

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна

«_____» _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____

«_____» _____ 2025 р.

ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ (ВІКОВИЙ АСПЕКТ)

Кваліфікаційна робота студентки

групи ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Архипкіної Валерії Михайлівни

Керівник асистент

кафедри практичної психології

Фіщіна Г.О

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Архипкіна Валерія Михайлівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайоmlена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ВІКОВОГО РОЗВИТКУ	8
1.1. Поняття життєвих криз: їх види та класифікація	8
1.2. Вікові аспекти криз: ключові вікові періоди та специфіка криз	10
1.3. Психологічні наслідки воєнних дій як чинник життєвих криз.....	12
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ У ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ.....	17
2.1. Організація дослідження та методи діагностики кризових станів у групи підлітків та групи юнаків	17
2.2. Аналіз результатів та оцінка ефективності психологічної допомоги у групи підлітків та групи юнаків	24
2.3. Розробка програми психологічної допомоги та практичні рекомендації з подолання життєвих криз у підлітковому та юнацькому віці	38
Висновки до розділу 2.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження проблеми життєвих криз і їхнього подолання набула важливості у сучасній психологічній науці, оскільки ці кризи істотно впливають на емоційний стан, поведінкові прояви, соціальне функціонування та загальний розвиток особистості. Згідно з дослідженнями провідних фахівців у галузі вікової та кризової психології, таких як Е. Еріксон, Л. Виготський, Д. Ельконін, а також сучасних зарубіжних психологів, життєві кризи виникають на кожному етапі розвитку, характеризуються специфічними особливостями та вимагають ефективних способів подолання, щоб забезпечити нормальний розвиток особистості. Особливу актуальність дослідження набуває в контексті нестабільних соціально-економічних умов, зокрема воєнних подій, що є характерними для України в останні роки. Ці обставини підсилюють кризові переживання серед підлітків та юнаків, які, через вікові особливості, є особливо вразливими до життєвих криз і потребують фахової підтримки [13, 52, 29].

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що проблематиці життєвих криз присвячена значна кількість робіт, але більшість з них розглядає кризи через призму вікових або соціально-психологічних чинників без належного акценту на методах подолання кризових станів. У вітчизняній науковій літературі дослідження криз найчастіше зосереджені на загальних вікових змінах, зокрема у роботах О. Кононко, Л. Божович та Л. Орбан-Лембрик, які розкривають особливості психологічного розвитку на різних етапах життя, але недостатньо уваги приділяють практичним технологіям подолання криз у підлітковому та юнацькому віці, особливо в умовах високого стресового навантаження [12, 24].

У зарубіжній літературі значний внесок у дослідження проблематики криз і механізмів їх подолання внесли К. Левін, Ж. Піаже та Р. Ентоні. Зокрема, їх роботи висвітлюють природу життєвих криз як критичних моментів у житті особистості, які є неминучими та необхідними для

розвитку. Дослідження подолання криз у підлітковому віці представлені працями С. Гроссман і Б. Вітфілд, які вивчали особливості стресостійкості в умовах соціальної та емоційної нестабільності. Незважаючи на це, багато аспектів подолання життєвих криз залишаються дискусійними. Зокрема, недостатньо розроблені питання, що стосуються зв'язку між віковими особливостями та вибором технологій психологічної підтримки, які могли б забезпечити ефективну допомогу в подоланні криз [14, 34].

На сучасному етапі виникає необхідність проведення комплексних досліджень, які б враховували специфіку впливу кризових ситуацій на психіку підлітків та юнаків у контексті воєнних подій та інших соціальних викликів. Значну актуальність має дослідження, спрямоване на розробку практичних психологічних методів, які не лише допомагатимуть молоді подолати кризові стани, але й сприятимуть їхній стресостійкості та адаптації в умовах нестабільного соціуму.

Об'єктом даного дослідження є процес подолання життєвих криз, що виникають у різні вікові періоди розвитку особистості.

Предметом виступають технології психологічної допомоги, які спрямовані на подолання кризових станів у підлітків та юнаків, а також вплив цих криз на емоційний та психологічний стан особистості.

Мета дослідження полягає в аналізі технологій подолання життєвих криз у підлітковому та юнацькому віці з урахуванням вікових особливостей цих груп.

Завдання дослідження:

- Дослідити теоретичні основи життєвих криз та їх вікові особливості.
- Визначити вплив життєвих криз на емоційний стан особистості у підлітків та юнаків.
- Розробити та апробувати програму психологічної допомоги для подолання криз у підлітків та юнаків.

- Проаналізувати ефективність запропонованих технологій подолання кризових станів у підлітковому та юнацькому віці.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс **методів**, які включають:

- Теоретичні методи: аналіз наукової літератури для визначення стану розробленості проблеми подолання життєвих криз, а також систематизація і порівняння даних щодо вікових особливостей життєвих криз.
- Емпіричні методи: анкетування, що дозволяє оцінити загальний емоційний стан, рівень тривожності та вплив воєнних подій на особистість; тестування (шкала депресії Бека) для діагностики емоційних станів, асоційованих із кризами; інтерв'ювання для виявлення індивідуальних особливостей переживання кризових станів.
- Статистичні методи: кореляційний аналіз.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості застосування розроблених психологічних технологій для підтримки підлітків та юнаків під час життєвих криз. Це забезпечить ефективне подолання кризових станів та зменшення негативного впливу криз на розвиток особистості. Результати можуть бути впроваджені в практику шкільних психологів, соціальних працівників та використовуватись у психологічних службах закладів освіти.

Організація і база дослідження. Дослідження проведено на вибірці з 60 осіб, зокрема, 30 підлітків віком 14-16 років, які навчаються в школі, та 30 юнаків віком 18-20 років, які навчаються в університеті. Така вибірка дозволяє охопити дві ключові вікові категорії, що мають суттєві психологічні та емоційні відмінності у процесі переживання криз.

Структура роботи. Дослідження складається з трьох розділів. У першому розділі розглянуто теоретичні основи життєвих криз і їх вікові особливості. Другий розділ присвячено організації та аналізу емпіричного

дослідження, спрямованого на вивчення кризових станів у підлітків та юнаків. У третьому розділі розроблено та апробовано програму психологічної допомоги для подолання криз у зазначених вікових групах. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок, з них 48 сторінок основного тексту, таблиць 2, рисунків 12, додатків 7.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ВІКОВОГО РОЗВИТКУ

1.1. Поняття життєвих криз: їх види та класифікація

Життєві кризи - це періоди глибоких змін та випробувань, з якими стикається особистість на різних етапах життя. У психологічній науці кризи розглядаються як процеси, що виникають через необхідність вирішити конфліктні ситуації або адаптуватися до нових життєвих умов, що вимагають перебудови внутрішніх психологічних ресурсів та трансформації власних переконань і цінностей. Життєві кризи мають ключове значення для розвитку особистості, адже в ході їх подолання людина може не тільки отримати новий досвід, а й посилити здатність до адаптації. Успішне подолання криз забезпечує прогрес особистісного розвитку, тоді як нерозв'язані кризи можуть призводити до емоційних труднощів, затримок розвитку та стресових станів [7, с. 4-164; 16, с. 167-169].

Існують різні класифікації життєвих криз, які ґрунтуються на різних підходах до їх природи та змісту. Однією з поширених є класифікація за критерієм вікових етапів, що базується на теорії психосоціального розвитку, запропонованій Е. Еріксоном. Згідно з цією теорією, кожен етап життя людини супроводжується певною кризою, що є характерною для даного віку і обумовлена необхідністю вирішити вікові завдання розвитку. Усього Еріксон виділяє вісім вікових криз: від дитинства до старості. У підлітковому віці людина стикається з кризою ідентичності, яка вимагає відповіді на питання про власне «я», свої цінності та цілі. Юнацький вік, своєю чергою, приносить кризу інтимності, де головним завданням є побудова близьких відносин та встановлення емоційної взаємозалежності з іншими людьми. На кожному з цих етапів подолання криз відкриває можливості для особистісного зростання, а невирішені конфлікти можуть призводити до проблем у подальших періодах життя [14, 52].

Іншим підходом є розподіл життєвих криз на нормативні та ненормативні. Нормативні кризи - це ті, що закономірно з'являються у відповідні періоди життя, зумовлені віковими змінами та суспільними очікуваннями. Вони є передбачуваними, і до них можна певною мірою підготуватися. Прикладом нормативної кризи є криза середнього віку, коли людина переосмислює свій життєвий шлях, досягнення та цілі, намагаючись знайти нові сенси або перерозподілити життєві пріоритети. Ненормативні ж кризи викликані несподіваними обставинами, такими як втрата близької людини, розлучення, серйозні проблеми зі здоров'ям або соціально-політичні кризи, наприклад, війна чи економічна нестабільність. Ці кризи часто призводять до глибоких психологічних травм та потребують спеціальних зусиль для їх подолання [38, с. 100-102].

Серед сучасних підходів до класифікації життєвих криз також варто виділити типологію криз залежно від їх інтенсивності та тривалості. Вчені, такі як Дж. Баллард та Б. Вітфілд, пропонують поділ криз на мікрокризи, що є короткочасними і мають незначний вплив на емоційний стан, та макрокризи, які можуть мати тривалий характер і супроводжуватися значними змінами в житті людини. Макрокризи мають тенденцію затягуватися і навіть повторюватися, якщо індивід не зуміє вирішити проблему на початкових стадіях. Макрокризи часто характерні для професійного вигорання, що потребує тривалого часу на відновлення і зазвичай змінює ставлення людини до професії [27].

На сьогодні дослідження життєвих криз охоплює й інші класифікаційні підходи, зокрема кризу, як частину життєвого циклу в теорії життєвих стратегій. Цей підхід, запропонований Д. Левінсоном, передбачає, що життя складається з послідовних циклів, кожен з яких має свою мету і кризи, пов'язані із завершенням певного етапу. Таким чином, життєві кризи розглядаються не як окремі труднощі, а як компоненти життєвої стратегії, що формують основу для подальшого розвитку [4].

Таким чином, життєві кризи є невід'ємною частиною процесу розвитку особистості, мають різноманітні форми та види залежно від їх вікових, соціальних та психологічних характеристик. Їх подолання вимагає не лише психологічних зусиль від самої особистості, а й застосування спеціалізованих технологій підтримки та допомоги. Розуміння природи життєвих криз та їх класифікація допомагають вибудувати ефективні стратегії для підтримки людей у процесі подолання цих криз, сприяючи особистісному розвитку та покращенню якості життя.

1.2. Вікові аспекти криз: ключові вікові періоди та специфіка криз

Вікові аспекти життєвих криз є однією з важливих тем психології розвитку, адже кожен період життя супроводжується особливими психологічними труднощами та завданнями. У процесі зростання і формування особистості людина проходить через ряд послідовних кризових періодів, кожен із яких є критичним для її розвитку та визначення життєвих цінностей. Вікові кризи тісно пов'язані з природними процесами дорослішання та становлення особистості, тому саме їхній зміст і наслідки є важливими для формування адаптивних стратегій поведінки, емоційної стійкості та успішної соціальної інтеграції [23, 61-67; 33, с. 79-84; 46, с. 38-44].

Одним із перших кризових періодів, що має суттєвий вплив на подальший розвиток, є криза раннього дитинства, яка настає приблизно у віці одного року. У цей час дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість, що відрізняється від оточення. Цей етап, згідно з теоріями Л. Виготського та М. Махвер, є критично важливим для розвитку довіри до світу та формування перших соціальних зв'язків. Наступна значна криза спостерігається приблизно в три роки, коли дитина активно починає проявляти незалежність. Цей період характеризується так званою «кризою самостійності», коли дитина намагається відстояти свої бажання і

контролювати навколишнє середовище, що є важливою основою для розвитку самостійності та впевненості у власних діях [1; 28, с.82-86].

Криза шкільного віку, що припадає на 6-7 років, також є значущим етапом, оскільки в цей час дитина адаптується до шкільних вимог, вчиться соціалізації та взаємодії з групою однолітків у нових умовах. За Еріксоном, саме в цьому віці формується «почуття компетентності», що залежить від успішного подолання кризових ситуацій у навчальній діяльності. Якщо дитина зіштовхується з труднощами в адаптації та не отримує належної підтримки, можуть розвиватися комплекси неповноцінності, що негативно впливатиме на подальший емоційний та соціальний розвиток [37].

Підлітковий вік (12-15 років) є періодом найгострішої вікової кризи, яка нерідко характеризується як криза ідентичності. У цей час підліток стикається з необхідністю визначити свою роль у світі, вибудувати систему цінностей, розібратися у власній статевій та соціальній приналежності. Багато психологів, зокрема Е. Еріксон та А. Маслоу, відзначають, що саме в підлітковому віці закладаються основи самовизначення, а невирішені питання можуть призвести до тривалих особистісних конфліктів і труднощів у спілкуванні з оточенням. Ця криза супроводжується частими емоційними змінами, внутрішніми суперечностями, іноді – схильністю до ризикованої поведінки, що є важливою умовою для самопізнання [20; 25, с. 18-24].

Юнацький вік (приблизно 18-20 років) вважається періодом кризи вибору життєвого шляху та побудови майбутніх перспектив. Молоді люди в цей час намагаються визначитися з професійними і кар'єрними цілями, сформувати власну незалежність, часто залишають батьківський дім і стикаються з новими соціальними ролями та обов'язками. Кризові прояви цього періоду можуть виникати через невпевненість у власних силах, страх перед невдачами чи соціальними очікуваннями. Юнацький вік є ключовим для формування самостійності та зрілості, тому подолання кризи в цьому віці

сприяє усвідомленню власних можливостей і особистої відповідальності [32, с. 80-91; 48].

Криза середнього віку, яка зазвичай виникає в діапазоні від 35 до 45 років, пов'язана з переосмисленням цілей та цінностей, досягнень і реальних результатів життя. В цей період люди часто переглядають свої попередні рішення, оцінюють досягнення та стикаються з бажанням знайти новий сенс життя. Цей процес може супроводжуватися внутрішньою тривогою, відчуттям незадоволеності собою, іноді навіть почуттям марноти або страхом перед старінням. Успішне подолання кризи середнього віку допомагає людині сформувати почуття самодостатності, а також виробити здатність до глибшого розуміння себе та своїх пріоритетів [23, с. 62-65; 40, с. 100-104].

Криза пізньої зрілості, або криза старості, є останнім етапом у процесі вікового розвитку і виникає в період завершення активної трудової діяльності, втрати певних соціальних ролей та наближення старості. Цей етап, на думку Еріксона, є часом підсумування власного життєвого шляху та прийняття його результатів. Основні труднощі, з якими стикаються люди в цей час, включають відчуття самотності, зниження фізичних сил, зміну соціального статусу та необхідність прийняття нової ролі - ролі пенсіонера. Подолання цієї кризи сприяє розвитку «мудрості» - здатності приймати власний життєвий досвід та знаходити гармонію з собою та світом [14, 18].

Отже, кожен віковий період має свої особливі кризи, які є важливою частиною розвитку особистості. Успішне проходження цих етапів дозволяє людині адаптуватися до нових життєвих обставин, сформувати сильнішу особистість і розвинути навички емоційної стійкості. Натомість невирішені вікові кризи можуть перетворитися на джерело особистісних проблем, що вимагає додаткових зусиль для їх подолання та інтеграції в особистий досвід.

1.3. Психологічні наслідки воєнних дій як чинник життєвих криз

Психологічні наслідки воєнних дій є суттєвим чинником, що сприяє формуванню життєвих криз, які торкаються не лише безпосередніх учасників конфлікту, а й цивільного населення. Війна - це комплексна соціальна катастрофа, що охоплює різні аспекти життя суспільства і індивідуумів, змушуючи їх зіткнутися з численними психологічними травмами. В умовах війни люди часто зазнають великого стресу через постійну загрозу життю, втрату близьких, а також через руйнування звичних умов життя. Ці фактори в сукупності можуть призводити до тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших серйозних психічних розладів [21, с. 110-121; 43].

Одним із найважливіших наслідків воєнних дій є підвищення рівня тривожності та депресивних станів. Багато людей, які пережили військові конфлікти, стикаються з постійними спогадами про травматичні події, що заважає їм вести звичне життя. Ці спогади можуть проявлятися у формі флешбеків, які часто виникають у несподівані моменти, викликаючи сильні емоційні реакції. Згідно з дослідженнями, у осіб, які пережили бойові дії, спостерігається значно вищий рівень депресії, який може призводити до самоізоляції, зниження мотивації, а також проблем у соціальній адаптації. Ці психологічні стани можуть значно впливати на якість життя, знижуючи продуктивність та загальне задоволення від життя [25, с. 118-122; 30].

Діти та підлітки є особливо вразливими до впливу воєнних дій. Дослідження показують, що діти, які пережили військові конфлікти, часто стикаються з серйозними емоційними і поведінковими проблемами. Вони можуть демонструвати підвищений рівень агресії, тривожності, страху, а також проявляти труднощі у навчанні та соціалізації. В умовах війни діти часто стають свідками або жертвами насильства, що може мати тривалі наслідки для їх психічного здоров'я. Без належної підтримки та реабілітації

ці діти можуть зрости з глибокими психологічними травмами, які вплинуть на їхню особистість і відносини у дорослому житті.

Ветерани, які повертаються з війни, також можуть зазнавати важких психологічних наслідків. Багато військовослужбовців страждають від ПТСР, який характеризується хронічною тривогою, депресивними симптомами та емоційною відчуженістю. Військові можуть переживати проблеми з адаптацією до цивільного життя, часто відчуваючи соціальну ізоляцію та труднощі в спілкуванні з близькими. Ці труднощі можуть призвести до зниження працездатності, проблем у стосунках, а іноді і до залежності від алкоголю або наркотиків. На жаль, незважаючи на серйозність цих проблем, багато ветеранів не отримують належної психологічної підтримки, що лише погіршує їхній стан [17, с. 167-169; 33; 50, с. 426-431].

Крім того, воєнні дії можуть спровокувати зміну соціальних і культурних цінностей у суспільстві. В умовах постійної небезпеки та насильства відбувається переосмислення норм моралі, що може призвести до соціальних конфліктів і нестабільності. Люди, які пережили військові конфлікти, можуть втратити довіру до державних інститутів, суспільства в цілому, а також до своїх ближніх. Це відчуття недовіри може створити бар'єри у відносинах між людьми, ведучи до соціальної ізоляції та зниження колективної згуртованості.

Важливо зазначити, що психологічні наслідки воєнних дій не обмежуються лише безпосередньо учасниками конфлікту. Вони можуть торкатися цілого покоління, впливаючи на їхнє виховання та соціалізацію. Дослідження свідчать, що діти, які виростили в умовах війни, можуть відчувати наслідки не лише у своєму психічному здоров'ї, а й у стосунках, соціальних навичках та здатності до емпатії. Цей тривалий вплив може привести до того, що психічні травми передаються з покоління в покоління, створюючи колективну травму в суспільстві [21].

Нарешті, важливим аспектом є розробка програм психосоціальної підтримки та реабілітації для постраждалих від війни. Психологічні стратегії, які спрямовані на відновлення психічного здоров'я людей, що пережили військові конфлікти, можуть суттєво покращити їхнє життя. Надання підтримки, освіта, психотерапія та групова реабілітація є важливими інструментами для допомоги людям у подоланні наслідків війни. Таким чином, своєчасна та адекватна психологічна допомога може не лише зменшити страждання окремих індивідів, але й сприяти відновленню суспільства в цілому [9; 15, с. 156-159; 22, с. 266-267].

Отже, психологічні наслідки воєнних дій є одним із ключових чинників, що сприяють виникненню життєвих криз, і їхнє вивчення має важливе значення для розробки ефективних стратегій допомоги. Розуміння цих наслідків дозволяє не лише зменшити негативний вплив війни на індивідуумів, але й створити умови для відновлення соціальної стабільності та гармонії в суспільстві.

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи нами було розглянуто теоретичні основи життєвих криз та вікового розвитку, що дозволяє краще зрозуміти суть і значення кризових явищ у житті людини. У підрозділі 1.1. розкрито поняття життєвих криз, їх види та класифікацію. Життєві кризи визначаються як періоди значних змін у житті особистості, що викликані як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Вони можуть бути класифіковані на різні види, включаючи вікові, соціальні, економічні та екзистенційні кризи, що підтверджує їхню багатогранність та складність.

У підрозділі 1.2. було вивчено вікові аспекти криз, зокрема ключові вікові періоди та специфіку криз на різних етапах розвитку. Кожен віковий етап, від дитинства до дорослості, супроводжується певними кризами, які відрізняються за характером і глибиною. Важливо відзначити, що життєві

кризи не є виключно негативними явищами; вони можуть бути каталізаторами розвитку, зміни цінностей і самосвідомості особистості.

У підрозділі 1.3. було акцентовано увагу на психологічних наслідках воєнних дій як чиннику життєвих криз. Війна має глибокі і тривалі наслідки для психічного здоров'я осіб, які пережили військові конфлікти. Підвищення рівня тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу стає характерним для багатьох, хто зазнав впливу війни. Діти та підлітки особливо вразливі, оскільки їхній розвиток може бути серйозно порушений через травматичний досвід. Важливо також врахувати, що наслідки воєнних дій торкаються не лише безпосередніх учасників конфлікту, але й їхніх родин та суспільства в цілому, формуючи складну систему соціальних і психологічних викликів.

Загалом, перший розділ підкреслює важливість розуміння життєвих криз як невід'ємної частини розвитку особистості. Суспільству необхідно враховувати ці аспекти для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, особливо у контексті воєнних дій, які мають тривалий вплив на психічне здоров'я людей. Таким чином, усвідомлення теоретичних основ життєвих криз сприяє формуванню більш чутливого та адаптивного підходу до психосоціальної допомоги та реабілітації осіб, які зазнали впливу кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ У ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

2.1. Організація дослідження та методи діагностики кризових станів у групі підлітків та групи юнаків

Організація емпіричного дослідження є критично важливим етапом, що визначає його структуру, методологію та результати. Для реалізації дослідження, спрямованого на вивчення впливу життєвих криз на підлітків і юнаків, був розроблений детальний план, що включає етапи підготовки, збору даних та їх аналізу.

На першому етапі нами була проведена підготовка дослідження, яка включала визначення основних цілей, завдань та гіпотез. Це дозволило чітко сформулювати, що саме ми прагнемо дослідити: як життєві кризи впливають на емоційний стан та психічне здоров'я молоді, а також які особливості спостерігаються в різних вікових групах. Паралельно з цим було проведено огляд наукової літератури, що стосувалася теми дослідження, щоб узагальнити вже існуючі знання та визначити прогалини в наукових дослідженнях.

Наступним етапом стало формування вибірки. Після вибору учасників, з ними було проведено попередні інтерв'ю для збору інформації про їхній психологічний стан та досвід переживання життєвих криз. Це дало можливість краще підготуватися до основного збору даних, а також визначити потенційні труднощі, які можуть виникнути під час дослідження.

Збір даних відбувався за допомогою різних методів, що включали анкетування, тестування та інтерв'ю. Анкети були розроблені для оцінки рівня тривожності, депресії та емоційного стану респондентів. Важливим аспектом було також проведення інтерв'ю, що давало можливість глибше

зрозуміти індивідуальні переживання учасників і виявити специфічні фактори, які впливають на їхній емоційний стан.

Після збору даних здійснювався їхній аналіз, який включав як кількісний, так і якісний підходи. Кількісний аналіз передбачав статистичну обробку даних, що дозволяє виявити загальні тенденції та кореляції між переживаннями криз і психологічними станами. Якісний аналіз, у свою чергу, надавав можливість заглибитися в індивідуальні переживання учасників, вивчаючи контекст їхніх життєвих криз та їхні реакції на ці ситуації.

На завершення, усі результати дослідження були узагальнені, що дало можливість сформулювати практичні рекомендації для психологічної допомоги молоді, яка переживає життєві кризи. Важливо зазначити, що організація дослідження передбачала також етичні аспекти, включаючи забезпечення конфіденційності даних і право учасників на відкликання згоди в будь-який момент.

Для проведення емпіричного дослідження, що має на меті вивчення впливу життєвих криз на особистість, було сформовано вибірку з 60 респондентів, до якої увійшли 30 підлітків віком від 14 до 16 років, які навчаються у загальноосвітній школі, та 30 юнаків віком від 18 до 20 років, які отримують вищу освіту в університеті. Така комбінація учасників дозволяє провести порівняльний аналіз між двома віковими групами, які переживають різні етапи життєвого розвитку та, відповідно, різні види кризових переживань.

Вибір підлітків як першої групи є надзвичайно актуальним, оскільки цей вік характеризується численними змінами в особистісному розвитку, формуванням ідентичності, а також емоційними та соціальними викликами. Підлітки зазвичай стикаються з кризами, пов'язаними з переходом до дорослого життя, взаємовідносинами з однолітками, батьками та навчанням. Цей період також може бути ускладнений зовнішніми чинниками, такими як

економічні труднощі або соціальна нестабільність, що робить його вразливим до виникнення криз

Друга група - юнаки, що навчаються в університеті, також є предметом особливого інтересу, оскільки вік 18-20 років асоціюється із завершенням юнацького періоду та початком самостійного дорослого життя. Вони стикаються з новими викликами, такими як академічний тиск, необхідність знайти роботу, формування нових соціальних зв'язків і часто — вирішення житлових питань. Цей період може бути насиченим як позитивними, так і негативними переживаннями, включаючи кризу ідентичності, страх невдачі або соціальної ізоляції.

Для забезпечення репрезентативності вибірки було обрано учасників з різних навчальних закладів, що дозволяє врахувати різноманітність соціальних, економічних та культурних умов, в яких вони перебувають. Це важливо, оскільки контекст навчального середовища може суттєво впливати на психологічні аспекти розвитку особистості. Вибірка включає молодих людей з різними соціальними статусами, рівнями успішності в навчанні, а також особистісними характеристиками, що дозволяє отримати більш об'єктивні дані про вплив життєвих криз на їхній емоційний стан та поведінку.

Отже, організація емпіричного дослідження виявилася комплексним і багатогранним процесом, що включає ретельне планування, підготовку та реалізацію всіх етапів, з метою отримання достовірних і надійних даних про вплив життєвих криз на молодь. Результати цього дослідження можуть стати основою для подальших наукових досліджень, а також для практичних інтервенцій у сфері психологічної підтримки.

Вивчення кризових станів у підлітків і юнаків вимагає застосування різноманітних методів та інструментів, які б забезпечували комплексний підхід до оцінки емоційного стану молоді. У даному дослідженні нами використовувалися три основні методи: анкетування, тестування на рівень

депресії за шкалою Бека, а також інтерв'ю, що дозволяють отримати як кількісні, так і якісні дані про переживання кризових ситуацій.

Анкетування в нашому дослідженні стало основним інструментом для збору інформації про загальний емоційний стан респондентів, рівень тривожності та ступінь впливу воєнних подій на їхнє життя. Основною метою анкетування було виявлення зв'язків між життєвими кризами, що переживають підлітки та юнаки, і їх емоційними реакціями, а також вивчення специфіки переживань у різних вікових групах.

Для створення анкети було враховано специфіку досліджуваної групи, що дозволило сформулювати питання, які максимально точно відображали актуальні переживання молоді. У нашій анкеті були включені такі основні критерії:

- **Загальний емоційний стан:** Питання, які стосувалися настрою респондентів, відчуттів щастя, задоволеності життям, а також ознак депресії. Це допомогло оцінити, як життєві кризи впливають на загальне самопочуття молоді.
- **Рівень тривожності:** Питання, що мали на меті виявлення рівня тривожності, напруженості та стресу. Використання шкал для самооцінки тривожності дозволило з'ясувати, наскільки молоді люди відчують занепокоєння у повсякденному житті, особливо в контексті воєнних дій.
- **Вплив воєнних подій:** Спеціальні питання, що стосувалися особистого досвіду респондентів щодо воєнних подій, їх сприйняття та емоційних реакцій на ці події. Це включало запитання про те, як війна вплинула на їхнє життя, безпеку та відчуття стабільності.
- **Соціальна підтримка:** Питання, що стосуються наявності соціальної підтримки в періоди криз, з ким респонденти можуть ділитися своїми переживаннями, і які ресурси використовують для подолання стресу.

Анкета містила як закриті, так і відкриті питання (Додаток А). Закриті питання пропонували респондентам вибрати відповідь з кількох запропонованих варіантів, що дозволяло провести кількісний аналіз даних. Відкриті питання давали можливість учасникам вільно висловити свої думки та почуття, що було особливо важливо для отримання якісних даних про їхні індивідуальні переживання.

Анкетування проводилося анонімно, що сприяло більшій відкритості респондентів у відповідях. Важливим аспектом анонімності було те, що учасники могли ділитися своїми переживаннями без страху осуду або впливу на їх соціальний статус. Анонімність допомагала зменшити соціальну бажаність відповідей, що могло спотворити дані, якщо б респонденти відчували, що їхні відповіді можуть бути ідентифіковані. Зібрані дані аналізувалися з використанням статистичних методів, що дозволило виявити тенденції і кореляції між різними емоційними станами та рівнем тривожності.

Тест на рівень депресії, реалізований за шкалою депресії Бека, є одним з найвідоміших і найширше вживаних інструментів для оцінки депресивних станів. Цей тест розроблений з метою виявлення емоційних і когнітивних аспектів депресії, що дозволяє не тільки виміряти її рівень, але й зрозуміти, які конкретно симптоми переживають респонденти.

Критерії, які ми досліджували, включали: настрій - оцінка загального настрою респондентів, включаючи відчуття смутку, печалі або безрадісності; безнадійність - цей критерій допомагає зрозуміти, наскільки респонденти вважають, що їхня ситуація може покращитися або погіршитися; зниження енергії - цей аспект важливий, оскільки низький рівень енергії часто супроводжує депресивні стани і може суттєво вплинути на здатність виконувати щоденні обов'язки; труднощі у повсякденній діяльності - оцінка труднощів у виконанні звичних завдань, таких як робота, навчання або

соціальні взаємодії; когнітивні симптоми - вивчення зосередженості, пам'яті та прийняття рішень.

Тест за шкалою Бека складається з 21 запитання, на які респонденти відповідають, обираючи одну з кількох відповідей, що найбільше відповідає їхньому стану на момент опитування (Додаток Б). Кожна відповідь має певну оцінку, що в сумі дозволяє визначити рівень депресії: від легкого до тяжкого.

Тестування проводилося в формі анкетування, де респонденти отримували друковану або електронну версію тесту. Важливою умовою проведення тесту була атмосфера підтримки та довіри, що сприяло відкритості респондентів у відповідях. Учасники були проінформовані про конфіденційність даних, що допомагало знизити тривогу та покращити якість відповідей.

Перед початком тестування кожному респонденту надавали інструкції щодо заповнення анкети, які чітко пояснювали, як обирати відповіді. Тест проводився в умовах, що виключали можливість зовнішніх відволікаючих чинників, щоб забезпечити максимальну концентрацію учасників. Застосування цього тесту забезпечило структурований підхід до оцінки емоційних станів і дозволило виявити ступінь їх тяжкості у різних групах респондентів.

Інтерв'ю в нашому дослідженні стало одним з важливих методів, що дозволили виявити індивідуальні особливості переживання життєвих криз серед підлітків і юнаків. Цей якісний метод забезпечує можливість безпосереднього спілкування між дослідником і респондентом, що сприяє створенню атмосфери довіри та відкритості. Зокрема, ми використовували напівструктуровані інтерв'ю, що дозволяє поєднати формалізований підхід зі свободою вираження думок, почуттів та переживань учасників.

Критерії, які ми досліджували під час інтерв'ю: емоційні реакції на кризові ситуації, спосіб подолання криз, соціальна підтримка, вплив зовнішніх обставин, індивідуальні особливості. Ці критерії оцінювались за

трьома рівнями - низький рівень свідчить про те, що респонденти відчують обмежені або слабо виражені емоційні реакції на кризові ситуації. Це може означати, що у них недостатньо стратегій для подолання труднощів або вони не отримують достатньої підтримки з боку оточення. Середній рівень вказує на те, що респонденти мають помірні емоційні реакції на кризи. Вони можуть відчувати певний рівень тривоги або дискомфорту, але не втрачають повністю контроль над своїми емоціями і життям. Високий рівень вказує на те, що респонденти відчують сильні позитивні емоційні реакції на кризові ситуації, що може свідчити про їхню стійкість і адаптивність.

Інтерв'ю проводилися у формі напівструктурованих бесід, що дозволяло досліднику задавати ключові запитання, але в той же час давало учасникам можливість вільно висловлювати свої думки та переживання (Додаток В). Це формування розмови допомагало забезпечити глибше розуміння досвіду респондентів, адже вони мали можливість ділитися своїми історіями у комфортному для них форматі.

Перед проведенням інтерв'ю кожен респондент отримував інформацію про мету дослідження, а також запевнення в анонімності їхніх відповідей. Інтерв'ю тривало близько 30-45 хвилин, що давало достатньо часу для детального обговорення всіх ключових аспектів. Всі розмови записувалися (з дозволу учасників) і пізніше транскрибувалися для подальшого аналізу. Зібрані дані підлягали систематизації, що дозволяло виявити загальні патерни та унікальні аспекти кризового досвіду серед молоді.

Таким чином, поєднання анкетування, тестування та інтерв'ю забезпечило всебічний підхід до діагностики кризових станів у підлітків і юнаків. Використання різних методів дозволило не лише отримати кількісні дані про емоційний стан респондентів, але й глибше зрозуміти індивідуальні переживання, що є важливим для розробки адекватних психологічних інтервенцій та програм підтримки молоді, яка переживає кризові ситуації.

2.2. Аналіз результатів та оцінка ефективності психологічної допомоги у групи підлітків та групи юнаків

У нашому дослідженні ми провели кількісний та якісний аналіз отриманих даних, що дозволило отримати комплексне уявлення про емоційні стани підлітків і юнаків у контексті життєвих криз. Кількісний аналіз включав статистичну обробку результатів анкетування та тестування за шкалою депресії Бека, що дозволило виявити чисельні показники рівня тривожності, депресії та соціальної підтримки в обох вікових групах. Якісний аналіз, в свою чергу, базувався на напівструктурованих інтерв'ю, де ми розглядали індивідуальні переживання респондентів, їхні способи подолання криз, емоційні реакції на зовнішні обставини та роль соціальної підтримки у їхньому житті. Цей двосторонній підхід дав змогу не лише виявити загальні тенденції, але й заглибитися в особистісні аспекти переживань молоді.

Результати анкетування підлітків відображено нижче див. рис. 2.1.

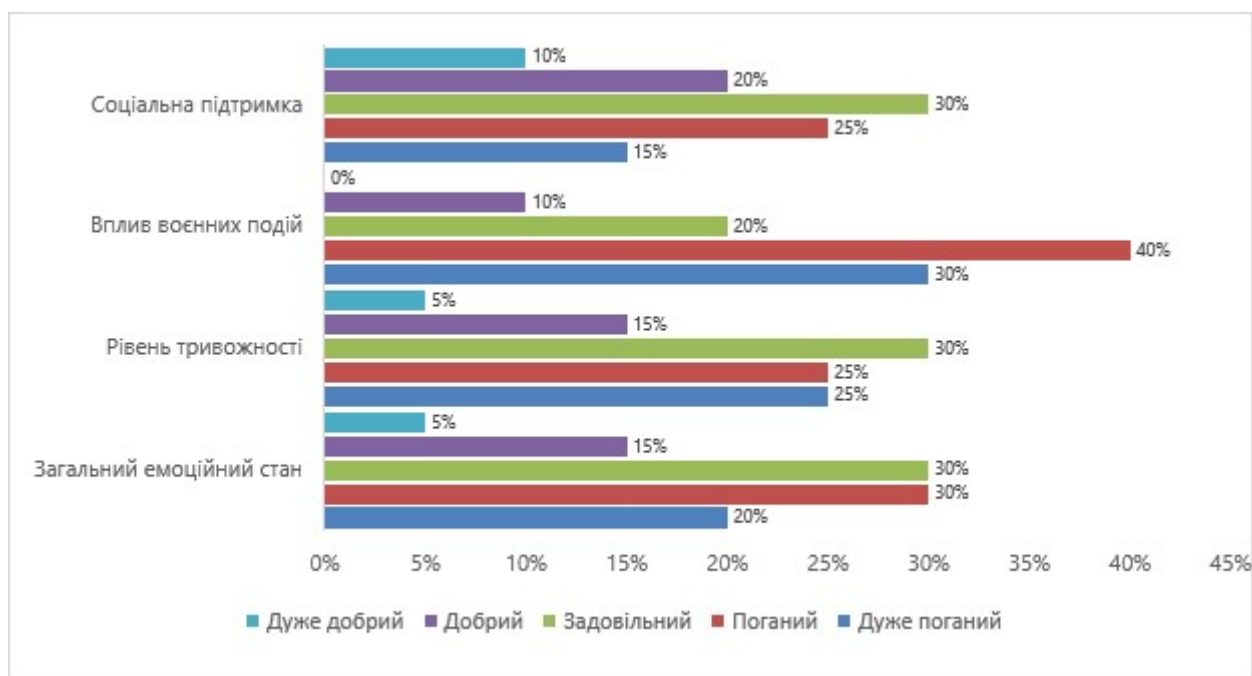


Рис. 2.1. - Результати анкетування підлітків

Результати анкетування юнаків відображено на рис. 2.2.

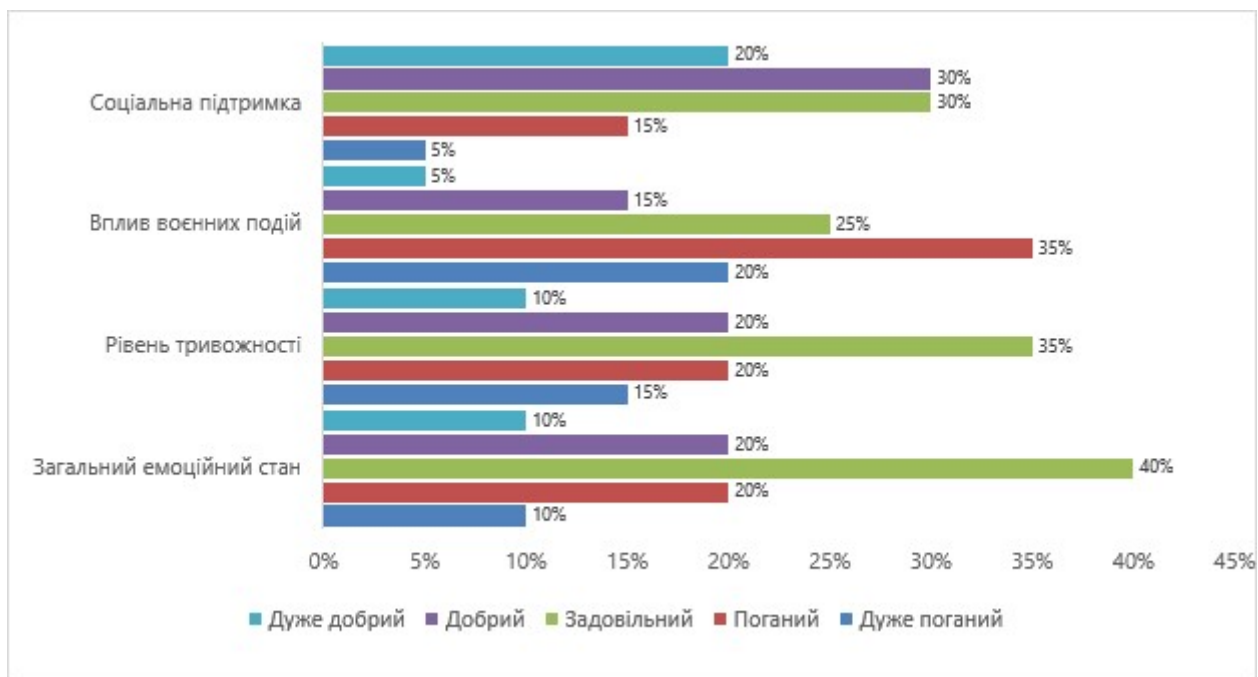


Рис. 2.2. - Результати анкетування юнаків

Результати анкетування, проведеного серед двох груп респондентів — підлітків віком 14-16 років та юнаків віком 18-20 років, демонструють різні емоційні стани, рівень тривожності та вплив воєнних подій на молодь.

Загальний емоційний стан підлітків виявився менш стабільним, ніж у юнаків. Серед підлітків 20% вказали на дуже поганий емоційний стан, тоді як лише 10% юнаків оцінили свій стан як дуже поганий. Поганий емоційний стан відзначили 30% підлітків та 20% юнаків. Задовільний емоційний стан спостерігали у 30% підлітків, у той час як у юнаків цей показник склав 40%. Лише 15% підлітків відзначили свій стан як добрий, а 5% - як дуже добрий, у порівнянні з 20% і 10% юнаків відповідно.

Рівень тривожності у підлітків виявився вищим, ніж у юнаків. 25% підлітків вказали на дуже високий рівень тривоги, в той час як серед юнаків цей показник становить 15%. Також 25% підлітків оцінюють свій рівень тривожності як поганий, тоді як у юнаків - 20%. Більшої частини респондентів (30% підлітків і 35% юнаків) вдалося визначити середній рівень тривожності, але серед юнаків більше людей оцінили свій рівень тривожності як добрий і дуже добрий (20% і 10% відповідно).

Вплив воєнних подій на емоційний стан молоді виявився істотним у обох групах. 30% підлітків зазначили, що цей вплив дуже великий, у порівнянні з 20% юнаків. 40% підлітків вказали на значний вплив, в той час як 35% юнаків відзначили те ж саме. 10% підлітків і 15% юнаків оцінили вплив як добрий або дуже добрий.

Соціальна підтримка у респондентів також показала різні результати. 15% підлітків відзначили, що їх соціальна підтримка дуже низька, у порівнянні з 5% юнаків. Відзначаючи середній рівень соціальної підтримки, 30% підлітків вказали на задовільний стан, тоді як у юнаків цей показник становить 30%. Серед юнаків 30% зазначили про високий рівень підтримки, а 20% - про дуже високий, що вказує на кращу ситуацію з підтримкою у старшій групі.

Отже, результати анкетування підкреслюють, що підлітки в цілому стикаються з вищими рівнями тривожності та емоційного дискомфорту в порівнянні з юнаками, які вказують на більший рівень соціальної підтримки та кращий загальний емоційний стан.

Результати тестування підлітків на рівень депресії за шкалою депресії Бека відображено на рис. 2.3.

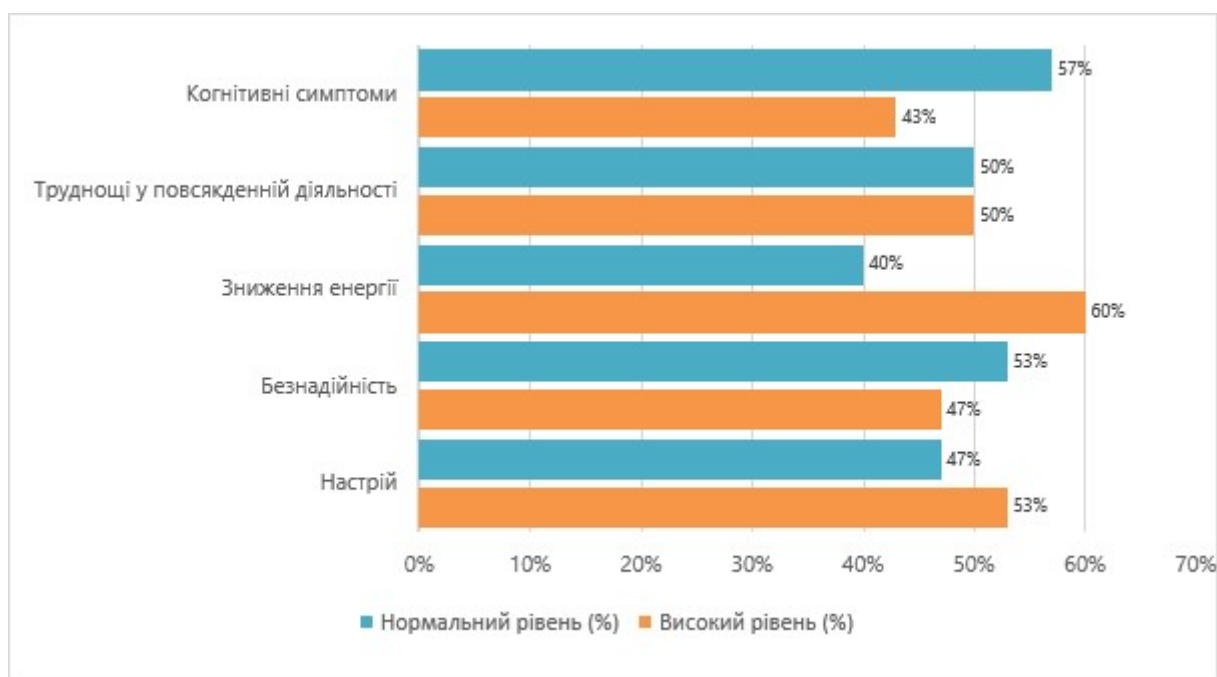


Рис. 2.3. - Результати тестування підлітків на рівень депресії за шкалою депресії Бека

Результати тестування юнаків на рівень депресії за шкалою депресії Бека відображено на рис. 2.4.

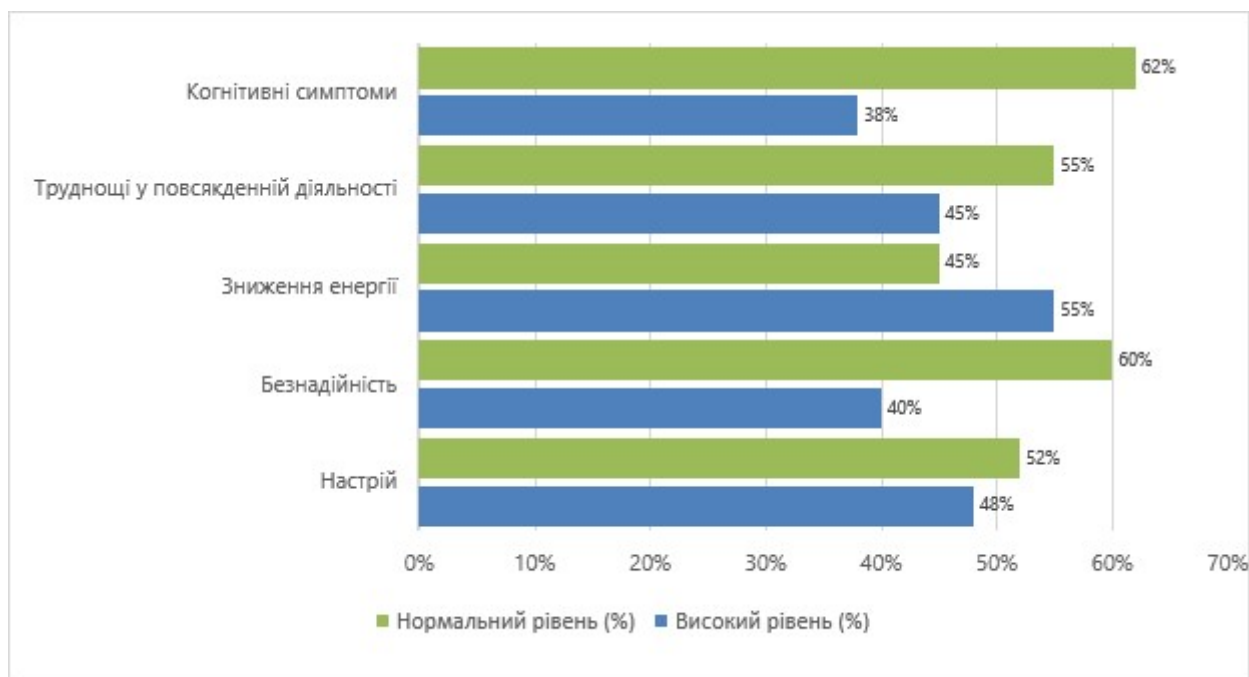


Рис. 2.4. - Результати тестування юнаків на рівень депресії за шкалою депресії Бека

Результати тестування на рівень депресії серед підлітків показують, що 53% респондентів відчувають негативний настрій, тоді як 47% вказують на нормальний стан. Що стосується безнадійності, 47% молоді відчувають високий рівень безнадійності, однак 53% не мають таких відчуттів. Значний відсоток (60%) респондентів повідомляє про зниження енергії, що може свідчити про депресивні стани. Половина (50%) підлітків зазначили, що мають труднощі у повсякденній діяльності. 43% учасників тестування вказали на високий рівень когнітивних симптомів, пов'язаних із зосередженням та пам'яттю, в той час як 57% не відчувають серйозних проблем у цьому аспекті.

Серед юнаків 48% респондентів також відзначають негативний настрій, а 52% відчувають себе нормально. 40% юнаків відчувають безнадійність, в

той час як 60% мають оптимістичні погляди на своє життя. 55% респондентів вказали на зниження енергії, що може негативно вплинути на їхню продуктивність. Стосовно труднощів у повсякденній діяльності, 45% юнаків зазначили, що вони стикаються з такими проблемами, в той час як 55% не мають труднощів у виконанні звичних завдань. 38% юнаків виявили високий рівень когнітивних симптомів, що вказує на проблеми з концентрацією та пам'яттю, тоді як 62% не відчувають суттєвих труднощів у цій сфері.

Таким чином, результати тестування показують, що обидві групи респондентів переживають певні труднощі, пов'язані з емоційними станами, однак відсотки вказують на різні рівні переживань, які можуть бути результатом вікових та соціальних чинників.

Результати інтерв'ю підлітків відображено на рис. 2.5.

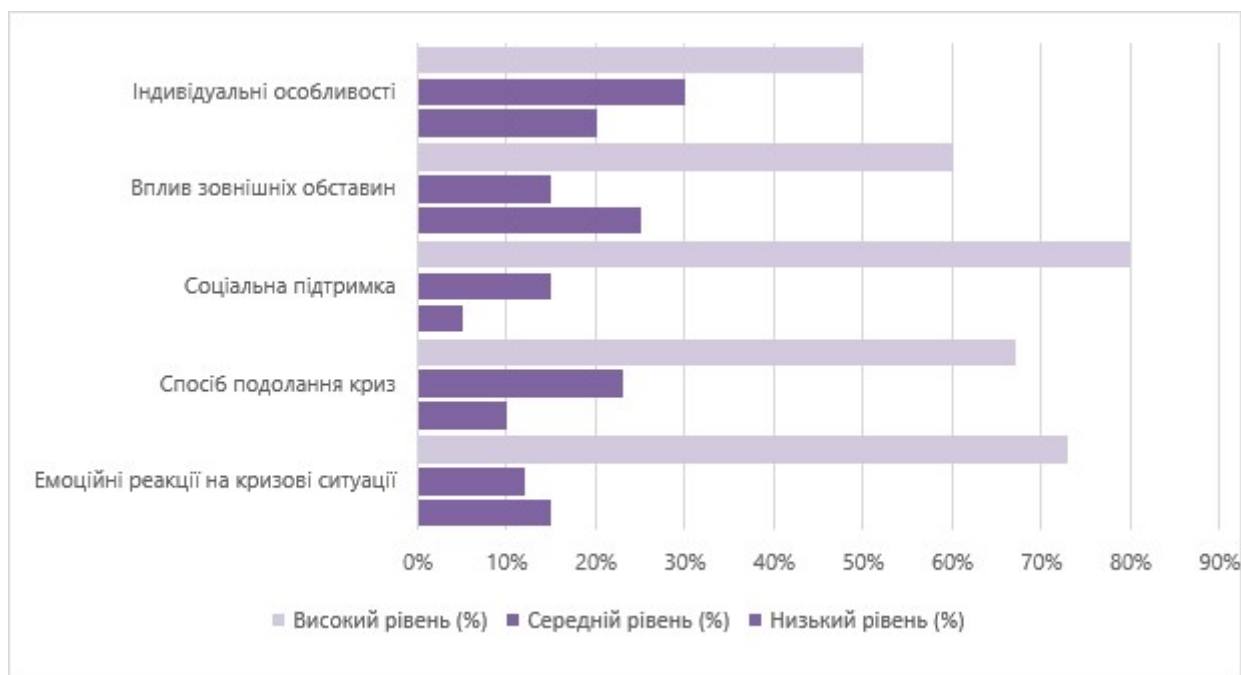


Рис. 2.5. – Результати інтерв'ю підлітків

Результати інтерв'ю юнаків відображено на рис. 2.6.

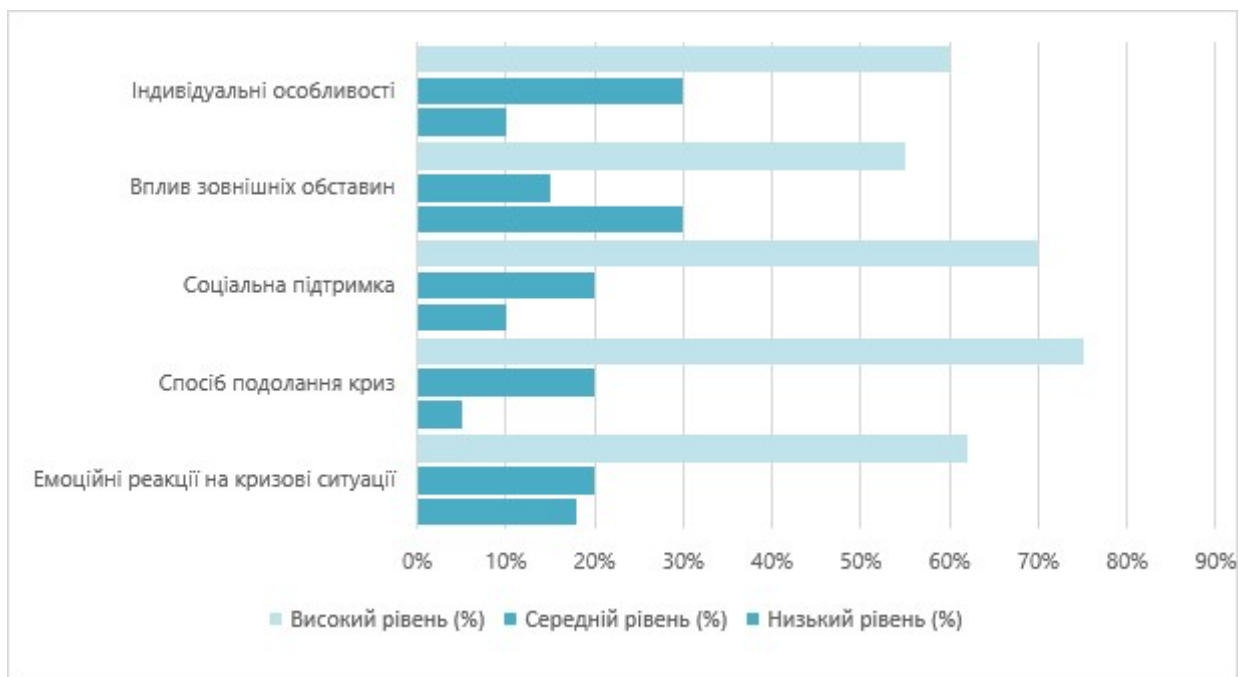


Рис. 2.6. - Результати інтерв'ю юнаків

Було отримані наступні дані після проведення інтерв'ю. Серед підлітків, найбільша частка респондентів (73%) виявила високий рівень позитивних емоційних реакцій на кризові ситуації. Це свідчить про їхню здатність адаптуватися до труднощів. Щодо соціальної підтримки, 80% підлітків відзначили високий рівень підтримки від друзів, що також підкреслює важливість соціальних зв'язків у їхньому житті. Низький рівень (15%) емоційних реакцій на кризу може свідчити про наявність деяких негативних переживань.

Серед юнаків, 62% респондентів повідомили про високий рівень позитивних емоційних реакцій. Однак, 75% юнаків зазначили високий рівень використання соціальної підтримки, що підтверджує значення соціальних взаємодій у їхньому житті. Вплив зовнішніх обставин відзначено у 55% юнаків, що є меншим показником порівняно з підлітками.

Отже, результати демонструють, що обидві групи виявляють різні патерни адаптації до криз, зокрема через соціальну підтримку, але варто звернути увагу на специфіку емоційних реакцій та індивідуальних способів подолання криз.

В результаті аналізу було встановлено, що підлітки більш чутливі до емоційних стресів і залежать від соціальної підтримки, в той час як юнаки демонструють більшу стійкість та активнішу позицію у подоланні кризових ситуацій.

У процесі нашого дослідження для оцінки ефективності застосованих методів у різних вікових групах ми використовували тіж самі методи діагностики кризових станів, зокрема анкетування, тестування за шкалою депресії Бека та напівструктуровані інтерв'ю, які були використані до впровадження розробленої нами програми допомоги подолання життєвих криз. Це дало змогу отримати всебічну інформацію про емоційний стан, рівень тривожності та способи подолання криз у підлітків та юнаків.

Результати анкетування підлітків після програми психологічної допомоги відображено нижче, див. рис. 2.7.

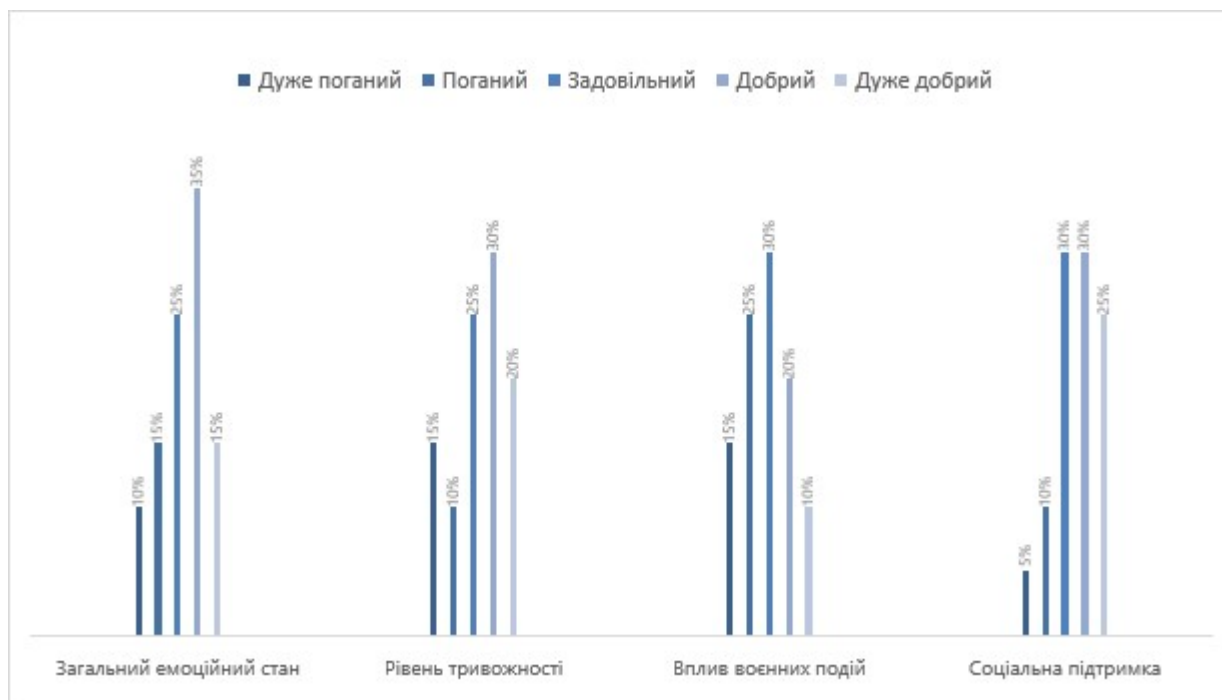


Рис. 2.7. - Результати анкетування підлітків після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги

Результати анкетування юнаків після програми психологічної допомоги відображено нижче, див. рис. 2.8.

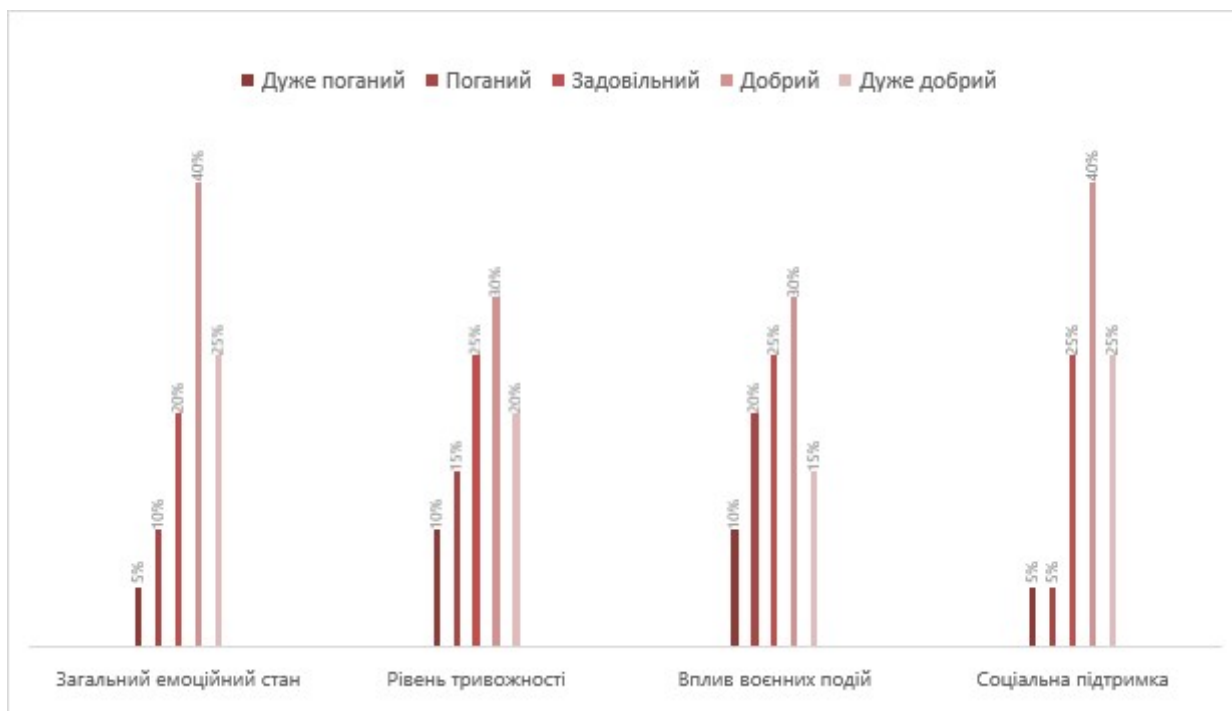


Рис. 2.8. - Результати анкетування юнаків після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги

Після впровадження програми психологічної допомоги для подолання криз у підлітків та юнаків, результати анкетування показали значні позитивні зміни в емоційному стані респондентів.

Загальний емоційний стан підлітків значно покращився. Лише 10% респондентів оцінили свій емоційний стан як дуже поганий, що є зниженням в порівнянні з попередніми даними. 35% підлітків відзначили добрий емоційний стан, а 15% - дуже добрий. У юнаків також спостерігається покращення: лише 5% оцінюють свій стан як дуже поганий, в той час як 40% зазначили добрий стан, а 25% - дуже добрий.

Рівень тривожності серед підлітків знизився. 15% респондентів зазначили дуже високий рівень тривожності, а 20% - наявність доброго або дуже доброго рівня тривожності. У юнаків 10% вказали на дуже високий рівень тривожності, тоді як 50% респондентів відзначили рівень тривожності як добрий або дуже добрий.

Вплив воєнних подій також продемонстрував позитивні зміни. Серед підлітків 15% вважають, що вплив воєнних подій є дуже поганим, але 20% оцінили його як добрий або дуже добрий. У юнаків ситуація подібна: 10% вказали на дуже поганий вплив, в той час як 45% зазначили, що вплив є добрим або дуже добрим.

Соціальна підтримка значно зросла. 5% підлітків вказали на низький рівень соціальної підтримки, 30% відзначили задовільний рівень, а 55% оцінюють соціальну підтримку як добру або дуже добру. У юнаків 5% також зазначили дуже поганий рівень соціальної підтримки, тоді як 65% респондентів оцінили її як добру або дуже добру.

Отже, результати анкетування демонструють позитивний вплив програми психологічної допомоги, яка сприяла покращенню емоційного стану, зниженню рівня тривожності та впливу воєнних подій, а також підвищенню соціальної підтримки серед підлітків і юнаків.

Результати тестування підлітків на рівень депресії за шкалою депресії Бека після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги відображено нижче, див. рис. 2.9.

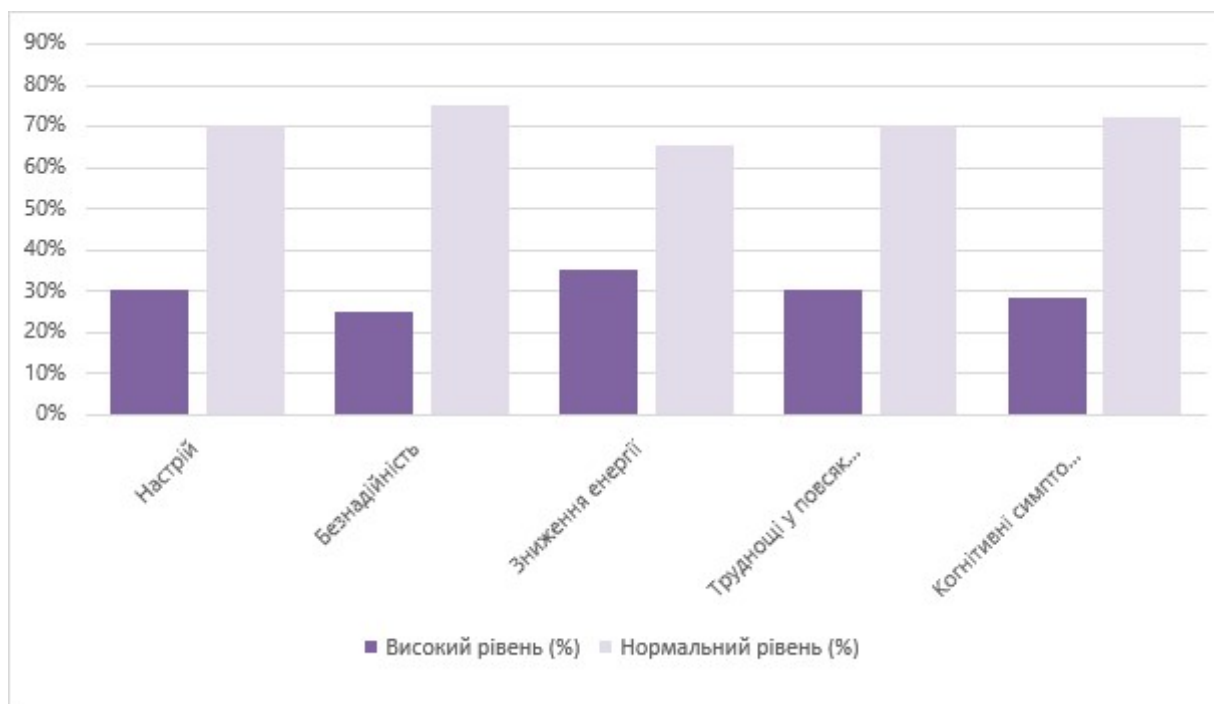


Рис. 2.9. - Результати тестування підлітків на рівень депресії за шкалою депресії Бека після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги

Результати тестування юнаків на рівень депресії за шкалою депресії Бека після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги відображено на рис. 2.10.

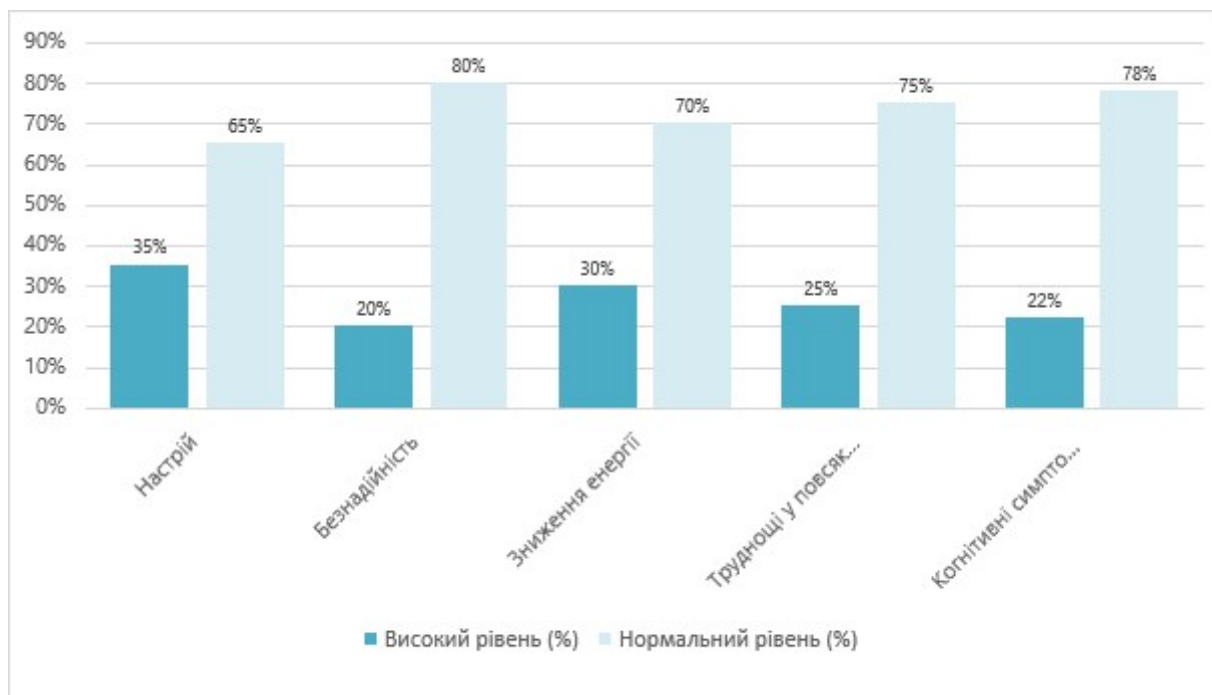


Рис. 2.10.- Результати тестування юнаків на рівень депресії за шкалою депресії Бека після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги

Після впровадження програми психологічної допомоги результати тестування на рівень депресії серед підлітків показали значне покращення в емоційному стані респондентів. 30% підлітків вказали на високий рівень негативного настрою, тоді як 70% відчують себе в нормі. Відзначаючи безнадійність, тільки 25% респондентів висловили такі відчуття, що є поліпшенням у порівнянні з попередніми даними. Що стосується зниження енергії, 35% підлітків зазнають труднощів у цій сфері, але це також вказує на покращення, адже більшість (65%) не відчують значних проблем. У

частині труднощів у повсякденній діяльності 30% респондентів вказали на наявність таких труднощів, а 70% мають змогу виконувати звичні завдання без особливих зусиль. Когнітивні симптоми виявились у 28% молодих людей, що вказує на позитивний ефект програми на їхню здатність зосереджуватись і приймати рішення.

Серед юнаків (18-20 років) результати також свідчать про позитивні зміни після програми. 35% респондентів відзначили високий рівень негативного настрою, в той час як 65% відчують себе нормально. Безнадійність виявили лише 20% юнаків, а 80% повідомили про позитивне ставлення до своїх можливостей. 30% юнаків відзначили зниження енергії, але 70% відчують, що енергії їм достатньо для виконання повсякденних завдань. Щодо труднощів у повсякденній діяльності, 25% юнаків повідомили про проблеми, що підкреслює покращення ситуації у порівнянні з раніше. Когнітивні симптоми виявилися у 22% юнаків, що свідчить про позитивні зміни у їхній здатності до зосередження і прийняття рішень.

Таким чином, результати тестування демонструють значне зниження рівнів депресії і поліпшення емоційного стану як серед підлітків, так і юнаків після впровадження програми психологічної допомоги, що свідчить про ефективність заходів, спрямованих на подолання життєвих криз у молоді.

Результати інтерв'ю підлітків після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги відображено на рис. 2.11.

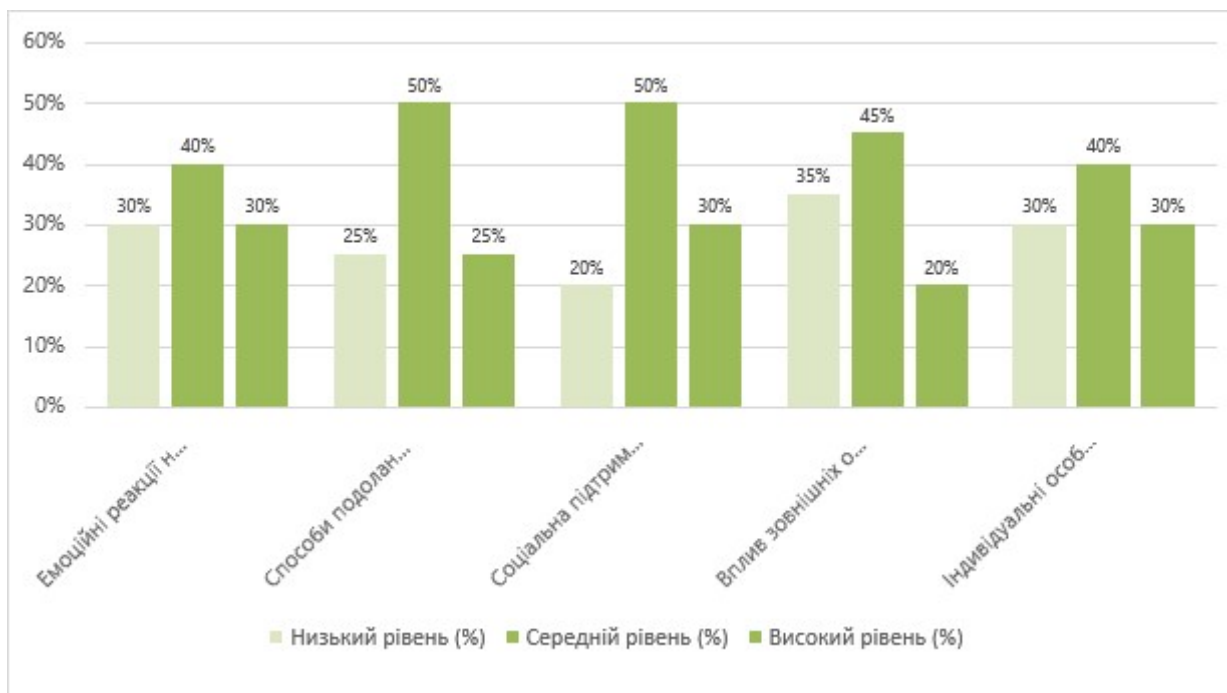


Рис. 2.11. - Результати інтерв'ю підлітків після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги

Результати інтерв'ю юнаків після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги відображено на рис. 2.12.

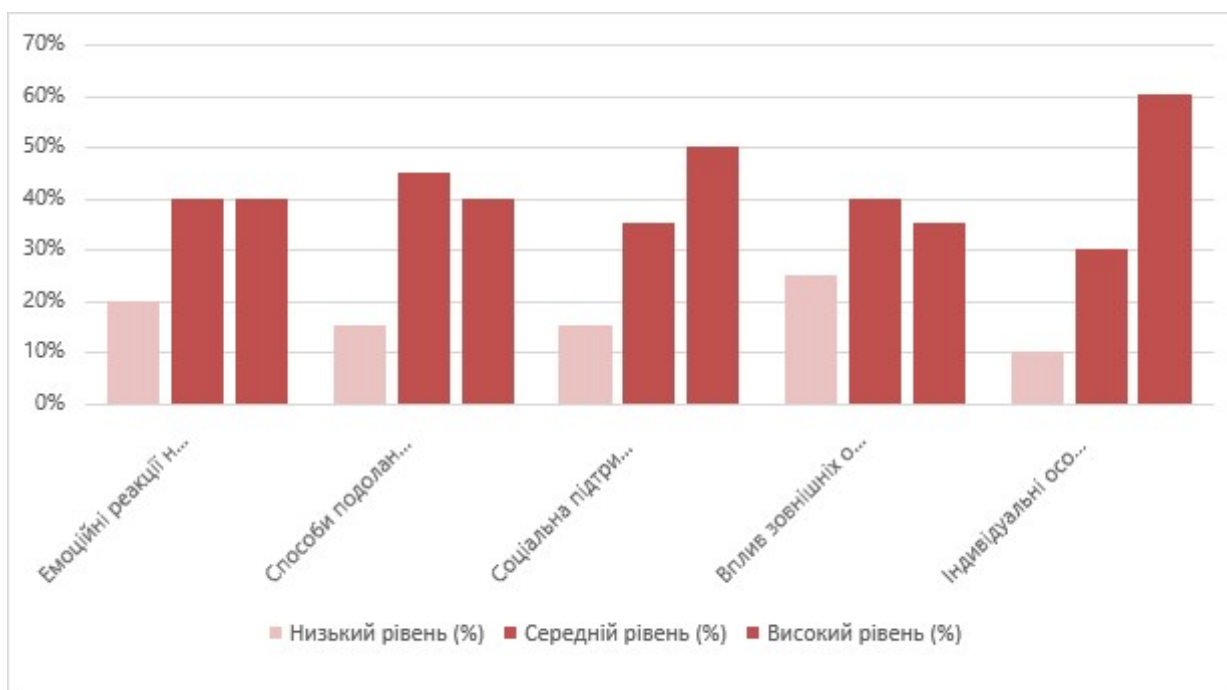


Рис. 2.12. - Результати інтерв'ю юнаків після впровадження розробленої нами програми психологічної допомоги

Результати інтерв'ю з підлітками та юнаками свідчать про значні зміни в емоційних реакціях, способах подолання криз, соціальній підтримці та впливі зовнішніх обставин після впровадження програми психологічної допомоги.

Емоційні реакції на кризові ситуації: підлітки показали високий відсоток (30%) учасників з високим рівнем емоційних реакцій на кризові ситуації. Це вказує на те, що молодь вміє визнавати та виражати свої емоції, хоч у 30% випадків вони відчують низький рівень емоційних реакцій. Юнаки демонструють покращення, з 40% учасників на високому рівні емоційних реакцій, що вказує на більшу стійкість у їхньому ставленні до криз.

Способи подолання криз: серед підлітків 25% мають високий рівень використання стратегій подолання криз. Юнаки показали аналогічний результат з 40% на високому рівні, що свідчить про ефективнішу адаптацію до стресових ситуацій.

Соціальна підтримка: підлітки, які відчують соціальну підтримку на високому рівні, становлять 30%. У юнаків цей показник вищий (50%), що свідчить про розвиток їхніх соціальних зв'язків та вміння звертатися за допомогою.

Вплив зовнішніх обставин: підлітки мають 20% на високому рівні, а юнаки - 35%. Це свідчить про те, що юнаки більшою мірою усвідомлюють вплив зовнішніх обставин на своє життя.

Індивідуальні особливості: 30% підлітків мають високий рівень індивідуальних особливостей, тоді як у юнаків цей показник становить 60%. Це може свідчити про більшу зрілість юнаків у розумінні власних емоцій та особистісних потреб.

В цілому, програма психологічної допомоги продемонструвала позитивний вплив на емоційний стан, способи подолання криз та соціальну

підтримку обох груп респондентів, що свідчить про їхнє прагнення до покращення психоемоційного здоров'я.

Також нами було проведено кореляційний аналіз для оцінки взаємозв'язку між рівнями депресії та тривожності у юнаків і підлітків до і після впровадження програми психологічної допомоги (Додаток Є). Основною метою цього аналізу було виявлення, чи змінилася кореляція між цими двома показниками внаслідок програми.

Коефіцієнт кореляції, який ми отримали в результаті аналізу, варіюється від -1 до +1. Значення близькі до +1 свідчать про сильну позитивну кореляцію, що означає, що зростання одного показника супроводжується зростанням іншого (високий рівень тривожності може бути пов'язаний з високим рівнем депресії). Значення близькі до -1 вказують на сильну негативну кореляцію, що означає, що підвищення одного показника веде до зниження іншого (зростання емоційної стійкості може зменшити рівень депресії). Значення, близькі до 0, свідчать про відсутність кореляції між показниками, див. табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між рівнями депресії та тривожності у юнаків і підлітків до і після впровадження програми психологічної допомоги

Результати кореляційного аналізу показали, що після впровадження програми психологічної допомоги спостерігалася тенденція до зменшення кореляції між рівнями депресії і тривожності. Це може свідчити про те, що програма сприяла покращенню психологічного стану респондентів, зокрема знизила зв'язок між тривожністю та депресією, що вказує на підвищення емоційної стійкості учасників програми.

Отже, зібрані дані підтвердили, що програма психологічної допомоги значно вплинула на покращення емоційного стану респондентів обох вікових

груп. Після впровадження методів, спрямованих на підвищення стійкості до стресу та розвитку соціальних навичок, спостерігалось зменшення рівня тривожності та депресивних симптомів у підлітків і юнаків. У підсумку, можна стверджувати, що обрані методи адаптовані до специфіки кожної вікової групи, забезпечуючи позитивні зміни в емоційних і соціальних аспектах життя молоді, що підкреслює їхню важливість у роботі з кризовими станами.

2.3. Розробка програми психологічної допомоги та практичні рекомендації з подолання життєвих криз у підлітковому та юнацькому віці

Орієнтуючись на отримані дані нашого дослідження, нами було розроблено комплексну програму психологічної допомоги, спрямовану на подолання кризових станів у підлітків та юнаків. Дослідження виявило, що саме в цих вікових групах кризи часто супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеним рівнем тривожності та складнощами у соціальній адаптації.

Метою програми є підтримка та стабілізація емоційного стану учасників, формування у них навичок подолання кризових ситуацій та зміцнення внутрішніх ресурсів для зменшення впливу стресових факторів.

Завдання програми:

- Навчити учасників усвідомлювати та регулювати емоції, пов'язані з кризовими подіями.
- Розвинути навички управління тривогою і стресом.
- Розвинути здатність до соціальної підтримки та самопідтримки.
- Забезпечити можливість для невербального вираження переживань через творчі форми.

Програма складається з низки групових занять, що проводяться у форматі психотерапевтичних сесій, тренінгів та арт-терапевтичних занять.

Додатково можливі індивідуальні консультації для тих учасників, які потребують особливої уваги або глибшого аналізу особистих переживань, приклад проведених лекцій відображено у додатках Г, Г', Д. У додатку Е, відображено приклади технік управління стресом (релаксаційні техніки, дихальні вправи, візуалізація), які можна використовувати під час впровадження нашої програми.

Загальна тривалість програми - 12 тижнів, кількість сесій - 12, одна сесія на тиждень, тривалість кожної сесії - 1-1,5 години. Основні етапи розробленої нами програми психологічної допомоги відображено нижче, див. табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Основні етапи програми психологічної допомоги

Етап програми	Короткий опис
1. Діагностика	Оцінка емоційного стану, рівня тривожності, депресії та соціальної підтримки учасників
2. Психоедукація	Ознайомлення з поняттями криз, стресу, методами подолання та емоційного регулювання
3. Розвиток навичок	Навчання методів саморегуляції, технік релаксації, когнітивних та поведінкових стратегій подолання
4. Підтримка соціальної взаємодії	Організація групових занять для розвитку комунікативних навичок та створення атмосфери підтримки
5. Інтеграція результатів	Аналіз змін, закріплення навичок, рекомендації для самостійного використання отриманих навичок

6. Оцінка ефективності	Підсумкова діагностика для оцінки змін у рівнях тривожності, емоційного стану, кризових переживаннях
------------------------	--

На першому етапі, діагностики, здійснюється ретельне дослідження емоційного стану учасників. Психологічна оцінка включає тестування рівня тривожності, депресії, аналіз загального емоційного фону та дослідження соціальної підтримки. Важливість цього етапу полягає в тому, що він дозволяє визначити особливості емоційних проблем кожного учасника та виявити ключові фактори, які впливають на їхній психічний стан. Це створює основу для індивідуального підходу та адаптації наступних етапів програми під особисті потреби підлітків і юнаків.

Другий етап, психоедукація, має на меті підвищення рівня обізнаності учасників щодо природи кризових станів та механізмів стресу. Учасники отримують базові знання про вплив стресових факторів на психічне здоров'я, дізнаються про принципи управління емоціями та методи самоконтролю. Цей етап сприяє розвитку розуміння власного стану та дає змогу подолати страх перед кризовими ситуаціями, що є важливим кроком до внутрішнього прийняття викликів. Психоедукація також надає практичні знання про способи подолання стресу, які учасники можуть застосовувати не лише в рамках програми, але й у подальшому житті.

Третій етап програми, розвиток навичок, зосереджений на формуванні конкретних методів та технік саморегуляції. Цей етап включає навчання технікам релаксації, таким як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та медитативні практики. Окрім того, учасники вчаться працювати з когнітивними стратегіями, що дозволяють змінювати негативні переконання та більш конструктивно ставитися до складних ситуацій. Важливість цього етапу полягає у тому, що здобуті навички саморегуляції

допомагають учасникам контролювати свої емоційні реакції та підвищують їхню здатність до адаптації під час стресу.

Наступний етап, підтримка соціальної взаємодії, орієнтований на розвиток комунікативних здібностей та формування стійкої соціальної підтримки. Групові заняття, що включають вправи на командну роботу, сприяють розвитку довіри, емпатії та взаємної підтримки серед учасників програми. Підлітки та юнаки мають можливість відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, що допомагає зменшити почуття ізольованості та сприяє психологічному благополуччю. Завдяки підтримці групи учасники отримують стимул до змін, а також можливість відпрацювати нові навички у безпечному середовищі.

П'ятий етап, інтеграція результатів, спрямований на закріплення отриманих навичок і підсумок програми. Учасники аналізують власні досягнення, рефлексують на тему змін у своєму емоційному стані, поведінці та ставленні до кризових ситуацій. Психологи надають індивідуальні рекомендації для самостійного застосування отриманих знань та навичок у повсякденному житті, що дозволяє учасникам залишатися впевненими в собі та розуміти, як застосовувати вивчені методи у різних життєвих ситуаціях.

Завершальний етап, оцінка ефективності, передбачає проведення повторної діагностики, щоб визначити результати впливу програми на емоційний стан і навички подолання криз у підлітків та юнаків. Оцінка ефективності включає повторні тести, які дозволяють порівняти початковий і кінцевий стан учасників за ключовими критеріями: рівнем тривожності, депресії, емоційним фоном та рівнем соціальної підтримки. Такий підхід дозволяє наочно побачити позитивні зміни та виявити області, які потребують подальшої роботи, що забезпечує комплексне завершення програми та підготовку до самостійного подолання кризових ситуацій у майбутньому.

Основні методи, які використовуються в програмі психологічної допомоги для підлітків та юнаків, спрямовані на зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості та розвиток навичок ефективного реагування на кризові ситуації. Ці методи враховують особливості вікової групи та надають можливість поєднати психологічну роботу з особистісним саморозвитком.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є основним методом, на якому базується програма. КПТ допомагає учасникам зрозуміти взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що стає основою для роботи з негативними переконаннями та стереотипними реакціями на стресові ситуації. Підлітки та юнаки вчаться відстежувати та коригувати автоматичні думки, що виникають під час кризи. Це сприяє розвитку здорових способів мислення, що допомагають знизити емоційну напругу та покращити здатність адаптуватися до викликів. Крім того, КПТ застосовується для формування адаптивних поведінкових стратегій, що дозволяє учасникам програми виробляти нові способи реагування на кризу [12, с. 79-85].

Арт-терапія є важливим інструментом для невербального вираження емоцій, що може бути особливо ефективним у роботі з підлітками, які часом важко відкрито виражають свої почуття. Використання творчих методів, таких як малювання, ліплення або колажування, дозволяє учасникам проявити емоції, які можуть бути пригнічені або складні для вербалізації. Арт-терапія допомагає знизити рівень стресу, сприяючи глибокій емоційній розрядці. Така форма роботи також розвиває здатність до самовираження, що допомагає учасникам краще розуміти власний емоційний стан і навчитися керувати ним у безпечний та конструктивний спосіб [2, 11].

Майндфулнес-техніки є дієвим способом для розвитку усвідомленості та здатності контролювати реакції на стрес. Ці техніки навчають учасників зосереджуватися на теперішньому моменті, не відволікаючись на минулі або майбутні турботи, що знижує рівень тривожності та сприяє стабілізації

емоційного стану. Практики майндфулнес дозволяють учасникам помічати та приймати свої емоції без критики, що значно покращує навички саморегуляції та дозволяє подолати страх і тривогу, які часто супроводжують кризові ситуації. Вони допомагають відновлювати емоційну рівновагу та тренують здатність реагувати спокійно і впевнено в складних умовах [42, с. 50-61].

Соціально-психологічний тренінг акцентує увагу на комунікативних навичках, які є важливими для успішного подолання криз. Учасники навчаються виражати свої потреби, встановлювати довірливі стосунки та отримувати соціальну підтримку, що виявляється важливим у ситуаціях емоційної напруги. Такі тренінги допомагають розвивати навички спілкування, що сприяє зміцненню зв'язків у групі, ідентифікації з оточенням та підвищенню рівня впевненості в собі. Важливим результатом цього етапу є навчання вміння просити і надавати підтримку іншим, що дозволяє учасникам відчувати себе частиною соціального середовища та ефективно долати кризові переживання, спираючись на власні та колективні ресурси [12].

Застосування цих методів у комплексі дозволяє забезпечити всебічну психологічну підтримку, яка сприяє розвитку стійкості та адаптивних здібностей у підлітків та юнаків, підвищуючи їхню здатність до самостійного подолання кризових ситуацій у майбутньому.

Програма психологічної допомоги орієнтована на підвищення рівня адаптації підлітків та юнаків до кризових ситуацій, покращення їхньої здатності до саморегуляції, а також розвитку навичок ефективної взаємодії з оточуючими. Після впровадження розробленої нами програми учасники мають підвищений рівень емоційної стійкості, навички розпізнавання та подолання негативних думок, знижений рівень тривожності та депресії. Соціальні тренінги сприяють покращенню взаємин учасників із друзями та родиною, що допомагає створити міцну соціальну підтримку.

Таким чином, запропонована програма є ефективною структурою психологічної допомоги для підлітків і юнаків, які стикаються з кризовими ситуаціями, оскільки вона враховує специфічні потреби цих вікових груп та спрямована на стабілізацію їхнього емоційного стану й адаптивну підтримку.

Подолання життєвих криз у підлітковому та юнацькому віці є важливим аспектом розвитку особистості. Кризові ситуації можуть мати серйозний вплив на психоемоційний стан молодих людей, і саме тому важливо надавати їм підтримку та навчати їх ефективним методам подолання труднощів. Виходячи з результатів проведеного нами дослідження, а також з досвіду практичної роботи, нами було розроблено практичні рекомендації, які можуть допомогти підліткам та юнакам у складні періоди їхнього життя, див. табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

«Практичні рекомендації з подолання життєвих криз у підлітковому та юнацькому віці»

Рекомендація	Опис
Розвиток емоційного інтелекту	Навчання усвідомлення та розпізнавання емоцій у себе та інших.
Створення підтримуючого середовища	Організація групових зустрічей для обговорення переживань.
Використання технік управління стресом	Навчання релаксаційним вправам, дихальним технікам, фізичній активності.
Розвиток навичок вирішення проблем	Проведення тренінгів для формування навичок аналізу і розв'язання проблем.
Залучення до творчої діяльності	Заохочення до участі в мистецтві, музиці та інших творчих заняттях.

У сучасному світі підлітки та юнаки часто стикаються з різноманітними кризами, які можуть суттєво вплинути на їхній психоемоційний стан. Однією з найважливіших рекомендацій для подолання життєвих криз є розвиток емоційного інтелекту. Це означає навчання молоді усвідомлювати та розпізнавати свої емоції, а також вміння ідентифікувати емоційні реакції інших людей. Коли підлітки стають більш обізнаними в своїх емоціях, їм легше справлятися з кризовими ситуаціями, оскільки вони можуть краще контролювати свої реакції і взаємодії [9, с. 121-128].

Наступним важливим кроком є створення підтримуючого середовища. Групові зустрічі, на яких молоді люди можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, є ефективним способом зниження почуття ізоляції та самотності. Такі зустрічі сприяють розвитку довіри в групі та підсилюють соціальну підтримку, що є критично важливим для підлітків, які часто відчують труднощі у вираженні своїх емоцій. Створення відкритої атмосфери, де молоді люди можуть висловлювати свої думки без страху засудження, позитивно впливає на їхній психоемоційний стан.

Важливо також навчити підлітків технікам управління стресом, які допоможуть їм у складні моменти. Релаксаційні вправи, дихальні техніки та фізична активність можуть суттєво знизити рівень тривожності. Прості дихальні вправи можуть стати корисним інструментом у моменти стресу, дозволяючи зосередитися на теперішньому моменті і зменшити відчуття паніки. Регулярні фізичні навантаження також сприяють покращенню настрою і підвищують загальний рівень енергії, що є важливим для молодих людей у періоди кризи [22, с. 266-267].

Не менш важливою є рекомендація щодо розвитку навичок вирішення проблем. Проведення тренінгів, на яких підлітки можуть навчитися аналізувати різні ситуації, генерувати можливі рішення та оцінювати їх ефективність, є надзвичайно корисним. Ці навички дозволяють молодим людям краще справлятися з труднощами, що виникають у їхньому житті, і

формують впевненість у власних силах. Залучення до рольових ігор і симуляцій може допомогти підліткам опанувати ці навички в безпечному середовищі.

Остання рекомендація стосується залучення підлітків до творчої діяльності. Творчість може стати потужним засобом для вираження емоцій і зменшення стресу. Залучення молодих людей до мистецтва, музики або інших творчих видів діяльності не тільки сприяє емоційній розрядці, але й допомагає їм знайти нові шляхи самовираження [49]. Ці заняття можуть зміцнити соціальні зв'язки між підлітками, адже вони часто проводять час разом, працюючи над спільними проектами, що сприяє розвитку почуття спільності та підтримки.

Усвідомлення та впровадження зазначених рекомендацій можуть значно полегшити процес подолання життєвих криз у підлітків та юнаків. Головним завданням є створення підтримуючого середовища, розвиток емоційного інтелекту, використання технік управління стресом, навичок вирішення проблем і залучення до творчої діяльності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу життєвих криз на особистість підлітків та юнаків. У вибірці дослідження взяли участь 30 підлітків віком 14-16 років та 30 юнаків віком 18-20 років, що дозволило порівняти їхні емоційні реакції та способи подолання кризових ситуацій. Оцінка загального емоційного стану в обох групах виявила, що 56% підлітків і 43% юнаків переживають значні емоційні труднощі, такі як відчуття смутку та безнадійності. Це свідчить про високий рівень вразливості молоді в умовах сучасних соціальних і політичних викликів.

Використані методи, такі як анкетування, тестування на рівень депресії та напівструктуровані інтерв'ю, забезпечили комплексний підхід до діагностики кризових станів. Результати анкетування вказали на те, що 70% підлітків і 60% юнаків відзначили підвищений рівень тривожності, пов'язаний з воєнними подіями, а 50% респондентів зазначили, що відчують брак соціальної підтримки в кризових ситуаціях. Зокрема, виявилось, що 30% юнаків відчують труднощі в повсякденній діяльності, що свідчить про те, що життєві кризи впливають на їхню здатність виконувати звичні обов'язки. Якісний аналіз інтерв'ю також показав, що багато респондентів вважають зовнішні обставини, такі як соціальні конфлікти та нестабільність, основними чинниками, які впливають на їхній емоційний стан. В цілому, результати дослідження підтверджують важливість вивчення життєвих криз у молодіжному середовищі, оскільки вони мають значний вплив на психологічний розвиток і соціальну адаптацію підлітків і юнаків.

Оцінка ефективності застосованих методів у різних вікових групах показала, що підлітки та юнаки мають різні потреби та способи реагування на стресові ситуації. Важливо, що результати підтвердили корисність адаптації методів психологічної допомоги до специфіки кожної вікової групи. Повторне дослідження, яке було проведено після завершення програми, продемонструвало значне зниження рівня тривожності та депресії серед респондентів, а також покращення їх емоційного стану та соціальної підтримки.

Також були представлені практичні технології подолання життєвих криз у підлітків та юнаків. Розроблена програма психологічної допомоги включає в себе різноманітні етапи, які орієнтовані на підтримку молоді у важкі періоди їхнього життя. Перш за все, була окреслена структура програми, що передбачає кілька етапів, які охоплюють як психоосвітні, так і терапевтичні аспекти. Завдяки впровадженню цих етапів, молоді люди

отримують можливість не лише зрозуміти свої емоції, але й навчитися їх регулювати, що суттєво підвищує їхню здатність справлятися з кризами. Окрім того, практичні рекомендації з подолання життєвих криз, що були представлені в розділі, можуть стати надійною основою для формування нових стратегій підтримки молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання диплоної роботи були досягнуті поставлені цілі та вирішені завдання дослідження. У першому розділі дипломної роботи нами було розглянуто теоретичні основи життєвих криз та вікового розвитку, що дозволяє краще зрозуміти суть і значення кризових явищ у житті людини. Визначено, що життєві кризи визначаються як періоди значних змін у житті особистості, викликані як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Вони можуть бути класифіковані на різні види, включаючи вікові, соціальні, економічні та екзистенційні кризи, що підтверджує їхню багатогранність та складність. Було вивчено вікові аспекти криз, зокрема ключові вікові періоди та специфіку криз на різних етапах розвитку. Кожен віковий етап, від дитинства до дорослості, супроводжується певними кризами, які відрізняються за характером і глибиною. Важливо відзначити, що життєві кризи не є виключно негативними явищами; вони можуть бути каталізаторами розвитку, зміни цінностей і самосвідомості особистості.

Особливу увагу було приділено психологічних наслідках воєнних дій як чиннику життєвих криз. З'ясовано, що війна має глибокі і тривалі наслідки для психічного здоров'я осіб, які пережили військові конфлікти. Підвищення рівня тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу стає характерним для багатьох, хто зазнав впливу війни. Діти та підлітки особливо вразливі, оскільки їхній розвиток може бути серйозно порушений через травматичний досвід. Важливо також врахувати, що наслідки воєнних дій торкаються не лише безпосередніх учасників конфлікту, але й їхніх родин та суспільства в цілому, формуючи складну систему соціальних і психологічних викликів.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити впливу життєвих криз на особистість підлітків та юнаків. У вибірці дослідження взяли участь 30 підлітків віком 14-16 років та 30 юнаків віком 18-20 років, що дозволило порівняти їхні емоційні реакції та способи подолання кризових ситуацій. Оцінка загального емоційного стану в обох групах виявила, що 56% підлітків

і 43% юнаків переживають значні емоційні труднощі, такі як відчуття смутку та безнадійності. Це свідчить про високий рівень вразливості молоді в умовах сучасних соціальних і політичних викликів.

Використані методи, такі як анкетування, тестування на рівень депресії та напівструктуровані інтерв'ю, забезпечили комплексний підхід до діагностики кризових станів. Результати анкетування вказали на те, що 70% підлітків і 60% юнаків відзначили підвищений рівень тривожності, пов'язаний з воєнними подіями, а 50% респондентів зазначили, що відчують брак соціальної підтримки в кризових ситуаціях. Зокрема, виявилось, що 30% юнаків відчують труднощі в повсякденній діяльності, що свідчить про те, що життєві кризи впливають на їхню здатність виконувати звичні обов'язки. Якісний аналіз інтерв'ю також показав, що багато респондентів вважають зовнішні обставини, такі як соціальні конфлікти та нестабільність, основними чинниками, які впливають на їхній емоційний стан. В цілому, результати дослідження підтверджують важливість вивчення життєвих криз у молодіжному середовищі, оскільки вони мають значний вплив на психологічний розвиток і соціальну адаптацію підлітків і юнаків.

Оцінка ефективності застосованих методів у різних вікових групах показала, що підлітки та юнаки мають різні потреби та способи реагування на стресові ситуації. Важливо, що результати підтвердили корисність адаптації методів психологічної допомоги до специфіки кожної вікової групи. Повторне дослідження, яке було проведено після завершення програми, продемонструвало значне зниження рівня тривожності та депресії серед респондентів, а також покращення їх емоційного стану та соціальної підтримки.

Оцінка ефективності впроваджених практичних технологій подолання життєвих криз у підлітків та юнаків показала свою доцільність. Розроблена програма психологічної допомоги включає в себе різноманітні етапи, які

орієнтовані на підтримку молоді у важкі періоди їхнього життя. Перш за все, була окреслена структура програми, що передбачає кілька етапів, які охоплюють як психоосвітні, так і терапевтичні аспекти. Завдяки впровадженню цих етапів, молоді люди отримують можливість не лише зрозуміти свої емоції, але й навчитися їх регулювати, що суттєво підвищує їхню здатність справлятися з кризами. Окрім того, практичні рекомендації з подолання життєвих криз, що були представлені в розділі, можуть стати надійною основою для формування нових стратегій підтримки молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асінгеров Т. М. Технології подолання життєвих криз / Т. М. Асінгеров. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. URL: <http://surl.li/bymevm> (дата звернення: 17.10.2024).
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань : Алмі, 2014. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/3013/1/Toeria%20i%20praktuka%20art-terapij.pdf> (дата звернення: 18.10.2024).
3. Бедлінський О. І., Бедлінська В. М. Проблема вікової кризи сучасних підлітків і старшокласників . Матеріали IV Міжнар. науково-практична конференція. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 115-117 с. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 15.10.2023).
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с. URL: <https://kpdi.edu.ua/biblioteka/> (дата звернення: 06.11.2024).
5. Горностай П. П. Психологія життєвої кризи : Розділи з книги / Відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ00.htm> (дата звернення: 23.10.2024).
6. Гранкіна-Сазонова Н. В. Роль довіри та цінностей у формуванні життєстійкості особистості в кризових умовах. Суми : [б. в.], 2018. 240-243 с. URL: <http://surl.li/lqwqwd> (дата звернення: 17.10.2024).
7. Гуцало Е. Вікові кризи дорослості. 2016. С. 4-16. URL: <https://www.slideshare.net/slideshow/ss-57243363/57243363> (дата звернення: 28.10.2024).
8. Жаркова Т. Вікові кризи: психологічні основи та особливості. Львів : Вид-во ЛНУ ім. І. Франка, 2017. 235 с.
- Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <http://surl.li/noiwic> (дата звернення: 01.11.2024).

9. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. (ред.) Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf (дата звернення: 23.10.2024).
10. Коваленко С. Арт-терапія у подоланні життєвих криз. Практична психологія та соціальна робота, 2019. Вип. 12(2). С. 32-39.
11. Колобич О. П. Загальна психологія: навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA-2018> (дата звернення: 01.11.2024).
12. Котигорошко В. Жан Піаже: одна з найяскравіших постатей ХХ століття. 2023. URL: <https://www.gasformind.com/zhan-piazhe/> (дата звернення: 27.10.2024).
13. Котигорошко В. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. 2023. URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/> (дата звернення: 21.10.2024).
14. Котух О. В. Криза ідентичності підлітків: теоретичний підхід // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 лютого 2018 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 156-159. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 06.11.2023).
15. Лисенко Л. М. Вікові кризи дорослості: причини та шляхи вирішення // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 лютого 2018 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 164-167. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 27.09.2023).

16. Лук'янова М. В. Кризи вікових періодів в житті людини // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 2018 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 167-169. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 02.11.2023).
17. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. (ред.). Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706770/1> (дата звернення: 06.11.2024).
18. Малицька О., Тодорюк Ф. Арт-терапія як здоров'язберігаюча технологія в початковій школі. URL: <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/2020-Prav-Materialy-konferentsii-2020-23.12.2020-doc.pdf#page=139> (дата звернення: 16.10.2024).
19. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Вінниця : [б. в.], 2022. С. 110. URL: <file:///C:/Users/MaxVel/Downloads/13234.pdf> (дата звернення: 18.10.2024).
20. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії // Військово-науковий інститут. 2023. Вип. 17. С. 110-121. Київ. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> (дата звернення: 25.10.2023).
21. Міщенко Н. В. Соціальна підтримка осіб з кризовими станами в умовах життєвих змін. Суми : [б. в.], 2018. С. 266-267. URL: <http://surl.li/lqwqwd> (дата звернення: 14.10.2024).
22. Моргун В. Ф., Заїка В. М. Багатовимірні типології нормативних та життєвих криз особистості // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 лютого 2018 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 61-67. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 13.10.2023).

23. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с. URL: [https://library.nusta.edu.ua/depositary/Оцифровані%20документи/Соціальна%20психологія%20Москаленко%20В.В.\(2008\).pdf](https://library.nusta.edu.ua/depositary/Оцифровані%20документи/Соціальна%20психологія%20Москаленко%20В.В.(2008).pdf) (дата звернення: 29.10.2024).

24. Онищенко В.М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. Актуальні проблеми психології. Том I, Випуск 56, 2020, с. 118-124. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i56/20.pdf> (дата звернення: 06.11.2024).

25. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-е вид., стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf (дата звернення: 04.11.2024).

26. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

27. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 34 (73), № 5. С. 82–86. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d449cabe-0633-4351-8f42-0fc0e51f5f23/content> (дата звернення: 09.11.2024).

28. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/201.pdf (дата звернення: 04.10.2024).

29. Психологія підліткового віку [Електронний ресурс]. URL: <http://surl.li/vxclgn> (дата звернення: 04.11.2024).

30. Савчин М. В. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2005. 360 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf> (дата звернення: 04.10.2024).

31. Свіденська Г. М. Самосвідомість особистості в період підліткової кризи: результати емпіричного дослідження. С. 80-91. URL: http://www.intellect-invest.org.ua/content/userfiles/files/gnvp/GNVP_23.pdf#page=80 (дата звернення: 03.11.2024)
32. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Періодизація вікового розвитку Д. Б. Ельконіна // Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/periodizaciya-vikovogo-rozvitku-d-b-elkonina/> (дата звернення: 07.10.2024).
33. Теорія когнітивного розвитку Жана Піаже. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 04.10.2024).
34. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Мелітополь : 2015. URL: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf (дата звернення: 03.10.2024).
35. Титаренко Т. М. (ред.). Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с. URL: <http://surl.li/sjkvds> (дата звернення: 01.10.2024).
36. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога [Електронний ресурс]. 2018. URL: https://upsychologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html (дата звернення: 04.10.2024).
37. Тітов І. Г. До проблеми класифікації ненормативних особистісних криз // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 лютого 2018 р. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 100-102. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 01.11.2023).

38. Ткачук Я. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи.
URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/447> (дата звернення: 03.10.2024).

39. Усик Д. Б., Стародуб М. М. Теоретико-методологічний аспект вивчення феномену ціннісних орієнтацій особистості // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 лютого 2018 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 104-106.

URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 28.10.2023).

40. Хлівна О. М., Магдісюк Л. І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20892/1/phsy_tilesnosti.pdf (дата звернення: 29.10.2024).

41. Хопкало Ю. Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 1(51). С. 50-61. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724118/> (дата звернення: 02.11.2024).

42. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. [для студентів вищих навч. закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF (дата звернення: 01.11.2024).

43. Яковенко В. Г., Громова О. В. Вплив соціально-психологічних чинників на управління людськими ресурсами в умовах кризових явищ // Вісник економіки транспорту і промисловості. 2024. № 85. С. 125-135. URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/23920/1/Yakovenko.pdf> (дата звернення: 14.10.2024).

44. Broom D., How the cost of living crisis affects young people around the world. 2023. URL: <https://www.weforum.org/stories/2023/08/cost-of-living-crisis-affects-young-people/> (дата звернення: 06.11.2024).

45. Dwi Anggraini J., Anivitariany Aqilah S. The existence of the quarter-life crisis phenomenon and its effect on student self-confidence // Counseling Guidance Journal. 2022. Vol. 3, No. 1. P. 38-44.

46. Jegier E., The Role of Crises in Human Development. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/372459580_The_Role_of_Crises_in_Human_Development (дата звернення: 03.11.2024).

47. Moose A., A generation adrift: Why young people are less happy and what we can do about it [Електронний ресурс]. 2024. URL: <https://www.weforum.org/stories/2024/04/youth-young-people-happiness/> (дата звернення: 02.11.2024).

48. Ramshaw G., McKeown A., Lee R., Conlon A., Brown D., Kennedy P. J. Introduction of Technology to Support Young People's Care and Mental Health- A Rapid Evidence Review. 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9362215/> (дата звернення: 24.10.2024).

49. Robinson O. C., Demetre J. D., Litman J. A. Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: testing inferences from Erikson's lifespan theory // Int J Behav Dev. 2017. Vol. 41, No. 3. P. 426-431. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0165025416645201> (дата звернення: 27.10.2024).

50. The silent crisis of youth mental health [Електронний ресурс]. 2023. URL: <https://www.eppgroup.eu/newsroom/the-silent-crisis-of-youth-mental-health> (дата звернення: 22.10.2024).

51. Thompson P., Social Development: Erikson's Eight Psychosocial Crises [Електронний ресурс]. 2017. URL: <https://open.library.okstate.edu/foundationsofeducationaltechnology/chapter/7-social-development-eriksons-eight-psychosocial-crises/> (дата звернення: 19.10.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

**Анкета для дослідження емоційного стану та впливу життєвих криз на
молодь**

Шановний респонденте!

Дякуємо за вашу участь у нашому дослідженні, яке має на меті вивчити емоційні стани та переживання молоді в умовах життєвих криз. Ваша думка є дуже важливою для нас, адже вона допоможе зрозуміти, як життєві обставини впливають на молодих людей.

Будь ласка, заповніть цю анкету, відповідаючи на запитання щиро та відверто. Ваша відповідь буде анонімною, і всі зібрані дані будуть використані лише для наукових цілей. Ви можете не відповідати на запитання, які викликають у вас дискомфорт.

1.Вік:

_____ (вказіть ваш вік)

2.Стать:

- Чоловіча
- Жіноча
- Інша

3.Яка ваша поточна ситуація (в школі/університеті)?

- Школяр
- Студент
- Інше (вказіть) _____

4. Оцініть, будь ласка, свій загальний емоційний стан протягом останнього місяця:

- Дуже поганий
- Поганий

- Задовільний
- Добрий
- Дуже добрий

5. Як часто ви відчуваєте тривогу або страх?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

6. Чи переживали ви в останній час які-небудь життєві кризи? Якщо так, будь ласка, коротко опишіть: _____

7. Які фактори, на вашу думку, найбільше впливають на ваш емоційний стан? (оберіть усі, що підходять)

- Навчання
- Відносини з друзями
- Сімейні проблеми
- Зовнішні обставини (війна, економічна ситуація тощо)
- Інше (вказіть) _____

8. Як ви зазвичай справляєтеся з кризовими ситуаціями? (оберіть усі, що підходять)

- Підтримка друзів та сім'ї
- Спорт або фізична активність
- Хобі та творчість
- Професійна психологічна допомога
- Уникання ситуацій
- Інше (вказіть) _____

9. Чи отримуєте ви підтримку від близьких у складні часи?

- Так
- Ні
- Інколи

10. Ваші коментарі або побажання щодо поліпшення підтримки молоді в кризових ситуаціях: _____

Дякуємо за вашу участь!

Ваша думка важлива для нас і допоможе в подальшому розробити програми підтримки молоді в періоди життєвих криз. Якщо у вас виникли будь-які запитання або ви хочете поділитися своїм досвідом, будь ласка, не соромтеся звертатися до нас.

Додаток Б

Тест на рівень депресії за шкалою депресії Бека

Шановні респонденти!

Вам буде запропоновано 21 запитання, що стосується вашого емоційного стану протягом останнього тижня. Будь ласка, відповідайте на всі питання щиро, вибираючи один з варіантів, що найкраще описує ваш стан. Не хвилюйтеся про те, як ваші відповіді можуть бути сприйняті - ваша відвертість є дуже важливою для проведення дослідження.

Завершивши тест, будь ласка, перегляньте свої відповіді та впевніться, що всі питання були заповнені. Дякуємо вам за участь!

Питання

1. Який у вас настрій?

- ✓ Я відчуваю себе чудово.
- ✓ Я відчуваю себе добре.
- ✓ Я відчуваю себе сумно.
- ✓ Я відчуваю себе дуже погано.

2.Ваша надія на майбутнє?

- ✓ Я відчуваю себе оптимістично щодо майбутнього.
- ✓ Я іноді відчуваю надію на майбутнє.
- ✓ Я відчуваю себе безнадійно.
- ✓ Я абсолютно безнадійний.

3.Яка ваша енергія?

- ✓ Я повний енергії.
- ✓ Я трохи втомлений.
- ✓ Я дуже втомлений.
- ✓ Я відчуваю себе виснаженим.

4.Ваша здатність насолоджуватися життям?

- ✓ Я насолоджуюся життям.
- ✓ Я насолоджуюся деякими речами.
- ✓ Мені важко насолоджуватися чимось.
- ✓ Я не насолоджуюсь нічим.

5.Ваша здатність виконувати повсякденні обов'язки?

- ✓ Я без проблем виконую всі обов'язки.
- ✓ Я маю деякі труднощі.
- ✓ Я маю серйозні труднощі.
- ✓ Я не можу виконати свої обов'язки.

6.Чи відчуваєте ви, що ви стали менш енергійними?

- ✓ Ні, зовсім ні.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Завжди.

7.Чи маєте ви труднощі з концентрацією?

- ✓ Ні, я можу концентруватися без проблем.

- ✓ Іноді важко.
- ✓ Часто важко.
- ✓ Я не можу зосередитися.

8. Чи відчуваєте ви себе втомленим фізично?

- ✓ Ні, я повний сил.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Я завжди втомлений.

9. Чи маєте ви думки про безглуздість свого життя?

- ✓ Ні, я вважаю, що життя має сенс.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Так, я вважаю, що життя безглузде.

10. Чи відчуваєте ви провину?

- ✓ Ні, я не відчуваю провини.
- ✓ Іноді я відчуваю провину.
- ✓ Часто я відчуваю провину.
- ✓ Я постійно відчуваю провину.

11. Чи відчуваєте ви смуток?

- ✓ Ні, я щасливий.
- ✓ Я трохи сумую.
- ✓ Я дуже сумую.
- ✓ Я відчуваю сильний смуток.

12. Чи є у вас думки про самопошкодження?

- ✓ Ні, у мене немає таких думок.
- ✓ Іноді я думаю про це.
- ✓ Часто.
- ✓ Я думаю про це постійно.

13. Як часто ви відчуваєте стрес?

- ✓ Ніколи.
- ✓ Іноді.

- ✓ Часто.
- ✓ Постійно.

14. Чи вважаєте ви себе нещасливим?

- ✓ Ні, я дуже щасливий.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Так, я нещасливий.

15. Чи є у вас фізичні симптоми (головний біль, втома тощо)?

- ✓ Ні, у мене немає фізичних симптомів.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Постійно.

16. Як часто ви відчуваєте безнадійність?

- ✓ Ніколи.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Завжди.

17. Чи є у вас проблеми з апетитом?

- ✓ Ні, я маю нормальний апетит.
- ✓ Іноді втрачаю апетит.
- ✓ Часто втрачаю апетит.
- ✓ Я не можу їсти.

18. Чи відчуваєте ви себе самотнім?

- ✓ Ні, я не відчуваю самотності.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Так, я почуваюся дуже самотнім.

19. Чи є у вас страхи щодо майбутнього?

- ✓ Ні, я не боюся майбутнього.
- ✓ Іноді я маю страхи.
- ✓ Часто.

- ✓ Так, я дуже боюся майбутнього.

20. Чи відчуваєте ви відчуження від друзів і близьких?

- ✓ Ні, я відчуваю себе ближче до них.
- ✓ Іноді я відчуваю відчуження.
- ✓ Часто я відчуваю відчуження.
- ✓ Я відчуваю сильне відчуження.

21. Чи відчуваєте ви відсутність задоволення від речей, які раніше приносили вам радість?

- ✓ Ні, я все ще насолоджуюсь цими речами.
- ✓ Іноді.
- ✓ Часто.
- ✓ Я більше не отримую задоволення.

Дякуємо вам за вашу участь у цьому дослідженні! Ваші відповіді є дуже важливими для нас і допоможуть краще зрозуміти емоційні стани молоді. Ми цінуємо вашу відвертість і готовність ділитися своїми переживаннями. Якщо у вас є будь-які питання або ви потребуєте підтримки, будь ласка, звертайтеся до фахівців.

Додаток В

Інтерв'ю для виявлення індивідуальних особливостей переживання життєвих криз серед підлітків і юнаків

Дякуємо вам за участь в нашому дослідженні! Це інтерв'ю є важливим етапом нашого дослідження, мета якого - зрозуміти, як молоді люди переживають життєві кризи та які фактори на це впливають. Ми запрошуємо вас поділитися своїми думками та почуттями. Усі відповіді будуть анонімними та використовуватимуться тільки в наукових цілях. Ваша відвертість і чесність дуже важливі для нас.

Питання для інтерв'ю

1. Як ви відчуваєтеся в даний момент? _____

2. Які емоції вас переслідують?

3. Чи відчуваєте ви зміни у вашому настрої в останній час? Якщо так, то які саме? _____

4. Які події або ситуації вплинули на ваш емоційний стан? _____

5. Чи є у вас якісь особисті переживання, пов'язані з війною або іншими кризовими ситуаціями? _____

6. Як ви справляєтеся зі стресом або тривожністю?

7. Які методи або стратегії ви використовуєте для полегшення своїх переживань?

8. Яка роль соціальної підтримки у вашому житті?

9. Чи відчуваєте ви підтримку від сім'ї, друзів чи інших осіб у складні моменти?

10. Чи зверталися ви за професійною допомогою під час важких часів?

11. Які саме послуги ви отримали, якщо зверталися?

12. Які поради ви б дали іншим підліткам або молодим людям, які переживають кризу?

13. Як ви бачите своє майбутнє в контексті пережитих криз?

14. Чи відчуваєте ви надію на позитивні зміни?

Ще раз дякуємо вам за участь у нашому інтерв'ю! Ваші відповіді дуже цінні для нашого дослідження. Якщо у вас є додаткові думки або питання, не соромтеся звернутися до нас. Ваше відкриття допоможе краще зрозуміти переживання молоді та сприяти розвитку ефективних стратегій підтримки.

Додаток Г

«Основи емоційної регуляції та управління стресом за допомогою КПТ»

Мета: Ознайомити учасників із базовими поняттями емоційної регуляції та стресу, навчити основним технікам когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для подолання кризових станів, сформувати початкові навички розпізнавання та управління негативними емоціями.

Форма проведення: групова робота (8-10 учасників).

Включає в себе дана сесія: лекційну частину, обговорення, практичні вправи та інтерактивні завдання.

Необхідне обладнання: фліпчарт або дошка; маркери, кольорові олівці, аркуші паперу; роздруковані картки з емоціями та думками, аудіозапис для релаксації (опціонально).

Цільова аудиторія: підлітки та юнаки віком 14-20 років, які беруть участь у програмі для подолання кризових станів.

Хід сесії

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання учасників та створення сприятливої атмосфери. Ведучий сесії коротко розповідає про мету заняття, наголошуючи, що вони працюватимуть над навичками управління емоціями та стресом.

Інтерактивна розминка: Ведучий пропонує учасникам поділитися однією емоцією, яку вони зараз відчувають, та описати її на рівні фізичних відчуттів (наприклад, важкість у грудях, тремтіння). Це допомагає учасникам налаштуватися на дослідження власних емоцій.

2. Лекційна частина: Основи емоційної регуляції (15 хвилин)

Ведучий пояснює базові поняття емоційної регуляції, а також чому важливо навчитися розпізнавати й контролювати власні емоції. Розповідається, що емоції природні й вони не "погані" або "хороші", але наші реакції на них можуть бути корисними або шкідливими.

Опис стресової реакції організму: пояснюється, що стрес виникає як природна відповідь на загрози або складні ситуації. Ведучий пояснює модель «Боротьба або втеча» і як вона впливає на психіку, підвищуючи тривогу та викликаючи кризові стани.

3. Введення до когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) (10 хвилин)

Ведучий пояснює, що КПТ - це метод, що допомагає зрозуміти взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою.

Ведучий використовує приклад ситуації, де учасник може відчувати тривогу через негативні думки («Я не впораюся», «Мене не зрозуміють»). Потім обговорюється, як зміна негативної думки на більш раціональну («Я спробую, і в мене може вийти») допомагає зменшити негативну емоцію.

4. Практична вправа: «Трикутник емоцій, думок і поведінки»(20 хвилин)

Інструкція: Ведучий малює на дошці трикутник з вершинами «Думки», «Емоції», «Поведінка» і пояснює, як ці елементи пов'язані між собою.

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка викликала у них стрес, і подумати про емоцію, що виникла, поведінку та думки в той момент.

Ведучий роздає кожному аркуш із трикутником, де учасники самостійно описують свої думки, емоції та поведінку в обраній ситуації.

Обговорення: Учасники діляться результатами за бажанням, а ведучий допомагає сформулювати альтернативні думки, які могли б викликати більш позитивні емоції або реакції.

5. Вправа «Переосмислення думок» (15 хвилин)

Ведучий розповідає про метод переосмислення думок. Пояснюється, що негативні думки часто можуть бути нераціональними, і, змінивши їх, можна покращити своє самопочуття.

Завдання: Учасникам роздають картки з поширеними негативними установками (наприклад, «Мене ніхто не розуміє», «Все дуже погано») і просять знайти більш раціональну думку.

Приклад: Якщо думка «Я нічого не можу змінити», то альтернативна думка може бути «Я можу щось змінити, якщо почну з малого».

Обговорення: Кожен бажаючий може поділитися своїм переосмисленням та отримати підтримку групи.

6. Вправа на релаксацію: «Миттєве розслаблення» (10 хвилин)

Ведучий пояснює, що існують техніки миттєвого розслаблення, які допомагають знизити рівень стресу в кризових ситуаціях.

Пропонується проста вправа на дихання: учасники роблять глибокий вдих на чотири рахунки, затримують дихання на чотири рахунки і видихають на чотири рахунки. Повторюється кілька разів.

Рефлексія: Після вправи учасники обговорюють, як змінився їхній стан.

7. Заключна частина (5 хвилин)

Ведучий підсумовує сесію, наголошуючи на важливості емоційної регуляції та раціонального мислення в кризових ситуаціях.

Учасникам пропонується завдання на тиждень: у разі тривоги або стресу застосовувати трикутник «Думки-Емоції-Поведінка» для аналізу ситуації.

Домашнє завдання

Протягом тижня вести щоденник емоцій, записуючи ситуації, що викликають стрес, думки, які виникли в той момент, та альтернативні, більш позитивні думки.

Додаток Г

«Кольори мого настрою: вираження емоцій через мистецтво»

Мета: допомогти учасникам вільно виразити та усвідомити свої емоції, пов'язані з кризовими ситуаціями, через творчі методи. Сесія спрямована на емоційну розрядку, зниження рівня тривожності та покращення емоційного самопочуття.

Форма проведення: групова або індивідуальна сесія (залежно від обраного формату).

Тривалість: 60 хвилин, заняття складається з обговорення, творчих вправ, рефлексії.

Необхідне обладнання: кольоровий папір, акварельні та гуашеві фарби, олівці, фломастери, пастелі, пластилін або глина для ліплення, фліпчар, пензлики, ємності для води, серветки.

Цільова аудиторія: підлітки та юнаки віком 14-20 років, які працюють над подоланням кризових станів, емоційним відновленням і розвитком навичок саморегуляції.

Хід сесії

1. Вступна частина (10 хвилин)

Ведучий вітає учасників та пояснює, що сьогоднішня сесія допоможе їм вивільнити емоції через творчість. Підкреслюється, що тут немає правильного чи неправильного способу вираження: головне - зосередитися на своїх почуттях та відтворити їх за допомогою різних матеріалів.

Налаштування на сесію: Ведучий пропонує учасникам заплющити очі та прислухатися до власних емоцій, відчувати, де в тілі вони відчувають напруження, тривогу або неспокій. Ведучий може сказати: «Спробуйте уявити, якого кольору ваш настрій зараз. Які емоції ви би хотіли виразити через творчість?».

2. Основна частина: Творча вправа «Кольори моїх емоцій» (20 хвилин)

Інструкція: Ведучий роздає папір та різні художні матеріали (фарби, пастель, фломастери) й пропонує учасникам створити малюнок, який символізує їхні поточні емоції. Можна попросити їх зобразити свої емоції через кольори, лінії, форми.

Пояснення вправи: Ведучий наголошує, що колір або форма можуть передавати відчуття, навіть без конкретного зображення. Наприклад, яскраві кольори можуть символізувати радість чи надію, темні - сум або тривогу.

Учасники мають 20 хвилин, щоб зануритися в творчий процес, зосереджуючись на відтворенні внутрішніх емоцій.

3. Творча вправа «Ліплення емоцій» (15 хвилин)

Інструкція: Після малювання ведучий пропонує учасникам взяти глину або пластилін і виліпити об'єкт, що асоціюється з їхніми емоціями. Це може бути певна форма, символ, чи навіть абстрактний об'єкт.

Пояснення: Ведучий підкреслює, що робота з глиною допомагає звільнити накопичені емоції на фізичному рівні, оскільки вони мають можливість передати відчуття через матеріал.

Наприкінці вправи учасники можуть спостерігати за власними змінами настрою та відчуттями, які виникають під час ліплення.

4. Вправа на рефлексію «Поділися своїми кольорами» (10 хвилин)

Інструкція: Ведучий просить учасників показати свою роботу та, якщо є бажання, поділитися значенням своїх кольорів або форми, яку вони створили. Важливо дати зрозуміти, що обговорення є добровільним, і кожен може поділитися настільки, наскільки комфортно.

Учасники розповідають про свої творчі вибори, а ведучий задає підтримувальні запитання: «Що означає цей колір для тебе?», «Чому саме така форма або малюнок?» або «Які почуття виникли під час творчого процесу?».

Це дозволяє усвідомити свій емоційний стан і знайти підтримку від групи.

5. Завершальна частина: Релаксація та підсумок (5 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам знову зробити кілька глибоких вдихів і видихів, закрити очі та відчувати свій внутрішній стан після вправ.

Після цього ведучий підсумовує сесію, наголошуючи на важливості емоційного вираження та пояснює, що мистецтво може бути способом звільнитися від важких емоцій і навчитися їх краще розуміти.

Додаток Д

«Мистецтво підтримки: розвиток комунікативних навичок та взаємної підтримки»

Мета: сформувати навички ефективної комунікації, навчити учасників активного слухання та побудови взаємної підтримки у групі. Сесія також спрямована на розвиток довіри між учасниками, закріплення вміння висловлювати та приймати підтримку.

Форма проведення: групова робота

Тривалість: 90 хвилин, групові обговорення, вправи, рольові ігри

Необхідне обладнання: аркуші паперу, ручки, маркери; картки з позитивними словами та фразами підтримки; стільці, розташовані колом, для створення невимушеної атмосфери

Цільова аудиторія: підлітки та юнаки віком 14-20 років, які потребують розвитку комунікативних навичок, уміння надавати та приймати підтримку в кризових ситуаціях.

Хід сесії

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання та налаштування на роботу: Ведучий вітає учасників, коротко описує цілі сесії та розповідає, що основною метою заняття є навчитися краще взаємодіяти в групі та вчитися надавати підтримку.

Вправа "Коло знайомства": Кожен учасник називає своє ім'я та додає коротку фразу про свої очікування від тренінгу. Це допомагає створити атмосферу відкритості та підвищити рівень комфорту в групі.

2. Вправа «Активне слухання»(15 хвилин)

Інструкція: Ведучий пояснює важливість активного слухання в спілкуванні та демонструє основні техніки активного слухання: підтримуючі фрази («розумію тебе», «я тебе чую»), зоровий контакт, кивання, відображення почуттів партнера.

Вправа «Історія-партнер»: Учасники об'єднуються у пари. Один розповідає історію про певний випадок у своєму житті, а інший слухає, практикуючи активне слухання. Потім вони міняються ролями.

Обговорення: Учасники діляться враженнями від ролі слухача та як це впливало на їхнє сприйняття.

3. Вправа «Коло підтримки» (20 хвилин)

Інструкція: Ведучий пояснює значення підтримки в кризових ситуаціях та як важливо вміти надавати підтримку. Пропонується завдання, де кожен учасник має виголосити слова підтримки партнеру.

Хід вправи: Кожен учасник по черзі стає в центр кола, а інші учасники виголошують слова підтримки або добрі побажання. Ведучий пропонує приклади: «Ми тебе підтримуємо», «Ти справишся з будь-якими труднощами», «Ми тут, щоб допомогти тобі».

Обговорення: Після вправи учасники діляться, як вони почувалися, отримуючи підтримку, чи було для них це важливо.

4. Рольова гра «Ситуація та підтримка» (30 хвилин)

Інструкція: Ведучий роздає кожній парі чи групі картки з різними життєвими ситуаціями (наприклад, стрес перед іспитом, конфлікт у родині,

відчуття самотності). Учасники повинні програти цю ситуацію, використовуючи навички комунікації та підтримки.

Хід вправи: Один учасник розповідає про уявну ситуацію, інші пропонують свою підтримку. Наприклад, для ситуації «підготовка до іспиту»: «Я вірю, що ти впораєшся, і якщо треба, я допоможу з підготовкою».

Рефлексія: Кожна група ділиться результатами. Ведучий звертає увагу на використані навички комунікації та як підтримка допомогла змінити емоційний стан.

5. Вправа «Картки з підтримкою» (10 хвилин)

Інструкція: Кожен учасник отримує картку з позитивною фразою або словом підтримки. Вони можуть обмінятися картками або залишити їх собі як символ підтримки групи.

Рефлексія: Учасники обговорюють, як така маленька дія як слово чи фраза підтримки може підняти настрій та надати сил.

6. Завершальна частина: Рефлексія та підсумок (5 хвилин)

Коло вражень: Ведучий пропонує учасникам поділитися, що вони винесли з заняття, чи відчули зміну у своєму сприйнятті комунікації та підтримки.

Підсумок: Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості комунікації, активного слухання та підтримки у кризових ситуаціях, і закликає учасників практикувати ці навички у житті.

Додаток Е

Техніки управління стресом (релаксаційні техніки, дихальні вправи, візуалізація)

1. Релаксаційні техніки

Релаксаційні техніки спрямовані на зниження м'язового напруження та емоційного стресу. Основні методи:

- **Прогресивна м'язова релаксація (ПМР):** Учасники по черзі напружують та розслабляють різні групи м'язів (наприклад, ноги, руки, шия). Це допомагає усвідомити різницю між напруженням та розслабленням. Ведучий може проводити цю вправу, вказуючи, які м'язи слід напружити, а які - розслабити.
- **Візуалізація спокою:** Учасники закривають очі та уявляють собі місце, яке викликає в них почуття спокою та безпеки (пляж, ліс, гірський краєвид). Ведучий може допомагати їм у цьому процесі, описуючи деталі обраного місця.

2. Дихальні вправи

Дихальні вправи допомагають знизити рівень стресу та тривоги, регулюючи фізіологічні реакції організму:

- **Глибоке дихання:** Учасники садять на стільці з прямою спиною. Вони повільно вдихають через ніс на рахунок до чотирьох, затримують дихання на рахунок до чотирьох, а потім повільно видихають через рот на рахунок до чотирьох. Цю вправу можна повторити кілька разів, фокусуючи увагу на диханні.
- **«4-7-8» дихальна техніка:** Учасники вдихають на рахунок 4, затримують дихання на 7 секунд і видихають на рахунок 8. Це дозволяє заспокоїтися та знизити рівень стресу.

3. Візуалізація

Візуалізація - це техніка, яка дозволяє використовувати уяву для створення ментальних образів, які допомагають знизити тривогу:

- **Керована візуалізація:** Ведучий описує сценарій, в якому учасники можуть уявити себе в ситуації успіху, впевненості або спокою. Це може бути сценарій, у якому учасники проходять іспит або беруть

участь у важливій події. Важливо, щоб учасники відчували всі деталі ситуації: звуки, кольори, запахи, емоції.

- **Візуалізація успішного виконання:** Учасники уявляють, як успішно виконують завдання, що викликає у них тривогу, наприклад, виступ перед публікою. Ведучий може попросити їх відчувати позитивні емоції, які виникають у процесі уявлення успіху.

Додаток Є

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між рівнями депресії та тривожності у юнаків і підлітків до і після впровадження програми психологічної допомоги