуалізація сильних сторін через творчість.

Робота виконується заздалегідь.

Інструкція: використовуючи журнали, вирізки, малюнки, створити колаж, що показує сильні сторони та досягнення. Кожен презентує свій колаж групі з коротким описом.

Рефлексія: як ці елементи допомагають відчувати силу.

Групове підсилення: «Компліменти про твої сильні сторони»

Мета: розвинути позитивну підтримку в групі.

Інструкція: кожен учасник дає 1–2 компліменти іншому (що він/вона добре робить/які сильні сторони помітні).

Рефлексія: як отримані компліменти впливають на самооцінку.

Примітка: психолог слідкує, щоб усі діти отримали компліменти.

Прощання

Психолог групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 10. «Фінальне. Яким я став?»

Мета: інтеграція змін, прощання, підсумок трансформацій.

«Сонечко»

Мета: формування настрою на роботу; створення доброзичливої атмосфери в групі.

Інструкція: Учасники стоять у колі. Тренер промовляє:

– Вранці сонечко прокинулося

Всім хлопцям усміхнулося

Лучик теплий, золотий

Ми з тобою візьмемо з собою

Буде він нас зігрівати

І в роботі допомагати.

Учасники простягають руки до сонечка, беруть уявний промінчик і притискають до себе.

Малюнок «Моє нове Я»

Мета: рефлексія змін після тренінгу.

Інструкція: створити образ того, яким учасник себе відчуває зараз, замість того, яким був на початку.

Індивідуальний план: 3 кроки для розвитку після програми

Мета: консолідувати зміни у дієві плани.

Інструкція: написати три конкретні кроки до особистого розвитку (наприклад: «Щодня робитиму щось, що підсилює мою силу»).

Прощання

Психолог групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу. [20, 37]

3.3. Аналіз ефективності корекційної роботи

Попри онлайн-формат роботи, вдалося забезпечити систематичний психологічний супровід учнів 5–6 класів та організувати повноцінне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних чинників трансформації ідентичності підлітків під час війни.

Після проведеної корекційної роботи було контрольне дослідження психічних станів за Г.Айзенком підлітків, які перебувають у різних безпекових та соціальних умовах: на тимчасово окупованих територіях ,на територіях, підконтрольних Україні, та за кордоном.

Таблиця 3.1

Контрольний експеримент психічних станів за Г. Айзенком

Територія проживання	Психічні стани			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Тимчасово окупована територія	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0уч.	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0уч.
	Середній рівень - 15 уч., 100%	Середній рівень - 9 уч., 60%	Середній рівень - 6 уч.,40%	Середній рівень - 14 уч.,93%
	Низький рівень - 0уч.	Низький рівень - 6 уч., 40%	Низький рівень - 9 уч., 60%	Низький рівень - 1 уч., 7%
Територія підконтрольна Україні	Високий рівень - 0уч.	Високий рівень - 0уч.	Високий рівень - 0уч.	Високий рівень - 0уч.
	Середній рівень - 11 уч., 65 %	Середній рівень - 7уч., 41%	Середній рівень - 10уч., 59%	Середній рівень - 6уч.,35%
	Низький рівень - 6уч. , 35%	Низький рівень - 10 уч., 59%	Низький рівень - 7уч., 41%	Низький рівень - 11уч., 65%
Закордон	Високий рівень - 0 уч.	Високий рівень - 0уч.	Високий рівень - 1уч., 6%	Високий рівень - 0уч.
	Середній рівень - 14уч., 78%	Середній рівень - 8 уч., 44%	Середній рівень - 9уч., 50%	Середній рівень - 9уч., 50%
	Низький рівень - 4уч.,22%	Низький рівень - 10уч., 56%	Низький рівень - 8уч.,44%	Низький рівень - 9уч.,50%

Найвищий рівень середньої тривожності залишився у дітей на тимчасово окупованих територіях (87%) та за кордоном (78%). Учні із низьким рівнем тривожності найбільше, як і було, серед тих, хто проживає на підконтрольній Україні території (41%), тоді як на тимчасово окупованих територіях цей показник становить лише 13%. Високого рівня тривожності не зафіксовано в жодній із груп.

Стан фрустрації учні на ТОТ демонструють значно вищий рівень фрустрації - 60% мають середній рівень, що свідчить про часте відчуття беззахисності та відчаю. Натомість учні на підконтрольних територіях (65%) та за кордоном (56%) переважно мають низький рівень фрустрації, що вказує на вищу стійкість до невдач та збереження самооцінки. Найбільш виражений середній рівень агресивності виявлено у підлітків на підконтрольній Україні території (65%). Цікаво, що високий рівень агресивності був зафіксований лише у групі дітей за кордоном (6%), хоч він і зменшився, а половина цієї групи (50%) має середній рівень, а 44% - низький (спокійні та витримані). У молодших підлітків, які проживають на тимчасово окупованих територіях переважає низький рівень агресивності (60%), що може говорити про уникнення конфліктної ситуації. Також у них високий показник середньої ригідності - 80%. Це може свідчити про психологічну "закритість" як захисний механізм у стресових умовах окупації. Найкращі показники адаптивності (низька ригідність) демонструють учні на підконтрольних територіях (65%) та за кордоном (50%), де дітям легше переключити увагу та сприймати зміни.

Таблиця контрольного експерименту термінальних цінностей:

Термінальні цінності	Вибір	Інтерпритація
Щаслива сім'я	16%	Відображає гостру потребу підлітка у емоційному благополуччі, безпеці та значущості міжособистісних взаємин у колі найближчого оточення.
Любов та здоров'я	по 12	Ці базові потреби розцінюються як фундаментальні чинники, що забезпечують необхідний рівень фізичного та емоційного комфорту для нормального функціонування.
Матеріальне забезпечення	10%	Свідчить про усвідомлення важливості матеріальної стабільності як конкретної, відчутної цінності в сучасних умовах.
Воля і друзі	по 8%	Вказують на початок процесу активного входження в соціум, прагнення до незалежності та високу роль серед однолітків.
Повага і знання	по 6%	Поступове формування потреби у суспільному визнанні власної особистості та накопиченні інтелектуального капіталу.
Впевненість у собі та розвиток	по 4%	Початковий етап формування внутрішньої опори та усвідомлення потреби у самовдосконаленні.
Абстрактні альтруїстичні та професійні цінності	0-4%	Низька актуальність екзистенційних мотивів. Свідчить про вікову специфіку: фокус уваги підлітка зосереджений на власному «Я» та особистому благополуччі, тоді як віддалені життєві цілі ще не мають суб'єктивної значущості.

Контрольне дослідження термінальних ціннісних орієнтирів молодших підлітків після проведення корекційної роботи демонструє те, що найважливіші є цінності: щаслива сім'я (16%) виступає абсолютним пріоритетом, що визначається як цінність благополуччя та міжособистісних взаємин, любов (12%) та здоров'я (12%) розцінюються підлітками як базові умови життєдіяльності, що забезпечують емоційний та фізичний комфорт, забезпечене життя (10%)

говорить про значущість матеріальної стабільності як конкретної цінності. Наступними за важливістю цінності, що відображають процес входження підлітка у соціум та формування його автономії - це воля (8%), друзі -(8%), повага і знання мають по 6%, впевненість у собі(4%), розвиток(4%) Найменш значущими (від 0% до 4%) для опитаних підлітків виявилися абстрактні, альтруїстичні та цінності професійної самореалізації, що говорить про низьку актуальність екзистенційних та альтруїстичних мотивів у віці, де фокус уваги зосереджений на формуванні власного «Я» та забезпеченні особистого благополуччя.

Таблиця 3.3

Таблиця контрольного експерименту інструментальних цінностей

Інструментальні цінності	Вибір	Інтерпритація
Чесність	12%	Вказує на те, що для підлітка має велике значення широке спілкування і чесних міжособистісних стосунків.
Вихованість, відповідальність, чуйність, самостійність, дисципліна, старанність, акуратність.	по 6%	Це свідчить про збалансоване формування особистості.
Вимогливість, освіченість, сильна воля, самоконтроль, сміливість	по 4%	Саморегуляція і вольові зусилля мають другорядне місце.

Контрольне дослідження інструментальних цінностей виявлено, що найважливіше - це чесність(12%) свідчить про те, що для молодших підлітків важливе чесне спілкування і відношення. Такі цінності як вихованість, відповідальність, чуйність,самостійність, дисципліна, старанність, акуратність мають по 6 %. Такий розподіл свідчить про більш гармонійне формування особистості. Такі цінності, як вимогливість, освіченість, сильна воля, самоконтроль та сміливість (по 4% виборів), на даному етапі займають периферійне місце. Це може говорити про те, що мотивувати себе до діяльності, планування, творчо творити у цьому віці цінується менше, ніж бути вихованим, добрим, чесним.

Таблиця контрольного дослідження Q - сортування:

Категорія молодших підлітків	Домінуюча стратегія	Інтерпретація
Молодші підлітки, які проживають на тимчасово окупованих територіях	Полярні стратегії, орієнтир на уникання боротьби.	Йде захисна реакція на в умовах зовнішнього тиску.
Молодші підлітки з підконтрольних територій України	Однозначність у відповідях “так/ні”. Проявляється висока тривожність при конфліктах.	Це може говорити про більшу емоційну стабільність, ніж у підлітків з інших груп.
Молодші підлітки, які проживають за кордоном	Велика кількість відповідей “сумніваюсь” свідчить про те, що проявляється ситуативна гнучкість	Йде процес адаптації до нового соціального середовища.

Контрольне дослідження за методикою Q - сортування показало такі результати: молодші підлітки за кордоном в опитувальнику знову позначають значну кількість відповідей як «сумніваюся». Це може свідчити про процес адаптації до нового соціального середовища, де старі стратегії взаємодії вже не працюють, а нові ще не сформовані, що проявляється як «тактична гнучкість».

Підлітки з тимчасово окупованих територіях часто демонструють полярні стратегії. Наприклад, в деяких анкетах чітко простежується тенденція до «уникання боротьби» що є логічною захисною реакцією в умовах зовнішнього тиску.

Підлітки на підконтрольних територіях України: частіше більш однозначні («так»/«ні»), що може свідчити про більшу психологічну стабільність або чіткість соціальних ролей у звичному середовищі, хоча рівень тривожності при конфліктах залишається високим .

Діти, які проживають в Україні або за кордоном мають більший прояв для «незалежності» та «прийняття боротьби».

Таблиця 3.5

Проведення констатувального і контрольного експерименту за методикою Г. Айзенка дає такий порівняльний аналіз:

Тимчасово окуповані території							
Психічні стани							
Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Високий рівень		Високий рівень		Високий рівень		Високий рівень	
0 уч.	0 уч.	0 уч.	0 уч.	0 уч.	0 уч.	0 уч.	0 уч.
Середній рівень		Середній рівень		Середній рівень		Середній рівень	
15уч. 100%	13уч.87%	9 уч.60%	9уч.60%	6 уч.40%	6 уч.40%	14 уч 93%	12 уч.80%
Низький рівень		Низький рівень		Низький рівень		Низький рівень	
0 уч	2уч.113%	6 уч.40%	6 уч. 40%	9 уч. 60%	9 уч. 60%	1 уч. 7%	3уч. 20%
Території, підконтрольні Україні							
Психічні стани							
Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Високий рівень		Високий рівень		Високий рівень		Високий рівень	
0уч	0уч	0уч	0уч	0уч	0уч	0уч	0уч
Середній рівень		Середній рівень		Середній рівень		Середній рівень	
11уч 65 %	10уч. 59%	7уч. 41%	6 уч 35%	10уч. 59%	9уч 53%	6 уч 35%	6 уч 35%
Низький рівень		Низький рівень		Низький рівень		Низький рівень	
6 уч 35%	7 уч. 41%	10уч. 59%	11 уч.65%	7уч 41%	8 уч.47%	11уч.65%	11уч. 65%
Закордон							
Психічні стани							
Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Високий рівень		Високий рівень		Високий рівень		Високий рівень.	
0 уч	0 уч	0 уч.	0 уч.	2уч. 11%	1уч. 6%	0 уч.	0 уч.
Середній рівень		Середній рівень		Середній рівень		Середній рівень	
15уч 83,4%	14 уч 78%	8 уч. 44%	8уч. 44%	9уч. 50%	9 уч 50%	11уч. 61%	9уч 50%
Низький рівень		Низький рівень		Низький рівень		Низький рівень	
3уч 16,6%	4уч 22%	10уч. 56%	10уч 56%	7 уч. 39%	8уч 44%	7уч 39%	9уч 50%

Порівняльний аналіз констатувального і контрольного дослідження:

За результати дослідження є позитивна динаміка у молодших підлітків, а саме зниження показників за методикою Г. Айзенка (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності) у порівняльній динаміці є позитивним показником і свідчить про поступову психологічну стабілізацію та адаптацію підлітків до складних умов війни. Зменшення відсоткових показників тривожності зі 100% до 87% для підлітків з окупованих територій і з 65% до 59% для тих, хто на підконтрольних територіях вказує на те, що зростає рівень впевненості в собі, що зменшує стани відчаю, безпричинного почервоніння чи занепокоєння через дрібниці. Також виявлено зниження рівня фрустрації з 41% до 35% на підконтрольних територіях, що свідчить про те, що підлітки менше схильні звинувачувати себе у невдачах без достатніх підстав, ситуації вже не здаються настільки безвихідними, з'являється віра у власний успіх та готовність продовжувати боротьбу. Важливо відзначити, що рівень агресивності у підлітків за кордоном знизився з 11% до 6%. Це свідчить про підвищення рівня самоконтролю, зменшення кількості конфліктів чи труднощів у спілкуванні. Рівень ригідності також знизився в групах молодших підлітків з тимчасово окупованих ситуацій з 93% на 80% і тих, які проживають за кордоном з 61% на 50%. Це може говорити про те, що підліткам краще вдається пристосовуватися до нових обставин. Зниження цих показників говорить про те, що психіка підлітків, попри перебування у кризових ситуаціях (окупація, переїзд, зона бойових дій), знаходить ресурси для відновлення.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз термінальних цінностей:

Термінальні цінності	Вибір	Інтерпретація
Щаслива сім'я	з 18% на 16%	Сім'я залишається фундаментом благополуччя, захисту, підтримки.
Любов	з 14% на 12%	Пріоритетний напрямок в міжособистісних стосунках.

Продовження таблиці 3.6

Здоров'я	12%	Для ідентичності молодшого підлітка стає значущим зовнішній вигляд, окрім гарного самопочуття.
Матеріальне забезпечення	з 12% на 10%	Для цієї вікової категорії це є інструмент для отримання бажаного.
Воля	8%	Формується автономність, яка проявляється у прагненні самостійності і зменшення контролю з боку дорослих.
Друзі	8%	Стає більш значима думка однолітків.
Щастя інших	з 0% на 4%	В цьому віці не так важливі спільні мотиви, як власне "Я".
Професійна самореалізація	з 0% на 4%	Для молодших підлітків не актуальні кар'єрні цілі.

Порівняльний аналіз термінальних цінностей

молодших підлітків демонструє таку ієрархію:

щаслива сім'я (18%, 16%), любов (14%, 12%), здоров'я (12%) і забезпечене життя (12%, 10%) мають для молодших підлітків високий рівень значущості. Це свідчить про те, що в цьому віці важлива безпека і підтримка і захист, а сім'я розглядається як фундамент міжособистісних взаємин та благополуччя. Висока оцінка здоров'я пов'язана не лише з енергією, а й з акцентом на зовнішньому вигляді (гарна зовнішність, чиста шкіра), що є критично важливим для підліткової ідентичності. Матеріальне забезпечення цінується як засіб отримання бажаних речей. Найменш значущими (0-4%) виявилися альтруїстичні цінності (щастя інших) та професійна самореалізація. Це вказує на те, що фокус уваги підлітків зосереджений на формуванні власного «Я» та забезпеченні особистого комфорту, а не на екзистенційних чи суспільних мотивах. Поява таких цінностей, як воля (8%) та друзі (8%) у контрольному дослідженні, свідчить про процес входження в соціум, прагнення до самостійних рішень та зменшення контролю з боку дорослих.

Порівняльний аналіз інструментальних цінностей:

Термінальні цінності	Вибір	Інтерпретація
Чесність		
Відповідальність	з 14% на 12%	Підтверджує важливість щирого спілкування для молодших підлітків.
Вихованість	з 16% на 6%	Йде процес гармонійного розподілу ціннісних орієнтацій.
Самоконтроль	з 10% на 6%	Підліток рівномірно розподіляє увагу для формування різних ціннісних орієнтацій.
Вимогливість	з 8% на 4%	Процес внутрішньої дисципліни може поступатися етичним аспектам поведінки.
Освіченість, сильна воля	з 0% на 4%	Формування навички планування.
	4%	На цьому етапі самодисципліна і творчість цінується менше, ніж етика.
Чуйність, самостійність, дисципліна, акуратність	6%	Свідчить про вплив соціальних очікувань на ідентичність молодшого підлітка.
Сміливість	4%	Для молодших підлітків ця цінність ще не стала провідною.

Порівняльний аналіз інструментальних цінностей на обох етапах дослідження ключове місце займають морально-етичні якості, проте спостерігається зміна їхньої ієрархії: у констатувальному дослідженні чесність займала друге місце (14%), а на контрольному - стала лідером (12%), що свідчить про сталу важливість щирого спілкування та стосунків для підлітків. Якщо на початку відповідальність і вихованість мали високі показники (16% та 10% відповідно), то на контрольному етапі вони зрівнялися з іншими якостями на рівні 6%. Спостерігається зниження її значущості з 12% до 6%, хоча вона залишається в переліку важливих якостей. Це свідчить про більш рівномірний розподіл значущості між такими цінностями як вихованість, відповідальність, чуйність, самостійність, дисципліна та акуратність і демонструє про всебічне формування особистості в межах освітнього середовища. Такі цінності як освіченість та сильна воля (по 4%) стабільно поступаються місцем «міжособистісним» якостям

(доброті, чесності), оскільки мотивація до творчості та самодисципліни в цьому віці цінується менше, ніж етична поведінка. Рівень такої цінності як самоконтроль знизився з 8% до 4%. Натомість рівень цінності вимогливості мала 0% виборів, що пояснювалося несформованістю навичок

довгострокового планування, а зріс до 4%, хоча вона все ще залишається на периферії разом із «сильною волею» та «сміливістю». Результати свідчать, що освітнє середовище та соціальні очікування мають вирішальний вплив на трансформацію ідентичності підлітка. Відсутність інтересу до «високих цілей» та «широкого погляду» на початку дослідження свідчить про вікову специфіку - обмеженість горизонту планування, яка лише починає змінюватися.

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз Q - сортування:

Критерій порівняння	Тимчасово окуповані території	Підконтрольні Україні території	Проживання За кордоном
Психологічний стан	Перебувають в умовах ізоляції та високої соціальної напруги.	Зберігають відносну психологічну стабільність	Стан психологічної дезорієнтації.
Соціальні ролі та норми	Соціальні контакти є ресурсом підтримки.	Чіткі соціальні ролі.	Є високий рівень сумнівів, тому що нові норми ще не засвоєні.

Порівняльний аналіз методики Q - сортування під час констатувального і контрольного дослідження дає змогу зробити такі висновки, що безпекове середовище є ключовим чинником трансформації поведінки. Підлітки на підконтрольних Україні територіях зберігають відносну психологічну стабільність і чіткість соціальних ролей. Натомість підлітки на тимчасово окупованих територіях змушені обирати стратегії залежності та уникання конфліктів, що є логічним в умовах окупації.

Група підлітків, що виїхали за кордон, перебуває у стані найвищої психологічної дезорієнтації. Велика кількість відповідей «маю сумнів» вказує на те, що старі моделі взаємодії вже не діють, а нові соціальні норми ще не засвоєні. Для підлітків на окупованих територіях характерний аномально високий

запит на товариськість. Це інтерпретується не просто як комунікабельність, а як пошук безпеки через групу, де емоційні контакти стають єдиним доступним ресурсом підтримки в умовах ізоляції. Загальною тенденцією для всіх груп ко-рдоном є переважання уникнення боротьби. Тому, що в умовах високої соціальної напруги підлітки підсвідомо обирають стратегію нейтралітету та компромісу як найбільш адаптивну.

ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 3

На основі проведеного дослідження та реалізації програми психокорекції можна зробити такі висновки, що проведення 10 занять з корекційної роботи в онлайн-форматі, довела свою ефективність у роботі з молодшими підлітками в умовах війни. Програма базувалася на принципах суб'єктності та саморозвитку, що дозволило актуалізувати внутрішні потреби підлітків у самовдосконаленні. Використання інтегративних технік (арттерапії, м'язової релаксації, дихальних вправ та рольових ігор за схемою «Стій! Подумай! Дій!») сприяло стабілізації емоційного стану та розвитку навичок саморегуляції. Аналіз ефективності корекційної роботи виявив стійку позитивну динаміку у зниженні рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності в усіх групах підлітків. Що свідчить про поступове зниження захисної «закритості» та зростання впевненості у собі, покращення самоконтролю та успішнішу адаптацію до нового соціального середовища. Підлітки на підконтрольних територіях України продемонстрували найвищі показники адаптивності та відносну психологічну стабільність.

Трансформація ціннісних орієнтирів підлітків після корекції відображає зміщення акцентів на міжособистісну взаємодію та моральні якості. Пріоритетними залишилися базові цінності: щаслива сім'я, любов та здоров'я, які виступають фундаментом безпеки в умовах війни. Разом з тим, зросла значущість таких інструментальних цінностей, як чесність, що стала лідером у контрольному дослідженні, а також воля та друзі, що свідчить про процес активного входження підлітка у соціум та прагнення до автономії.

Дослідження за методикою Q-сортування підтвердило, що безпекове середовище безпосередньо детермінує стратегії поведінки підлітків. Для підлітків на тимчасово окупованих територія характерним залишається «уникання боротьби» та високий запит на товариськість як пошук безпеки через групу. Натомість підлітки за кордоном перебувають у стані «тактичної гнучкості», про що свідчить значна кількість сумнівів у виборі стратегій взаємодії, що є ознакою триваючої адаптації. Результати контрольного етапу дослідження підтверджують, що системна психокорекційна робота в онлайн-форматі є дієвим інструментом підтримки підлітків, допомагаючи їм знаходити внутрішні ресурси для відновлення та формування цілісної ідентичності навіть у кризових умовах війни.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено, що війна є «ненормативною кризою», яка радикально змінює процес становлення ідентичності підлітків 10–12 років. Трансформація може відбуватися за двома сценаріями: деструктивним (дисоціація, регрес, втрата цілісності «Я») або конструктивним (посттравматичне зростання, волонтерство, пошук нових сенсів). Дослідження довело, що ідентичність молодшого підлітка в умовах війни є динамічною структурою, яка активно перебудовується під впливом зовнішніх загроз та внутрішніх ресурсів. А саме високий рівень реактивної тривоги та травматичний досвід призводять до фрагментації ідентичності, де «Я» розпадається на окремі частини («вигнанці», «керуючі», «пожежники»), що заважає відчуттю цілісності особистості. Відбувається зміна пріоритетів у «Я-концепції» - на перший план виходять «соціальне Я», де підліток шукає своє місце в групі та «фізичне Я», відчуття безпеки стає дуже важливим в умовах війни. Коли родина є головним захисним буфером, довірливі стосунки допомагають відновити контроль, тоді як тривога батьків створює для підлітка «подвійний стрес». Для молодших підлітків війна стає каталізатором посилення національної ідентичності, вони ідентифікують себе з образом захисника та переосмислюють поняття «дому» від конкретної будівлі до всієї країни. В цьому віці висока потреба в належності до однолітків, а у групах в окупації товарицькість стає компенсаторним механізмом пошуку безпеки. Дистанційне навчання та втрата хобі можуть викликати апатію, проте якісна освіта створює відчуття «нормальності» та стабільності. Для підлітка важливою потребою стає здатність приймати самостійні рішення, фізичне здоров'я та збереження повсякденних рутин, що повертають відчуття контролю над життям.

Гіпотеза дослідження підтвердилася. Емпіричні дані свідчать про те, що трансформація ідентичності дійсно визначається взаємозв'язком емоційно-стресових та соціальних чинників. Безпекове середовище виявилось вирішальним: підлітки на тимчасово окупованих територіях мають найвищу тривожність

і ригідність, обираючи стратегії уникання боротьби. Підлітки за кордоном перебувають у стані психологічної дезорієнтації, а на підконтрольних територіях - демонструють найбільшу стабільність. Рівень безпеки середовища прямо детермінує поведінкові стратегії - від повної залежності від групи в окупації до більшої незалежності на підконтрольних територіях. Проведення корекційної роботи сприяло зниженню рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності в усіх групах. Це підтвердило, що цілеспрямований вплив стабілізує «Я-концепцію» та зміцнює резильєнтність особистості, допомагаючи формувати позитивну ідентичність навіть в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Я. Ф. Психологічні особливості формування ідентичності підлітків в умовах соціальних змін. *Психологія і особистість*. 2019. № 2 (16). С. 23–31.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2018. 312 с.
3. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники трансформації ідентичності особистості в кризових умовах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2022. № 1. С. 15–21.
5. Бойко С. Національна ідентичність як основа стійкості молоді в умовах війни: освітній та виховний потенціал. *Нові технології навчання*. № 9.
6. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни.
7. Васютинський В. О. Ідентичність особистості в умовах суспільної нестабільності. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 256 с.
8. Вплив дистанційного навчання на розвиток дитини під час воєнного стану. URL: <https://vseosvita.ua/library/vplyv-dystantsiinoho-navchannia-na-rozvytok-dytyny-pid-chas-voiennoho-stanu-941778.html> (дата звернення: 27.02.2026).
9. Втрата соціалізації, комунікативних навичок і самостійності: як тривале дистанційне навчання вплинуло на школярів. URL: <https://nus.org.ua/2024/12/12/vtrata-sotsializatsiyi-komunikatyvnyh-navychok-i-samostijnosti-yak-tryvale-dystantsijne-navchannya-vplynulo-na-shkolyariv/> (дата звернення: 05.02.2026).
10. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Становлення ідентичності підлітків та молоді в період війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок (Дні української психології в Берліні)* : матеріали науково-практичної конференції (27–28 квітня 2023 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН

України, 2023. С. 161–166. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/> (дата звернення: 17.02.2026).

11. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н. Діти і війна : монографія. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

12. Зливков В., Завгородня О., Копилов С. та ін. Формування мілітарної ідентичності учнів України в умовах воєнного часу : практ. посіб.

13. Інноваційні практики наукової освіти : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 10–15 грудня 2025 р.) / упоряд. М. С. Гальченко, В. М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2025. 1054 с.

14. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид., переробл., доповн. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

15. Лобанова А. С., Черноус Л. С., Шимко І. М. Соціальні травми дітей та підлітків в умовах війни: характер, види, наслідки і шляхи їх подолання.

16. Москаленко В. В., Кривоконь Н. І. Складники структурно-функціональної моделі дослідження ідентичності особистості в умовах війни.

17. Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.1/06> (дата звернення: 12.03.2026).

18. Підлітки під час війни. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hZ5NahD2bqs&t=190s> (дата звернення: 30.01.2026).

19. Савчин М. В. Духовний потенціал особистості підлітка в умовах суспільної кризи. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 4. С. 54–66.

20. Соціальні зв'язки підлітка: як відновити коло спілкування під час війни? URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/sotsialni-zv-iazky-pidlitka-ia-vidnovyty-kolo-spilkuvannia-pid-chas-viynu/> (дата звернення: 18.02.2026).

21. Стеценко А. І., Пінчук Л. В. Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності підлітків в умовах війни.

22. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах тривалої

травматизації. Київ : Імекс-ЛТД, 2021. 188 с.

23. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.

24. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 244 с.

25. Хрустальова Н. О. Психологічні механізми становлення ідентичності у підлітковому віці. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 112–117.

26. Чіп Р. С., Кормило О. М., Гончаровська Г. Ф. Психологічні особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків.

27. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

28. Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*. 2023. Vol. 8. P. 1562–1566. DOI: 10.54097/ehss.v8i.4520.

29. Bronfenbrenner U., Morris P. The Bioecological Model of Human Development. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. 2019. Vol. 1. P. 793–828.

30. Costa Rodrigues A. B. G., Stobäus C. D., Mosquera J. J. M. Identity as Study Object of Positive Psychology. *Psychology Faculty, Tiradentes University*. 2016.

31. Côté J. E. Youth Development in Identity Societies: Paradoxes of Purpose. New York : Routledge, 2019. 214 p.

32. Education as a tool for ensuring sustainable recovery and development in emergencies. URL: [https://vz.kneu.ua/archive/2023/33\(4\).18](https://vz.kneu.ua/archive/2023/33(4).18) (дата звернення: 22.02.2026).

33. Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. New York : International Universities Press, 1959. 172 p.

34. Experiences of the Ukrainian adolescents during the Russia-Ukraine

2022 War. *Information and Learning Sciences*. 2022. Vol. 123(4). DOI: 10.1108/ILS-07-2022-0093.

35. Kiang L., Fuligni A. J. Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*. 2018. Vol. 39, No. 11. P. 1253–1264.

36. Motti-Stefanidi F., Masten A. School Success and School Engagement of Immigrant Children and Adolescents. *European Psychologist*. 2020. Vol. 25, No. 2. P. 1–13.

37. Olinover M., Hamama L. Adolescents during wartime: Vulnerability-based profiles. *Journal of Research on Adolescence*. 2025. DOI: 10.1111/jora.70041.

38. Rafalskyi O., Kalakura Ya., Kalakura O., Yurii M. Civilization identity of Ukraine: history and modernity. Kyiv : Kuras Institute of Political and Ethnic Studies, 2022. 512 p.

39. Syed M., McLean K. C. The Future of Identity Development Research: Reflections, Tensions, and Challenges. *Human Development*. 2016. Vol. 59, No. 5. P. 240–248.

40. Three years of full-scale war for Ukraine's children. URL: <https://www.unicef.org/eca/stories/three-years-full-scale-war-ukraines-children> (дата звернення: 12.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис станів за Г. Айзенком:

I (Тривожність)

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто з-за дрібниць червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю у відчай.
5. Турбуюся навіть про уявні неприємності.
6. Мене лякають складнощі.
7. Люблю «копирсатися» в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірлива людина.
10. Я насилу переношу час очікування.

II (Фрустрація)

1. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких в цілому можна знайти вихід.
2. Неприємності мене дуже засмучують, я «падаю духом».
3. При значних неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі мене нічому не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною, не вірю в свій успіх.
6. Я часто почуваю себе беззахисно.
7. Час від часу у мене буває стан відчаю.
8. Я відчуваю сильну розгубленість перед складнощами чи випробуваннями.
9. У важкі хвилини життя схильний поводитися по-дитячому та хочу, щоб мене пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру не виправними.

III (Агресивність)

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовільняюся малим, прагну найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Завжди прагну керувати, а не йти за кимось.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я знаю, що я мстива людина.

IV (Ригідність)

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу з однієї справи на іншу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене досить важко переконати, якщо я іншої думки.
5. Нерідко у мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.
6. Нелегко зближуюсь з новими для мене людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я проявляю неабияку впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко і неохоче сприймаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахунок суми балів за кожну групу питань:

- 1 – 10 — тривожність
- 11 – 20 — фрустрація;
- 21 – 29 — агресивність;

31 – 40 — ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів

Тривожність:

0 – 7 балів — не виявлена тривожність;

8 – 14 балів — тривожність середня, допустимого рівня;

15 – 20 балів — тривожність підвищена. Необхідно звернутися до спеціаліста.

Фрустрація:

0 – 7 балів — маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів;

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

15 – 20 балів — у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач, фрустровані.

Агресивність:

0 – 7 балів — ви спокійні, витримані;

8 – 14 балів — середній рівень агресивності;

15 – 20 балів — ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.

Ригідність:

0 – 7 балів — ригідності немає, легке переключення та адаптація;

8 – 14 балів — середній рівень;

15 – 20 балів — сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя. Вам важко даються зміна роботи чи зміни в особистому житті.

Опис методики М. Рокіча “Ціннісні орієнтації”

Опис методики: система цінностей є ядром мотивації та життєвої концепції особистості. М. Рокіч виділяє два класи цінностей, що пропонуються підлітку у вигляді списків по 18 пунктів:

1. Термінальні цінності (цінності-цілі): переконання в тому, що певна кінцева мета (наприклад, здоров'я, воля, щасливе сімейне життя) варта того, щоб до неї прагнути.

2. Інструментальні цінності (цінності-засоби): переконання, що певний спосіб дій чи риса характеру (наприклад, чесність, сміливість, відповідальність) є кращими у будь-якій ситуації.

Список А: Чого я хочу досягти в житті? (Термінальні цінності)

Активне життя — щоб кожен день був цікавим, емоційним і насиченим подіями.

Мудрість — вміння приймати правильні рішення завдяки своєму досвіду.

Здоров'я — почуватися добре і фізично, і в душі.

Цікаве заняття — мати справу (навчання або хобі), яка дуже подобається.

Краса — вміння бачити прекрасне в природі, музиці чи картинах.

Любов — близькість і тепло у стосунках із дорогими людьми.

Забезпечене життя — коли грошей вистачає на все, що потрібно.

Справжні друзі — мати надійних і вірних друзів поруч.

Повага — коли тебе цінують однокласники, вчителі та знайомі.

Знання — можливість дізнаватися нове про світ, розвивати свій розум.

Успіх — можливість максимально проявити свої сили та здібності.

Робота над собою — ставати кращим, сильнішим або розумнішим щодня.

Розваги — приємний відпочинок і відсутність обов'язків.

Свобода — можливість бути незалежним у своїх думках і вчинках.

Щаслива сім'я — щоб удома все було добре.

Щастя інших — щоб близьким та іншим людям теж було добре.

Творчість — можливість створювати щось нове.

Продовження Додатку Б

Впевненість у собі — відчуття внутрішньої гармонії, відсутність сумнівів.

Список Б: Яким я хочу бути? (Інструментальні цінності)

Акуратність — вміння тримати свої речі та справи в порядку.

Вихованість — знання правил поведінки та гарні манери.

Високі цілі — бажання досягти багато чого в житті.

Життєрадісність — почуття гумору, вміння усміхатися.

Дисципліна — вміння бути організованим і дотримуватися правил.

Самостійність — здатність діяти самому та рішуче.

Вимогливість — не миритися зі своїми та чужими недоліками.

Освіченість — мати багато знань і бути культурною людиною.

Відповідальність — вміння тримати слово та виконувати обіцяне.

Розум — вміння логічно мислити та приймати обдумані рішення.

Самоконтроль — вміння стримувати себе і бути спокійним.

Сміливість — вміння захищати свою думку та погляди.

Сильна воля — вміння наполягати на своєму і не здаватися перед труднощами.

Терпимість — повага до думок інших, вміння прощати помилки.

Широкий погляд — вміння зрозуміти чужу точку зору та чужі смаки.

Чесність — правдивість і щирість.

Старанність — працьовитість і корисність у справах.

Чуйність — турбота про інших, доброта.

можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій.

Інтерпретація результатів методики М. Рокича базується на аналізі ієрархії, яку вибудовує дитина, та групуванні цінностей у змістовні блоки. Оскільки йдеться про дітей 10–12 років, важливо враховувати не лише те, що дитина поставила на перші місця, а й те, чи складаються ці вибори у зрозумілу систему.

Методика проводиться у два етапи: спочатку ранжується список А (термінальні цінності), потім список Б (інструментальні). Дві окремі гугл форми.

Результатом є індивідуальна ієрархія цінностей. Аналізувати варто перші та останні 5–6 позицій у списку. Групуються обрані дитиною перші цінності у блоки, щоб зрозуміти її спрямованість.

Список А:

- цінності особистого життя: щаслива сім'я, любов, наявність друзів, здоров'я.
- цінності професійної самореалізації (на майбутнє): цікава робота, творчість, активне життя, успіх (продуктивне життя).
- абстрактні цінності: воля (свобода), пізнання, щастя інших, краса природи та мистецтва.
- конкретні цінності: забезпечене життя, здоров'я.

Список Б:

Ці цінності показують, які риси характеру дитина вважає найкращими для досягнення мети:

- етичні цінності: чесність, чуйність, терпимість, вихованість.
- цінності справи (праці): старанність (ефективність у справах), відповідальність, сильна воля, дисципліна.
- цінності спілкування: життєрадісність, широта поглядів, вихованість.
- цінності самоствердження: сміливість, незалежність, високі цілі (запити).

Ключові показники для висновків:

- наявність закономірності: Якщо ви можете чітко виділити блок (наприклад, дитина обрала тільки «альтруїстичні» або тільки «індивідуалістичні» цінності), це свідчить про сформованість системи.
- несформованість системи: Якщо цінності в топі списку не пов'язані між собою логічно, це може означати, що ціннісна система дитини ще перебуває у процесі активного формування або відповіді були нещирими. Велика різниця між «реальним» ранжуванням і «ідеальним» може вказувати на внутрішнє незадоволення собою або своїм життям.

Методика «Q-сортування» (В. Стефансона)

Опис методики: Методика спрямована на вивчення уявлень підлітка про себе в групі («Я-реальне») та виявлення шести основних тенденцій поведінки:

1. Залежність: прагнення до прийняття групових стандартів і цінностей.
2. Незалежність: здатність діяти самостійно та мати власні судження.
3. Товариськість: прагнення створювати емоційні зв'язки в групі та поза нею.
4. Нетовариськість: схильність до обмеження контактів.
5. Прийняття «боротьби»: активна участь у груповому житті, прагнення до вищого статусу.
6. Уникнення «боротьби»: прагнення зберегти нейтралітет у конфліктах, схильність до компромісів.

Перевагою є те, що підліток виявляє свою індивідуальність, а не просто порівнюється зі статистичними нормами.

Інструкція для підлітка: «Тобі пропонується 60 тверджень, що стосуються поведінки людини в групі. Прочитай послідовно кожне з них. Відповідай «так», якщо це твердження відповідає твоєму уявленню про себе як члена групи, або «ні», якщо не відповідає. У виняткових випадках, якщо тобі дуже важко визначитися, дозволяється відповісти «сумніваюся» (проте намагайся використовувати цей варіант якомога рідше)».

1. Я критичний (вимогливий) до товаришів.
2. У мене виникає тривога, коли в групі починається конфлікт.
3. Я схильний додержуватися порад лідера.
4. Я не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами.
5. Мені подобається дружність у групі.
6. Я схильний суперечити лідерові.
7. Відчуваю симпатію до одного-двох певних товаришів.
8. Уникаю зустрічей і зборів у групі.

9. Мені подобається похвала лідера.
10. Я незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Я готовий встати на будь-чию сторону в спорі.
12. Я схильний керувати товаришами.
13. Радію спілкуванню з одним-двома друзями.
14. З появою ворожості з боку членів групи я зовні спокійний.
15. Я схильний підтримувати настрій усієї групи.
16. Не надаю значення особистим якостям членів групи.
17. Я схильний відволікати групу від її цілей.
18. Відчуваю задоволення, протиставляючи себе лідерові
19. Прагнув би зблизитися з деякими членами групи.
20. Волію залишатися нейтральним у спорі.
21. Мені подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Волію холоднокровно обговорювати розбіжності.
23. Я недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагну згуртувати навколо себе однодумців.
25. Незадоволений занадто формальним (діловим) відношенням.
26. Коли мене обвинувачують, я гублюся й мовчу.
27. Волію погоджуватися з основними напрямками в групі.
28. Я прив'язаний до групи в цілому більше, ніж до певних товаришів.
29. Я схильний затягувати й загострювати спір.
30. Прагну бути в центрі уваги.
31. Я прагнув би бути членом більш вузької групи.
32. Я схильний до компромісів.
33. Відчуваю внутрішнє занепокоєння, коли лідер чинить всупереч моїм очікуванням.
34. Болісно ставлюся до зауважень друзів.
35. Можу бути підступним і вкрадливим.

36. Я схильний прийняти на себе керівництво в групі.
37. Я відвертий у групі.
38. У мене виникає нервове занепокоєння під час групової розбіжності.
39. Віддаю перевагу, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
40. Я не схильний відповідати на прояви дружелюбності.
41. Я схильний гніватися на товаришів.
42. Я намагаюся вести інших проти лідера.
43. Легко знаходжу знайомства за межами групи.
44. Намагаюся уникати бути утягненим у спір.
45. Легко погоджуюся із пропозиціями інших членів групи.
46. Чиню опір утворенню угруповань у групі.
47. Коли роздратований, я глузливий і іронічний.
48. У мене виникає ворожість до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддаю перевагу меншій, але більш інтимній групі.
50. Намагаюся не показувати свої дійсні почуття.
51. Стаю на сторону лідера в групових розбіжностях.
52. Я ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникаю критикувати товаришів.
54. Волю звертатися до лідера частіше, чим до інших.
55. Мені не подобається, що відносини в групі занадто фамільярні.
56. Люблю затівати спори.
57. Прагну утримати своє високе положення в групі.
58. Я схильний втручатися в контакти знайомих і порушувати їх.
59. Я схильний до перепалок, задиристий.
60. Я схильний виражати невдоволення лідером.

Обробка й інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

- Залежність: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;

- Незалежність: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60;
- Товариськість: 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;
- Нетовариськість: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58;
- Прийняття "боротьби": 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;
- Уникнення "боротьби": 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Опис шкал тесту

Тенденція до залежності визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних.

Тенденція до товариськості свідчить про контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами.

Тенденція до "боротьби" – активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, домагатися

більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин;

Тенденція до уникнення "боротьби" показує прагнення піти від взаємодії, зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з тенденцій має внутрішню й зовнішню характеристику, тобто залежність, товариськість і "боротьба" можуть бути дійсними, внутрішньо властивими особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною "маскою", що приховує справжнє обличчя людини.

Якщо число позитивних відповідей у кожній сполученій парі (залежність – незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття "боротьби" – уникнення "боротьби") наближається до 20, то ми говоримо про дійсну перевагу тієї або іншої стійкої тенденції, властивої індивідові, що й проявляється не тільки в певній групі, але й за її межами.

Відповіді розносяться по відповідних до ключів і підраховуються тенденції по кожній зі сполучених пар. Тому що заперечення однієї якості є визнанням полярної якості, кількість відповідей "так" складається з кількістю відповідей "ні" протилежних тенденцій.

Продовження Додатку В

Три-чотири відповіді "сумніваюся" по окремих тенденціях розцінюються як ознака нерішучості, ухильності, астенічності, однак в інших випадках це може свідчити про відому вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, стеничність. Ці якості можна верифіциувати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями.

Можлива й нульова оцінка, коли суми відповідей по одній тенденції збігаються із сумою відповідей по протилежній. Саме таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що перебуває у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність.