

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЕМІГРУВАЛИ ЗА
КОРДОН

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки вищої освіти
освітньо-кваліфікаційного рівня
«бакалавр» групи П-46
Скіп Вікторія Ігорівна
НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Гончаровська Галина Федорівна
РЕЦЕЗЕНТ:
Практичний психолог
Козівського ліцею №2
Андрусишин Уляна Петрівна

АНОТАЦІЯ

Скіп В. І. Психологічні особливості емоційних станів українських підлітків, які під час війни емігрували за кордон.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2026. 90 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей емоційних станів українських підлітків, які під час війни були змушені емігрувати за кордон. Розглянуто вплив вимушеної міграції на психоемоційну сферу підлітків та проаналізовано основні психологічні чинники їхньої адаптації до нового соціокультурного середовища. Проведено емпіричне дослідження особливостей емоційних станів українських підлітків, які перебувають за кордоном, визначено рівні тривожності, самооцінки, стресу, депресії та психологічного благополуччя. На основі результатів дослідження розроблено програму оптимізації емоційних станів українських підлітків в умовах вимушеної міграції.

Ключові слова: емоційні стани, підлітки, вимушена міграція, еміграція, психологічна адаптація, тривожність, стрес, депресія, самооцінка, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Skip V. I. Psychological Features of Emotional States in Ukrainian Adolescents Who Relocated Abroad during the War.

Qualification Thesis for the Bachelor's Degree in Specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 90 p.

The qualification thesis presents a theoretical analysis of the psychological features of emotional states in Ukrainian adolescents who were forced to relocate abroad during the war. The impact of forced migration on the psycho-emotional sphere of adolescents is examined, and the main psychological factors influencing their adaptation to a new sociocultural environment are analyzed. An empirical study of the emotional states of Ukrainian adolescents living abroad was conducted. The study identified the levels of anxiety, self-esteem, stress, depression, and psychological well-being among the participants. Based on the research findings, a program aimed at optimizing the emotional states of Ukrainian adolescents under conditions of forced migration was developed.

Keywords: emotional states, adolescents, forced migration, emigration, psychological adaptation, anxiety, stress, depression, self-esteem, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЕМІГРУВАЛИ ЗА КОРДОН	6
1.1 Поняття еміграції під час війни та її психологічні наслідки для підлітків	6
1.2 Вікові та психологічні особливості підліткового віку та специфіка емоційних станів у процесі адаптації до умов вимушеної міграції та нового соціокультурного середовища	8
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЕМІГРУВАЛИ ЗА КОРДОН	25
2.1 Психодіагностичний інструментарій щодо вивчення психологічних особливостей емоційних станів українських підлітків, які під час війни емігрували за кордон.....	25
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційних станів українських підлітків які вимушено емігрували під час війни	30
РОЗДІЛ 3	40
ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЕМІГРУВАЛИ ЗА КОРДОН.....	40
3.1. Теоретичне обґрунтування, мета, завдання та організація тренінгової програми.....	40
3.2 Структура та зміст тренінгової програми оптимізації емоційних станів підлітків, які вимушено мігрували за кордон.....	42
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі міграційні процеси стали одним із найбільш поширених соціальних явищ, що суттєво впливають на життя окремої людини та суспільства загалом. Посилення глобалізаційних процесів, економічна нестабільність, військові конфлікти, політичні зміни та соціальні кризи зумовлюють зростання кількості людей, які змушені залишати рідну країну та адаптуватися до нових умов життя. Особливо гостро проблема вимушеної міграції постала для українського населення внаслідок військової агресії Росії проти України, що спричинила масове переселення громадян за кордон.

Найбільш вразливою категорією серед мігрантів є підлітки, оскільки саме в підлітковому віці відбувається активне формування особистості, системи цінностей, емоційної сфери та соціальної ідентичності. Різка зміна соціального середовища, розрив звичних соціальних зв'язків, мовні труднощі, культурні відмінності, невизначеність майбутнього та пережитий стрес можуть негативно позначатися на психоемоційному стані підлітків. У багатьох із них спостерігаються підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі адаптації, почуття самотності, страху та внутрішньої напруги.

Проблема психологічних особливостей емоційних станів підлітків, які мігрували за кордон, набуває особливої актуальності в умовах сьогодення, адже від успішності психологічної адаптації значною мірою залежить їх подальший особистісний розвиток, міжособистісна взаємодія та психічне благополуччя. Саме тому виникає потреба у ґрунтовному теоретичному та емпіричному дослідженні емоційних станів підлітків-мігрантів, а також визначенні ефективних шляхів їх психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: емоційні стани старших підлітків, які емігрували за кордон.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційних станів підлітків, які мігрували за кордон, в умовах адаптації до нового соціального та культурного середовища.

Метою бакалаврської роботи є: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості емоційних станів підлітків, які мігрували за кордон, а також особливості їх адаптації до нового соціокультурного середовища.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми вимушеної міграції та її психологічних наслідків.
2. Дослідити психологічні особливості емоційних станів підлітків у період адаптації після міграції.
3. Охарактеризувати вікові психологічні особливості підліткового віку в умовах соціальних змін.
4. Проаналізувати основні труднощі психологічної адаптації підлітків у новому соціокультурному середовищі.
5. Підібрати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження емоційних станів підлітків, які мігрували за кордон.
6. Розробити тренінгову програму щодо психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану підлітків-мігрантів.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам підліткового розвитку, емоційних станів та психологічної адаптації особистості в умовах стресу і соціальних змін. Теоретичну основу становлять концепції розвитку особистості Л. Виготського, Г. Костюка, І. Беха, психоаналітичні та психосоціальні підходи З. Фрейда, Е. Еріксона, Е. Шпрангера, а також положення щодо особливостей підліткового віку, емоційної сфери та кризових переживань особистості. Для розуміння впливу стресових чинників на психічний стан підлітків враховано теорію стресу Г. Сельє та концепцію психологічної адаптації й акультурації Дж. Беррі.

Експериментальна база дослідження – українські підлітки віком 16-18 років, які через воєнні дії вимушено емігрували за кордон. Загальна кількість досліджуваних 60 осіб. Дослідження проводилися в онлайн форматі протягом 2025-2026 років.

Теоретичне значення дослідження: полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості емоційних станів підлітків, які перебувають у ситуації вимушеної міграції. У роботі узагальнено та систематизовано сучасні підходи до вивчення емоційної сфери підлітків, особливостей їх адаптації до нового соціокультурного середовища, а також чинників, що впливають на рівень тривожності, емоційної напруги та психологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження: полягає у створенні практичних рекомендацій для психологів, соціальних педагогів, вчителів і батьків, спрямованих на ефективну підтримку підлітків у процесі адаптації після міграції. Запропоновані методики можуть застосовуватися в роботі з підлітками, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, з акцентом на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривожності та покращення їхнього психологічного добробуту.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків, списку використаних джерел у кількості 52 найменування. Робота містить теоретичний аналіз і практичну інтерпретацію результатів дослідження, а також 2 таблиці та 3 рисунки. Обсяг основного тексту складає 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЕМІГРУВАЛИ ЗА КОРДОН

1.1 Поняття еміграції під час війни та її психологічні наслідки для підлітків

Після військового вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року мільйони українців були змушені залишити свої домівки та шукати безпечне місце проживання за кордоном. Європейський Союз оперативно відреагував на гуманітарну кризу та продемонстрував підтримку українським мігрантам. Одним із важливих рішень стало вперше в історії ЄС застосування Директиви про тимчасовий захист, яка забезпечила правові підстави для прийому та підтримки осіб, що рятуються від війни. Також було організовано гуманітарну допомогу, підтримку на кордонах, координацію між державами-членами ЄС і заходи щодо запобігання торгівлі людьми [7].

Унаслідок вимушеного переміщення значна кількість дітей і підлітків опинилася в нових соціальних, культурних та психологічних умовах. Саме підлітки є особливо вразливою категорією, оскільки цей віковий період характеризується емоційною нестабільністю, активним формуванням особистості, самооцінки та системи міжособистісних відносин. Різка зміна життєвих умов, втрата звичного середовища, розлука з близькими та необхідність адаптації до нового суспільства можуть негативно впливати на їхній емоційний стан, спричиняючи тривожність, страх, емоційне виснаження, депресивні прояви та почуття невизначеності [33].

Міграція - це процес переміщення осіб або груп через адміністративні чи державні кордони, який може бути добровільним або вимушеним, короткостроковим або довгостроковим. Вона охоплює еміграцію (виїзд із

країни) та імміграцію (в'їзд до іншої держави). Людина, яка бере участь у цьому процесі, називається мігрантом [14].

Згідно з визначенням Міжнародної організації з міграції (МОМ), мігрант - це особа, яка здійснює переміщення добровільно, без зовнішнього примусу. Водночас у сучасних умовах значного поширення набула саме вимушена міграція, яка пов'язана з воєнними конфліктами, переслідуванням, порушенням прав людини, екологічними катастрофами та іншими небезпечними обставинами [14].

Еміграція - це виїзд особи з країни постійного проживання з метою зміни місця перебування. Наприклад, еміграція з України означає залишення її території через певні обставини. Імміграція, своєю чергою, означає в'їзд до іншої держави для тимчасового або постійного проживання [24].

У науковій літературі міграцію класифікують за різними критеріями. За напрямком переміщення вона поділяється на внутрішню та міжнародну. Міжнародна міграція може бути міжконтинентальною або континентальною, а також охоплювати регіональні переміщення між сусідніми державами [5].

За характером організації виділяють організовану та неорганізовану міграцію, а за причинами - добровільну та вимушену [9].

Вимушена міграція являє собою складний соціально-психологічний процес, у межах якого людина змушена залишати місце свого проживання через загрозу життю, безпеці або здоров'ю. Для підлітків такий процес є особливо травматичним, адже він супроводжується втратою звичного соціального середовища, друзів, стабільності та відчуття безпеки [10].

Дослідники зазначають, що переживання вимушеної міграції може негативно впливати на емоційний стан підлітків. Серед найпоширеніших психологічних проявів спостерігаються підвищена тривожність, емоційна напруженість, страх перед майбутнім, почуття самотності, дратівливість, апатія та труднощі соціальної адаптації [9].

У деяких випадках підлітки можуть переживати посттравматичний стрес, що виникає внаслідок пережитих воєнних подій, втрати дому або тривалого перебування в стані небезпеки [33].

Процес адаптації до нового середовища також супроводжується значними психологічними труднощами. Підлітки змушені пристосовуватися до нової культури, мови, освітньої системи та соціальних норм. Це може викликати внутрішні конфлікти, невпевненість у собі та відчуття соціальної ізоляції. Водночас на емоційний стан підлітків значною мірою впливають підтримка родини, ставлення приймаючого суспільства, можливість спілкування з однолітками та доступ до психологічної допомоги [25].

Важливим чинником стабілізації емоційного стану підлітків є створення безпечного середовища, у якому вони можуть відчувати підтримку, прийняття та психологічний комфорт. Надання соціально-психологічної допомоги, організація освітньої підтримки, розвиток комунікативних навичок і залучення до соціальної активності сприяють успішнішій адаптації та зниженню рівня емоційного напруження [33].

Таким чином, вимушена міграція є не лише соціальним, а й глибоким психологічним явищем, яке суттєво впливає на емоційний стан підлітків. Вона супроводжується численними труднощами адаптації, емоційними переживаннями та змінами у психічному стані особистості. Саме тому проблема психологічної підтримки підлітків, які мігрували за кордон, потребує особливої уваги з боку психологів, педагогів, соціальних працівників і міжнародних організацій [10].

1.2 Вікові та психологічні особливості підліткового віку та специфіка емоційних станів у процесі адаптації до умов вимушеної міграції та нового соціокультурного середовища

Підлітковий період характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями, які підвищують його вразливість до впливу стресових чинників, таких як вимушена міграція. В цей час активно формується особистість, відбувається пошук індивідуальної «ідентичності» та соціального позиціонування, що у підлітків, які стикаються з необхідністю адаптації в новому середовищі, нерідко супроводжується труднощами. Вказані труднощі можуть проявлятися у зниженні самооцінки, зростанні рівня тривожності і появі емоційних розладів [5].

Однією з ключових характеристик підліткового віку є посилення потреби в автономії при збереженні вагової ролі підтримки з боку дорослих і ровесників. У випадках вимушеної міграції реалізація цих потреб стає складнішою через порушення звичного соціального оточення, а також через мовні та культурні бар'єри, які обмежують можливості встановлення нових контактів. Як наслідок, адаптація підлітків у нових умовах часто супроводжується почуттям соціальної ізоляції, що негативно впливає на мотивацію до діяльності та емоційний стан [23].

Одним із важливих факторів успішної адаптації є встановлення нових соціальних взаємин, що можуть слугувати джерелом емоційної підтримки і допомогти знизити рівень стресу. Однак підлітки, які пережили досвід вимушеної міграції, характеризуються підвищеною чутливістю до соціальної відторгненості. Цей феномен здатний провокувати розвиток замкненості або агресивної поведінки, що акцентує увагу на необхідності постійного моніторингу емоційного самопочуття підлітків та своєчасного втручання фахівців у галузі психології й педагогіки [13].

Не менш значущу роль у адаптації відіграють когнітивні особливості підліткового віку. На даному етапі життя молоді люди поступово освоюють абстрактне мислення, практикують рефлексію та критичний аналіз власного досвіду. Випробування, пов'язані зі зміною життєвого контексту, можуть активізувати ці здібності або ж призвести до їх пригнічення через вплив

стресових чинників. Це, своєю чергою, визначає ефективність адаптивних стратегій та здатність вирішувати нові проблеми [45].

Також значущу роль у процесі адаптації відіграє сімейне оточення. Співчутлива і сприятлива атмосфера в сім'ї сприяє збереженню психічного здоров'я підлітків у складних життєвих обставинах. Емоційна підтримка та активна комунікація з родиною забезпечують молодій людині емоційну стабільність і адаптивність. У протилежному випадку - у разі конфліктів або недостатнього розуміння - такі чинники можуть поглиблювати негативний вплив стресових ситуацій на психологічний стан підлітка.

Психологічні особливості підлітків у процесі адаптації до нових життєвих умов вимагають всебічного підходу до їх оцінки та підтримки. Глибоке розуміння цих аспектів дає змогу фахівцям ефективно розробляти програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок, емоційної стійкості та когнітивної гнучкості, що істотно покращує здатність підлітків інтегруватися у нове середовище [11].

Період підліткового віку охоплює приблизно від 12-13 до 18 років і вирізняється значним несинхронним розвитком фізичних, психологічних та соціальних компонентів. У цей час активно активізуються процеси статевого дозрівання, які супроводжуються підвищенням активності центральної нервової системи. Це часто зумовлює емоційну нестабільність, що характеризується дратівливістю, чутливістю до подразників та імпульсивністю. Значне збільшення гормональної активності спричиняє стрімкий фізичний ріст, зміну пропорцій тіла, формування статевої зрілості, а також раптові емоційні перепади від радості до смутку чи від спокою до агресії [45].

За класифікацією дослідниці Н. Чайкіної виділяють три важливі етапи: молодший, середній і старший підлітковий вік. Цей підхід враховує як психологічні, так і соціальні й фізіологічні аспекти розвитку особистості.

Молодший підлітковий вік (10-12 років) є початковим періодом статевого дозрівання, що супроводжується активацією ендокринної системи й

гормональними змінами. В цей час дитина починає усвідомлювати свою індивідуальність, формуючи базову самосвідомість. Спостерігаються зміни в пропорціях тіла, приріст м'язової маси та перші прояви вторинних статевих ознак. Змінюються соціальні пріоритети: зростає потреба у взаємодії з однолітками, формується нова структура соціальних зв'язків. Оцінка від учителів і друзів стає важливою для дитини, тоді як вплив батьків зменшується, хоч вони залишаються авторитетними.

Середній підлітковий вік (13-15 років) характеризується інтенсивніше вираженим статевим дозріванням і гормональними коливаннями, що можуть посилювати емоційну нестабільність та впливати на координацію між психічними й фізіологічними процесами. У цей період підліток зосереджується на створенні власної ідентичності та аналізі власного «Я», розвиваючи критичне мислення та здатність до абстрактних висновків. Однолітки набувають більшої значущості ніж батьки, починають формуватися підліткові субкультури та загострюються конфлікти з членами сім'ї через прагнення до незалежності й особистого простору.

Старший підлітковий вік (16-18 років) відзначається завершенням фізичного дозрівання і стабілізацією емоційного стану. Молодь формується як особистість із системою цінностей і власним світоглядом. Зміцнюється самостійність і здатність приймати відповідальні рішення. Акцент поступово зміщується на самовизначення в соціумі й професійній діяльності. Підліток розробляє довгострокові плани, серйозно підходить до вибору майбутньої професії, а також приділяє більше уваги побудові особистих стосунків, включаючи романтичний аспект. Він глибше усвідомлює свої соціальні ролі як у межах сім'ї, так і в ширшому суспільстві[45].

Підліткова криза є складним періодом розвитку, який супроводжується інтенсивними змінами у психоемоційній сфері, формуванням самосвідомості та активним пошуком ідентичності. У цей час підлітки намагаються віддалитися від дорослих, переосмислюють своє «Я» та нерідко піддають сумніву авторитети.

Такі процеси можуть провокувати конфлікти з батьками, емоційну нестабільність і труднощі з адаптацією в соціумі. Зростає психологічна напруженість, проявляється пошук сенсу життя та підвищення рівня тривожності [45].

Серед основних факторів підліткової кризи можна виділити кілька ключових:

1. Невідповідність очікувань батьків і вчителів змінам у потребах і прагненнях підлітка.

2. Зміни в поведінці, пов'язані з фізичним і статевим дозріванням [7].

Цей період розвитку відображає не просто зовнішні поведінкові зміни, але й глибокі перетворення у внутрішньому світі дитини, якісні зрушення в її психічному розвитку. Важливу роль тут відіграє взаємодія підлітків із однолітками та дорослими, адже в цьому віці провідною стає саме комунікативна діяльність [28].

Особливості спілкування підлітків з однолітками мають такі характерні риси:

- бажання зайняти вагоме місце у групі ровесників стає одним із головних мотивів їхньої діяльності;

- спілкування виходить за межі шкільного середовища, охоплюючи різні інтереси, види активності та стосунків. Це стає ключовим аспектом їхнього життя;

- інтерес до взаємодії з однолітками стає настільки значним, що часто затьмарює навчання та родинні стосунки;

- негативний досвід у спілкуванні з ровесниками може спричиняти зниження успішності в навчанні та проблеми в поведінці;

- підлітки починають цінувати особистісні якості, такі як чесність, знання, сміливість;

- взаємини набувають характеру орієнтації на очікування товаришів і врахування їхніх потреб;

- формуються групи з високим рівнем конформізму, де домінує підкорення груповим нормам і авторитетам;
- з'являються референтні групи, які задають норми й цінності для оцінки власної поведінки та рішень;
- пошуки нових друзів часто супроводжуються ревностями та увагою до власної зовнішності;
- зростає інтерес до представників протилежної статі, бажання справити на них враження, що також стимулює увагу до зовнішньої привабливості [2].

Згідно з біогенетичним підходом, викладеним працями Стенлі Холла та Зигмунда Фрейда, підліткова криза є природним етапом людського розвитку, що невід'ємно пов'язаний із біологічними змінами, такими як статеве дозрівання та прояв вторинних статевих ознак. Представники фрейдизму, зокрема, наголошують на значимості репродуктивного дозрівання в цей період.

Згідно з поглядами Зигмунда Фрейда, підлітковий вік охоплює період від 12 до 18 років. Він вважав, що цей етап життя характеризується специфічними психічними конфліктами та викликами, які зумовлені статевим дозріванням і пошуком власної ідентичності. У психоаналізі цей період відповідає генітальній стадії розвитку, де головною метою є становлення дорослої сексуальності та гармонійний баланс між різними психічними структурами: Ід, Его та Супер-Его. Також акцент робиться на формуванні стосунків і здатності до продуктивної діяльності [17].

У порівнянні з попередніми стадіями, де сексуальна енергія була спрямована переважно на власне тіло, підлітковий вік пов'язаний зі зменшенням нарцисизму. Сексуальні інтереси зміщуються на інших людей, що сприяє становленню так званої вторинної сексуальності. Цей процес означає здатність вступати у близькі стосунки та розвивати інтереси й потреби зрілої особистості [38].

У межах психодинамічного підходу підлітковий вік має дві ключові лінії розвитку: прагнення до життя та прагнення до смерті. Ці аспекти зазнають

суттєвих трансформацій і досягають своєї кульмінації у вигляді перших сексуальних переживань та усвідомлення смертності як природного елемента людського існування. Водночас розвиток підлітка залежить як від попереднього досвіду, так і від нинішніх життєвих обставин. Пережиття труднощів на попередніх етапах може впливати на генітальну стадію розвитку, а їхнє неподолання інколи призводить до патологічних форм фіксації, таких як надмірний нарцисизм чи психічна гомосексуальність.

Психічна гомосексуальність у цьому контексті може проявлятися через труднощі у побудові гетеросексуальних стосунків або ж через перевагу одностатевих соціальних контактів. На думку Фрейда, кожна дитина проходить через етап нормальних гомосексуальних почуттів у ранньому підлітковому віці, коли прив'язаність спрямовується на осіб тієї ж статі. Згодом ці емоції, за сприятливих умов, природно трансформуються в інтерес до осіб іншої статі.

Американський психолог Гренвіл-Стенлі Холл є автором однієї з перших фундаментальних праць про підлітковий вік. Спираючись на численні спостереження, він розробив так звану теорію огляду життя, що описує розвиток особистості як закономірний та послідовний процес. Г.С. Холл порівнював особливості підліткового віку із перехідним історичним періодом, коли люди вели кочовий спосіб життя, займалися полюванням, воювали та долали виклики виживання. На його думку, підлітковий період є ключовим етапом становлення особистості в життєвому циклі, а кризи, які виникають у цьому віці, є природним наслідком біологічної спадковості.

Згідно з теорією рекапітуляції Стенлі Холл трактував підлітковий вік як відображення епохи романтизму в історії людства. Ця епоха, на його думку, слугує своєрідним мостом між дитинством. Він асоціював це із періодом полювання, та дорослим життям - часом культурної зрілості й розвитку цивілізації. Холл вважав, що цей життєвий етап символізує хаотичний період, коли природно-інстинктивні, антропоїдні та напівварварські тенденції стикаються зі зростаючими вимогами соціального порядку [42].

В своїх працях С. Холл описував амбівалентність і суперечливість характеру підлітків, виділяючи кілька ключових контрастів, притаманних цій віковій групі:

1. Надмірна активність провокує фізичне та емоційне виснаження.
2. Безтурботний настрій змінюється на зневіру.
3. Самовпевненість чергується зі сором'язливістю та страхом.
4. Егоцентризм поступається альтруїстичним поривам.
5. Піднесене моральне прагнення змінюється низькими імпульсами.
6. Любов до спілкування переходить у самозамкнутість.
7. Гіперчутливість трансформується в апатію.
8. Жвавий інтерес і допитливість згасають, поступаючись байдужості.
9. Пристрасть до читання може змінитися на зневагу до цієї діяльності.
10. Захоплення реформами нерідко поступається прагненню до стабільної рутини.
11. Спостереження та допитливість переходять у надмірну схильність до роздумів.

На думку Стенлі Холла, підлітковий вік є періодом «бурі й натиску», що характеризується складними взаєминами з оточенням, конфліктністю у спілкуванні з дорослими, труднощами виховання та емоційною нестійкістю. Водночас цей етап розвитку має й позитивне значення, оскільки сприяє формуванню почуття власної індивідуальності та самосвідомості [42, с. 143].

Ерік Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку виділив цей вік як п'яту стадію, що триває у період від 12 до 18 років. У цей час дитинство вже лишається позаду, а процес формування ідентичності часто відбувається через заперечення та протест. Етап характеризується наступними особливостями: фізична зрілість не завжди узгоджується із рівнем соціальної адаптації, а емоційна нестійкість стає типовим явищем для підлітка. Потрапляючи в стресові ситуації, він може відчувати себе знову залежним від батьків, що здатне викликати почуття сорому [37].

Проблематика кризового періоду підліткового віку є надзвичайно складною і потребує врахування як фізіологічних змін в організмі підлітка, так і трансформацій у соціальному середовищі, що впливають на його відносини з оточенням. В умовах цього періоду ключове значення мають твердження Г. Костюка, який розглядає розвиток особистості як нерозривну єдність біологічної та соціальної систем. Науковець звертає увагу на те, що становлення особистості одночасно є спричиненим зовнішніми факторами та має саморозвивальний характер. Це закономірний процес поступового переходу від нижчих до вищих щаблів розвитку, у якому зовнішні чинники діють лише через внутрішні умови. Фізична зрілість підлітка разом із накопиченими в попередні роки психічними властивостями створюють базу для переоцінки його ролі в родині, школі та суспільстві. Біологічні чинники при цьому відіграють не менш важливу роль [18].

Перехідний період від дитинства до підліткового віку здебільшого пов'язаний зі статевим дозріванням, що значною мірою впливає на функціонування всього організму. Цей процес починається із перебудови роботи ендокринної системи. Підвищена активність гіпофіза стимулює ріст тканин й активність інших залоз внутрішньої секреції, таких як статеві та щитоподібна залози, що зумовлює інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток [45].

Підлітковий вік характеризується суттєвими змінами у фізичному стані. Помітний стрибок росту, збільшення ваги та розширення грудної клітки кардинально змінюють пропорції тіла, наближаючи їх до рис дорослого. Хоча м'язова сила поступово зростає, координація рухів часто порушується через перебудову моторної системи, що може призводити до швидкої втомлюваності та дисгармонії у рухах. Крім того, в організмі може спостерігатися невідповідність у розвитку серцево-судинної системи: серце збільшується в об'ємі та масі, а судини залишаються відносно вузькими. Ця диспропорція може стати причиною таких функціональних розладів, як серцебиття, підвищення артеріального тиску та інші порушення [14].

Особливо важливим є інтенсивний розвиток мозку в цей період, зокрема таких ділянок, як лобна, скронева та тім'яна частини, що сприяє зростанню когнітивних можливостей підлітка. Тісний взаємозв'язок між ендокринною та нервовою системами породжує своєрідний енергетичний підйом у поведінці підлітків, але водночас обумовлює їхню високу чутливість до стресових факторів. Це нерідко стає причиною різних ендокринних збоїв і функціональних порушень нервової системи, таких як підвищена дратівливість, збудливість, швидка стомлюваність і порушення сну [17].

Едуард Шпрангер розглядав підлітковий вік у межах періоду отроцтва, який він визначив як 13-19 років для дівчат і 14-21 рік для хлопців. Початкові етапи цього періоду, що фактично охоплюють статеве дозрівання, лежать у часових рамках від 14 до 17 років. Ці роки, за його спостереженнями, супроводжуються кризою, сутність якої полягає у процесі звільнення дитини від залежності. Виходячи з аналізу, психолог виокремив три типи підліткового розвитку [23].

Перший тип вирізняється швидким і часто драматичним перебігом кризи, коли статеве дозрівання актуалізує перехідний процес до нового «я», зокрема через глибокі внутрішні трансформації.

Другий тип розвитку є більш поступовим і плавним. Підлітки, що належать до цієї категорії, поступово інтегруються у доросле життя, не зазнаючи значних змін у своєму характері чи особистісному змісті.

Третій тип передбачає активну і свідому роботу підлітка над власним розвитком. Представники цього типу зазвичай володіють високим рівнем самоконтролю та дисципліни, що дозволяє їм долати внутрішні суперечності й кризи за допомогою сили волі.

Особливу увагу Е. Шпрангер приділив феномену любові у підлітковому й юнацькому віці, що, на його думку, є одним із найглибших переживань у житті людини. Він описав різні аспекти любовного почуття, підкресливши різницю

між еротикою та сексуальністю й акцентуючи на багатовимірності цього досвіду [5].

Філософ також виділив три рівні еротичних переживань. Перший рівень він пов'язує з чутливістю, коли юнаки й дівчата починають відчувати і цінувати внутрішню красу та гармонію. Другий - це духовне усвідомлення, яке передбачає сприйняття іншої особистості як значущої й окремої духовної сутності. Зрештою, на третьому рівні формується симпатія, яка базується на гармонії душ і спільному відчутті глибоких цінностей, доповнених естетичним ставленням до іншої людини. Для підлітків віра в ідеали прирівнюється до віри в близьких. Едуард Шпрангер вважав: «Джерелом сили юнацького Еросу у всіх його формах є його власне внутрішнє життя, а не реальна людина, на яку він спрямований» [23, с.112].

Е. Шпрангер зазначає, що сексуальність є сукупністю психічних і фізичних переживань, які характеризуються специфічними відчуттями задоволення. Перше виникнення сексуальних почуттів у підлітковому віці нерідко супроводжується відчуттям страху перед невідомим або чимось таємничим. Також ці почуття можуть викликати сором, адже вони часто сприймаються як щось заборонене чи незрозуміле. Вразливість підлітків у цей період є дуже високою, тому будь-які зміни в зовнішньому середовищі можуть значно впливати на їхні емоційні стани, настрої та ставлення до оточуючих.

Емоційні стани - це прояви психіки, що виражаються через почуття, настрої і реакції на події навколо. Вони можуть включати радість, смуток, страх, напругу, гнів та інші почуття, які змінюються залежно від ситуації та часу. Ці стани бувають або позитивними, або негативними [7].

Емоційні стани є позитивними або негативними. Позитивні емоції - це сприйняття об'єкта або явища як позитивного (радість, любов, захоплення і т. д.). Вони викликають розширення кровоносних судин, збільшення інтенсивності енергетичного обміну, підвищення температури тіла, а також підвищення

фізичної та розумової працездатності. Ці емоції мотивують людину до активності та досягнення позитивного результату [9].

На противагу, негативні емоції зазвичай з'являються у разі невдач або браку необхідної інформації. Проте, навіть ці почуття можуть мати мотивуючий аспект, спонукаючи людину до подолання труднощів і пошуку рішень. Первинні емоції, такі як страх або гнів, є вродженими й відображають базові потреби організму: самозбереження, рух та задоволення життєво важливих потреб. Вторинні емоції розвиваються у процесі соціалізації людини та формування її свідомості. Це почуття, як-от образа, провина або заздрість, виникають під впливом соціальних стандартів і особистих переконань, хоч і не пов'язані напрямку з фізичними потребами. Підлітковий вік є одним із найбільш важливих періодів у розвитку емоційної сфери. Він характеризується значними викликами та необхідністю шукати баланс між емоціями та адаптацією до нових життєвих умов. Важливим аспектом цього періоду є вивчення взаємозв'язку між стресовими переживаннями і особливостями формування емоційної зрілості під час дорослішання [9].

Підлітковий вік насичений емоціями, що робить дослідження емоційного розвитку важливим напрямом психології. Емоційний стрес цього періоду може суттєво впливати на життя. Дослідники відзначають зв'язок між емоційними переживаннями, розладами поведінки та труднощами у спілкуванні й інших сферах.

Цей період є ключовим для формування особистості та вибору життєвого шляху. Підлітки вчаться керувати своїми емоціями, але їх недооцінка нерідко призводить до накопичення негативу та вираження його через агресію чи навіть протиправну поведінку. Емоції підлітків залежать не лише від гормонів, а й від соціальних умов та особистих факторів. Зокрема, у дівчат емоційні зміни часто тісніше пов'язані з фізіологією, ніж у хлопців.

Цей віковий етап є складним для хлопців і дівчат та потребує відповідної підтримки. Важливо враховувати, що підвищені показники емоційної

чутливості, які у дорослих можуть розглядатися як ознаки порушень, у підлітковому віці часто є нормальним варіантом розвитку [2].

У старших підлітків рівень тривожності часто вищий, особливо у ситуаціях спілкування з батьками або іншими дорослими, на яких вони покладаються. Це явище здебільшого не є патологічним, проте воно може підвищувати ризик розвитку травматичних переживань або відхилень у поведінці. Теоретичний аналіз методів вивчення психологічних особливостей емоційних станів підлітків, які зіткнулися із вимушеною міграцією, дозволяє стверджувати, що вирішення цього питання потребує комплексного та індивідуалізованого підходу. Психологічний стрес і труднощі міграції нерідко позначаються на їхньому психоемоційному стані, спричиняючи тривогу, депресію, дратівливість та інші емоційні переживання. Успішність корекційної роботи залежить від глибокого розуміння унікальних потреб кожного підлітка та обставин, у яких він чи вона перебуває.

Основними методами виявлення та управління емоційним станом підлітків у таких умовах можуть бути психологічні тести, інтерв'ю, а також різноманітні методики психологічного втручання й психотерапії. Важливу роль відіграють підтримка з боку родини, навчальних закладів та спеціалізованих установ, які забезпечують як психологічну, так і соціальну допомогу [4].

Ефективність корекції емоційних станів таких підлітків залежить від урахування їхніх індивідуальних потреб, життєвого контексту та використання різноманітних підходів психологічної допомоги.

Адаптація людини - це процес пристосування до нових умов існування, який може мати біологічний або соціально-психологічний характер. Соціально-психологічна адаптація полягає у формуванні здатності особистості приймати норми, правила та принципи соціуму, а також діяти відповідно до його вимог. Водночас цей процес визначається як показник загального стану людини, що відображає її можливість виконувати необхідні біосоціальні функції [23].

Методи впливу на адаптацію середовища класифікують на активні та пасивні. Дослідження соціальної адаптації зосереджено у кількох напрямках: психоаналітичному, гуманістичному та когнітивному.

Існують також концепції, які пояснюють процес адаптації іммігрантів до нових культурних умов. Серед таких теорій виокремлюють культурний шок, акультуративний стрес, посттравматичний стресовий розлад, ностальгію та вплив етнічних стереотипів.

Відомо, що мова нерозривно пов'язана із суспільством, адже вона потребує носіїв для свого існування. Для людей, які вирости у стабільних культурно-мовних умовах, мова зазвичай не стає предметом усвідомленої рефлексії. Побудова речень, вибір граматичних конструкцій або інтонацій рідко викликають роздуми в повсякденному мовленні - володіння рідною мовою стає автоматичним способом передачі інформації. Однак ця проблема є актуальною для учасників міжнародної міграції. Переїжджаючи до іншого регіону чи країни, вони стикаються не лише з новим соціокультурним середовищем, а й з іншою мовою [13].

Оскільки термін «соціокультурна адаптація» широко використовують у науковому середовищі, поняття мовної адаптації також заслуговує на своє визнання і місце у словнику соціології та психології. Культура середовища, куди потрапляє мігрант, істотно впливає на формування його ідентичності, сприяє інтеграції в нові соціальні умови через засвоєння цінностей, утвердження позитивного образу себе, а також створює можливості для самоорганізації в суспільстві. Водночас це включає розвиток життєвого простору, формулювання життєвих поглядів, формування громадянської позиції, набуття нових навичок і духовний розвиток у процесі соціального виховання [28].

Міграція, особливо та, що набуває масового характеру у певні історичні моменти, часто є віддзеркаленням важливіших суспільних процесів. Вона слугує своєрідним індикатором загального рівня добробуту чи кризи у суспільстві. На індивідуальному рівні в умовах міграції можна спостерігати чітке впорядкування

життєвих цілей і моделей поведінки відповідно до стратегій виживання. Найяскравіше це проявляється у трьох основних варіантах:

1. Пасивне очікування змін у майбутньому: така перспектива часто веде до соціальної пасивності, почуття безпорадності, залежності від зовнішніх обставин чи навіть прийняття ролі соціального аутсайдера.

2. Орієнтація на максимальне задоволення власних потреб тут і зараз без огляду на довгострокові наслідки.

3. Зниження рівня толерантності: це може проявлятися в негативному ставленні до оточуючих, конфліктності та підвищеній агресивності у взаємодії з іншими людьми [2].

Соціально-психологічна адаптація мігрантів полягає у збереженні цілісності особистості, здатності до самореалізації, забезпеченні базових соціальних потреб і прагненні взаємодіяти з новим суспільством в обумовлених умовах існування.

Окремий аспект становить вимушена міграція. Українці сьогодні часто приймають рішення щодо переміщення швидко й імпульсивно, під впливом суспільно-політичних факторів в Україні. Це неминуче позначається на процесах їх соціально-психологічної адаптації до нових умов життєдіяльності [33].

Процес адаптації мігрантів зазвичай проходить через п'ять основних етапів:

1. Етап «медового місяця» відзначається піднесеним емоційним станом, ентузіазмом та великими надіями щодо нового життя. У цей період мігранти часто захоплені позитивними очікуваннями і новими можливостями.

2. Згодом середовище починає впливати на мігрантів не найкращим чином. Виникають труднощі зі взаєморозумінням із місцевими жителями, відчуття відчуженості та дискомфорту, які можуть викликати розчарування, фрустрацію та, у ряді випадків, депресію. На цій стадії мігранти часто шукають підтримки серед співвітчизників, обмежуючи контакти з місцевою громадою.

3. У деяких випадках ознаки дезадаптації досягають критичного рівня, що супроводжується безпорадністю. Ті, хто не може ефективно інтегруватися, іноді прагнуть повернутися до рідної країни. Проте в окремих ситуаціях вимушені мігранти знаходять підтримку в новому соціальному середовищі, поступово приймають культурні та соціальні норми, знайомляться з локальними традиціями, історією, а також починають опановувати місцеву мову.

4. Наступний етап ознаменовується переходом від депресії до оптимізму. Мігранти набувають впевненості у собі та поступово інтегруються у нове суспільство, почуваючись більш комфортно і підтриманими.

5. Завершальний етап характеризується відносно стабільною особистісною трансформацією. Мігранти досягають високого рівня адаптації та гармонійно поєднуються із соціальним середовищем [28].

Дослідники визнають, що для успішного процесу адаптації необхідні певні умови. По-перше, важливою є компенсація потреб, які залишились незадоволеними на новому місці проживання. По-друге, слід мінімізувати негативні фактори, що стимулювали сам процес міграції.

Що стосується факторів ефективної соціально-психологічної адаптації, то вони поділяються на зовнішні та внутрішні. Хоча існує багато досліджень про внутрішні чинники, серед них найважливішими можна назвати психічне здоров'я та психологічне благополуччя мігрантів [7].

Зовнішні чинники відіграють значну роль у процесі адаптації мігрантів до нових умов та соціокультурного середовища, особливо у випадку вимушеної міграції, коли культурні й соціальні відмінності між середовищем походження та середовищем перебування можуть бути суттєвими. Застосування комплексного підходу, що включає психологічну, соціальну, освітню та медичну підтримку, спроможне істотно полегшити процес інтеграції підлітків до нового соціального контексту, сприяти їхньому благополуччю та забезпечувати гармонійне включення у суспільство [5].

Вікові психологічні особливості українських підлітків мають визначальний вплив на їхні емоційні реакції у процесі адаптації до нових життєвих умов. Зокрема, розробка й реалізація програм інтеграційної підтримки, орієнтованих на збереження сімейних зв'язків і культурної ідентичності, є критично важливими. Саме ці програми можуть значно покращити емоційний стан підлітків, сприяючи їхньому соціальному пристосуванню у період вимушених змін [23].

Таким чином, узагальнюючи викладене та здійснивши теоретичний аналіз вікових і психологічних особливостей підлітків, які вимушено мігрували за кордон, можна виділити такі основні фактори, що впливають на їхній адаптаційний процес:

1. Інтенсивні фізіологічні, психоемоційні та соціальні зміни.
2. Пошук власної ідентичності й формування самосвідомості.
3. Підвищена потреба в автономії з одночасною необхідністю емоційної підтримки.
4. Складнощі мовної та культурної адаптації, що перешкоджають ефективній комунікації.
5. Тенденція до замкненості або проявів агресивної поведінки у відповідь на стресові умови.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЕМІГРУВАЛИ ЗА КОРДОН

2.1 Психодіагностичний інструментарій щодо вивчення психологічних особливостей емоційних станів українських підлітків, які під час війни емігрували за кордон.

У процесі вивчення психологічних особливостей емоційних станів підлітків, які пережили вимушену міграцію, важливу роль відіграє вибір діагностичних методик. Саме ретельно підібрані психодіагностичні інструменти дозволяють не лише виявити наявність психологічних труднощів, а й глибше зрозуміти емоційний стан, адаптаційні ресурси та комунікативні особливості підлітків. Враховуючи специфіку вікового періоду, що супроводжуючи пошуком ідентичності, емоційною нестабільністю та підвищеною потребою в соціальній підтримці, особливої уваги набуває використання валідних і надійних методик, адаптованих до вікових та життєвих особливостей мігруючої молоді.

Для виявлення психологічних особливостей підлітків, які мігрували за кордон, доцільно такі психодіагностичні інструменти:

1. Методика діагностики самооцінки особистості (М. Розенберга).
2. Методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»
3. Методика «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»
4. Опитувальник сильних сторін і труднощів (SDQ)
5. Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Методика діагностики самооцінки особистості (М. Розенберга).

Мета: вивчення рівня самооцінки підлітків та аналіз їхнього сприйняття власної особистості в умовах змін у соціальному середовищі.

Самооцінка є невід'ємною частиною структури особистості, яка відображає те, як людина сприймає свої якості, можливості та значущість. У підлітковому віці процес формування самооцінки набуває особливої важливості, адже саме цей період супроводжується активним розвитком самосвідомості, становленням системи цінностей та пошуком власної ідентичності.

Інструкція: Перед вами наведено 10 тверджень, що характеризують ставлення до себе. Просимо уважно прочитати кожне твердження й оцінити його відповідність вашим особистим почуттям. Оцінювання здійснюється за шкалою:

Повністю згоден/згодна — 3 бали; -

Скоріше згоден/згодна — 2 бали;

Скоріше не згоден/не згодна — 1 бал;

Повністю не згоден/не згодна — 0 балів.

Методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»

У цьому тесті передбачено дві підшкали. Перша оцінює ситуативну тривожність, тобто те, як респонденти відчують себе «тут і зараз», враховуючи почуття страху, напруги, нервовості, тривоги та фізіологічного збудження. Цей тип тривоги є реакцією на стресову ситуацію й може змінювати інтенсивність залежно від обставин чи часу. Друга підшкала визначає рівень особистісної тривожності, яка є відносно стабільною характеристикою, що відображає схильність індивіда до занепокоєння та впливає на його почуття спокою, впевненості та захищеності. Людина з високою особистісною тривожністю зазвичай сприймає численні ситуації як загрозливі.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження та відмітьте відповідну цифру у графі справа, залежно від того, як ви відчуваєтеся в даний момент. Не витрачайте багато часу на роздуми, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Методика «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»

Мета: визначення рівнів прояву депресії, тривожності та стресу у підлітків, які стикаються з труднощами адаптації в умовах міграції.

Емоційний стан підлітків, котрі опинилися за кордоном, може характеризуватися підвищеним рівнем напруження, невпевненості та тривоги, пов'язаних зі зміною соціального оточення. Вимушена адаптація до нових життєвих умов, культури та освітнього середовища нерідко викликає виникнення тривожних і депресивних настроїв, а також психологічного стресу.

Інструкція: Перед вами подано 21 твердження, які описують різні емоційні стани. Ваше завдання - уважно прочитати кожне твердження і зазначити, наскільки воно відповідало вашому стану протягом останнього тижня.

Оцінювання проводиться за такою шкалою:

0 балів - зовсім не було схоже на мій стан;

1 бал - частково або час від часу відповідало моєму стану;

2 бали - значною мірою відповідало моєму стану;

3 бали - дуже сильно або більшу частину часу відповідало моєму стану.

Опитувальник сильних сторін і труднощів (SDQ)

Мета: виявлення емоційних і поведінкових труднощів, а також позитивних особистісних якостей підлітків.

Підлітки, які мігрували за кордон, можуть стикатися з різними психологічними труднощами, пов'язаними з адаптацією до нового соціального та культурного середовища. У таких умовах важливо дослідити не лише можливі емоційні проблеми, а й сильні сторони особистості, які допомагають підліткам долати життєві труднощі. Опитувальник SDQ дозволяє оцінити емоційні симптоми, поведінкові труднощі, проблеми у взаєминах з однолітками та рівень просоціальної поведінки.

Інструкція: Перед вами наведено 25 тверджень, що описують різні аспекти поведінки та емоційного стану. Необхідно уважно прочитати кожне твердження

та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає вашим почуттям або поведінці.

Оцінювання здійснюється за шкалою:

неправда - 0 балів;

частково правда - 1 бал;

правда - 2 бали.

Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа»

Мета: визначення рівня психологічного благополуччя серед підлітків та аналіз їхньої здатності адаптуватися до змінних умов соціального та життєвого середовища. Психологічне благополуччя відіграє ключову роль як індикатор емоційного стану підлітків. У процесі міграції вони можуть зіштовхуватися зі складнощами адаптації, перебудовою соціальних зв'язків та втратою звичних комунікативних контактів. Використання шкали К. Ріффа надає можливість комплексно оцінити показники таких важливих аспектів, як самоприйняття, автономія, формування позитивних взаємин, визначення життєвих цілей та особистісний розвиток. Ці чинники є фундаментальними для забезпечення емоційної стійкості серед підліткової аудиторії.

Інструкція: У даному тестуванні представлені твердження, які стосуються різноманітних аспектів життєвого досвіду та самосприйняття особистості. Учаснику необхідно уважно ознайомитися з кожним твердженням і висловити ступінь своєї згоди відповідно до індивідуальних відчуттів.

Процедура оцінювання здійснюється за шестибальною шкалою:

1 бал - повністю не згоден (або не згодна);

2 бали - не згоден (або не згодна);

3 бали - радше не згоден (або не згодна);

4 бали - радше згоден (або згодна);

5 балів - згоден (або згодна);

6 балів - повністю згоден (або згодна).

У контексті вимушеної міграції особливої уваги потребує дослідження емоційних станів підлітків, адже саме у цьому віці активно формується особистість, емоційна сфера та здатність до саморегуляції. Старший підлітковий вік (16-18 років) є періодом інтенсивного пошуку ідентичності, соціального самовизначення та формування внутрішніх психологічних ресурсів. Військові дії, втрата домівки, розлука з близькими та вимушене перебування в іншій країні можуть суттєво впливати на емоційний стан підлітків. Такі обставини часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, переживанням стресу, зниженням психологічного благополуччя, появою депресивних проявів та труднощами соціальної адаптації.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних особливостей емоційних станів підлітків, які проходять складний процес адаптації до нових соціальних і культурних умов після вимушеної міграції. Емоційний стан є важливим показником психічного благополуччя особистості та визначає здатність підлітків долати стресові ситуації, налагоджувати міжособистісні контакти та інтегруватися в нове соціальне середовище.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дають змогу всебічно оцінити емоційні стани та психологічне благополуччя підлітків. Зокрема застосовано методику діагностики самооцінки особистості М. Розенберга, яка дозволяє визначити рівень загальної самооцінки особистості; шкалу тривоги Спілбергера, спрямовану на вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності; шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21), що дає змогу оцінити прояви негативних емоційних станів; опитувальник сильних сторін і труднощів (SDQ), який використовується для виявлення емоційних і поведінкових особливостей підлітків; а також шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, яка дозволяє визначити рівень загального психологічного благополуччя та особистісного розвитку.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей емоційних станів підлітків, які мігрували за кордон унаслідок війни в Україні, а також визначення специфіки їх емоційних переживань, адаптаційних процесів та міжособистісної взаємодії в новому соціальному середовищі.

Емпіричну частину дослідження було проведено в онлайн-форматі. У дослідженні взяли участь підлітки старшого підліткового віку (16-18 років), які через військові дії були змушені залишити територію України та тимчасово проживають за кордоном. Загальна вибірка становила 60 осіб, серед яких 30 хлопців і 30 дівчат. Учасники проживають у різних країнах, зокрема Польщі, Німеччині, Франції та Канаді, що дає можливість врахувати особливості адаптації до різних соціокультурних середовищ.

Усі учасники надали добровільну усну згоду на участь у дослідженні. Для оцінки емоційних станів підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик що дозволяє комплексно оцінити емоційний стан, рівень тривожності, стресу, психологічного благополуччя та особливості соціально-емоційної адаптації підлітків

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційних станів українських підлітків які вимушено емігрували під час війни

У межах дослідження психологічних особливостей старших підлітків, які пережили вимушену міграцію за кордон, було проведено емпіричне дослідження за участю 60 респондентів віком від 16 до 18 років. Учасниками стали молоді люди, котрі через зовнішні обставини змушені були залишити Україну і наразі проживають у різноманітних країнах Європейського Союзу.

Основним інструментом дослідження послужила методика «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21), яка дозволяє оцінити рівень психоемоційного напруження, а також виявити ознаки депресії, тривожності та

стресових реакцій, пов'язаних з адаптацією до нового соціокультурного середовища (табл.2.1).

Застосування даної методики дозволило визначити загальний рівень емоційного благополуччя підлітків, а також виявити прояви психологічної напруги, труднощів у процесі адаптації, ознак емоційного виснаження і підвищеної тривожності. Ці фактори можуть бути спричинені складним досвідом вимушеної міграції та необхідністю інтеграції у нове соціальне середовище.

Таблиця 2.1

Результати дослідження емоційного стану підлітків за методикою DASS-21

Рівень прояву	Депресія	Тривога	Стрес
Норма	24 (40%)	20 (33,3%)	22 (36,7%)
Помірний рівень	25 (41,7%)	27 (45%)	26 (43,3%)
Виражений рівень	11 (18,3%)	13 (21,7%)	12 (20%)

Результати аналізу показали, що частина респондентів має нормальний рівень емоційного функціонування: депресія виявлена у 40% опитаних, тривога - у 33,3%, стрес - у 36,7%. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан цих осіб, адекватний рівень психологічної адаптації та відсутність значних ознак емоційного виснаження.

Водночас у значної частини вибірки зафіксовано помірні прояви негативних емоційних станів: депресія спостерігається у 41,7% підлітків, тривога - у 45%, стрес - у 43,3%. Такі дані можуть свідчити про наявність емоційного напруження, підвищену втому та нестабільність внутрішнього стану, які часто виникають через тривалий вплив стресогенних факторів.

Меншій, але все ж таки клінічно значущій частині учасників дослідження притаманні виражені ознаки психологічного неблагополуччя: депресія наявна у 18,3%, тривога - у 21,7%, стрес - у 20%. Це може свідчити про серйозні труднощі в емоційній адаптації, зниження психологічної стійкості, підвищену вразливість і ризик розвитку глибших дезадаптивних станів.

Отже, результати за методикою DASS-21 демонструють неоднорідність емоційного стану серед опитаних. Поряд із групою з відносно стабільними показниками емоційного благополуччя є значна кількість осіб із помірними або вираженими ознаками депресії, тривожності та стресу. Це підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки та реалізації профілактичних заходів, спрямованих на зменшення емоційного напруження й посилення адаптаційних ресурсів.

У межах проведеного емпіричного дослідження використовувалася методика Спілбергера–Ханіна, призначена для оцінки рівня тривожності особистості (рис.2.1).

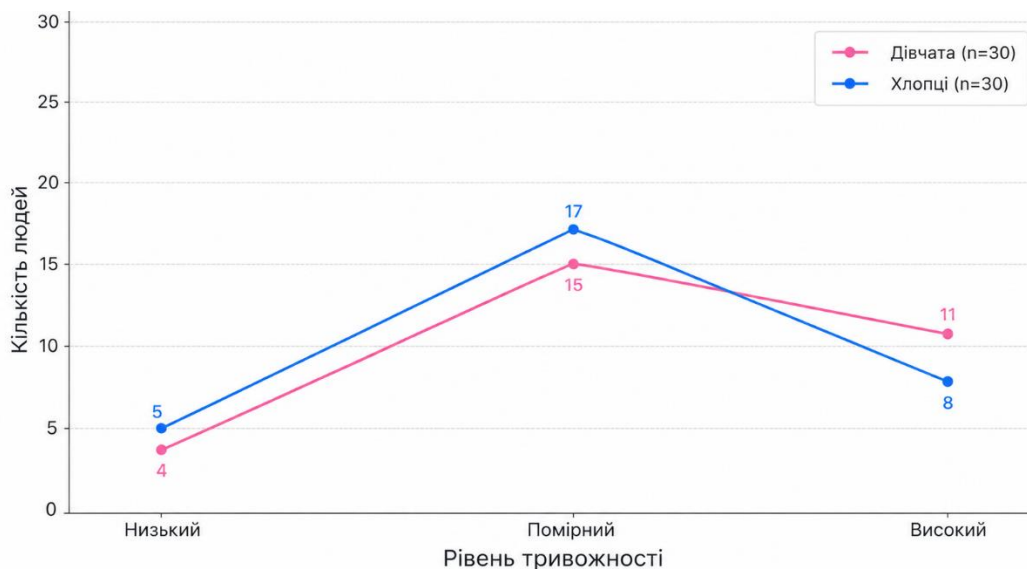


Рис.2.1 Розподіл рівнів тривожності у досліджуваних за методикою Спілбергера–Ханіна

Застосування методики для старших підлітків, які через військові події були змушені емігрувати до країн Європейського Союзу, дозволило оцінити рівень їх емоційної напруги та загальної тривожності в умовах адаптації. Отримані емпіричні дані відображають специфіку їхньої психологічної реакції на зміну життєвих обставин, втрату звичного соціального середовища та необхідність інтеграції в нове культурне середовище.

Результати аналізу даних показали, що більша частина підлітків має помірний рівень тривожності - 53,3%. Це можна вважати характерним для підліткового віку, оскільки такий рівень тривожності відображає природну емоційну реактивність, яка виникає у процесі самовизначення, соціального становлення та адаптації до нових життєвих умов.

У 31,7% респондентів зафіксовано високий рівень тривожності. Це свідчить про значне емоційне напруження, відчуття невпевненості щодо майбутнього та труднощі, пов'язані з адаптацією. У цієї групи може виникати підвищена чутливість до стресових чинників, що ускладнює налагодження соціальних контактів і процес інтеграції в нове середовище.

Низький рівень тривожності виявлено у 15% респондентів. Цей показник може свідчити про відносну емоційну стабільність, розвинені навички психологічної саморегуляції та достатній адаптаційний потенціал, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації.

Аналіз отриманих результатів демонструє певні відмінності у рівнях тривожності серед дівчат і хлопців. У дівчат частіше спостерігається високий рівень тривожності (11 осіб), порівняно з хлопцями (8 осіб). Це може свідчити про більш виражену емоційну реактивність і підвищену чутливість до стресових ситуацій у дівчат. Водночас, помірний рівень тривожності частіше зустрічається в групі хлопців (17 осіб проти 15 у дівчат), що, ймовірно, пояснюється їхнім схильним до стриманості емоційним реагуванням або специфічними механізмами психологічної адаптації.

Низький рівень тривожності виявлено найрідше серед обох груп, і цей показник є подібним у дівчат (4 особи) та хлопців (5 осіб). Це вказує на загальну тенденцію до домінування помірного та високого рівнів тривожності незалежно від статевої належності. Загалом результати відображають присутність певного рівня емоційної напруги у представників обох груп із незначними гендерними відмінностями в її інтенсивності.

Отже, результати дослідження показують, що у вибірці переважає помірний рівень тривожності. Це свідчить про загальний стан емоційної напруги серед підлітків у період адаптації до нових життєвих умов. Водночас значна кількість респондентів демонструє високий рівень тривожності, що вказує на труднощі з психологічною адаптацією та зростання чутливості до стресових ситуацій. Виявлені гендерні відмінності є незначними, проте у дівчат частіше спостерігається високий рівень тривожності порівняно з хлопцями.

Методика діагностики самооцінки особистості М. Розенберга була використана для вивчення загального рівня самооцінки підлітків, а також особливостей їхнього самосприйняття в контексті соціально-психологічної адаптації (рис.2.2).

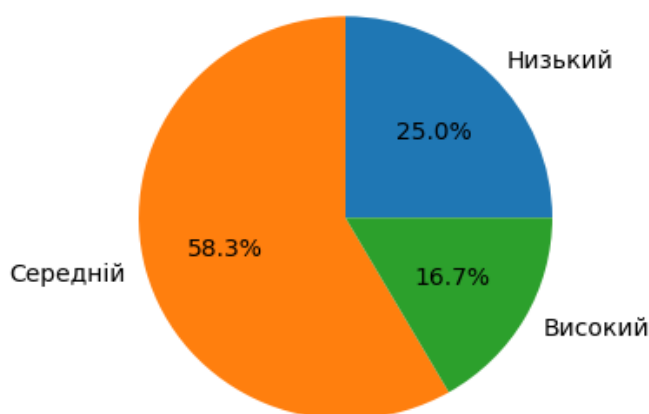


Рис. 2.2 Розподіл рівнів самооцінки у досліджуваних за методикою діагностики самооцінки особистості М. Розенберга

Аналіз результатів методики М. Розенберга засвідчив, що більшість підлітків 58,3% мають середній рівень самооцінки. Це вказує на загалом адекватне самосприйняття, стабільні уявлення про власну особистість і здатність підтримувати внутрішню рівновагу навіть у стресових ситуаціях.

У 25% респондентів встановлено низький рівень самооцінки. Такий показник може свідчити про недостатню впевненість у власних здібностях, підвищену чутливість до оцінок з боку інших та труднощі в соціальній адаптації. Цій групі можуть бути притаманні внутрішня напруженість, схильність до самокритики та невпевненість у правильності власних дій.

Високий рівень самооцінки виявлено у 16,7% учасників дослідження. Він свідчить про позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах і емоційну стійкість у взаємодії з оточенням.

Загалом результати демонструють переважання середнього рівня самооцінки серед вибірки. Водночас помітна частка підлітків із заниженими показниками вказує на необхідність психологічного супроводження, спрямованого на поліпшення їхнього самосприйняття та формування більшої впевненості у власних силах.

У рамках емпіричного дослідження була використана методика SDQ, спрямована на всебічну оцінку емоційного стану та поведінкових характеристик дітей і підлітків. Цей опитувальник допомагає виявити як сильні сторони особистості, так і потенційні труднощі в емоційній, поведінковій та соціальній сферах. Його застосування особливо актуальне для досліджень у підлітковому віці, адже він дозволяє отримати цілісне уявлення про рівень соціально-психологічної адаптації.

У таблиці 2.2. відображено, що більшість підлітків 58,3% демонструють нормальний рівень соціально-поведінкової адаптації. Це свідчить про збереження їхніх комунікативних навичок, достатню емоційну стабільність та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням. Такі підлітки зазвичай

успішно функціонують у навчальному середовищі, дотримуються соціальних норм і адекватно реагують на стресові ситуації.

Таблиця 2.2

Розподіл відсоткових часток досліджуваної групи за рівнями емоційних та поведінкових труднощів за методикою SDQ

Показники	Результат
Нормальні показники	35 (58,3%)
Мережевий рівень	17 (28,3%)
Виражені труднощі	8 (13,4%)

Однак у 28,3% респондентів виявлено мережевий рівень труднощів. Ця категорія характеризується окремими ознаками емоційних, поведінкових чи соціальних проблем, які ще не набули хронічного характеру, але можуть періодично проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, труднощів з концентрацією уваги чи взаємодією з однолітками. Особи цієї групи особливо вразливі до стресових факторів, що може створювати перешкоди для повноцінної адаптації, особливо у періоди змін у соціальному оточенні.

Важкі труднощі виявлені у 13,4% підлітків. Ця група потребує підвищеної уваги, оскільки їхні показники свідчать про наявність значного порушення емоційної регуляції, проблем із поведінковим контролем і труднощів у спілкуванні з іншими. У таких підлітків можуть спостерігатися імпульсивність, конфліктність, замкненість чи неспроможність будувати стабільні соціальні стосунки, що значно ускладнює їхню здатність до адаптації.

Підсумовуючи отримані результати, можна зазначити, що загалом вибірка демонструє переважання нормативного рівня соціально-поведінкового функціонування. Проте майже 42% підлітків із прикордонними та вираженими труднощами вказують на її неоднорідність, що підкреслює важливість організації психологічного супроводу. Така підтримка має бути спрямована на

профілактику емоційних і поведінкових розладів, формування навичок саморегуляції та поліпшення соціальної адаптації.

В процесі емпіричного дослідження було застосовано методику психологічного благополуччя Керол Ріфф, яка є одним із найпопулярніших інструментів для оцінки суб'єктивного сприйняття якості життя та психологічного функціонування особистості. Цей метод дозволяє комплексно аналізувати ключові аспекти позитивного психічного здоров'я, серед яких автономія, самоприйняття, цілеспрямованість, особистісний розвиток, здатність управляти навколишнім середовищем і формування позитивних міжособистісних відносин.

Методика побудована на багатовимірній моделі психологічного благополуччя, згідно з якою гармонійне функціонування особистості залежить не лише від відсутності психологічних труднощів, але й від наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів для розвитку, самореалізації та ефективної взаємодії з соціумом. Кожна шкала в цій моделі охоплює окремий компонент благополуччя, забезпечуючи можливість аналізу як особистісних характеристик, так і соціальних аспектів адаптації.

Зібрані дані дозволяють сформувати загальний профіль психологічного благополуччя підлітків та виявити найбільш розвинені й найменш сформовані його складові. Це має важливе значення для глибшого розуміння їхнього емоційного стану, рівня задоволеності життям і здатності адаптуватися до стресових ситуацій у процесі соціальної інтеграції.

Аналіз даних, отриманих за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф, виявив неоднорідність розвитку його компонентів серед досліджуваних підлітків (рис.2.3). Найвищі середні значення спостерігалися за шкалою «особистісне зростання» (4,3), що є показником вираженої спрямованості підлітків на саморозвиток, самовдосконалення, набуття нового досвіду та формування життєвих орієнтирів. Така тенденція може бути обумовлена

віковими особливостями підліткового періоду, який відрізняється активним процесом формування ідентичності та пошуком власного життєвого шляху.

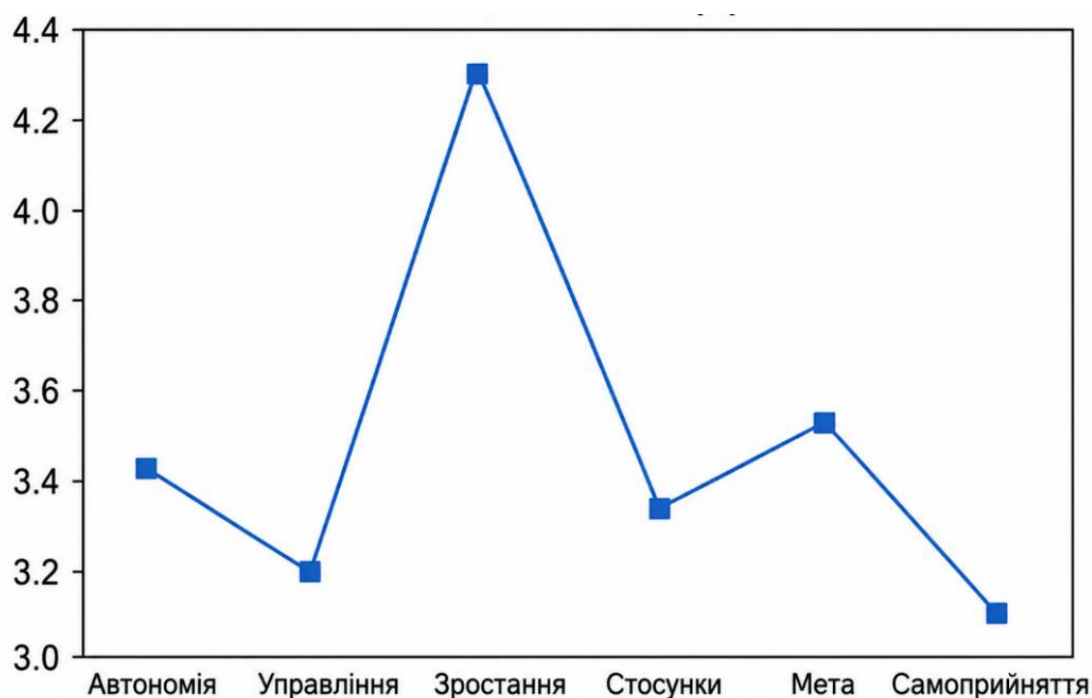


Рис. 2.3 Розподіл показників психологічного благополуччя підлітків за методикою К. Ріфф

Шкала «мета в житті» (3,5) і шкала «автономія» (3,4) продемонстрували дещо нижчі, хоча й помірно позитивні результати. Ці показники свідчать про наявність загальної спрямованості на досягнення життєвих цілей та певний рівень самостійності у прийнятті рішень, хоча стійкість таких орієнтацій може залишатися недостатньо розвиненою. Відзначається, що в процесі дорослішання підлітки можуть формувати цілі, однак їхня конкретика та стабільність часто зазнають впливу зовнішніх обставин.

Середній рівень показників, отриманих за шкалами «позитивні стосунки» (3,3) та «управління середовищем» (3,2), вказує на часткову соціальну адаптацію та помірне почуття здатності контролювати ситуацію навколо себе. Підлітки в цілому демонструють здатність до взаємодії із соціальним оточенням, але не завжди відчують достатню підтримку чи вплив на життєві обставини.

Найнижчий показник зафіксовано за шкалою «самоприйняття» (3,1), що свідчить про певні ускладнення у формуванні позитивного образу «Я». Особливості цього компонента психологічного благополуччя проявляються у критичному ставленні підлітків до власних рис характеру, низькій внутрішній впевненості та труднощах у прийнятті себе. З огляду на це, самоприйняття може бути найбільш уразливим аспектом структури психологічного благополуччя в межах досліджуваної вибірки.

Аналіз результатів показує, що психологічне благополуччя підлітків загалом характеризується рівномірним, хоча й помірним рівнем розвитку більшості його складових. Основний акцент спостерігається на спрямованості до особистісного зростання, тоді як сфери самоприйняття та почуття контролю над оточенням потребують додаткової уваги, особливо в аспекті психологічної підтримки та розвитку адаптаційних ресурсів.

Такі характеристики можуть свідчити про незавершеність формування цілісної позитивної «Я-концепції» і недостатність навичок ефективного подолання життєвих викликів. У зв'язку з цим доцільно активізувати психолого-педагогічну діяльність, спрямовану на зміцнення впевненості у власних силах, підвищення рівня самоприйняття та розвиток стійкого відчуття контролю над життєвими обставинами.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЕМІГРУВАЛИ ЗА КОРДОН

3.1. Теоретичне обґрунтування, мета, завдання та організація тренінгової програми

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження встановлено, що значна частина підлітків, які були змушені емігрувати за кордон через війну в Україні, стикається з труднощами у соціально-психологічній адаптації. Ці труднощі проявляються у підвищенні рівня тривожності, емоційного напруження та недостатньо сформованих навичках емоційної саморегуляції. Крім того, було відзначено певні проблеми в аспектах самоприйняття, міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя. Результати дослідження вказують на необхідність розробки спеціальної тренінгової програми, спрямованої на покращення емоційного стану підлітків і зміцнення їх здатності до адаптації.

Основна мета цієї програми - допомога українським підліткам, які опинилися за кордоном через вимушену міграцію, у поліпшенні емоційного благополуччя. Це включає розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, підвищення рівня психологічної стійкості, формування позитивного самосприйняття та готовності до інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Для досягнення цієї мети визначено низку ключових завдань програми:

1. Усвідомлення підлітками своїх емоцій і їх причин.
2. Зниження рівня тривожності, емоційного перенапруження та стресу.
3. Розвиток навичок емоційної стійкості та саморегуляції у складних життєвих ситуаціях.
4. Підвищення самооцінки, формування позитивного самосприйняття.

5. Зміцнення комунікативних навичок і здатності до ефективної міжособистісної взаємодії.

6. Стимулювання внутрішніх ресурсів для подолання адаптаційних викликів.

7. Покращення загального рівня психологічного благополуччя.

Програма розрахована на підлітків віком від 16 до 18 років, які перебувають за кордоном через вимушену еміграцію. Оптимальна кількість учасників групи становить 10-15 осіб, що дозволяє забезпечити ефективну взаємодію між ними та створити комфортні умови для довіри й безпеки.

Програма передбачає вісім тренінгових занять тривалістю 90 хвилин кожне, які будуть проводитися один раз на тиждень у груповому форматі. Така організація роботи сприятиме не лише набуттю нових знань про себе та свої емоції, але й створенню підтримуючого середовища серед однолітків, які перебувають у схожих обставинах.

Для реалізації тренінгу використано різноманітні методи: групові дискусії, психологічні вправи, арт-терапія, техніки релаксації й саморегуляції, рольові ігри, завдання для рефлексії та вправи на вдосконалення комунікативних здібностей. Такий підхід забезпечить комплексний вплив на учасників і створить умови для їх гармонійного розвитку.

Програма базується на таких важливих принципах: добровільна участь, конфіденційність, забезпечення психологічної безпеки, активна участь кожного члена групи, партнерська взаємодія, повага до індивідуальності учасників і врахування їхніх потреб. Дотримання цих принципів є необхідним для збереження позитивної атмосфери в групі та досягнення поставлених цілей.

Результатом впровадження тренінгової програми очікується зменшення тривожності та емоційного напруження, розвиток умінь емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та рівня самоприйняття, вдосконалення комунікативних навичок, посилення психологічної стійкості й загального

благополуччя підлітків. Окрім цього, програма сприятиме успішній адаптації до нового соціального середовища.

3.2 Структура та зміст тренінгової програми оптимізації емоційних станів підлітків, які вимушено мігрували за кордон

Методологічна основа тренінгової програми будується на принципах системності та поступовості, які передбачають плавний перехід від елементарних форм самопізнання до більш складних технік емоційної регуляції та взаємодії між людьми.

Програма враховує вікові особливості підлітків 16-18 років, для яких характерні активний розвиток самосвідомості, потреба в самоприйнятті та підвищена роль соціальних взаємин. Особливий акцент робиться на створенні психологічно безпечного середовища, що є надзвичайно важливим для молоді, яка пережила вимушену міграцію через військові конфлікти. Крім того, впроваджено травма-інформований підхід, спрямований на запобігання повторній травматизації та підтримання стабільності емоційного стану учасників.

Тренінгове заняття 1.

Знайомство та формування безпечного простору

Мета: Створення атмосфери довіри та згуртованості групи.

Привітання і встановлення правил - протягом занять ми будемо краще пізнавати себе, свої емоції та вчитимемося краще розуміти інших. Тут важливо, щоб кожен почувався у безпеці, міг бути собою і висловлюватися без страху бути осудженим. Наші зустрічі - це простір довіри, підтримки та поваги».

Пропоную вам такі правила наших занять, а ви можете прийняти або відхилити, та запропонувати свої.

1. Повага до кожного учасника

2. Конфіденційність (усе, що обговорюється в групі, залишається в межах групи)

3. Право «стоп»
4. Добровільна участь
5. Активність і включеність
6. Безоціночне спілкування
7. Підтримка та доброзичливість

Ці правила ми будемо використовувати впродовж усіх тренінгових занять.

Вправа на привітання «Ім'я + асоціація» - учасники по черзі називають своє ім'я та слово-асоціацію, яке їх характеризує. Ведучий може повторювати попередні імена для кращого запам'ятовування.

Приклад: «Оля - оптимізм»

Вправа «Об'єднайся без слів» - учасники стають у велике коло. Далі необхідно виконувати завдання без використання слів - орієнтуючись лише на рухи, погляди та інтуїцію. За командою учасники повинні швидко об'єднуватися в малі групи: двійки, трійки, четвірки та п'ятірки.

Питання для рефлексії:

1. Як ви почувалися під час виконання вправи?
2. Що допомагало вам знаходити та об'єднуватися в групі без слів?
3. Чи виникали труднощі під час взаємодії? Якщо так, то які?

Вправа «Мій настрій зараз» - пропоную кожному по черзі коротко визначити свій настрій «тут і зараз». Варіанти висловлювання можуть бути: кольором, погодою, твариною, музикою, прикметником + поясненням.

Питання для обговорення:

1. Чи легко вам було підібрати асоціацію до свого настрою?

Що допомогло вам обрати саме таку асоціацію?

Вправа «Очікування від тренінгу» - зараз вам дадуть листочок. На ньому напишіть свої очікування від нашого тренінгу - що ви хотіли б дізнатися,

навчитися або отримати в результаті участі. Пишіть коротко і щиро. Після цього кожен по черзі озвучить свої очікування для всієї групи.

Питання для рефлексії:

- Чи легко було сформулювати свої очікування?
- Чи почули ви очікування, які схожі на ваші?

Вправа «Клубочок знайомства» - учасники стають у коло. Тренер бере клубок ниток і тримає кінець нитки в руках. Називає своє ім'я та коротко розповідає про себе (наприклад, хобі або щось цікаве), після чого кидає клубок іншому учаснику, тримаючи нитку. Той, хто отримав клубок, також називає своє ім'я та коротку інформацію про себе і передає клубок далі, не відпускаючи нитку. Так продовжується, поки всі учасники не будуть включені у «павутинку». У результаті утворюється спільна мережа з ниток.

Питання:

- Що ви відчували під час утворення «павутинки»?
- Чи було легко говорити про себе?

«Інтерв'ю знайомства» - вам потрібно об'єднатися в пари. Для цього оберіть колір і знайдіть людину, яка обрала такий самий колір. З нею ви й утворюєте пару. Кожен отримує роль: один - «інтерв'юер», інший - «співрозмовник». Інтерв'юер ставить запитання і уважно слухає відповіді. Через 3-5 хвилин учасники міняються ролями. Після завершення кожен коротко представляє свого партнера групі.

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися в ролі того, хто слухає?
- Чи змінилося ваше перше враження про партнера після спілкування?
- Що допомагало вам краще порозумітися в парі?

Коло зворотного зв'язку - учасники по черзі висловлюються в колі, відповідаючи на кілька запитань.

Питання для кола:

- Що сьогодні для мене було найцікавішим?

- Що нового я дізнався/дізналася про себе або інших?
- Як я зараз почуваюся?
- Чи справдилися мої очікування від заняття?

Дякую всім за сьогоднішнє заняття, за активну участь, ви всі молодці, до зустрічі на наступний раз.

Тренінгове заняття 2.

Пізнання власного емоційного стану

Мета: Розвиток навичок усвідомлення та розпізнавання емоцій

Привітання. Нагадування правил. Пригадування попередніх занять - сьогодні ми продовжимо вдосконалювати вміння розуміти власні емоції, усвідомлювати свій стан і відкрито ділитися ним. Працюємо в безпечній та доброзичливій атмосфері, де повага до себе та оточуючих є головним принципом.

Минулого разу ми встановили правила роботи тренінгу, давайте їх пригадаємо.

Супер а тепер давайте пригадаємо хто що запам'ятав з минулого заняття.

«Автопортрет» - кожен учасник описує себе трьома словами та пояснює. Приклад: «Я - відповідальна, творча, трохи сором'язлива. Відповідальна - тому що завжди виконую завдання вчасно...»

Питання для обговорення:

1. Чи легко було підібрати три слова, які вас описують?
2. За яким принципом ви обирали ці слова?
3. Яке з обраних слів було найскладніше пояснити? Чому?

Вправа «Термометр настрою» - учасникам пропонується уявити, що їхній настрій - це температура термометра (від «дуже низький/сумний» до «дуже високий/радісний»).

Кожен обирає свою «температуру» і коротко пояснює: чому саме така; що вплинуло на цей стан.

Питання для обговорення:

1. Чи було вам легко визначати свій настрій за шкалою?
2. Що саме сприяє покращенню вашого емоційного стану?
3. Який на вашу думку загальний настрій переважає сьогодні в нашій групі?

«Сліпий малюнок» - учасники об'єднуються в пари. Один отримує зображення і не показує його партнеру. Його завдання - максимально точно описати, що зображено, не використовуючи жестів. Другий учасник слухає та намагається відтворити малюнок на папері.

Питання для рефлексії:

1. Що, на вашу думку, було складніше: пояснювати чи відтворювати малюнок? Чому?
2. Що допомагало вам краще зрозуміти партнера під час виконання вправи?
3. Який висновок про спілкування та взаєморозуміння ви можете зробити після цієї вправи?

«Колесо емоцій» - Зараз я роздам вам «Колесо емоцій». Уважно розгляньте його. На ньому зображені різні емоції, які людина може відчувати в різних життєвих ситуаціях. Ваше завдання - обрати 2-3 емоції, які ви найчастіше відчували останнім часом, а також подумати, які емоції ви відчуваєте саме зараз. Спробуйте прислухатися до себе та чесно визначити свій емоційний стан. Після цього кожен по черзі назве обрані емоції та, коротко розповість, у яких ситуаціях вони зазвичай виникають або чому саме ці емоції є для нього актуальними зараз. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних емоцій не існує. Усі емоції важливі, адже вони допомагають нам краще розуміти себе, свої потреби та переживання. Наше завдання сьогодні - навчитися їх помічати та називати.

Питання для рефлексії:

1. Чи легко вам було визначити свої емоції за допомогою колеса емоцій?

2. Які емоції було простіше, а які складніше назвати?
3. Чому, на вашу думку, важливо вміти розпізнавати та називати свої емоції?

Вправа «Емоційний портрет» - пропоную вам створити свій «емоційний портрет». Для цього візьміть аркуш паперу та кольорові олівці або фломастери.

Ваше завдання - намалювати себе та через образи, кольори або символи показати свій емоційний стан.

Спробуйте відобразити у своєму малюнку:

1. які емоції ви відчуваєте найчастіше;
2. які емоції переважають у вас зараз;
3. які емоції ви хотіли б зменшити або навпаки посилити у своєму житті.

Не потрібно малювати ідеально - важливо передати свої відчуття так, як ви їх бачите і розумієте.

Після завершення, хто захоче, може презентувати свій «емоційний портрет» групі та коротко розповісти про нього.

«Синхронний хлопок у парах по колу» - зараз ми станемо в коло. Поверніться до сусіда справа. Ваше завдання - одночасно з ним спробувати зробити хлопок у долоні. Не просто по черзі, а саме разом, синхронно. Якщо не вийшло з першого разу - спокійно повторюємо, поки не відчуєте спільний ритм і не вийде одночасний хлопок. Коли у вас вийшло синхронно - передаємо цей рух далі по колу до наступного учасника справа. І так рухаємося по колу, поки всі не виконають вправу. Нам важливо не поспішати, а спробувати відчути партнера поруч і підлаштуватися один під одного.

«Емоційна зупинка» - зупиніться на кілька секунд і прислухайтеся до себе. Подумайте: що ви зараз відчуваєте; як змінився ваш стан з початку заняття; чи є якась емоція, яка зараз найбільш помітна.

Після цього кожен по черзі назве одну емоцію або короткий опис свого стану.

За бажанням можна почати: «зараз я відчуваю..., тому що...»

«Мій емоційний підсумок» - пропоную кожному підсумувати своє емоційне враження від заняття. Подумайте, у якому емоційному стані ви зараз перебуваєте, після нашої роботи. Як ви можете описати свій стан одним словом, кольором, образом, погодою або короткою фразою - так, як вам зручно. Після цього кожен по черзі озвучить свій “емоційний підсумок” для групи. Пам’ятайте, тут немає правильних чи неправильних відповідей - важливо лише те, як ви зараз себе відчуваєте.

Тренінгове заняття 3.

Подолання тривоги і стресу. Техніки емоційної саморегуляції

Мета: Ознайомлення з техніками емоційної саморегуляції.

Привітання. Нагадування правил. Пригадування попередніх занять - розпочнемо наше заняття з пригадування правил які ми встановили.

Давайте пригадаємо наше попереднє заняття, що вам найбільше запам’яталося з попереднього заняття?

Сьогодні ми поговоримо про тривогу та стрес - це природні реакції організму на складні або невизначені ситуації.

Стрес - це стан напруження, який виникає, коли вимоги ситуації перевищують наші можливості або ресурси.

Тривога - це емоційний стан очікування небезпеки, навіть якщо вона не завжди є реальною.

Важливо пам’ятати:

1. стрес і тривога - це нормально;
2. проблема не в самих емоціях, а в тому, як ми з ними справляємося;
3. емоційною реакцією можна керувати через спеціальні техніки саморегуляції.

«Коло фактів» - кожен по колу називає три факти про себе: два правдиві та один неправдивий. Інші відгадують. Приклад: «Я була в Карпатах, я не люблю шоколад, я граю на гітарі» (вигаданий факт - «не люблю шоколад»).

Вправа «Знайди спільне» - учасники об'єднуються в пари. Завдання кожної пари - за 5-7 хвилин знайти якнайбільше спільних рис між собою.

Важливо, щоб спільне було не формальним (не ім'я чи вік), а більш особистісним, наприклад: інтереси та захоплення; улюблена музика, фільми, хобі; риси характеру; емоційні переживання або досвід; погляди чи уподобання.

Після завершення пари коротко діляться знахідками з групою.

Вправа «Передай стан» - учасники стають у коло. Один із учасників показує певний емоційний стан лише за допомогою рухів, міміки та жестів, без слів. Інші уважно спостерігають і по черзі «передають» цей стан далі по колу, намагаючись максимально точно відтворити побачену емоцію. Коли емоція проходить повне коло, перший учасник демонструє її ще раз, і група порівнює, чи змінився її характер у процесі передачі.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було передавати емоцію без слів?
2. Що допомагало зрозуміти стан іншого?
3. Чи змінювалася емоція в процесі передачі?

Основні вправи (робота з темою стресу) - у стресовій ситуації важливо оволодіти власними емоціями та навчитися керувати своїм емоційним станом. Тому пропонуються кілька дієвих технік, які допомагають знизити напруження та відновити внутрішню рівновагу.

Вправа «Дихання 4-4»

Учасники зручно сідають або стають, вирівнюють спину та за можливості заплющують очі.

Тренер повільно керує процесом дихання:

вдих на 4 рахунки;

затримка дихання на 4 рахунки;

видих на 4 рахунки;

затримка дихання на 4 рахунки.

Вправа виконується 6-10 циклів. Важливо дихати спокійно, без напруження, зосереджуючи увагу на ритмі дихання.

Вправа «Сканування тіла»

«Займіть зручне положення. Сядьте так, щоб було комфортно. Спина рівна, руки вільно лежать. За бажанням можна заплющити очі.

Зробіть повільний вдих і повільний видих.

Тепер зверніть увагу всередину себе.

Відчуйте стопи... як вони торкаються підлоги... чи є напруга або тепло.

Повільно перенесіть увагу вище - гомілки, коліна, стегна. Просто спостерігайте без оцінювання.

Відчуйте живіт і грудну клітку... як рухається дихання.

Перенесіть увагу на плечі... чи є там напруга.

Розслабте руки, кисті, пальці.

Відчуйте шию, обличчя, щелепу - дозвольте їм розслабитися.

Уявіть, як із кожним видихом напруга поступово залишає тіло.

Зробіть ще один глибокий вдих і повільний видих.

Коли будете готові - відкрийте очі».

Вправа «Заземлення 5-4-3-2-1»

«Займіть зручне положення. Сядьте спокійно, відчуйте опору під собою. Зробіть повільний вдих... і повільний видих.

Тепер перенесіть увагу на навколишній простір.

Назвіть про себе або вголос 5 речей, які ви зараз бачите навколо себе. Просто уважно їх роздивіться.

Тепер зверніть увагу на тіло і дотики - 4 речі, які ви можете відчувати: одяг на собі, стілець, підлога під ногами, опора спини.

Переведіть увагу на слух - 3 звуки, які ви зараз чуєте. Це можуть бути голоси, шуми, тиша.

Тепер відчуйте або уявіть 2 запахи, які є поруч або асоціюються у вас із чимось знайомим.

І на завершення - згадайте 1 річ, яка дає вам відчуття спокою або безпеки. Просто утримайте цю думку кілька секунд.

Зробіть глибокий вдих... і повільний видих. Коли будете готові - поверніться в групу».

Питання для обговорення:

1. Як ви почувалися під час виконання вправ?
2. Чи вдалося вам заспокоїтися?
3. Яка вправа виявилася більш ефективною для вас?

Вправа «Мій ресурс» - сядьте зручно, зробіть кілька спокійних вдихів і видихів. Згадайте зараз одну річ, дію або людину, яка допомагає вам заспокоїтися або почуватися краще у складні моменти. Це може бути щось дуже просте: музика, прогулянка, розмова, хобі або навіть місце, де вам спокійно. Після цього оберіть свій «ресурс», за бажанням коротко діляться з групою.

Вправа «Ланцюжок підтримки». Рефлексія - «Зараз ми створимо ланцюжок підтримки, де кожен зможе і отримати, і передати підтримку іншому».

Тренер пропонує кожному по черзі повернутися до сусіда праворуч і сказати коротку підтримувальну фразу (або побажання), наприклад: «Я бажаю тобі спокою». «У тебе все вийде». «Ти не один/одна».

Після цього учасник злегка торкається плеча або киває як знак передачі підтримки і переходить до наступного.

Ми щойно побачили, що підтримка може бути простою, але дуже важливою. Навіть кілька слів здатні змінити настрій і додати відчуття впевненості. Важливо пам'ятати, що поруч завжди є люди, на яких можна опертися, і кожен із нас теж може бути джерелом підтримки для інших.

Як вам наше заняття? Поділіться, будь ласка, своїми враженнями. Дякую всім за активність і щирість. Ви сьогодні були дуже включені в роботу - ви супер. До наступної зустрічі!

Тренінгове заняття 4.

Мої сильні сторони

Мета: Підвищення самооцінки та самоприйняття

Привітання. Нагадування правил. Пригадування попередніх занять - перш ніж розпочати, давайте пригадаємо правила нашої роботи та коротко згадаємо, про що ми говорили на минулому занятті.

Сьогодні ми будемо говорити про наші сильні сторони, здібності та ресурси. Часто ми помічаємо свої помилки набагато швидше, ніж свої успіхи. Тому сьогодні спробуємо побачити в собі те хороше, що допомагає нам долати труднощі та рухатися вперед.

«Моє ім'я і моя сила» - зараз кожен із вас по черзі назве своє ім'я та одну позитивну рису або сильну сторону, якою він пишається. «Якщо важко назвати сильну сторону, можна обрати те, що у вас часто виходить або за що вас хвалять інші».

Наприклад: «Я Віка, і моя сильна сторона - доброта»

Питання для обговорення:

Чи легко вам було назвати свою сильну сторону? Чому?

«Сонце моїх сильних сторін» - намалюйте по середині аркуша сонце, в центрі напишіть своє ім'я. На кожному промінчику запишіть одну свою сильну сторону, здібність або позитивну рису характеру. Це можуть бути якості, які допомагають вам у житті: відповідальність, доброзичливість, чесність, творчість, почуття гумору тощо.

Питання для обговорення:

1. Які сильні сторони було найпростіше назвати?
2. Чи дізналися ви про себе щось нове?

Вправа «Швидка асоціація» - зараз ми трохи розігріємося і налаштуємося на роботу. Я буду називати слово, а ви по колу будете говорити перше, що спало на думку. Відповідаємо швидко, не довго думаючи. Починаємо: «сила». Далі: «успіх», «я», «впевненість», «здібність». Дякую. А тепер скажіть, будь ласка: що було складніше - швидко відповідати чи не задумуватися над відповіддю?

Вправа «Спільна мозаїка» - Зараз ми попрацюємо разом як одна команда. У кожного з вас є аркуш. Ваше завдання - намалювати символ своєї сильної сторони. Це може бути будь-що: знак, предмет, образ.

Чудово, час завершуємо. Тепер давайте об'єднаємо всі роботи в одну спільну «мозаїку нашої групи».

Питання для обговорення

1. Як вам результат? Це наша спільна картина, де кожен елемент важливий.

2. Як вам здається, що спільного є у всіх роботах?

«Мій ресурсний рюкзак» - уявіть, що перед важливою життєвою подорожжю ви збираєте рюкзак. Але в нього потрібно покласти не речі, а свої ресурси.

Намалюйте рюкзак і запишіть у нього: свої сильні сторони; уміння та навички; людей, які вас підтримують; улюблені заняття, які додають сил.

Обговорення:

1. Що у вашому рюкзаку є найціннішим?

2. Які ресурси допомагають вам у складних ситуаціях?

Рефлексія «Скринька успіху» - Зараз кожен із вас напише на маленькому аркуші одну свою сильну сторону або успіх, який він сьогодні усвідомив. Потім ми складемо всі записки до нашої «Скриньки успіху».

Після цього кожен завершує речення:

1. «Сьогодні я зрозумів(ла), що...»

2. «Я пишаюся собою за...»

3. «Моя сильна сторона - ...»

Обговорення з учасниками заняття, чи виникали труднощі під час тренінгу, що стало корисним, що хотіли б змінити.

Дякую всім за активність і щирість. Сьогодні ми побачили, що кожен із нас має багато сильних сторін і ресурсів. Важливо пам'ятати про них не лише на тренінгу, а й у повсякденному житті.

Заняття 5.

Вчимося спілкуватися і розуміти інших

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування та побудови міжособистісних відносин.

Привітання. Нагадування правил роботи та пригадування попередніх занять - сьогодні ми продовжимо вчитися краще розуміти одне одного, слухати та будувати взаємодію.

Коротко пригадаємо правила нашої роботи. Що з попереднього заняття вам найбільше запам'яталося ?

«Імена та прикметники» - Зараз ми виконаємо вправу на знайомство та уважність.

Перший учасник називає своє ім'я, а потім прикметник на ту ж літеру. Наприклад: «Володимир великий» або «Поліна прекрасна». Далі кожен наступний учасник спочатку повторює ім'я та прикметник попередніх учасників, а потім додає свій варіант у такому ж форматі: спочатку ім'я, потім прикметник.

Вправа «Активне слухання» - зараз ми потренуємо вміння уважно слухати іншу людину. Для цього об'єднайтеся в пари. Спочатку обидва учасники по черзі розкажуть одне одному щось важливе для себе. Важливо: поки одна людина говорить - інша уважно слухає і не перебиває. Коли обидва завершать свої розповіді, ми переходимо до другого етапу.

Тепер кожен по черзі переказує, що почув від свого партнера:

«Я почув(ла), що ти...»

«Я зрозумів(ла), що для тебе...»

Завдання - не додавати своїх оцінок і порад, а просто максимально точно передати зміст почутого.

Коротко обмінюйтеся враженнями: чи правильно вас зрозуміли і як це було - слухати та бути почутим.

Вправа «Міст довіри» - уявіть, що між людьми будується міст довіри.

Кожен по черзі називає: одну дію, яка допомагає будувати довіру, і одну, яка руйнує довіру.

Приклади:

допомагає: щирість

руйнує: брехня

Після цього обговорюємо:

Що найчастіше допомагає у ваших стосунках?

Що найважче контролювати?

Рольова вправа «Кафе думок» - об'єднайтеся у 3 групи. У кожній групі оберіть одного «господаря столика» (лідера).

Лідер залишається на своєму місці, а інші учасники будуть «відвідувачами кафе» і по черзі підходитимуть до різних столиків. У кожного столика буде своя ситуація, яку ви будете обговорювати з різних сторін.

Столик 1

«Непорозуміння між друзями» Один друг не відповів на повідомлення, інший образився і вирішив, що його ігнорують.

Столик 2

«Жарт, який образив» Під час спілкування хтось пожартував, але інша людина сприйняла це як образу.

Столик 3

«Мене не почули» У групі один учасник висловив ідею, але її проігнорували, і рішення прийняли без нього.

Ви отримуєте свій стіл і ситуацію для обговорення. Протягом 5 хвилин ви коротко фіксуєте основні ідеї, доповнюєте їх у процесі обговорення та готуєте варіант вирішення, за бажанням оформлюючи його у вигляді плаката. За командою тренера ви переходите до іншого столу за годинниковою стрілкою, залишаючи за столом лише «господаря», який презентує напрацювання наступним учасникам, а в кінці створюєте короткий плакат із варіантом

вирішення ситуації. Після цього ви демонструєте його іншим групам у процесі переходу за столами за годинниковою стрілкою.

Питання для обговорення: що допомогло вам дійти спільного рішення та які ідеї виявилися найефективнішими?

Вправа «Я і мій голос у спілкуванні» - Кожен учасник отримує аркуш паперу та олівці.

Ваше завдання намалювати символічно свій «голос у спілкуванні».

Подумайте: який він? (тихий, гучний, впевнений, сором'язливий, доброзичливий тощо), який він має колір, форму, образ?

Це може бути: хвиля, світло, птах, дорога, дерево, вогонь тощо, або будь-який інший символ, який вам підходить

Питання для рефлексії:

1. Чому ви обрали саме такий образ?
2. Чи подобається вам ваш «голос» у спілкуванні?

Рефлексія - На завершення пропоную кожному продовжити фрази: «Сьогодні я зрозумів(ла), що слухати - це...», «Мені було легко/важко, коли...», «Я можу покращити своє спілкування через...». Це допоможе нам підсумувати заняття та усвідомити, що нового ви для себе відкрили.

Дякую всім за активність і відкритість. Сьогодні ми побачили, що якість спілкування залежить не лише від слів, а й від умінь слухати, розуміти і поважати інших.

Заняття 6.

Ресурси психологічної стійкості

Мета: розвиток навичок подолання труднощів та формування психологічної стійкості.

Привітання, нагадування правил роботи та пригадування попередніх занять - сьогодні ми поговоримо про те, що допомагає нам справлятися з труднощами та залишатися стійкими навіть у складних ситуаціях.

Перш ніж почати, коротко пригадаємо правила нашої роботи.

Питання для обговорення:

Що вам допомагало справлятися з труднощами останнім часом?

«Квиток у майбутнє» - Зараз кожен із вас отримає уявний «квиток у майбутнє». По черзі ви будете коротко представлятися: назвіть своє ім'я та розкажіть, ким ви бачите себе через 10 років і чому обрали саме цей шлях. Це може бути як реальна професія, так і творча мрія - головне пояснити свій вибір. Після кожного виступу ми можемо поставити одне коротке запитання тому, хто говорив.

Наприклад: «Мене звати Віка. Через 10 років я хочу бути психологом, бо мені важливо допомагати людям справлятися з емоціями».

Питання для обговорення:

1. Які відповіді інших учасників вам запам'яталися найбільше?
2. Чи дізналися ви щось нове про себе під час цієї вправи?
3. Чи складно було уявити себе через 10 років і чому?

Вправа «Дерево ресурсів» - зараз ми будемо малювати своє «дерево ресурсів».

Уявіть, що це дерево символізує вас і ваші внутрішні сили. Кожна його частина має своє значення: коріння - це те, що вас підтримує (родина, досвід, цінності), стовбур - це ваші особисті якості (сила, відповідальність, терпіння), гілки - це ваші навички та вміння, а листя і плоди - це люди, які вас підтримують, та результати ваших зусиль.

Намалюйте своє дерево, заповнюючи кожную його частину тим, що для вас важливо. Після завершення кожен коротко представить своє дерево групі.

Питання для обговорення:

1. Які ресурси виявилися найважливішими?
2. Що вас найбільше здивувало у власному «дереві»?

Вправа «Мій внутрішній помічник» - у кожного з нас є внутрішній ресурс, який допомагає у складних ситуаціях.

Завдання:

Уявіть свого «внутрішнього помічника». Це може бути образ, персонаж або символ.

Подумайте: Як він виглядає? Як він вам допомагає? Що він говорить вам у складні моменти? Потім намалюйте його.

Коли найчастіше з'являється ваш внутрішній помічник? Чим він вам допомагає?

Обговорення особистих ресурсів - питання для групи:

1. Що допомагає вам справлятися зі стресом і труднощами?
2. Які люди або заняття дають вам відчуття підтримки?
3. Що ви вже зараз робите, щоб підтримати себе?

Психологічна стійкість - це не відсутність труднощів, а вміння використовувати свої ресурси для їх подолання.

«Дзеркало ресурсу» - об'єднайтеся в пари.

Завдання виконується по черзі:
Один учасник розповідає про себе щось нейтральне або про свій звичайний день. Інший уважно слухає. Після цього слухач називає: 2 сильні сторони партнера, які він помітив під час розповіді і додає фразу підтримки: «Я бачу, що в тебе є...» Потім міняєтесь ролями.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було побачити сильні сторони в іншій людині?
2. Як ви почувалися, коли почули про свої сильні сторони від партнера?

Рефлексія - зараз кожен з вас має завершити фрази:

1. «Сьогодні я зрозумів(ла), що мої ресурси - це...»
2. «У складних ситуаціях мені допомагає...»
3. «Я можу підтримати себе через...»

Дякую всім за активність і щирість. Сьогодні ми побачили, що кожна людина має внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають долати труднощі. Важливо вміти їх помічати і використовувати.

Заняття 7.

Моє майбутнє та життєві перспективи

Мета: формування позитивного бачення майбутнього та життєвих цілей.

Привітання - сьогодні ми поговоримо про майбутнє, мрії та цілі - про те, куди ми рухаємося і чого хочемо досягти.

Перш ніж почати, пригадаємо правила нашої роботи.

Вправа «Моє майбутнє в трьох словах» - сьогоднішня вправа на привітання називається «Моє майбутнє в трьох словах» зараз кожен по черзі називає своє ім'я і три слова, які асоціюються з його майбутнім

Наприклад: «Віка - розвиток, щастя, впевненість».

Дякую! У кожного з нас різні уявлення про майбутнє, і це нормально - сьогодні ми спробуємо зробити їх більш усвідомленими та чіткими.

Вправа «Лист собі в майбутнє» - пропоную вам уявити себе через кілька років і написати лист самому собі в майбутнє, у якому ви опишете, як живете, чого досягли, що у вас змінилося і що хотіли б сказати собі теперішньому. Почніть лист словами: «Привіт, я з майбутнього...». Після завершення складіть його в конверт і збережіть, щоб відкрити тоді, коли відчуєте в цьому потребу.

1. Обговорення особистих цілей - які цілі вам зараз здаються найважливішими?

2. Що допомагає вам рухатися до своїх мрій?

3. Що може заважати досягненню цілей?

Майбутнє формується через маленькі кроки, які ми робимо сьогодні.

Вправа «Карта бажань» - зараз ми створимо власну «карту бажань». У кожного з вас є ватман, а також журнали та інші підручні матеріали для роботи. На своєму аркуші ви можете зобразити або записати свої мрії, цілі, те, чого

хочете досягти, і яким бачите своє життя через кілька років. Ви можете використовувати малюнки, вирізки з журналів, символи, слова або схеми - усе, що допоможе вам краще передати свої бажання. Після завершення кожен за бажанням коротко презентує свою карту.

Питання для обговорення:

1. Що зображено на вашій карті і чому саме це?
2. Яка ваша головна мрія або ціль?
3. Що для вас є найважливішим у майбутньому?

«Лінія майбутнього» - уявіть, що в кімнаті є умовна лінія: з одного боку знаходиться «зараз», а з іншого «майбутнє». Ваше завдання: після кожного твердження зайняти позицію на цій уявній лінії: ближче до «зараз», посередині або ближче до «майбутнього», залежно від того, наскільки це про вас. Я буду читати твердження, а ви рухаєтеся та обираєте свою позицію.

Твердження:

1. Я вже думаю про свої життєві цілі
2. Я знаю, чого хочу досягти
3. Я роблю кроки до свого майбутнього
4. Моє майбутнє мені зрозуміле
5. Я іноді сумніваюся у своєму майбутньому

Питання для обговорення:

1. Де ви частіше опинялися - ближче до «зараз» чи «майбутнього»?
2. Що допомагає вам рухатися вперед?

«Майбутнє в 3 кроки» - Об'єднайтеся в пари.

Перший етап «Мрія»: обговоріть у парі, що ви хочете мати або досягти в майбутньому.

Другий етап «Шлях»: обговоріть, який перший крок можна зробити вже зараз і що може допомогти на шляху до мети.

Третій етап «Підсумок»: коротко підсумуйте в парі, що стало зрозуміліше щодо вашої мрії після обговорення, і визначте один конкретний крок, з якого можна почати її реалізацію.

Питання для обговорення:

1. Чи стало вам зрозуміліше, з чого почати рух до своєї мети?
2. Що було найціннішим у цій роботі в парі?

«Колесо майбутнього» - завершимо сьогоднішнє заняття вправою «Колесо майбутнього». Станьте або сядьте у коло. Кожен по черзі завершує дві фрази: «Сьогодні я прийшов(ла) з настроєм...» та «У майбутньому я хочу бути людиною, яка...». Після відповіді передаєте слово наступному учаснику жестом або поглядом.

Дякую всім за включеність у роботу та відвертість. Сьогодні ми побачили, що майбутнє починається з наших мрій і рішень, які ми приймаємо вже зараз.

Заняття 8.

Підсумкове заняття: рефлексія особистісних змін і зворотний зв'язок

Мета: оцінювання особистісних змін учасників та підбиття підсумків тренінгу.

Привітання - сьогодні у нас завершальне заняття тренінгу. Це час, коли ми можемо подивитися назад, оцінити свій шлях, усвідомити зміни, які відбулися, та підсумувати наш досвід.

Перш ніж почати, коротко пригадаємо, що ми пройшли разом і які теми були для вас найбільш значущими.

«Я тут і я готовий» - зараз кожен по черзі робить невеликий крок уперед і завершує фразу:

«Я тут і я готовий(а)...» (наприклад: слухати, ділитися, підбивати підсумки, підтримувати групу)

Після відповіді учасник повертається на місце, і хід переходить до наступного.

«Мій шлях змін» - спробуйте подумки або на аркуші зобразити свій шлях упродовж тренінгу. Подумайте, якими ви були на початку, що нового дізналися про себе, які зміни відбулися та що стало для вас найважливішим відкриттям. Ви можете оформити це у вигляді лінії часу, дороги, сходинок або карти. Після завершення за бажанням коротко поділіться своїми думками з групою.

Що для вас означає цей шлях змін?

Вправа «Валіза досягнень» - уявіть, що ви збираєте валізу, але не речами, а своїми досягненнями.

Запишіть що ви «берете з собою» після тренінгу:

1. Нові знання про себе.
2. Свої сильні сторони.
3. Навички спілкування.
4. Ресурси подолання труднощів.
5. Приємні емоції та досвід.

Потім кожен називає речі, які він кладе у свою «валізу».

Питання для обговорення:

1. Що з того, що ви поклали у свою «валізу», є для вас найціннішим?

Як отриманий під час тренінгу досвід може допомогти вам у майбутньому?
«Портрет на пам'ять» - зараз я роздам вам аркуші паперу. У верхній частині кожен напишіть своє ім'я.

Далі ми будемо передавати аркуші по колу. Коли до вас потрапляє аркуш із чийось ім'ям, ваше завдання - написати про цю людину щось хороше: рису характеру, приємну якість або те, що вам у ній подобається.

Важливо: пишемо тільки позитивні слова.

Після цього передаємо аркуш далі наступному учаснику.

Так аркуші пройдуть через усіх, і в кінці кожен отримає свій аркуш назад - це і буде ваш «портрет на пам'ять» із приємними словами від групи.

Питання для обговорення:

1. Які у вас виникли емоції, коли ви читали свій аркуш?

2. Чи було щось несподіване у тому, що написали про вас інші?
3. Що було легше: писати хороше про інших чи приймати хороші слова про себе? Чому?
4. Які слова вам запам'яталися найбільше?

Вправа «Міст у майбутнє» - на аркуші намалюйте міст. На одному березі напишіть «Я до тренінгу», а на іншому - «Я після тренінгу». На самому мосту запишіть те, що допомогло вам перейти від одного стану до іншого: нові знання, підтримку групи, вправи, власні відкриття чи новий досвід, отриманий під час занять.

Питання для обговорення:

1. Що стало для вас найважливішим на цьому шляху?
2. Які зміни ви помітили в собі після участі в тренінгу?

Письмова рефлексія - зараз я пропоную вам підсумувати свій досвід участі в тренінгу. Ця вправа залишається для вас, тому намагайтеся відповідати щиро й відверто. Подумайте про свій шлях протягом цих занять, про те, що ви відчували, дізналися та що змінилося для вас за цей час.

Завершіть фрази:

«За цей час я зрозумів(ла), що...»

«Я змінив(ла) у собі...»

«Найцінніше, що я забираю з тренінгу - це...»

«Тепер я по-іншому дивлюся на...»

Обмін враженнями - Що вам найбільше сподобалося у тренінгу?

Яка вправа була найкориснішою?

Що ви хотіли б сказати групі або собі на початку цього шляху?

Підсумок - Сьогодні ми завершуємо наш тренінг. Протягом цих занять кожен із вас пройшов свій власний шлях, дізнався щось нове про себе, свої можливості, сильні сторони та ресурси. Ми разом вчилися краще розуміти себе й інших, долати труднощі, спілкуватися, підтримувати одне одного та замислюватися над своїм майбутнім.

Я щиро дякую кожному з вас за активність, відкритість, щирість і готовність брати участь у вправах. Дякую за довіру, підтримку одне одного та за той внесок, який кожен зробив у нашу спільну роботу.

Сподіваюся, що знання, навички та відкриття, які ви отримали під час тренінгу, стануть у пригоді в повсякденному житті. Бажаю вам вірити у свої сили, не боятися змін, ставити перед собою цілі та впевнено рухатися до них.

Дякую вам за цей спільний шлях. Бажаю успіхів, нових досягнень і позитивних змін у майбутньому.

Розроблена тренінгова програма, спрямована на оптимізацію емоційних станів українських підлітків, які вимушено виїхали за кордон, має прикладний характер і може застосовуватися у практиці психологів, педагогів та фахівців соціально-психологічної служби. Однак варто зазначити, що на момент проведення дослідження впровадження програми у повному обсязі не було здійснене.

Це пояснюється обмеженими організаційними можливостями та відсутністю доступу до цільової групи підлітків відповідного віку, які перебувають в однакових умовах для участі в тренінгових заняттях. У зв'язку з цим програма оформлена у вигляді теоретично та методично обґрунтованої моделі з детально розробленою структурою занять.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік є ключовим етапом формування особистості, для якого характерні активний розвиток самосвідомості, емоційної сфери, ціннісних орієнтирів і соціальної ідентичності. У цей період підлітки особливо вразливі до впливу оточення, а їхня здатність адаптуватися відіграє вирішальну роль у забезпеченні психологічного благополуччя. У сучасних умовах, зокрема у зв'язку з викликами вимушеної міграції через воєнні дії в Україні, адаптаційні механізми стають ще більш важливими. Підлітки зіштовхуються зі складністю втраченого звичного середовища, розривом соціальних зв'язків і необхідністю інтеграції в нові соціокультурні реалії.

Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел дозволив визначити проблему вимушеної міграції та її психологічних наслідків як одну з найактуальніших тем у сфері психології. З'ясовано, що радикальні зміни умов життя можуть призводити до порушень емоційної рівноваги, підвищеної тривожності, емоційної напруженості, стресу, невпевненості у власних силах і труднощів соціально-психологічної адаптації. Важливу роль у цьому процесі відіграють особистісні риси підлітка, рівень отримуваної соціальної підтримки, сімейне середовище та умови нового життя.

Дослідження особливостей розвитку у підлітковому віці показало, що саме в ці роки формується самооцінка, ціннісна система, соціальна ідентичність і базові вміння взаємодії з іншими людьми. Через це будь-які кардинальні соціальні зміни можуть суттєво вплинути на емоційний стан і здатність до адаптації. Зафіксовано, що діти та підлітки, які через обставини змушені пристосовуватися до нових життєвих умов після міграції, нерідко відчують невизначеність, самотність і втрату почуття безпеки. Також виникають труднощі у встановленні нових соціальних контактів, зокрема через мовні та культурні бар'єри.

Огляд психологічних і соціокультурних труднощів українських підлітків, які вимушено змушені пристосовуватися до закордонного середовища, показав,

що найбільш поширеними проблемами є мовна і культурна ізоляція, розрив попередніх соціальних зв'язків, складнощі зі встановленням нових міжособистісних відносин і зниження впевненості в собі. У сукупності всі ці аспекти спричиняють значне погіршення емоційного стану й ускладнюють інтеграцію підлітків у нове суспільство.

Для дослідження емоційного стану українських мігрантів-підлітків була застосована низка психодіагностичних методик і проведений всебічний аналіз отриманих даних. Результати свідчать про те, що значна частина опитаних підлітків виявляє підвищений рівень тривожності, стресу та емоційної напруги, а також ознаки депресії та нестабільної самооцінки. Водночас було відзначено наявність групи підлітків із високим рівнем психологічної стійкості та здатністю до швидкої адаптації. Це свідчить про значний адаптаційний потенціал окремих індивідів.

На основі результатів теоретичного та практичного дослідження була розроблена тренінгова програма, орієнтована на оптимізацію емоційних станів українських підлітків, які вимушено емігрували за кордоном. Метою програми є зниження рівня тривожності та емоційного напруження, формування навичок емоційної саморегуляції, посилення психологічної стійкості, підвищення самооцінки та покращення адаптаційного потенціалу підлітків у нових соціокультурних умовах. Вона може бути впроваджена в практичну діяльність психологів, соціальних педагогів та інших фахівців, які працюють з підлітками-мігрантами.

Дослідження дало змогу глибше зрозуміти психологічні аспекти емоційних станів українських підлітків, які через воєнні обставини змушені були емігрувати за кордон. Результати показали, що процес адаптації до нового соціокультурного середовища супроводжується значними емоційними викликами і потребує цілеспрямованої підтримки з боку психологів. Водночас наявний адаптаційний потенціал підлітків демонструє, що за умови створення

сприятливого соціально-психологічного оточення та забезпечення своєчасної професійної допомоги, вони здатні успішно долати труднощі.

Отже, результати дослідження свідчать, що вимушена міграція значною мірою впливає на емоційний стан українських підлітків і процес їхньої психологічної адаптації. Успішне подолання адаптаційних труднощів залежить від особистісних ресурсів підлітків, рівня отримуваної соціальної підтримки та доступності фахової психологічної допомоги. Розвиток адаптаційних ресурсів, емоційної стійкості та навичок саморегуляції є ключовим чинником, що сприяє збереженню психологічного благополуччя та ефективній інтеграції українських підлітків у нове соціокультурне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Практична психологія. Київ : Академвидав, 2007. 368 с.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання. Київ : Академвидав, 2008. 440 с.
4. Боднар М., Заблоцький А., Долга Т. Тренінгові технології у формуванні стресостійкості та соціальної адаптації молоді // *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2026. № 2(17). С. 234-242.
5. Бурделева Т. Міжнародна міграція: класифікація, види та сучасні виклики. Київ, 2019. С. 1-120.
6. Верховна Рада України. Звіт Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини щодо внутрішньо переміщених осіб. Київ, 2023 312 с.
7. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. URL: <https://subj.ukr-lit.com/vikova-ta-pedagogichna-psixologiya-vidra-o-g-tema-4-psixologiya-pidlitkovogo-viku/> (дата звернення: 02.06.2026).
8. Галян І. М. Соціальна психологія груп. Київ : Академвидав, 2008. 256 с.
9. Державна міграційна служба України. Офіційні звіти та аналітика. URL: <https://dmsu.gov.ua> (дата звернення: 03.06.2026).
10. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). Звіт про становище дітей-біженців з України. Київ, 2023 URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (дата звернення: 04.06.2026).
11. Журба Х. Концептуальні підходи до виховання життєво-значущих цінностей старшокласників. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 05.06.2026).

12. Кириленко Т. С. Психологія травматичних переживань. Київ : Слово, 2017. 304 с.
13. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 492 с.
14. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості. Київ, 2019. 320 с.
15. Лібанова Е. М. Зовнішня трудова міграція українців. Київ : НАН України, 2019. 256 с.
16. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
17. Малиновська О. А. *Міграційна політика: глобальний контекст та українські реалії*. Київ : НІСД, 2018. 472 с.
18. Міжнародна організація з міграції. *Глосарій з питань міграції* = *Glossary on Migration*. Київ : MOM, 2020. URL: https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_34_glossary.pdf (дата звернення: 06.06.2026).
19. Міністерство охорони здоров'я України. *Методичні рекомендації щодо охорони психічного здоров'я дітей та підлітків*. Київ : МОЗ України, 2023. URL: <https://moz.gov.ua> (дата звернення: 07.06.2026).
20. Москалець В. П. Соціальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 688 с.
21. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2010. 448 с.
22. Помиткін Е. О. Емоційний інтелект особистості. Київ : Освіта України, 2020. 252 с.
23. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
24. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія. URL: <https://ukrtextbook.com/vikova-psixologiya-sergeyenkova-o-p/> (дата звернення: 08.06.2026).

25. Сердюк Л. З. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
26. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Дух і Літера, 2002. 252 с.
27. Слюсар Л. С., Блінова О. В. Психологічні особливості особистості вимушених мігрантів. URL: <https://ispp.org.ua> (дата звернення: 09.06.2026).
28. Слюсаревський М. В., Блінова О. В. Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб // *Світогляд*. 2015. № 4. С. 32-37.
29. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків // *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2024. № 8. С. 16-19.
30. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
31. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
32. УВКБ ООН в Україні. Психосоціальна підтримка вимушено переміщених осіб. Київ, 2023. URL: <https://www.unhcr.org/ua/news> (дата звернення: 15.06.2026).
33. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 2000. 608 с.
34. Чорна Л. Соціально-психологічна модель психологічної просвіти населення, що переживає травму війни // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. Т. 2, № 20. С. 117–125. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).19](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).19) (дата звернення: 15.06.2026).
35. Яценко Т. С. Основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 2004. 264 с.
36. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

37. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures // International Journal of Intercultural Relations. 2005. Vol. 29, No. 6. P. 697–712. (дата звернення: 13.06.2026)
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
38. Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. New York : W. W. Norton & Company, 2000.
39. Fazel M., Reed R. V., Panter-Brick C., Stein A. Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors // The Lancet. 2012. Vol. 379. P. 266–282.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60051-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2) (дата звернення: 13.06.2026)
40. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. (дата звернення: 13.06.2026)
41. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.
42. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain // *Physiological Reviews*. 2007. Vol. 87, № 3. P. 873–904.
43. Santrock J. W. Life-span development. New York : McGraw-Hill Education, 2019. 800 p.
44. Sapolsky R. M. Why zebras don't get ulcers. New York : Holt Paperbacks, 2004. 576 p.
45. Scherer K. R. What are emotions? And how can they be measured? // *Social Science Information*. 2005. Vol. 44, № 4. P. 695–729.
46. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2014. Vol. 10. P. 1–20.
47. Steinberg L. Adolescence. New York : McGraw-Hill, 2000. 496 p.

48. Steinberg L. Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2014. 288 p.
49. van der Kolk B. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Penguin Books, 2014. 560 p.
50. World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva : WHO, 2019-2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 13.06.2026).
51. UNHCR. Psychosocial support for displaced persons. 2023. URL: <https://www.unhcr.org/ua> (дата звернення: 15.06.2026).
52. UNICEF. Situation reports Ukraine. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (дата звернення: 15.06.2026).