

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Лапко Ірини Сергіївни

Керівник доцент Васильєва О.А.

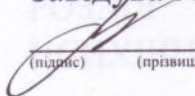
Рецензент доц Замашкина О.Д.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

(назва випускової кафедри)

протокол № 5 від «14» грудня 2025 р.

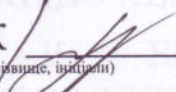
Завідувач кафедри

 Мазурка У.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«29» грудня 2025 р.

Оцінка 90 відм.
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК  Манарчик Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

1.1. Теоретичний аналіз поняття поняття "психологічний супровід" у
психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану 4

1.2. Аналіз як психологічна проблема 22

2.1. Організація та методи експериментального дослідження 46

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психічного здоров'я у
підлітковому віці 50

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ 45

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ 54

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА СУПРОВОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 61

3.1. Мета, завдання та структура програми психологічного супроводу
збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану 61

3.2. Зміст і форми реалізації програми психологічного супроводу збереження
психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах 65

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу збереження
психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану 72

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ 78

ВИСНОВКИ 79

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 83

ДОДАТКИ 93

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ..	9
1.1. Теоретичний аналіз поняття поняття “психологічний супровід” у сучасній психологічній науці.....	9
1.2. Психічне здоров'я підлітків як психологічна проблема.....	22
1.3. Особливості психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану	35
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	46
2.1. Організація та методи експериментального дослідження	46
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психічного здоров'я у підлітковому віці	50
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	59
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА СУПРОВОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	61
3.1. Мета, завдання та структура програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану	61
3.2. Зміст і форми реалізації програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах.....	65
3.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану	72
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	78
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна соціально-психологічна ситуація в Україні характеризується високою напруженістю, зумовленою воєнними подіями, невизначеністю майбутнього, втратою близьких, зміною соціального середовища та матеріальними труднощами. Підлітковий вік є сенситивним періодом формування самосвідомості, системи цінностей та емоційно-вольової регуляції, що зумовлює підвищену вразливість до впливу стресогенних чинників війни. Зниження психічної рівноваги, підвищена тривожність і дезадаптивні реакції в підлітковому віці свідчать про потребу у цілеспрямованих психологічних заходах, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги й посилення регуляційних можливостей психіки підлітків у воєнних умовах.

Особливої актуальності в умовах воєнного стану набуває створення психологічно безпечного середовища для підлітків, які зазнають впливу травматичних подій, що підтверджується результатами досліджень Ю. В. Александрова, О. В. Басенка, В. А. Оверчука, Є. В. Підчасова, Г. В. Пилягіної, О. Ф. Яцини та ін.. Збереження психічного здоров'я у підлітковому віці визначає успішність адаптації до складних життєвих обставин, повноцінний особистісний розвиток і ефективність соціальної взаємодії, що представлено у дослідженнях Л. М. Карамушки, О. М. Кокуна, М. О. Маркової, Л. І. Мороз, О. А. Столярчук, О. Р. Ткачишиної.

Психологічний супровід, спрямований на розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції, представлений у дослідженнях В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової, С. О. Лукомської, В. В. Предко, О. М. Котлової, Т. І. Щербак як напрям професійної психологічної допомоги, спрямований на підтримання психічної рівноваги підлітків за умов підвищеного стресового навантаження.

Провідну роль психологічної служби закладу освіти у системному забезпеченні профілактичних, підтримувальних і корекційних заходів з метою збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану досліджували вчені В. Л. Андрєєнкова, Т. В. Войцях, І. П. Гриців, М. С.

Корольчук, В. М. Крайнюк, В. О. Мельничук, Т. А. Харківська, Ю. М. Чемодурова.

Проблема збереження психічного здоров'я є однією з центральних у сучасних психологічних дослідженнях, що пов'язано з ускладненням соціальних умов життєдіяльності особистості та зростанням психоемоційних навантажень. У вітчизняній психологічній науці зазначена проблематика систематизована в працях Л. М. Карамушки, О. М. Кокуна, Г. П. Лазос, С. Д. Максименка, В. Г. Панка, Т. М. Титаренко та В. В. Фурмана, у яких психічне здоров'я визначається як стан узгодженого функціонування психічних процесів, що забезпечує здатність особистості до саморегуляції, адаптації та підтримання внутрішньої рівноваги. За умов тривалого психоемоційного напруження зростає ризик порушення адаптаційних механізмів, що зумовлює потребу в науково обґрунтованому психологічному супроводі, спрямованому на збереження психічного здоров'я та підтримання психологічної стійкості особистості.

У дослідженнях О. В. Басенко, С. Б. Кузікової, О. М. Марути, Л. І. Мороз, О. Р. Ткачишиної, О. А. Чиханцової психічне здоров'я розглянуто як комплексне психологічне утворення, що зумовлено взаємодією особистісних ресурсів, механізмів емоційної саморегуляції та адаптаційних можливостей. В умовах воєнного стану збереження психічного здоров'я набуває особливої значущості у зв'язку з тривалим психоемоційним навантаженням і потребує урахування ціннісно-сміслових та соціальних чинників.

У зарубіжній психології психічне здоров'я трактується як узгоджений стан особистісного функціонування, що забезпечує адаптивність і стійкість до впливу життєвих труднощів. У концепціях А. Маслоу, К. Роджерса та Г. Олпорта психічне здоров'я розкривається через процеси самоактуалізації, автентичності та зрілості особистісної структури, у раціонально-емотивному підході А. Елліса підкреслено значення когнітивної регуляції для підтримання емоційної рівноваги.

Теоретико-методологічною основою дослідження є наукові концепції сучасних українських психологів О. В. Басенко, Т. В. Дуткевич, Л. М. Карамушки, С. Б. Кузікової, О. М. Кокуна, С. Д. Максименка, В. Г. Панка, В. В. Рибалки, О. В. Савицької, О. Р. Ткачишиної, які досліджують проблему психологічного супроводу учасників освітнього процесу в системі роботи психологічної служби освітнього закладу.

Зазначені положення свідчать про наявність наукової проблеми, що полягає в недостатній теоретичній розробленості та емпіричному обґрунтуванні психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану. Складність і багатовимірність впливу воєнних чинників на психічний розвиток у підлітковому віці вимагають уточнення змісту психологічного супроводу, визначення його структурних компонентів, функцій і механізмів реалізації в освітньому середовищі.

Наявні наукові дослідження окреслюють окремі аспекти підтримки психічного здоров'я дітей і підлітків у кризових та екстремальних умовах, проте проблема цілісного психологічного супроводу в умовах воєнного стану залишається недостатньо дослідженою. Зазначене ускладнює впровадження узгоджених і методично вивірених форм психологічної роботи в закладах освіти та зумовлює потребу в подальших дослідженнях, спрямованих на наукове обґрунтування ефективних підходів до збереження психічного здоров'я у підлітковому віці.

Таким чином, соціальна значущість проблеми, її наукове й практичне значення, а також недостатня теоретична й методична розробленість зумовили вибір теми магістерського дослідження «Психологічний супровід збереження психічного здоров'я в підлітковому віці в умовах воєнного стану».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнний період.

Відповідно до мети дослідження були виокремлені наступні завдання:

- здійснити теоретичний аналіз поняття «психологічний супровід» у сучасній психологічній науці;
- визначити сутність і структуру феномена психічного здоров'я підлітків у період воєнного стану;
- проаналізувати основні чинники, що впливають на збереження психічного здоров'я у підлітківому віці;
- дослідити особливості психічного здоров'я підлітків, які перебувають під впливом воєнних подій;
- розробити й апробувати програму психологічного супроводу, спрямовану на збереження психічного здоров'я підлітків.

Об'єкт дослідження - психічне здоров'я підлітків у період воєнного стану.

Предмет дослідження - психологічний супровід збереження психічного здоров'я в підлітковому віці.

Комплекс методів, використаних у процесі розв'язання поставлених завдань кваліфікаційного дослідження, включав емпіричні та теоретичні методи. До емпіричних методів належали: «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10), «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), а також методика «Шкала копінг-стратегій підлітків» (адаптація моделі BASIC Ph, M. Lahad).

До теоретичних методів віднесено вивчення, аналіз і узагальнення філософської та психолого-педагогічної літератури з проблематики дослідження.

- Експериментальну базу кваліфікаційної роботи становив Ізмаїльського ліцею № 16 з гімназією та початковою школою Ізмаїльського району Одеської області.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про психологічний супровід, а також у систематизації наукових

підходів до структури психічного здоров'я підлітків. Здійснено науковий аналіз впливу воєнних стресорів на особливості психічного функціонування підлітків, що розширює теоретичні уявлення про психологічний супровід збереження психічного здоров'я в підлітковому віці.

Практичне значення дослідження полягає у розробці й апробації програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток емоційної стійкості підлітків у воєнних умовах. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та фахівцями освітніх закладів у роботі з підлітками, які пережили травматичний досвід.

Апробацію набутих результатів здійснено шляхом участі в обговоренні основних положень дослідження в межах науково-практичних конференцій, зокрема Міжнародної науково-практичної конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи», присвяченої 10-річчю комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, а також XV Міжнародної інтернет-конференції молодих учених і студентів «Глухівські наукові читання - 2025. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук».

Структура роботи. Робота має вигляд: вступ, три розділи, висновки за розділами, загальні висновки, список використаних джерел, який містить у собі 70 позицій. Основний зміст кваліфікаційного дослідження викладено на 82 сторінках. Робота містить один 3 рисунки і 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Теоретичний аналіз поняття поняття “психологічний супровід” у сучасній психологічній науці

Сучасна система освіти України функціонує в умовах масштабних соціальних і воєнних викликів, що зумовлюють глибокі зміни у психоемоційному стані всіх учасників освітнього процесу. Воєнні події, втрата відчуття безпеки, соціальна нестабільність і невизначеність майбутнього спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційну напруженість і труднощі адаптації. За цих обставин зростає потреба у цілісній системі психологічного супроводу, спрямованій на підтримання психічного здоров'я, розвиток емоційної стійкості та формування навичок саморегуляції.

Відчуття небезпеки й дезорганізація звичного способу життя негативно впливають на емоційний стан особистості. Ефективне функціонування освітнього середовища передбачає організацію професійної психологічної допомоги, орієнтованої на підтримку емоційної рівноваги, гармонізацію міжособистісних взаємин і розвиток адаптивних ресурсів. Теоретичне вивчення поняття психологічного супроводу передбачає уточнення його сутності, визначення провідних наукових підходів, структурних компонентів і критеріїв ефективності.

Психолого-педагогічний супровід на сучасному етапі розвитку науки не має усталеного теоретичного визначення та цілісної концептуальної моделі. У його змісті поєднуються елементи педагогіки, соціальної педагогіки, психології та соціології. Дослідники відзначають тенденцію до ототожнення супроводу з окремими виховними методами й формами взаємодії, зокрема такими, як «вільне спілкування», «товариські взаємини дорослого і дитини», «внутрішній настрій» [27; 56].

У науковій літературі для позначення різних форм психологічної допомоги використовують поняття «сприяння», «співбуття», «співпраця», «психологічний» або «соціально-психологічний супровід». Серед них найбільш поширеним став термін «супровід», оскільки він характеризує сутність професійної підтримки особистості, спрямованої на розвиток, адаптацію та збереження психічного здоров'я [48; 51].

Поняття психологічного супроводу посідає важливе місце в сучасній практичній психології, оскільки відображає системний і цілеспрямований процес професійної підтримки особистості в умовах складних життєвих обставин. У наукових дослідженнях (Т. В. Дуткевич [19], В. І. Лазаренко [33], М. Мушкевич [35], В. Г. Панок [48], І. М. Періг [49; 50]) психологічний супровід розглядається не як окрема форма допомоги, а як цілісна діяльність фахівця, спрямована на створення психологічно безпечного середовища, підтримку самопізнання, розвиток адаптаційних механізмів і забезпечення особистісного зростання.

Зазначені автори психологічний супровід характеризують як тривалий процес взаємодії, у якому фахівець виступає не контролюючим суб'єктом, а партнером розвитку, що сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищенню її здатності до саморегуляції. Концепція психологічного супроводу ґрунтується на гуманістичних засадах, відповідно до яких пріоритетного значення набуває розкриття потенціалу людини, формування життєстійкості та підтримання психічного здоров'я в умовах соціальної й емоційної нестабільності.

Психологічний супровід у сучасній психологічній науці розглядається як цілісний вид професійної діяльності, що поєднує підтримку розвитку, навчання та соціальної адаптації особистості, забезпечуючи умови для збереження психічного здоров'я та психологічної рівноваги.

У концепціях В. Г. Панка [48] та С. Д. Максименка [51] психологічний супровід пов'язується з функціонуванням психологічної служби освіти й трактується як системно організований процес професійної взаємодії,

спрямований на запобігання дезадаптації та підтримку особистісного розвитку.

У дослідженнях Т. В. Дуткевич [19] і М. Мушкевич [35] психологічний супровід визначається як міждисциплінарна діяльність, у якій поєднуються психологічні, педагогічні та соціальні ресурси з метою забезпечення психологічної безпеки та оптимізації умов розвитку особистості.

В. В. Рибалка [40] та І. М. Періг [49; 50] розглядають психологічний супровід як процесуально організовану діяльність, для якої характерними є тривалість, наступність і орієнтація на індивідуальні потреби суб'єктів освітнього процесу.

Ресурсна спрямованість психологічного супроводу розглянута у працях Л. М. Карамушки [22], О. М. Кокуна [27] та В. В. Предка [56].

Отже, у наукових джерелах поняття психологічного супроводу визначається з кількох позицій. Психологічний супровід розглядають як систему професійної діяльності, спрямовану на створення умов для розвитку та навчання; як мультидисциплінарний процес, який поєднує зусилля педагогічних, психологічних, соціальних і медичних фахівців у підтримці особистісного становлення; а також як професійна позиція психолога, заснована на принципах участі, взаємодії та партнерства у роботі з усіма учасниками освітнього середовища.

Аналіз наукових джерел показав, що психологічний супровід слід відрізнити від інших видів психологічної допомоги у складних життєвих ситуаціях, таких як медична, психолого-педагогічна, соціальна та психологічна реабілітація, психологічна корекція, терапія, консультування, профілактика, підтримка та адаптація.

Зазначимо, що психологічний супровід у сучасній освіті постає як цілеспрямована професійна діяльність, орієнтована на збереження психічного здоров'я, подолання кризових станів та забезпечення умов для особистісного розвитку. Структура психологічного супроводу охоплює забезпечення психологічної безпеки, формування адекватної Я-концепції,

розвиток здатності до емоційної саморегуляції та підвищення адаптаційного потенціалу особистості за умов змін соціального середовища. У концепції Т. В. Дуткевич [19] психологічний супровід визначається як організована професійна взаємодія учасників освітнього процесу, зорієнтована на активізацію внутрішніх ресурсів і підтримку процесів особистісного зростання.

Психологічний супровід в умовах воєнних викликів Н. Євдокимова, В. Зливков, С. Лукомська, О. Котух [47] пов'язують з організацією психологічно безпечного освітнього простору, розвитком навичок саморегуляції та підтримкою ресурсного потенціалу особистості, необхідного для адаптації до тривалого стресового навантаження.

В. Г. Панок характеризує супровід як системну практику діяльності психологічної служби освіти, що забезпечує розвиток зрілості, соціальної відповідальності та резильєнтності [48].

М. Періг розкриває значення рефлексивних методів у процесі супроводу, які сприяють осмисленню життєвого досвіду та відновленню психологічної цілісності особистості [49; 50].

У сучасних психологічних дослідженнях психологічний супровід як системно організована професійна діяльність психологічної служби, спрямована на підтримання психічного здоров'я та створення умов для адаптації й особистісного розвитку особистості. В. Г. Панок [48] і С. Д. Максименко [51] розглядають психологічний супровід як багатокomпонентну систему професійної діяльності психологічної служби освіти, що включає діагностичний, консультативний, профілактичний і розвивальний напрями.

Діагностичний напрям психологічного супроводу, спрямований на виявлення індивідуально-психологічних особливостей і чинників психоемоційного ризику в умовах воєнного стану, представлений у наукових дослідженнях О. В. Басенко [3; 4; 5], В. А. Оверчука [46], Г. В. Пилягіної [55], О. Ф. Яцини [81].

Консультативний напрям психологічного супроводу у дослідженнях І. М. Періг [49; 50] пов'язується з проектуванням індивідуалізованих стратегій психологічної підтримки, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану та відновлення регуляторних можливостей особистості.

Профілактичний напрям, представлений у наукових джерелах О. М. Кокуна [27], орієнтований на попередження дезадаптивних реакцій і підтримання психологічної безпеки освітнього середовища за умов підвищеного соціального навантаження.

Розвивальний напрям психологічного супроводу у дослідженнях Т. В. Дуткевич [19] характеризується як цілеспрямована діяльність, спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та соціальної компетентності як чинників збереження психічного здоров'я.

Зазначені напрями у поєднанні утворюють структурну модель психологічного супроводу, мета якої полягає у підтриманні психічної стабільності та адаптаційних ресурсів особистості за умов сучасних соціальних викликів.

Зазначимо, що психологічний супровід освітнього процесу посідає провідне місце в сучасних дослідженнях української психології та педагогіки, оскільки характеризує цілісний підхід до організації соціально-психологічної допомоги та підтримання розвитку особистості. У науковій літературі вчені розглядають досліджуване поняття як інтегровану систему професійних дій, спрямованих на підтримання адаптаційних можливостей, особистісного розвитку та психоемоційної стабільності. Діяльність у форматі супроводу включає завдання від психопрофілактики до консультування, формуючи основу програм підтримки, спрямованих на розвиток ресурсного потенціалу та збереження психічного здоров'я в умовах стресових впливів.

Психологічний супровід у сучасних наукових джерелах дослідники розглядають як форму професійної діяльності, спрямовану на забезпечення психічної стабільності та підтримання адаптаційних можливостей

особистості в умовах підвищеного соціального й емоційного навантаження. Теоретичні підходи, представлені у дослідженнях М. П. Мушкевич [35] та В. В. Рибалки [33], засвідчують спрямованість психологічного супроводу на тривалу професійну взаємодію, пов'язану зі створенням психологічно безпечного простору та підтриманням особистісного розвитку.

У наукових позиціях Н. Євдокимової, В. Зливкова, С. Лукомської та О. Котух [47] психологічний супровід характеризується як процес професійної підтримки, спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток здатності до саморегуляції та збереження психічної рівноваги в умовах тривалого стресового впливу. Зазначений підхід співвідноситься з уявленнями про психологічний супровід як чинник підтримання психічного здоров'я та адаптаційної стійкості особистості в освітньому середовищі.

Таким чином, психологічний супровід є формою професійної діяльності, спрямованої на надання цілеспрямованої психологічної допомоги, активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток здатності до саморегуляції та забезпечення конструктивної адаптації до соціально напружених умов.

Аналіз сучасних наукових підходів до розуміння психологічного супроводу свідчить, що поняття досліджуване поняття має різні змістові інтерпретації в науковій літературі розглядається, зокрема, як:

- система професійної діяльності психолога, спрямована на науково вивірене забезпечення умов психічного розвитку, навчальної діяльності та збереження психічного здоров'я особистості в освітньому середовищі, що передбачає цілеспрямоване підтримання процесів адаптації, регуляції психоемоційних станів і попередження дезадаптивних проявів;
- міждисциплінарний процес, який ґрунтується на координації професійної взаємодії педагогічних, психологічних, соціальних і медичних фахівців та спрямовується на комплексну підтримку особистісного розвитку, узгодження профілактичних, підтримувальних і корекційних впливів, а

також забезпечення цілісності супроводу в умовах підвищеного психоемоційного навантаження;

- професійна позиція фахівця, що визначається принципами науково обґрунтованої партнерської взаємодії, відповідального ставлення до суб'єктності особистості та орієнтації на залучення її до усвідомленого процесу особистісного становлення, саморегуляції та подолання складних життєвих ситуацій.

В українській психологічній науці концепція психологічного супроводу активно впроваджується у практику шкільної психологічної служби, що сприяє розвитку, адаптації та збереженню психічного здоров'я підлітків [51].

Значний внесок у розвиток проблематики соціально-психологічного супроводу осіб із досвідом травматизації здійснено Т. М. Титаренко [70; 71], у працях якої розкрито концептуальні підходи до організації психологічної допомоги в умовах глибоких соціальних трансформацій і воєнних викликів. Авторка розглядає соціально-психологічний супровід як цілісний процес професійної взаємодії, зорієнтований на підтримання адаптаційних можливостей особистості та збереження психологічної цілісності.

У наукових розвідках Т. М. Титаренко [70; 71] психологічна допомога постає як тривала форма професійного супроводу, спрямована на відновлення емоційної стабільності, інтеграцію травматичного досвіду у життєвий шлях особистості та поступове відновлення здатності до саморегуляції. Соціально-психологічний супровід набуває значення чинника адаптації та реабілітації осіб, які зазнали впливу травматичних подій, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану.

Роль психологічного супроводу в освітньому середовищі та його значення для процесів соціалізації підлітків представлено у дослідженнях Л. М. Карамушки [22-24], у яких психологічний супровід визначається як функціональна складова діяльності психологічної служби, спрямована на підтримання психічного здоров'я, розвиток особистісних ресурсів і

формування соціальної активності здобувачів освіти. У дослідженнях авторки психологічний супровід розглядається як форма професійної діяльності, пов'язана з адаптацією підлітків до вимог освітнього середовища та динамічних соціальних умов.

У дослідженнях М. П. Мушкевич [35] психологічний супровід визначено як форму професійної діяльності, метою якою є забезпечення процесів соціалізації та особистісного становлення підлітків з урахуванням вікових і соціально-психологічних особливостей. Вчений психологічний супровід розглядає як чинник розвитку соціальної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

На думку В. Г. Панок [48], психологічний супровід є системною практичною діяльністю психологічної служби освіти, яка забезпечує психологічну безпеку освітнього середовища та сприяє збереженню психічного здоров'я підлітків. У працях автора психологічний супровід являє собою цілеспрямовану професійну діяльність, інтегровану в освітній процес і зорієнтована на підтримання психологічної стабільності учасників освітнього середовища.

У дослідженнях Г. В. Пилягіної [55] психологічний супровід розглянуто в контексті забезпечення ефективної соціальної адаптації підлітків, формування здатності до саморегуляції та розвитку особистісного потенціалу. Авторка підкреслює значення психологічного супроводу для підтримання психологічної рівноваги підлітків у складних соціальних умовах.

Аналіз літературних джерел показав, що психологічний супровід являє собою інтегрований напрям професійної допомоги, який поєднує різні види психологічної діяльності, спрямовані на подолання кризових станів і відновлення психічного благополуччя.

Система психологічного супроводу визначається сукупністю принципів, які відображають закономірності взаємодії між психологом і суб'єктом підтримки та забезпечують цілісність професійної діяльності.

Разом із принципом суб'єктності в наукових працях обґрунтовується принцип цілісності психологічного супроводу, відповідно до якого професійна діяльність психолога охоплює взаємопов'язані діагностичні, профілактичні та корекційно-розвивальні впливи. В. Г. Панок [48] розглядає цілісність як методологічну основу функціонування психологічної служби закладу освіти, яка забезпечує узгодженість форм і напрямів психологічної роботи та їх спрямованість на підтримання психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Важливе місце у структурі психологічного супроводу посідає принцип індивідуалізації, який передбачає врахування вікових, особистісних і соціально-психологічних особливостей підлітків. У дослідженнях М. П. Мушкевич [35] показано, що дотримання індивідуалізованого підходу забезпечує відповідність психологічних впливів актуальним потребам підлітків і сприяє стабілізації психоемоційного стану в умовах підвищеного стресового навантаження.

Окрему увагу в науковій літературі приділено принципу превентивності психологічного супроводу, зміст якого полягає у своєчасному виявленні психоемоційних труднощів, ризиків дезадаптації та чинників порушення психічної рівноваги підлітків.

Так Н. О. Сабліна [63] превентивну спрямованість психологічного супроводу визначає як умову збереження психічного здоров'я підлітків через раннє реагування на негативні зміни психоемоційного стану та запобігання формуванню стійких дезадаптивних реакцій. Реалізація принципу превентивності у діяльності психологічної служби освіти забезпечує підтримання психологічної безпеки освітнього середовища та зниження ймовірності ускладнення психоемоційних порушень у підлітковому віці.

Узагальнення наукових джерел дало підстави виокремити основні функції психологічного супроводу, які розкривають його зміст і спрямованість на збереження психічного здоров'я підлітків, а саме:

- діагностичну, що передбачає виявлення індивідуально-психологічних особливостей, рівня емоційної напруженості, тривожності та адаптаційних можливостей у кризових ситуаціях;
- корекційну, спрямовану на подолання дезадаптивних реакцій, розвиток навичок саморегуляції та зниження впливу стресових чинників;
- розвивальну, яка забезпечує умови для становлення особистісної зрілості, розвитку емоційної компетентності та стійкості до фрустраційних впливів;
- профілактичну, орієнтовану на запобігання розвитку психоемоційних порушень, деструктивних моделей поведінки та хронізації стресу;
- підтримувальну, що передбачає формування відчуття психологічної безпеки, довіри, соціальної включеності та стабілізацію психічного стану;
- адаптаційну, яка забезпечує соціальну інтеграцію, розвиток здатності до конструктивного подолання складних життєвих обставин і відновлення внутрішньої рівноваги.

Отже, взаємодія зазначених функцій забезпечує цілісність системи психологічного супроводу та визначає його результативність як форми професійної діяльності, спрямованої на підтримання психічного здоров'я підлітків.

Т. М. Титаренко [57] зазначає, що результативність соціально-психологічного супроводу в кризових ситуаціях визначається здатністю особистості усвідомлювати значення життєвих подій, інтегрувати попередній досвід з актуальним психоемоційним станом і перспективами подальшого розвитку, а також формувати конструктивні стратегії подолання негативних емоційних переживань. В зазначеному підході уточнено зміст психологічного супроводу, визначено його як процес, що передбачає не лише стабілізацію психічного стану, а й активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Узагальнення наукових підходів засвідчує, що психологічний супровід у сучасній психологічній науці розглядають як цілісну систему професійної

взаємодії, спрямовану на розвиток особистості, розширення адаптаційних можливостей і підтримання психологічного благополуччя за умов суспільних змін.

У сучасних психологічних дослідженнях психологічний супровід у кризових соціальних умовах розглядають в контексті збереження психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та адаптаційних можливостей особистості. Л. І. Мороз [41; 42] визначає психологічний супровід як професійну діяльність, спрямовану на підтримання психічної рівноваги та оптимізацію процесів адаптації здобувачів освіти за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Проблематика психологічного супроводу за умов воєнних викликів представлена у дослідженнях С. В. Лагутіної [34] та М. О. Маркової [36]. У наукових дослідженнях зазначених авторів психологічний супровід являє собою систему професійних психологічних впливів, орієнтованих на попередження дезадаптивних станів і стабілізацію психічного функціонування особистості.

Психологічний супровід у структурі психосоціальної допомоги в освітньому середовищі розглядається як окремий напрям діяльності психологічної служби, зорієнтований на забезпечення психологічної безпеки та підтримання психічного здоров'я учасників освітнього процесу. У працях В. В. Рибалки [40] та С. К. Шандрука [40; 58] психологічний супровід представлений як організована форма професійної взаємодії, що поєднує різні напрями психологічної роботи з метою стабілізації психоемоційного стану та підтримки адаптаційних процесів в освітньому середовищі.

Подолання наслідків травматичного досвіду дітей і підлітків у наукових дослідженнях розкриває інший аспект психологічного супроводу, а саме відновлювальний. В. В. Предко [56; 60] та І. М. Нагорняк [44] визначають психологічний супровід як чинник розвитку життєстійкості та формування адаптивних копінг-стратегій, що забезпечують підтримання

внутрішньої рівноваги та зниження ризиків дезадаптації за умов тривалого стресового навантаження.

Узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що психологічний супровід характеризується процесуальним характером, пролонгованістю, недирективністю, інтеграцією у повсякденну життєдіяльність та партнерською взаємодією, заснованою на принципах довіри й взаємоповаги.

Л. М. Карамушка [17], М. П. Мушкевич [36], Т. М. Титаренко [60] та В. Г. Панок [38] визначають психологічний супровід як цілісну систему професійної підтримки, спрямовану на розвиток адаптаційних можливостей і збереження психічного здоров'я особистості.

У наукових дослідженнях вчені дійшли висновку про необхідність диференційованої організації соціально-психологічного супроводу осіб із досвідом травматичних подій з урахуванням індивідуальних особливостей реагування та умов життєдіяльності.

Аналіз сучасних наукових досліджень дає підстави стверджувати, що провідна мета психологічного супроводу полягає у створенні психолого-педагогічних умов, зорієнтованих на особистісний розвиток, самопізнання та формування здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів. Реалізація зазначеної мети передбачає виконання комплексу діагностичних, профілактичних і розвивальних завдань, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток адекватної самооцінки та підтримання внутрішньої мотивації до саморозвитку.

В. Г. Панок [38] вважає, що результативність психологічного супроводу зумовлюється його системністю, послідовним відстеженням змін психоемоційного стану та наявністю структурованої програми, до якої належать профілактичний, корекційний і розвивальний напрями професійної діяльності.

Психологічний супровід принципово відрізняється від корекційної діяльності за цільовим і змістовим спрямуванням. Метою психологічного

супроводу не є виправлення окремих порушень або перебудова особистісних структур, а виявлення, актуалізація та розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Професійна діяльність у форматі супроводу передбачає створення психологічних умов, які забезпечують актуалізацію процесів саморозвитку, зміцнення внутрішніх регуляторів психічної діяльності та відновлення функціонально значущих зв'язків особистості із соціальним середовищем.

Теоретичні засади психологічного супроводу відповідають гуманістичній парадигмі сучасної української психології, педагогіки та соціальної роботи, у якій провідне значення мають ідеї суб'єктності, самодетермінації та внутрішньої автономії особистості. Зміст і організація професійної взаємодії у процесі психологічного супроводу визначаються індивідуально-психологічними характеристиками особистості та особливостями життєвої ситуації, що зумовлює актуальний психоемоційний стан.

Результативність психологічного супроводу виявляється у переході від зовнішньої професійної підтримки до здатності особистості до саморегуляції та самопомоги, що свідчить про зростання відповідальності за психічний стан, посилення внутрішніх регуляторних механізмів і здатність самостійно долати життєві труднощі.

Сучасні психологічні дослідження засвідчують, що психологічний супровід функціонує як організаційно впорядкована форма професійної діяльності, у межах якої забезпечується підтримання психічного здоров'я та стабілізація психоемоційного стану особистості. За умов воєнного стану психологічний супровід виступає необхідною складовою системи психосоціальної допомоги, спрямованої на мінімізацію негативних наслідків тривалого стресового впливу та збереження життєстійкості [38].

Реалізація психологічного супроводу передбачає таку організацію професійної взаємодії, за якої особистість залучається до усвідомлення психоемоційних станів і формування адаптивних стратегій реагування на

стресогенні впливи. Професійні функції психолога полягають у забезпеченні структурованого процесу психологічної підтримки, зорієнтованого на регуляцію емоційних станів, стабілізацію психічного функціонування та підтримання здатності до саморегуляції. Узгодженість зазначених напрямів діяльності визначає результативність психологічного супроводу як форми професійної допомоги, спрямованої на збереження психічного здоров'я та розвиток особистісних ресурсів.

Таким чином, психологічний супровід постає як системна професійна діяльність практичного психолога, спрямована на формування умов для розвитку, адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Діагностичний, корекційний, консультативний, профілактичний і розвивальний напрями психологічного супроводу утворюють послідовну та внутрішньо узгоджену структуру професійної взаємодії, що забезпечує цілісність психологічної допомоги.

Встановлено, що реалізація психологічного супроводу здійснюється на засадах суб'єктності, партнерської взаємодії, недирективності, конфіденційності та психологічної безпеки, дотримання яких забезпечує формування активної позиції особистості, розвиток здатності до саморегуляції та підвищення результативності психологічної підтримки. Функціональна модель психологічного супроводу спрямована на стабілізацію психоемоційного стану, попередження дезадаптаційних проявів і розвиток життєстійкості.

Отже, за умов воєнних викликів психологічний супровід виконує стабілізувальну та відновлювальну функції, забезпечуючи збереження психічного здоров'я та підтримання адаптаційного потенціалу особистості.

1.2. Психічне здоров'я підлітків як психологічна проблема

Психічне здоров'я підлітків у період воєнних подій постає як одна з ключових проблем сучасної психологічної науки, що зумовлено поєднанням

вікових особливостей розвитку та тривалим впливом стресогенних чинників війни. Підлітковий вік характеризується інтенсивними процесами становлення самосвідомості, емоційно-вольової регуляції та системи цінностей, що підвищує чутливість психіки до соціальної нестабільності, загрози безпеці та невизначеності життєвих перспектив (О. В. Басенко [3; 5], О. Ф. Яцина [81]). За таких умов зростає ймовірність порушення психічної рівноваги, ускладнення адаптаційних процесів і формування дезадаптивних форм реагування.

Узагальнення наведених підходів свідчить, що психічне здоров'я у вітчизняній психологічній науці розглядається як багатовимірне утворення, яке поєднує особистісні, соціальні та діяльнісні характеристики функціонування особистості. У цьому контексті психічне здоров'я визначається не лише рівнем емоційної стабільності, а й здатністю особистості до соціальної взаємодії, відповідального прийняття рішень та адаптації до складних життєвих обставин.

У дослідженнях С. Б. Кузікової психічне здоров'я визначається рівнем сформованості регулятивних механізмів особистості, зокрема здатності до саморегуляції, контролю емоційних станів та усвідомленого ставлення до власного психічного функціонування [29; 31]. У науковому підході авторки психічне здоров'я розглядається як чинник збереження цілісності особистості за умов тривалого впливу стресогенних факторів, що забезпечує стабільність психічного функціонування та можливість психологічного відновлення.

Інтегративного розуміння психічного здоров'я представлено в дослідженні І. А. Власенко, В. В. Фурман та О. М. Рева [13]. Вчені розглядають психічне здоров'я як поєднання емоційної стійкості, соціальної компетентності та здатності до ефективної адаптації в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Отже, у сучасній психологічній науці психічне здоров'я підлітків розглядається як багатовимірне психологічне утворення, становлення якого

зумовлюється взаємодією індивідуально-психологічних ресурсів, соціального середовища та механізмів саморегуляції, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану.

В умовах воєнного стану суттєво ускладнюються умови психічного розвитку підлітків, що зумовлено тривалим впливом стресогенних і травматичних чинників. У дослідженнях Н. О. Лагутіної [34], В. А. Оверчука [46], Г. В. Пилягіної [55] встановлено, що переживання втрат, вимушені зміни освітнього та соціального контексту, а також тривала загроза безпеці негативно позначаються на емоційній стабільності підлітків, зумовлюючи підвищення тривожності, психоемоційної напруженості та зниження толерантності до фрустрації. Зазначені прояви розглядаються науковцями як показники напруження адаптаційних механізмів психіки в підлітковому віці.

У сучасних наукових джерелах спостерігається переорієнтація дослідницького фокусу з аналізу виключно негативних наслідків стресу на вивчення внутрішніх ресурсів особистості, здатних забезпечувати збереження психічного здоров'я підлітків за умов тривалого психоемоційного навантаження. У цьому контексті психічне здоров'я розглядається як динамічне психологічне утворення, чутливе до індивідуальних особливостей саморегуляції поведінки, способів подолання стресових ситуацій і характеру соціальної підтримки.

В. В. Предко [56; 60] відзначає, що психічне здоров'я підлітків зумовлюється життєстійкістю як ресурсом, що забезпечує збереження адаптивних можливостей особистості за умов тривалого впливу стресогенних чинників. С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак [31] розкривають роль копінг-стратегій і механізмів саморегуляції у підтриманні психоемоційної рівноваги, підкреслюючи значення активної позиції підлітка у подоланні складних життєвих ситуацій. Особлива увага у цих дослідженнях приділяється соціальній підтримці як чиннику, що опосередковує вплив травматичного досвіду та сприяє збереженню психологічної цілісності.

Узагальнення наведених наукових позицій дає підстави стверджувати, що за умов тривалого стресу психічне здоров'я підлітків визначається не лише інтенсивністю зовнішніх загроз, а передусім рівнем сформованості внутрішніх ресурсів, здатністю до саморегуляції та доступністю підтримувального соціального середовища. Виходячи з викладеного, зазначимо, що психологічний супровід постає як необхідна складова системи збереження психічного здоров'я, спрямована на підтримання адаптаційного потенціалу та попередження переходу психоемоційних порушень у стійкі дезадаптивні стани

С. Д. Максименко розглядає психічне здоров'я як стан внутрішньої рівноваженості особистості, що забезпечує цілісність психічного функціонування, узгодженість емоційних, когнітивних і вольових процесів, адекватне сприйняття дійсності та здатність до самореалізації в різних сферах життєдіяльності [57]. За такого підходу психічне здоров'я постає як умова збереження психологічної стійкості, підтримання внутрішньої рівноваги та ефективної регуляції поведінки в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Проблематика психічного здоров'я у психологічній науці сформувалася у межах гуманістичного напрямку, представники якого зосереджували увагу на внутрішніх потенціях особистості, закономірностях особистісного зростання та умовах реалізації людських можливостей. У працях А. Маслоу психічне здоров'я розглядається через рівень особистісного розвитку, що виявляється у прагненні до самоактуалізації, послідовному задоволенні базових і вищих потреб та усвідомленому розкритті індивідуального потенціалу. Психічно здорова особистість, за А. Маслоу, характеризується автономністю, адекватним сприйняттям реальності, здатністю до саморегуляції, прийняттям себе та інших, орієнтацією на цінності саморозвитку і смисложиттєві цілі. Самоактуалізація у цій концепції постає як безперервний процес особистісного становлення, що визначає спрямованість розвитку людини як суб'єкта життєдіяльності та

виступає показником психологічної зрілості й збереження психічного здоров'я [86].

Концепція психологічного благополуччя, запропонована К. Роджерсом, ґрунтується на аналізі внутрішнього досвіду особистості як центрального чинника психічного здоров'я. Учений розглядає автентичність, відкритість до власних переживань і прийняття психічних станів як ключові умови підтримання внутрішньої цілісності особистості. Узгодженість актуального досвіду з Я-концепцією визначає рівень емоційної стабільності та адаптивності поведінки. У такому підході психічне здоров'я постає як динамічний процес саморегулювання, що забезпечує збереження особистісної цілісності в ситуаціях життєвих змін [87].

У концепції Г. Олпорта психічне здоров'я визначається за критеріями структурних характеристик зрілої особистості, до яких належать інтегрованість особистісної організації, автономність, сформованість ціннісних орієнтацій і відповідальність за власні дії. Особистісна зрілість описується як здатність до самостійного вибору, стабільності життєвих установок і соціально відповідальної поведінки. Сукупність зазначених характеристик забезпечує узгодженість психічного функціонування та окреслює рівень психічного здоров'я особистості у процесі розвитку [83].

У теоретичних підходах дослідників психічне здоров'я визначається системою соціально-психологічних чинників, що регулюють міжособистісну взаємодію, соціальну відповідальність та соціальну активність особистості. А. Адлера, Б. С. Братуся та Е. Фромма психічне здоров'я розглядають через здатність до повноцінної міжособистісної взаємодії, соціальної відповідальності та конструктивного включення у систему суспільних відносин. Е. Фромм підкреслює, що психологічно зріла особистість характеризується орієнтацією на продуктивну діяльність, здатністю до емпатії та формування значущих соціальних зв'язків, що визначає рівень соціальної реалізованості та внутрішньої гармонії.

У підлітковому віці зазначені теоретичні положення набувають особливої актуальності, оскільки психічне здоров'я характеризується як процес, зумовлений становленням ідентичності, розвитком механізмів саморегуляції та формуванням ціннісно-сміислової сфери. В умовах воєнного стану психічне здоров'я підлітків зазнає додаткового психологічного навантаження, що потребує науково обґрунтованого психологічного супроводу, орієнтованого на підтримання внутрішньої рівноваги, збереження адаптаційного потенціалу та попередження дезадаптаційних проявів.

У сучасній психології уявлення про психічне здоров'я формуються в контексті аналізу соціально-психологічних і адаптаційних чинників функціонування особистості, які визначають особливості реагування на ситуації невизначеності та підвищеного стресового навантаження. У дослідженнях М. О. Маркової [36] психічне здоров'я визначається як показник ефективності соціально-психологічної адаптації, що виявляється у здатності особистості підтримувати стабільність поведінки, емоційну рівноваженість і продуктивну взаємодію із соціальним середовищем.

Вчена розкриває значення особистісних ресурсів і свідомого регулювання психоемоційних станів як умов збереження функціональної стабільності за тривалого стресового впливу. У цьому підході психічне здоров'я характеризує рівень узгодженості регулятивних механізмів і адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної нестабільності.

У дослідженнях Л. І. Мороз та О. Д. Сафіна психічне здоров'я розглянуто у контексті стресостійкості особистості як її здатності зберігати функціональну ефективність за умов тривалого психоемоційного напруження та дії травматичних подій [41; 42]. Визначальним у цьому підході є узгоджене функціонування емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, що забезпечує адаптивне реагування на складні життєві ситуації.

У контексті прикладної психології О. С. Чабан [75] визначає психічне здоров'я як умову збереження соціального функціонування особистості, її здатності до прийняття рішень і відповідальної поведінки після пережитих

кризових подій. Автор акцентує на необхідності психологічної підтримки та реабілітаційних заходів як засобів відновлення психічної рівноваги та попередження тривалих негативних наслідків травматизації.

Узагальнення наведених наукових підходів дає підстави констатувати, що психічне здоров'я визначається узгодженістю емоційних, когнітивних і соціально-поведінкових компонентів функціонування особистості, що набуває особливої значущості в підлітковому віці в умовах воєнного стану.

У зарубіжній науковій традиції розрізняються поняття *mental health* (психічне здоров'я) та *psychological well-being* (психологічне благополуччя). *Mental health* характеризує функціональну цілісність психіки та здатність до адаптації, тоді як *psychological well-being* відображає суб'єктивне відчуття гармонії, смисложиттєвого задоволення й позитивного ставлення до власного досвіду. Поєднання цих підходів формує уявлення про психічне здоров'я підлітків як стан емоційної стійкості та внутрішньої врівноваженості в умовах воєнного стану [67; 70].

У вітчизняних наукових джерелах систематизація уявлень про психічне здоров'я представлена у працях Л. М. Карамушки, С. Б. Кузікової, Г. Ложкіна, М. Мушкевича, С. Д. Максименка, В. Г. Панка та ін. Дослідники визначають психічне здоров'я як інтегральну характеристику функціонування особистості, яка забезпечує внутрішню узгодженість психічних процесів, емоційну стабільність і здатність до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем.

У зазначених підходах акцент зроблено на особистісних регулятивних чинниках, зокрема на сформованості саморегуляції, емоційній зрілості та стійкості ціннісно-смислових орієнтацій, які виступають психологічними показниками підтримання психічного благополуччя. Психічне здоров'я за таких підходів характеризує рівень узгодженості внутрішніх ресурсів і соціальних вимог, що забезпечує стабільність психічного функціонування та адаптивну поведінку в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Вплив воєнних дій на психічне здоров'я населення України становить один із ключових напрямів сучасних психологічних досліджень, спрямованих на аналіз психологічних наслідків бойових подій, динаміки психоемоційного стану та адаптаційних механізмів за умов тривалого стресу.

Проблематика соціально-психологічної адаптації особистості за підвищеного стресового навантаження систематизована у сучасних дослідженнях. Психічне здоров'я визначається як результат сформованості стресостійкості, ефективності саморегулятивних механізмів і здатності до конструктивного подолання кризових життєвих ситуацій, тоді як адаптаційні ресурси особистості окреслено як чинник стабілізації психоемоційного стану [6; 38; 49; 65; 80].

Медико-психологічні аспекти збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стресу систематизовано у працях Н. О. Марути [39]. У межах клініко-психологічного аналізу окреслено підходи до профілактики тривожних і депресивних розладів, зумовлених тривалим впливом психотравмувальних чинників. Психічне здоров'я у цьому контексті характеризує рівень психофізіологічної адаптації, що відображає здатність організму й психіки підтримувати функціональну стабільність за умов хронічного стресу.

У дослідженні О. О. Хаустової здійснено аналіз психічного вигорання та дезадаптаційних проявів, які формуються за умов тривалого стресового навантаження, зокрема в ситуації воєнних подій [74]. Авторка виокремлює порушення емоційної регуляції, зниження адаптаційних можливостей і виснаження психологічних ресурсів як чинники, що детермінують погіршення психічного здоров'я та ускладнюють процес психологічного відновлення.

У прикладному вимірі О. С. Чабан розглядає психологічну реабілітацію як цілеспрямований процес відновлення психічної рівноваги та функціональної спроможності особистості після пережитих травматичних подій [75]. Психологічна реабілітація спрямована на стабілізацію

психоемоційного стану, відновлення регулятивних механізмів і підтримання внутрішніх ресурсів, що запобігає закріпленню дезадаптаційних проявів і сприяє поверненню до повноцінного соціального функціонування.

Узагальнення наукових позицій українських дослідників свідчить, що війна виступає дестабілізуючим чинником психічного функціонування особистості, спричиняючи порушення психологічної цілісності та адаптаційних можливостей. За таких умов збереження психічного здоров'я потребує комплексного підходу, який передбачає узгодження психологічних, медичних і соціальних заходів підтримки.

А. Елліс у когнітивно-поведінковій традиції визначив критерії психічного й соціального здоров'я, серед яких інтерес до власного розвитку, здатність до самоуправління, гнучкість мислення, фрустраційна стійкість, толерантність до невизначеності, орієнтація на творчість, науковий тип мислення, самоприйняття, відповідальність за власні емоційні стани та здатність до конструктивного ризику [85].

Запропоновані критерії відображають рівень зрілості когнітивних установок, емоційної регуляції та поведінкової автономії особистості, що визначає її психологічну адаптованість у складних життєвих ситуаціях.

Психічне здоров'я як комплексний феномен у психологічній науці оцінюється за сукупністю взаємопов'язаних показників, серед яких:

- відсутність виражених психопатологічних симптомів або пограничних нервово-психічних розладів, що свідчить про збереження нормативного психічного функціонування;
- гармонійність психічного розвитку та відповідність віковим особливостям, що характеризує узгодженість когнітивних, емоційних і поведінкових процесів;
- сформованість особистісних і психофізіологічних якостей, які забезпечують ефективне виконання соціальних, навчальних і побутових завдань, а також підтримання стабільної взаємодії з соціальним оточенням.

Узагальнення зазначених критеріїв дає підстави визначати психічне здоров'я як стан внутрішньої збалансованості, соціальної активності та емоційної саморегуляції, що забезпечує адаптацію особистості в умовах суспільних змін [58]. Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, за якого особистість реалізує власний потенціал, ефективно долає стресові ситуації та підтримує продуктивні соціальні взаємини [70].

Психічне здоров'я постає як цілісне психологічне утворення, у структурі якого поєднані когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, що забезпечують адаптацію та психологічний добробут особистості. Психічне здоров'я не обмежується відсутністю психопатологічних проявів, а передбачає наявність внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та здатності до конструктивного функціонування [53].

У підлітковому віці психічне здоров'я характеризує рівень сформованості самооцінки, емоційної стабільності та соціальної компетентності, які визначають успішність інтеграції в соціальне середовище та подальший особистісний розвиток. Тривалий вплив стресогенних чинників воєнного періоду підвищує ризики дезадаптації, психоемоційного виснаження та тривожних станів, що обґрунтовує необхідність системної психологічної підтримки [34].

Психосоціальний підхід, представлений у документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, визначає психічне здоров'я підлітка як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що умовляють формування емоційної стабільності, соціальної включеності та адаптивних способів подолання стресових впливів. Збереження психічного здоров'я у цьому підході пов'язується зі створенням безпечного та підтримувального соціального середовища, яке сприяє психологічному благополуччю та розвитку життєстійкості [70].

В умовах воєнного стану психічне здоров'я підлітків формується за дії комплексу біопсихосоціальних чинників, тоді як підтримання психічної

рівноваги потребує цілеспрямованого розвитку адаптаційних ресурсів. Саморегуляція, емоційна стабільність і здатність до конструктивної соціальної взаємодії визначають умови збереження внутрішньої рівноваги за тривалого стресового навантаження. Розвиток життєстійкості та емоційної компетентності окреслює результативність психологічної підтримки, спрямованої на профілактику дезадаптації та забезпечення гармонійного особистісного розвитку в період війни [25; 27].

Аналітичні матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що психічне здоров'я особистості визначається сукупністю детермінант, дія яких підвищує ризики розвитку посттравматичних, тривожних і депресивних розладів за умов воєнних подій. Війна характеризується як інтенсивний стресогенний чинник, що порушує емоційну рівновагу підлітків, підвищує рівень тривожності, зумовлює дезадаптаційні прояви та знижує емоційну стійкість [63]. Підлітковий вік супроводжується зростанням психологічної вразливості до втрати відчуття безпеки, емоційної нестабільності та порушення довіри до соціального оточення, що підтверджується результатами досліджень психотравматичного впливу воєнних подій на дітей і підлітків [50].

Психічне здоров'я підлітків у воєнних умовах визначається сукупною дією індивідуально-психологічних ресурсів, характеристик соціального середовища та доступності професійної психологічної підтримки, що забезпечує підтримання адаптаційного потенціалу та попередження дезадаптаційних проявів.

Підлітковий вік як сенситивний період розвитку характеризується формуванням самосвідомості, становленням ціннісних орієнтацій і розвитком емоційної зрілості, які виконують регулятивну функцію у процесі адаптації до складних життєвих обставин. Воєнні події істотно підвищують психологічну вразливість підлітків, зумовлюючи ризики емоційної нестабільності, дезадаптації та соціальної ізоляції, що підсилює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, орієнтованій на розвиток

життєстійкості, зміцнення адаптивних ресурсів і стабілізацію психоемоційного стану.

Аналіз літературних джерел показує, що психічне здоров'я визначається як комплексний феномен, що охоплює здатність особистості ефективно функціонувати, адаптуватися до змінених умов життєдіяльності та реалізовувати особистісний потенціал за дії стресогенних чинників воєнного періоду.

Л. М. Карамушка [23] у структурі психічного здоров'я виокремлює такі компоненти: здатність долати повсякденні стреси, зумовлені воєнною реальністю; підтримання конструктивних соціальних взаємин; готовність до відповідальної діяльності в інтересах спільноти, організації або суспільства; збереження мотивації до саморозвитку та реалізації власного потенціалу за умов психологічної напруги й невизначеності.

О. В. Сергієні та Т. П. Демчук розглядають психічне здоров'я як динамічну систему взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах змін соціального середовища [68].

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави визначати психічне здоров'я підлітків як багатовимірне особистісне утворення, до структури якого належать когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний компоненти.

Когнітивний компонент охоплює усвідомлення психічного стану, систему цінностей і смисложиттєві орієнтації; емоційний компонент характеризує рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції та подолання стресу; поведінковий компонент відображає способи реагування на труднощі та вибір адаптивних стратегій; соціальний компонент визначається якістю міжособистісних взаємин, сприйняттям соціальної підтримки та рівнем соціальної інтегрованості. Узгодженість зазначених компонентів забезпечує цілісність психічного функціонування у

підлітковому віці, сприяє розвитку життєстійкості та адаптації до умов воєнного стану.

Збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах потребує урахування вікових закономірностей психічного розвитку, соціального контексту життєдіяльності та характеру пережитого травматичного досвіду. Реагування на психотравмувальні події визначається рівнем емоційної зрілості, попереднім досвідом подолання труднощів і наявністю підтримки з боку значущого соціального оточення, що зумовлює потребу в диференційованих формах психологічної допомоги. Для підлітків, які зазнали вимушеного переселення або втрат, першочергового значення набувають відновлення відчуття безпеки, стабілізація психоемоційного стану та зниження наслідків хронічного стресу. Психологічна підтримка у таких умовах орієнтується на розвиток життєстійкості, формування адаптивних способів поведінки та застосування корекційно-реабілітаційних підходів, адаптованих до соціокультурних реалій воєнного часу.

Воєнні чинники зумовлюють порушення психоемоційної рівноваги підлітків, підвищення рівня тривожності та напруження адаптаційних механізмів, що актуалізує потребу у системних профілактично-реабілітаційних заходах і персоналізованих формах психологічної допомоги. Поєднання доказових міжнародних моделей психосоціальної підтримки з вітчизняними практиками, адаптованими до українського соціокультурного контексту, створює науково обґрунтоване підґрунтя для розроблення ефективних стратегій збереження психічного здоров'я у підлітковому віці .

Отже, психічне здоров'я підлітків у воєнних умовах постає як багатофакторний психологічний феномен, формування якого детермінується взаємодією біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Урахування характеру такої взаємодії виступає необхідною передумовою розроблення цілісних стратегій психологічного супроводу, спрямованих на збереження психічного благополуччя та розвиток життєстійкості молодого покоління. Зазначені закономірності психічного здоров'я підлітків у воєнних

умовах зумовлюють потребу в аналізі психологічного супроводу як системної форми професійної допомоги.

1.3. Особливості психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану

Узагальнення наукових досліджень свідчить, що здатність особистості долати повсякденні стресові ситуації в умовах воєнного стану належить до провідних критеріїв психічного здоров'я, оскільки характеризує рівень адаптаційних можливостей і психологічної стійкості до тривалих стресогенних впливів. У сучасній психологічній літературі поняття психопрофілактики визначається як система цілеспрямованих дій, спрямованих на збереження, зміцнення й розвиток психічного благополуччя людини, а також на запобігання формуванню психоемоційних порушень у складних життєвих обставинах [48; 54].

До змісту психопрофілактики відносять різні форми психологічної підтримки, що сприяють гармонійному психічному розвитку, активізації адаптаційних ресурсів і зниженню негативного впливу хронічного стресу [55].

У підлітковому віці психопрофілактичні заходи набувають особливої значущості, що зумовлено специфікою психічного розвитку в період інтенсивних вікових змін, становленням механізмів саморегуляції та підвищеною емоційною чутливістю до соціальних і безпекових загроз. За таких умов до провідних напрямів психопрофілактичної діяльності належать запобігання розвитку стресових і постстресових станів, профілактика надмірної психоемоційної напруги, а також формування ефективних копінг-стратегій у кризових обставинах воєнного характеру. Реалізація зазначених напрямів передбачає попередження психоемоційних розладів, підтримання внутрішньої рівноваги, розвиток особистісних ресурсів і підвищення стресостійкості, що у наукових дослідженнях визначається як необхідна

умова збереження психічного функціонування підлітків за тривалого впливу стресогенних чинників [25; 36; 54].

В умовах воєнного стану психопрофілактика функціонує як складова системи психологічного супроводу, спрямованої на підтримання адаптаційного потенціалу підлітків, зниження ймовірності дезадаптаційних проявів та запобігання трансформації психоемоційних порушень у стійкі дезадаптивні стани.

Отже, психопрофілактика у системі психологічного супроводу виконує функцію цілеспрямованого впливу, спрямованого на формування навичок саморегуляції, емоційної стабільності та підтримання психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.

У системі збереження психічного здоров'я підлітків психологічний супровід розглядається як форма цілеспрямованої професійної взаємодії між фахівцем і особистістю, спрямована на подолання кризових етапів розвитку та підтримання психоемоційної рівноваги [22]. Такий підхід забезпечує перехід від ситуативної допомоги до системної підтримки адаптаційних можливостей підлітка в умовах тривалого стресового впливу.

Мета психологічного супроводу полягає у створенні психологічно безпечного середовища для стабілізації психоемоційного стану, розвитку адаптаційних ресурсів і формування навичок емоційної саморегуляції за умов воєнних викликів [40; 52]. Реалізація зазначеної мети передбачає структуровану організацію супровідної роботи відповідно до логіки психодіагностики, корекції та підтримки.

Структура психологічного супроводу охоплює взаємопов'язані етапи діагностики психоемоційного стану, реалізації психокорекційних впливів і подальшого забезпечення підтримувальних заходів, спрямованих на закріплення позитивних змін у функціонуванні особистості [48]. Послідовність зазначених етапів забезпечує цілісність психологічного впливу та його відповідність віковим і індивідуально-психологічним особливостям підлітків. Переживання стресових реакцій, страхів і тривожних станів у

підлітковому віці зумовлюються поєднанням індивідуально-психологічних характеристик, рівня емоційної зрілості та суб'єктивної оцінки загрози, що посилюється умовами воєнного стану [36; 55; 81]. Зазначені чинники визначають потребу в цілеспрямованому розвитку регуляційних механізмів психіки.

Отже, провідним завданням психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків виступає розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості як ключових умов стабільного психічного функціонування особистості в умовах воєнного стану.

У структурі психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану виділяють функціонально взаємопов'язані етапи, реалізація яких забезпечує послідовність і системність професійної допомоги [29; 48; 51]

- діагностичний, який передбачає виявлення психоемоційного стану, рівня тривожності та стресостійкості;
- корекційно-впливовий, спрямований на стабілізацію емоційної сфери, розвиток навичок саморегуляції та конструктивного подолання стресу;
- супровідний забезпечує підтримання досягнутих позитивних змін і поступове формування здатності до самостійного регулювання психоемоційного стану у складних життєвих ситуаціях.

Таким чином, ефективність психологічного супроводу визначається індивідуально-психологічними чинниками, зокрема рівнем емоційної зрілості, здатністю до усвідомлення власних переживань і адекватної оцінки життєвих обставин. В умовах воєнного стану порушення відчуття безпеки, стан невизначеності та зміни звичного ритму життя спричиняють зростання тривожності й емоційне виснаження підлітків, що зумовлює потребу в системній і професійно організованій психологічній підтримці.

Розвиток адаптаційних можливостей, емоційної саморегуляції та навичок конструктивного подолання стресу визначає провідні орієнтири збереження психічного здоров'я підлітків у кризових умовах у сучасній психологічній науці. Дослідники вказують, що ефективність психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків пов'язується із застосуванням інтегративного підходу, який поєднує когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та тренінгові методи, орієнтовані на формування емоційної стійкості, розвиток саморегуляції та активізацію ресурсного потенціалу особистості [18; 31].

Згідно з позицією О. В. Сергієні та Т. П. Демчук, психокорекційна робота з підлітками здійснюється на засадах розвитку саморегуляції, рефлексивності та усвідомленого ставлення до власних емоційних станів, що забезпечує відновлення психоемоційної рівноваги та підвищення адаптаційних можливостей особистості [56]. Передумовою результативності такої роботи є організація психологічно безпечного середовища, у якому створюються умови для вільного вираження почуттів, зниження рівня тривожності та формування довіри до дорослого як джерела психологічної підтримки.

Вчені відзначають необхідність впровадження ресурсно орієнтованих технологій, спрямованих на розвиток життєстійкості, формування позитивних когнітивних установок і навичок самопідтримки підлітків. Застосування тренінгових форм роботи, арттерапевтичних технік, дихальних і тілесно орієнтованих практик забезпечує зниження рівня емоційного виснаження та підвищення здатності до психічного відновлення після психотравматичних подій [25; 47].

Узагальнення літературних джерел дозволяє стверджувати, що психологічний супровід збереження психічного здоров'я підлітків у воєнний період передбачає поєднання психопрофілактичних, освітніх і корекційно-розвивальних форм роботи, спрямованих на запобігання хронізації стресових реакцій.

У наукових джерелах виокремлено кілька підходів до розуміння сутності стресу як феномена, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я особистості. О. Ю. Овчаренко визначає стрес як реакцію психіки й організму на інтенсивні або тривалі стресогенні впливи, що перевищують звичні адаптаційні можливості та порушують внутрішню рівновагу [54].

В. І. Розов описує стрес як процес, зумовлений взаємодією зовнішніх вимог і внутрішніх ресурсів, за якого індивідуальні відмінності стресової реактивності визначають варіативність психологічних наслідків [65].

У межах когнітивно-орієнтованого підходу Дж. С. Грінберг трактує стрес як реакцію організму на раптовий або надмірний вплив чинників, що створюють загрозу безпеці, життю та задоволенню базових потреб, і пропонує модель стресу, що охоплює взаємодію зовнішніх і внутрішніх факторів, а також індивідуальну стресову реактивність як форму відповіді на дію стресорів [49]. Опанувальна поведінка та способи регуляції напруження розглядаються як психологічні механізми зниження деструктивного впливу стресу.

Зазначені теоретичні положення дозволяють пояснити механізми формування емоційного напруження та тривожності в підлітковому віці, які є типовими реакціями на бойові дії, втрати та стан невизначеності. Серед основних проявів стресу виокремлюють емоційні реакції (страх, гнів, паніку, шок) і фізіологічні зміни, що виявляються у підвищенні артеріального тиску, м'язовій напрузі, порушеннях сну та зниженні імунної реактивності [54; 65]. У підлітковому віці тривалий вплив стресогенних чинників часто зумовлює емоційне виснаження, дезадаптацію, ускладнення соціальної взаємодії та підвищення ризику психосоматичних і стресових розладів.

Аналіз сучасних теоретичних досліджень показав, що управління стресом у підлітковому віці розглядається як ключовий чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнних подій. Ефективність цього процесу пов'язується зі сформованістю саморегуляції, здатністю відновлювати психоемоційну рівновагу та усвідомленням відповідальності за власний

психічний стан. Розвиток стресостійкості сприяє адаптації до змінених умов життя, зниженню рівня тривожності та профілактиці емоційного виснаження у воєнний час.

Регуляція стресових станів у підлітковому віці в умовах воєнного стану потребує врахування додаткових психогенних чинників, що посилюють емоційне напруження. До них належать родинні конфлікти, перебування в зоні бойових дій, взаємодія з деструктивним соціальним середовищем, емоційне виснаження, а також вимушена розлука з близькими [25].

У зв'язку з цим завдання психологічного супроводу пов'язується з виявленням і нейтралізацією провідних стресогенних впливів, спрямованих на зниження психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої стабільності особистості.

Узагальнення сучасних наукових підходів до дослідження психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків свідчить, що розвиток стресостійкості належить до ключових чинників підтримання психологічної рівноваги в умовах воєнного стану. До основних ресурсів стресостійкості у наукових дослідженнях віднесено позитивну Я-концепцію, адекватну самооцінку, когнітивну зрілість і здатність до конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. У психологічній літературі стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування в ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження та травматичних впливів [19; 54].

Стресостійкість визначається особливостями мотиваційної сфери, передусім рівнем розвитку внутрішньої мотивації, спрямованої на досягнення особистісно значущих цілей і соціально схвалюваних результатів. Смысловиттєві орієнтації та стійкі ціннісні установки виступають психологічними детермінантами, що забезпечують здатність підлітка зберігати емоційну стабільність і підтримувати адаптивні форми поведінки в умовах воєнного стану [36; 57].

М. С. Корольчук розглядає стресостійкість як динамічну особистісну характеристику, що визначає рівень саморегуляції, емоційної врівноваженості та здатність результативно функціонувати під впливом тривалих стресогенних чинників [48].

Стресостійкість розглядається в наукових джерелах як один із провідних критеріїв психічного здоров'я підлітків у період воєнного стану, оскільки визначає рівень збереження психоемоційної рівноваги, здатність до регуляції поведінкових реакцій і підтримання життєвої активності за умов підвищеного стресового навантаження [2; 23;]. Сформованість стресостійкості пов'язана з функціонуванням механізмів саморегуляції, які забезпечують усвідомлене оцінювання подій, контроль імпульсивних реакцій і вибір адаптивних способів реагування.

Тривалий вплив стресогенних чинників у підлітковому віці призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, що проявляється дестабілізацією емоційної сфери, зниженням толерантності до напруження та ускладненням соціальної взаємодії [36; 65]. За таких умов підвищення рівня стресостійкості пов'язується з розвитком емоційного контролю, рефлексивних процесів і внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримання психічної рівноваги в умовах воєнних подій.

У наукових дослідженнях встановлено, що високий рівень стресостійкості сприяє стабілізації психоемоційного стану та підвищенню адаптаційних можливостей підлітків у кризових ситуаціях, тоді як пролонгований вплив стресогенних чинників зумовлює перевантаження системи саморегуляції, що проявляється у формуванні тривожних, депресивних і посттравматичних реакцій

У наукових дослідженнях І. Власенка, В. Фурмана, О. Реви та І. Канюки представлено модель психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах, у якій систематизовано когнітивний, емоційний, поведінковий і ціннісно-мотиваційний напрями психологічного впливу [13].

Когнітивний напрям спрямований на формування усвідомлення значення психічного здоров'я, встановлення взаємозв'язку між емоційними станами, мисленням і поведінкою. Реалізація когнітивного напрямку передбачає психоедукаційні заняття, використання наочних матеріалів, інформаційних ресурсів і вправ, орієнтованих на розвиток рефлексивності та критичного мислення. Рефлексивність розглядають як здатність до самоаналізу та усвідомлення власних переживань і психічних процесів, що підтримує саморегуляцію та особистісний розвиток [61].

Емоційний напрям спрямований на розвиток умінь розпізнавати, усвідомлювати та регулювати емоційні стани. Реалізація емоційного напрямку включає техніки м'язової релаксації, дихальні практики, методи заземлення, аутогенне тренування та арттерапевтичні засоби, орієнтовані на зниження психоемоційного напруження [40]. Зміст емоційного напрямку передбачає формування емоційної компетентності, що охоплює усвідомлення власних емоцій, розуміння емоційних станів інших людей, контроль емоційних реакцій і підтримання конструктивної взаємодії в складних обставинах [52].

Поведінковий напрям психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків спрямований на розвиток соціальної активності та відповідальності у взаємодії з оточенням. Поведінковий аспект пов'язаний із корекцією способів взаємодії та добором конструктивних стратегій подолання труднощів, що включає розвиток ініціативності та соціальної компетентності для адаптації до стресогенних обставин [56; 52].

Ціннісно-мотиваційний напрям психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану передбачає формування життєвих смислів, розвиток позитивної перспективи майбутнього, визначення особистісно значущих цілей і способів їх реалізації, а також усвідомлення власної позиції в соціальному середовищі. Ціннісно-мотиваційна складова підтримує внутрішню цілісність, адаптаційні можливості та готовність до конструктивного подолання кризових ситуацій. Позитивна внутрішня мотивація, орієнтована на саморозвиток і

відповідальне прийняття рішень, підтримує самостійність і стресостійкість підлітків у період війни [44; 60].

Психологічний супровід збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах охоплює взаємопов'язані напрями, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток саморегуляції та підвищення стресостійкості. Цілісність і комплексність супроводу підтримують відновлення психічної рівноваги та сприяють гармонійному розвитку особистості.

Психологічна підтримка підлітків у воєнних умовах є важливим напрямом супроводу, що передбачає створення безпечного простору для вираження емоцій і почуттів, формування навичок саморегуляції та подолання стресу. Значущу роль у цьому процесі відіграють родина та соціальне оточення, які забезпечують відчуття захищеності, підтримують емоційну стабільність, формують досвід довіри та сприяють відновленню психологічної рівноваги [11]. Сімейна підтримка й емоційна прив'язаність до близьких осіб підтримують адаптаційні можливості підлітків, сприяють подоланню наслідків психотравматичних подій і розвитку стресостійкості [31; 39].

Отже, ефективність психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах визначається взаємодією індивідуальних і соціальних ресурсів, узгодженістю професійної діяльності психолога з підтримкою родини та освітнього середовища, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції та підтримання психічної рівноваги.

Здійснений аналіз наукової літератури дає підстави виокремити ключові напрями профілактики порушень психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах, пов'язані з розвитком навичок самопомоги та саморегуляції:

- піклування про психоемоційний стан - розпізнавання стресорів і ранніх ознак дистресу, відновлення рівноваги психоемоційних станів,

використання релаксаційних практик і ресурсно орієнтованих способів самовідновлення, усвідомлене опрацювання наслідків надмірного стресу [13];

- упорядкування сімейної взаємодії - встановлення емоційної близькості з батьками, виявлення дисфункційних форм комунікації, опанування конструктивних способів опрацювання негативних переживань у міжособистісному спілкуванні, підтримання стабільного підтримувального контакту в родинному середовищі [22];

- дії у стресових ситуаціях - ідентифікація стресових обставин, побудова індивідуального алгоритму подолання складних ситуацій, формування навичок саморегуляції в умовах підвищеного психоемоційного напруження [54];

- подолання відчуженості, соціальна інтеграція та посттравматичне зростання - усвідомлення власних соціальних потреб, відновлення конструктивної взаємодії з оточенням, подолання тенденцій до самоізоляції та формування готовності звертатися по психологічну та соціальну допомогу [63].

Реалізація зазначених напрямів зміцнює внутрішні ресурси, підтримує емоційне та соматичне благополуччя й підвищує здатність підлітків ефективно долати травмувальні ситуації.

Отже, психологічний супровід збереження психічного здоров'я підлітків постає як системно організований процес, спрямований на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, профілактику деструктивних наслідків стресу та підтримання особистісного розвитку. Ефективність психологічного супроводу забезпечується узгодженою взаємодією психолога, родини та соціального середовища, що створює умови для зміцнення життєстійкості, адаптації до складних життєвих обставин і актуалізації ресурсів посттравматичного зростання особистості підлітка.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Узагальнення наукових підходів дало підстави визначити психологічний супровід збереження психічного здоров'я підлітків як системну професійну діяльність практичного психолога, спрямовану на гармонізацію психоемоційного стану, розвиток життєстійкості, формування навичок емоційної саморегуляції та профілактику дезадаптивних проявів у підлітковому віці.

Встановлено, що функціями психологічного супроводу постають діагностична, корекційна, профілактична, розвивальна, адаптаційна та підтримувальна функції, які забезпечують емоційну стабілізацію, розвиток соціальної компетентності та формування позитивного самоствавлення. Психічне здоров'я розглядаємо як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, що охоплює емоційний, когнітивний і соціальний компоненти. У підлітковому віці психічне здоров'я характеризує рівень емоційної зрілості, стресостійкості та здатності до конструктивної взаємодії.

Воєнні умови виступають дестабілізуючим чинником психічного розвитку підлітків, зумовлюючи підвищення тривожності, емоційне виснаження та ризику дезадаптації. За таких обставин збереження психічного здоров'я потребує комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, розвиток внутрішніх ресурсів та формування адаптивних стратегій поведінки.

Психічне здоров'я підлітків в умовах воєнного стану має багаторівневий характер і визначається взаємодією вікових, соціальних та ситуаційних чинників. Підтримання психічного здоров'я у воєнних умовах зумовлюється здатністю підлітків долати повсякденні та воєнні стресори, зберігати внутрішню рівновагу й адаптуватися до змін середовища. Сформовані навички саморегуляції та самопомоги зміцнюють життєстійкість та окреслюють перспективи подальшого психологічного розвитку в умовах кризи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи експериментального дослідження

На основі аналізу наукових літературних джерел здійснено планування емпіричного етапу дослідження. Попередній теоретичний аналіз наукових джерел сформував концептуальне підґрунтя для визначення структури, змісту та логіки експериментальної частини роботи.

Теоретичні узагальнення, здійснені на попередньому етапі дослідження, стали підґрунтям для розроблення програми емпіричного дослідження особливостей психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах, побудованої відповідно до структури основних компонентів психічного здоров'я - когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального. З метою дослідження зазначених компонентів психічного здоров'я підлітків застосовано такі психодіагностичні методики:

«Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) - автори S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein (1983); українська адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької (2022) [10]. Методика спрямована на оцінювання емоційного компонента психічного здоров'я, зокрема рівня суб'єктивно сприйманого стресу та психоемоційного напруження.

«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) - автори G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, G. K. Farley (1988) [39]. Методика використовується для дослідження соціального компонента психічного здоров'я, зокрема сприйманого рівня підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) - автори О. Калюк, О. Савченко (2019) [37]. Застосовується для

аналізу когнітивного компонента психічного здоров'я, зокрема особливостей усвідомлення власного життя, ціннісних орієнтацій і смислових установок.

Методика «Шкала копінг-стратегій підлітків» (адаптація ресурсно-орієнтованої моделі BASIC Ph, M. Lahad) [12] спрямована на оцінювання поведінкового компонента психічного здоров'я, зокрема стратегій подолання стресових ситуацій і адаптації підлітків до складних життєвих обставин.

Застосування зазначеного комплексу методик забезпечує цілісне емпіричне дослідження структури психічного здоров'я підлітків у контексті воєнних викликів, що уможлиблює виявлення специфіки його збереження та розвитку стресостійкості.

Враховуючи методологічні вимоги до організації та проведення емпіричного етапу дослідження було сформовано вибірку експериментального дослідження, до якої увійшли 20 підлітків віком 14-16 років учні Ізмаїльського ліцею № 16 з гімназією та початковою школою Ізмаїльського району Одеської області.

Розглянемо зміст і специфіку застосованих психодіагностичних методик, які відповідають структурним компонентам досліджуваного феномена.

«Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10) є валідним психодіагностичним методом для оцінювання суб'єктивного переживання стресу, оскільки рівень психоемоційного напруження зумовлюється індивідуальним когнітивним оцінюванням життєвих подій. За однакових обставин різні особи можуть демонструвати відмінні реакції, що знаходить відображення у показниках сприйманого стресу. Згідно з підходом, запропонованим С. Коеном і реалізованим в українській адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької, підсумковий показник за шкалою може варіювати від низького до високого рівня стресового навантаження, а його інтерпретація здійснюється з урахуванням специфіки досліджуваної вибірки.

З метою визначення рівня стресових переживань у дослідженні застосовано опитувальник PSS-10, який містить 10 тверджень і спрямований на оцінювання суб'єктивного відчуття напруженості, а також сприйняття життєвих ситуацій як надмірно складних або недостатньо контрольованих протягом останнього місяця. За сумарним балом визначалися три рівні вираженості сприйманого стресу: низький (0-13 балів), помірний (14-26 балів) та високий (27-40 балів) [71].

«Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) є україномовною адаптацією опитувальника Zimet та співавт. (1988), що складається з 12 тверджень [12]. Методика спрямована на оцінювання суб'єктивного сприйняття доступності соціальної підтримки, а також рівня задоволеності отримуваною емоційною та соціальною допомогою. MSPSS включає 12 тверджень, об'єднаних у три субшкали:

- підтримка з боку сім'ї - визначає рівень емоційної та психологічної допомоги, яку підлітки отримують від членів родини;
- підтримка з боку друзів - характеризує ступінь відчуття підтримки з боку ровесників;
- підтримка з боку значущих інших - оцінює допомогу з боку важливих для особистості осіб, що не належать до родини або кола друзів (наприклад, педагогів або інших дорослих).

Зазначена методика застосовується для виявлення зниженого рівня соціальної включеності, схильності до соціальної ізоляції або переживання самотності, та є валідним інструментом оцінювання соціального компонента психічного здоров'я. Оцінювання здійснюється за семибальною шкалою, де вищі показники інтерпретуються як свідчення більш вираженого відчуття соціальної підтримки.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», розроблена О. Калюк та О. Савченко (2019), застосовується для оцінювання когнітивного компонента психічного здоров'я підлітків.

Опитувальник містить 20 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 - «повністю не згоден» до 5 - «повністю згоден». Методика дає змогу визначити рівень усвідомлення власного життя, загальної задоволеності його змістом і смислового ставлення до соціально значущих подій. У структурі КОСБ-3 виокремлено три субшкали: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою та розчарування» та «Задоволеність міжособистісними взаєминами», що характеризують когнітивні аспекти оцінки власного досвіду. Отримані показники характеризують рівень усвідомленості, рефлексивності та здатності підлітків до раціонального осмислення власних переживань, що має визначальне значення для збереження психічної рівноваги в умовах воєнних випробувань.

Методика «BASIC Ph» (M. Lahad) була використана для дослідження поведінкового компонента психічного здоров'я підлітків, оскільки забезпечує можливість виявлення індивідуальних способів реагування на стресові ситуації та провідних стратегій подолання.

Методика розроблена ізраїльським психологом М. Лаадом, директором Ізраїльського центру профілактики стресу, на основі узагальнення положень провідних психологічних теорій і результатів емпіричних досліджень адаптивної поведінки людини в кризових умовах [22].

B - Belief & Values - віра, переконання, система цінностей, що забезпечує смислову цілісність та внутрішню опору особистості;

A - Affect - емоційне вираження почуттів як засіб регуляції напруження та відновлення емоційної рівноваги;

S - Socialization - соціальна взаємодія, залученість у спільноту та підтримувальні зв'язки, які підсилюють почуття безпеки;

I - Imagination - уява, творчість, гнучкість мислення, що сприяють пошуку альтернативних рішень і зниженню тривожності;

C - Cognition (Thought) - раціональне осмислення подій, логічне планування та когнітивна регуляція поведінки;

Ph - Physical - фізична активність і тілесні ресурси, які допомагають зменшити емоційне напруження та підтримати адаптивний потенціал.

Кожна особистість використовує всі шість каналів реагування, проте в індивідуальному поведінковому профілі зазвичай домінують окремі з них. Методика надає підстави для визначення провідних і менш розвинених копінг-стратегій, що набуває особливого значення у підлітковому віці за умов підвищеного психоемоційного навантаження, зумовленого воєнними подіями. Застосування моделі «BASIC Ph» у дослідженні забезпечує цілісне уявлення про поведінкові прояви психічного здоров'я та рівень гнучкості копінг-реакцій. Отримані результати використовуються для окреслення ресурсів психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Отже, застосування обраного комплексу психодіагностичних методик забезпечує науково обґрунтований аналіз взаємозв'язків між когнітивним, емоційним, поведінковим і соціальним компонентами психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психічного здоров'я у підлітковому віці

Наступний етап експериментального дослідження передбачав виявлення показників психічного здоров'я у підлітковому віці.

За результатами психодіагностичного обстеження за «Шкалою сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) встановлено, що 33 % учасників мають високий рівень суб'єктивного стресу, 51 % - середній, а 16 % - низький (рис. 2.1).

Такий розподіл свідчить про найбільшу представленість середнього рівня емоційного напруження у вибірці, що пов'язується з віковими особливостями підліткового розвитку та тривалим впливом воєнних стресогенних чинників.

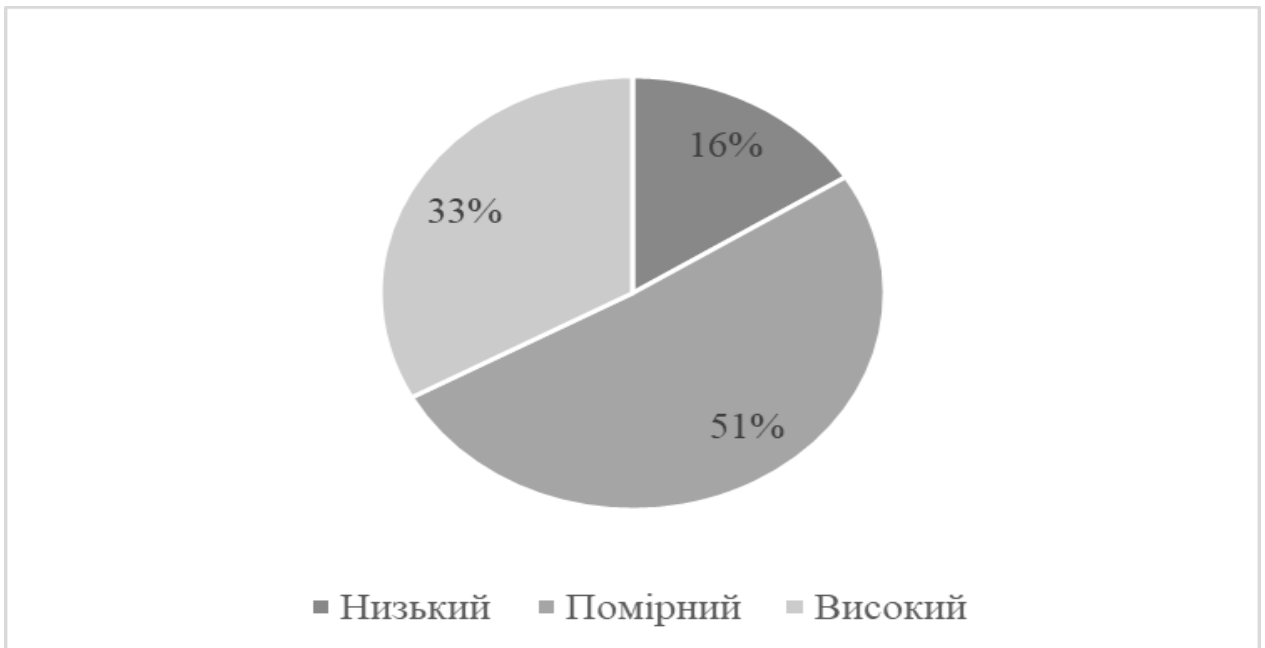


Рис. 2.1. Розподіл рівнів сприйманого стресу серед підлітків (за «Шкалою сприйманого стресу», PSS-10)

За результатами дослідження, проведеного за «Шкалою сприйманого стресу» (PSS-10), здійснено додатковий аналіз показників стресостійкості підлітків із різним рівнем сприймання стресу. Вибірку поділено на три групи - з високим, середнім і низьким рівнем стресу. Порівняльний аналіз груп надав підстави для зіставлення адаптаційних ресурсів підлітків із різним рівнем суб'єктивного стресу (рис. 2.2).

Підлітки з високим рівнем сприйманого стресу переважно характеризуються середнім рівнем стресостійкості (80 %), водночас 20 % демонструють знижені компенсаторні можливості, що вказує на ознаки емоційного виснаження та зменшення адаптаційного потенціалу.

У групі із середнім рівнем стресу більшість підлітків (85 %) мають середній рівень адаптаційних можливостей, а 15 % - рівень, нижчий за середній, що свідчить про часткову ефективність механізмів саморегуляції.

Найсприятливіші показники стресостійкості зафіксовано серед підлітків із низьким рівнем стресу: 90 % мають середній рівень адаптивності, а 10 % - нижчі значення.

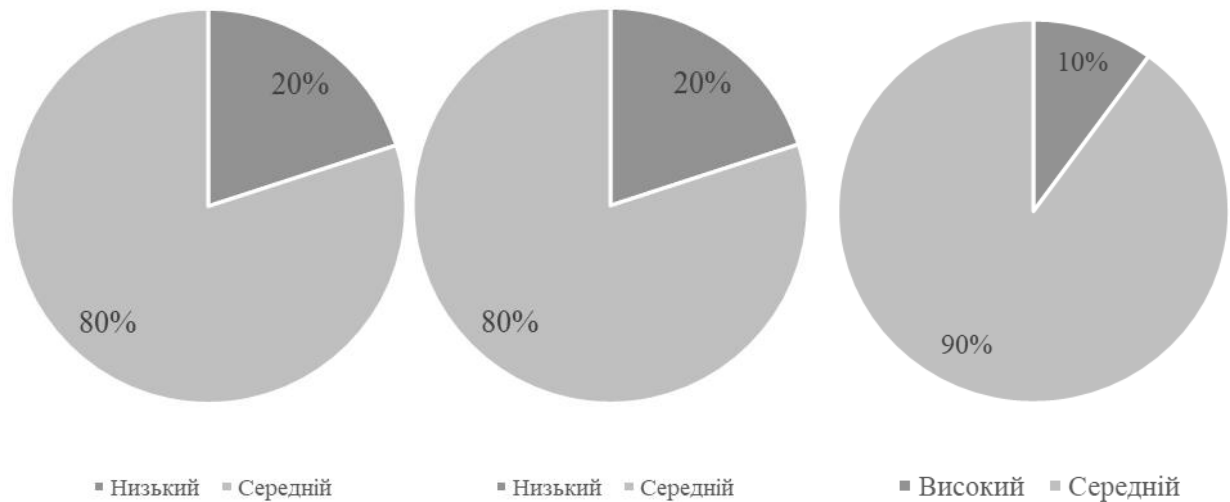


Рис. 2.2. Особливості стресостійкості підлітків із різним рівнем сприйманого стресу

Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та адаптаційними ресурсами особистості. Підлітки з нижчим рівнем сприйманого стресу характеризуються вищою емоційною стабільністю, сформованими навичками саморегуляції та переважанням конструктивних копінг-стратегій, тоді як підвищений рівень стресу асоціюється зі зниженням адаптаційного потенціалу та підвищенням ризику емоційного виснаження.

«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS; Zimet et al., 1988) в україномовній адаптації застосована для оцінювання рівня сприймання соціальної підтримки підлітками за трьома ключовими джерелами: сім'єю, друзями та значущими іншими. Дослідження проводилося індивідуально з дотриманням принципів анонімності й конфіденційності.

Отримані результати засвідчують помірний загальний рівень сприйняття соціальної підтримки (середній бал - 4,9). Найвищі показники виявлено за субшкалою сімейної підтримки: 60 % підлітків (12 осіб) відзначили її як стабільну та емоційно значущу. Це підкреслює провідну роль сімейного оточення у формуванні відчуття безпеки, емоційної захищеності та соціальної включеності підлітків в умовах воєнного стану.

Показники підтримки з боку друзів є нижчими: лише 25 % учасників (5 осіб) продемонстрували високі значення за цією субшкалою. Такий результат імовірно пов'язаний зі зменшенням інтенсивності соціальної взаємодії та обмеженням комунікативних можливостей, що характерні для умов воєнного стану в Україні. Підтримка з боку значущих інших (учителів, однолітків, старших родичів) визначена на середньому рівні: 15 % підлітків (3 особи) показали високі бали за відповідним показником.

Порівняльний аналіз результатів засвідчує, що підлітки з високим рівнем сприйманої соціальної підтримки вирізняються більшою емоційною стабільністю, стійкістю до стресу та орієнтацією на конструктивні копінг-стратегії. Низький рівень соціальної підтримки асоціюється з підвищеною тривожністю, внутрішнім напруженням і зменшеними адаптаційними можливостями в умовах воєнного стану.

В таблиці 2.1. наведено результати експерименту, проведеного за «Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки».

Таблиця 2.1.

Результати дослідження рівня соціальної підтримки підлітків за «Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) (n=20)

Джерело підтримки	Кількість підлітків із високим рівнем підтримки (%)	Середній бал (1-7)	Основні психологічні особливості
Сім'я	12 осіб (60 %)	5,4	Відчуття захищеності, емоційна врівноваженість, зниження проявів тривожності
Друзі	5 осіб (25 %)	5,0	Емоційна близькість у підлітковому колі, обмежена інтенсивність соціальних контактів
Значущі інші	3 особи (15 %)	4,6	Орієнтація на підтримку дорослих (наставників, педагогів, старших родичів)

Таким чином, соціальний компонент психічного здоров'я визначає здатність підлітків підтримувати емоційне благополуччя, відчуття захищеності та соціальної належності у воєнний період.

Аналіз результатів засвідчив, що високий рівень сприйняття соціальної підтримки сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, емоційній стабільності та зниженню ризику дезадаптивних реакцій. Провідну стабілізуючу роль при цьому виконує сім'я, тоді як підтримка з боку друзів і значущих інших має допоміжну стабілізуючу функцію.

Дослідження когнітивного компонента психічного здоров'я здійснювалося із застосуванням методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), розробленої О. Калюк і О. Савченко (2019).

Методика спрямована на вивчення когнітивних аспектів сприйняття власного життя, рівня задоволеності особистісною ситуацією, міжособистісними відносинами та самооцінкою підлітків. Використання методики дозволило визначити три ключові показники: задоволеність власним життям, задоволеність міжособистісними відносинами, невдоволеність собою і розчарування в житті, а також інтегральний індекс загального суб'єктивного благополуччя.

У методиці нами було застосовано порядкову шкалу Лайкерта (5 балів - «повністю погоджуюсь», 4 - «частково погоджуюсь», 3 - «важко визначитись», 2 - «частково не погоджуюсь», 1 - «повністю не погоджуюсь»).

З метою інтерпретації результатів використано інтервальний поділ шкали: низький рівень - 1,00-2,50; середній - 2,51-3,50; високий - 3,51-5,00. Узагальнені результати емпіричного дослідження, отримані за методикою КОСБ-3, наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів задоволеності за компонентами суб'єктивного благополуччя (n=20)

Компонент	Середнє значення (М)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Задоволеність власним життям	3,77	9,1	27,3	63,6
Задоволеність міжособистісними відносинами	3,86	9,1	22,7	68,2
Незадоволеність собою та розчарування в житті	2,91	31,8	40,9	27,3
Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	3,51	13,6	31,8	54,6

Аналіз результатів дослідження когнітивного компонента психічного здоров'я підлітків показав, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя становить середні значення ($M = 3,51$), що свідчить про достатню когнітивну адаптацію та позитивне сприйняття власного життєвого досвіду. Понад половина учасників (54,6 %) продемонстрували високий рівень задоволеності життям, що характеризує сформоване уявлення про особистісну стабільність і позитивне ставлення до себе, тоді як 31,8 % мають середній рівень і лише 13,6 % - низький.

За шкалою «Задоволеність власним життям» ($M = 3,77$) більшість підлітків (63,6 %) продемонстрували середні або високі показники, що відображає прийняття власних досягнень і реалістичне осмислення життєвих перспектив. Такі результати свідчать про когнітивну зрілість і сформованість смисложиттєвих орієнтацій, які підтримують внутрішню стійкість у період соціальної нестабільності.

Показники за шкалою «Задоволеність міжособистісними взаєминами» ($M = 3,86$) є найвищими серед отриманих даних і відображають позитивне оцінювання соціальної взаємодії та відчуття підтримки з боку значущого оточення. Це свідчить про сформовані когнітивні уявлення щодо довіри,

емпатії та взаємоповаги - психологічні чинники, що сприяють збереженню психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану в Україні.

Показники за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування у житті» ($M = 2,91$) є підвищеними у 31,8 % підлітків. Це може вказувати на знижену самооцінку, фрустрованість потреб у самореалізації та внутрішні суперечності. Виявлені тенденції імовірно пов'язані з впливом воєнних чинників, що посилюють відчуття тривоги, невизначеності та обмеженої соціальної взаємодії.

Отримані результати за методикою КОСБ-3 підтверджують, що когнітивний компонент психічного здоров'я підлітків загалом перебуває на середньому та середньо-високому рівнях розвитку. Більшість учасників демонструють позитивне когнітивне осмислення власного життя, достатній рівень рефлексивності та смислової узгодженості. Водночас наявність групи підлітків із помірними або низькими показниками задоволеності вказує на потребу цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток самоприйняття, самооцінки та когнітивної гнучкості як важливих умов збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Дослідження поведінкового компонента психічного здоров'я підлітків здійснювалося із застосуванням моделі BASIC Ph. Зазначена модель ґрунтується на положенні про наявність у особистості шести взаємопов'язаних каналів подолання стресу: B (Belief & Values) - віра та цінності, A (Affect) - емоційна експресія, S (Social) - соціальна взаємодія, I (Imagination) - уява та творчість, C (Cognition) - когнітивне осмислення, Ph (Physical) - фізична активність. Кожен із визначених каналів репрезентує певний тип поведінкових стратегій, що забезпечують адаптацію особистості до стресових ситуацій, підтримання внутрішньої рівноваги та психічної стійкості.

Мета застосування моделі BASIC Ph у дослідженні полягала у виявленні домінуючих і другорядних стратегій подолання стресу серед

підлітків, які проживають в умовах воєнного стану в Україні, а також у з'ясуванні особливостей їхнього поведінкового реагування.

Результати дослідження, проведеного за моделлю BASIC Ph (М. Лахад), засвідчили перевагу раціонально-дійових способів реагування на стресові ситуації. Провідною копінг-стратегією визначено когнітивну (С) - 37 % учасників. Для підлітків із домінуванням когнітивної стратегії характерні орієнтація на логічне осмислення подій, аналітичний підхід до оцінювання ситуацій, планування дій і пошук конструктивних способів розв'язання проблем. Такий тип реагування свідчить про здатність до самоконтролю, прогнозування наслідків і критичної оцінки життєвих обставин, що вказує на відносну сформованість поведінкової регуляції в умовах воєнного стану.

Другою за частотою виявлено фізичну стратегію (Ph) - 24 %. Її реалізація пов'язана з активною діяльністю, фізичними вправами, трудовою або побутовою активністю, що сприяє зменшенню психоемоційного напруження та відновленню енергетичного ресурсу. Зазначений тип реагування виконує компенсаторну функцію, забезпечуючи підтримання емоційної стабільності у стресових ситуаціях.

Менш вираженими виявилися емоційна (А) - 14 % та творча (І) - 12 % стратегії. Емоційна стратегія пов'язана з вираженням почуттів, емпатійним реагуванням та афективним розвантаженням, тоді як творча стратегія реалізується через залучення уяви, фантазії, мистецької або інтелектуальної діяльності як способів зниження внутрішньої напруги.

Соціальна стратегія (S) - 8 % - характеризує схильність до звернення по підтримку, участі у спільній діяльності та взаємодопомозі. Ціннісно-духовна стратегія (В) - 5 % - ґрунтується на вірі, моральних переконаннях і смисложиттєвих орієнтаціях, що підсилюють моральну стійкість та внутрішню узгодженість підлітків. Отримані результати подано на рис. 2.3.

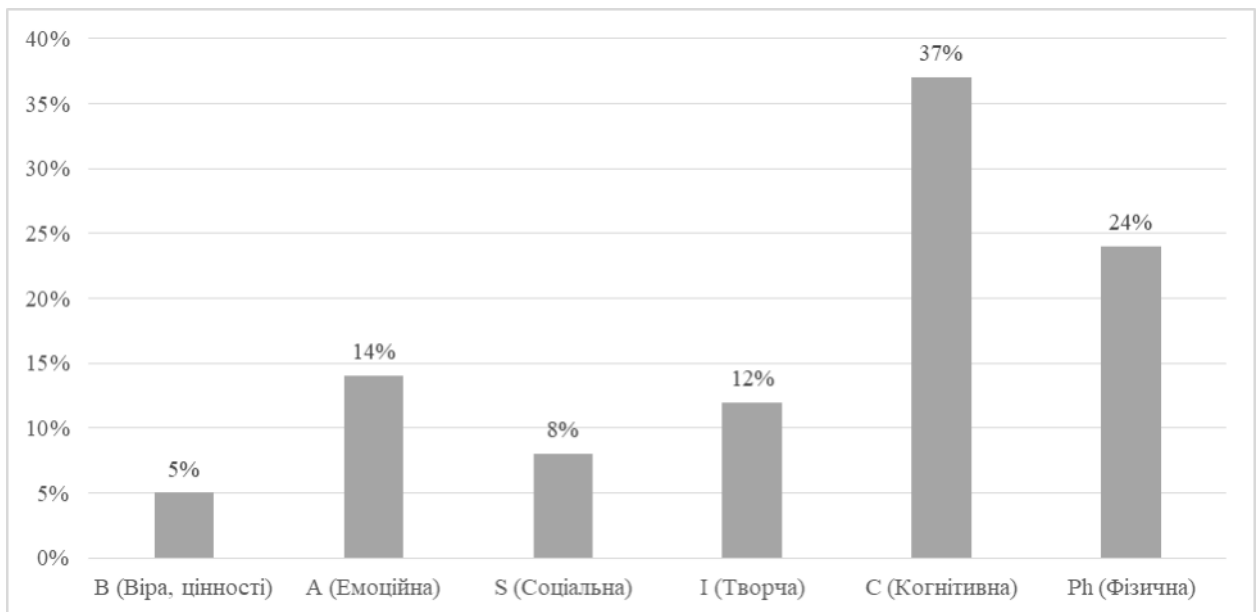


Рис. 2.3. Розподіл підлітків за домінуючими копінг-стратегіями за моделлю BASIC Ph.

Таким чином, поведінковий компонент психічного здоров'я підлітків характеризується більшою представленістю когнітивних і фізичних стратегій, що сприяють формуванню конструктивних механізмів саморегуляції та адаптаційної гнучкості у стресових ситуаціях. Менша представленість емоційних, соціальних і духовно-ціннісних каналів реагування вказує на доцільність цілеспрямованого розвитку емоційної експресії, комунікативної взаємодії та смислових орієнтацій як психологічних ресурсів відновлення та підтримання психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Для проведення емпіричного дослідження стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану була складена експериментальна програма.

За результатами психодіагностичного обстеження за Шкалою сприйманого стресу (PSS-10) встановлено, що 33 % підлітків мають високий рівень стресу, 51 % - середній, а 16 % - низький. Показники відображають переважання емоційного напруження середньої інтенсивності, що зумовлюється віковою чутливістю та дією стресогенних чинників воєнного стану.

Результати, отримані за «Багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS), засвідчили помірно високий рівень сприймання підтримки ($M = 4,9$). Провідною є підтримка з боку сім'ї - 60 % підлітків (12 осіб), що визначає її стабілізуючу роль у формуванні відчуття захищеності. Підтримка друзів (25 %) і значущих інших (15 %) є нижчою, що пояснюється обмеженням міжособистісних контактів під час воєнного стану. Отримані результати окреслюють значення соціальної підтримки як ресурсу психічного здоров'я.

Аналіз результатів за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) показав, що інтегральний показник суб'єктивного благополуччя має середнє значення ($M = 3,51$). Задоволеність власним життям становить $M = 3,77$, а задоволеність міжособистісними взаєминами - $M = 3,86$, що свідчить про позитивне когнітивне осмислення життєвого досвіду та соціальної взаємодії. Показник «Невдоволеність собою та розчарування в житті» ($M = 2,91$) підвищений у 31,8 % підлітків, що може свідчити про суперечливість самооцінки та фрустрованість потреб у самореалізації.

Вивчення поведінкового компонента за моделлю BASIC Ph (М. Лахад) виявило домінування когнітивної (37 %) і фізичної (24 %) стратегій подолання стресу. Це характеризує раціонально-дійовий стиль реагування, що ґрунтується на плануванні, аналізі ситуацій та використанні фізичної

активності як ресурсу саморегуляції. Емоційна (14 %), творча (12 %), соціальна (8 %) та духовно-ціннісна (5 %) стратегії виражені меншою мірою, що може свідчити про недостатній розвиток емоційної експресії та комунікативних ресурсів.

Розподіл загального рівня задоволеності життям (низький - 13,6 %, середній - 31,8 %, високий - 54,6 %) засвідчив наявність адаптаційного ресурсу у більшій частині підлітків, водночас окресливши групу ризику зі зниженими показниками.

Отримані результати засвідчують необхідність подальшої розробки програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування здатності до адаптивного зниження стресу як складової психічного здоров'я підлітків.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА СУПРОВОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Мета, завдання та структура програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану

Сучасні умови воєнного стану посилюють психологічне навантаження на підлітків і актуалізують потребу у системній підтримці психічного здоров'я. Емоційна напруга, невизначеність та зростаючий запит на сформованість навичок саморегуляції зумовлюють потребу у цілеспрямованому психологічному супроводі. Аналіз наукових джерел та отримані емпіричні дані свідчать про доцільність розроблення програми психологічного супроводу, спрямованої на стабілізацію психоемоційного стану та зміцнення життєстійкості підлітків.

Виявлені під час дослідження показники характеризуються підвищеним рівнем емоційного напруження, варіативністю сприймання соціальної підтримки та недостатньою сформованістю окремих навичок саморегуляції. Зазначене дозволило виявити дисбаланс між емоційним, когнітивним, поведінковим і ціннісно-мотиваційним компонентами психічного здоров'я, що ускладнює адаптацію до стресових обставин воєнного стану.

Концептуальні основи програми психологічного супроводу спираються на сучасні наукові уявлення про механізми саморегуляції, здатність до внутрішньої стабілізації та підтримання психологічної рівноваги за умов тривалого стресу [44]. Особливу роль відіграє самопізнання як процес рефлексивного осмислення особистісного досвіду, що пов'язується з розвитком зрілості, відповідальності та усвідомленого ставлення до власних переживань.

Дослідники визначають інтеграцію саморегуляційних, когнітивних і ціннісно-мотиваційних характеристик як підґрунтя життєстійкості та конструктивного реагування на стрес у підлітковому віці [58].

Н. Лозінська, В. Климчук, О. Кокун, В. Мороз, Т. Титаренко та О. Яцина акцентують значення психологічного супроводу й цілеспрямованої підтримки у подоланні наслідків травматичного досвіду, сформованого під впливом воєнного стану [23; 27; 34; 70; 81]. Дослідження В. Зливкова, С. Лукомської, Н. Євдокимової та Ю. Чемодурової підкреслюють важливість відновлення особистісних ресурсів, гармонізації емоційного стану, розвитку когнітивної сфери та соціальної взаємодії як умов збереження психічного здоров'я підлітків у період підвищеного стресового навантаження [29; 30; 47; 77].

Висвітлені наукові підходи дозволили сформувати методологічне підґрунтя програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції, емоційної стійкості та адаптивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. У програмі враховано положення про поліструктурність психіки та взаємозв'язок її функціональних систем, що забезпечують здатність особистості до внутрішньої регуляції, адаптації та гнучкого реагування на змінні життєві обставини засобами цілеспрямованої психологічної підтримки.

Програма психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків заснована на взаємозв'язку її структурних компонентів, що забезпечує їхню взаємоузгодженість та сприяє адаптації підлітків до стресових впливів воєнного стану. Під час розроблення програми враховано індивідуально-типологічні й вікові особливості підлітків, рівень їх емоційної зрілості, пізнавальної активності та соціальної взаємодії. Застосування особистісно орієнтованого підходу уможливорює розвиток саморегуляції, життєстійкості та внутрішніх ресурсів психічного здоров'я.

Метою програми є створення психологічних умов для підтримання й розвитку всіх компонентів психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного

стану. Основні завдання програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків:

- формування знань про сутність психічного здоров'я та його значення для особистісного розвитку підлітка;
- опанування практичними методами саморегуляції, емоційного контролю та подолання стресу;
- розвиток навичок підтримання власного психічного благополуччя у складних життєвих ситуаціях;
- визначення соціально-психологічних умов, що сприяють збереженню та зміцненню психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.

Психологічний супровід збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану ґрунтується на принципах соціально-психологічної профілактики і спрямований на посилення внутрішніх ресурсів психіки, формування знань і навичок, необхідних для збереження психічного здоров'я, розвиток умінь емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу, створення умов для безпечної психологічної взаємодії та зниження впливу зовнішніх стресогенних чинників.

Комплексний характер психологічного супроводу визначається поєднанням профілактичного, розвивального та корекційного напрямів, що сприяють формуванню стійких механізмів адаптації й підтриманню психічного здоров'я підлітків у період воєнного стану.

Реалізація програми психологічного супроводу ґрунтується на системі принципів, серед яких:

- принцип активної усвідомленої участі, що передбачає залучення підлітків до навчально-психологічної взаємодії та сприяє розвитку самопізнання, емоційної саморегуляції й конструктивного подолання стресових ситуацій;
- принцип розвитку суб'єктності, який спрямовує програму на формування відповідальності за власне психічне здоров'я, ініціативності, самостійності у прийнятті рішень і здатності до усвідомленого вибору поведінки;

принцип потребової відповідності забезпечує узгодження змісту й методів супроводу з актуальними психологічними потребами підлітків, зокрема потребами у безпеці, підтримці, прийнятті та самоповазі;

- принцип безпечної взаємодії передбачає формування рівноправних і довірливих стосунків між психологом та учасниками, дотримання конфіденційності й повагу до особистісних меж кожного;

- принцип системності забезпечує цілісність і логічну послідовність етапів програми, орієнтованих на розвиток когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного компонентів психічного здоров'я;

- принцип конфіденційності гарантує збереження особистої інформації, сприяє щирості висловлювань і створює психологічно безпечний простір для емоційного самовираження кожного учасника.

Таким чином, дотримання визначених принципів психологічного супроводу формує цілісну організаційну й методичну основу реалізації тренінгової програми, що забезпечує узгодженість її змісту, форм і методів із віковими та психоемоційними особливостями підлітків. Реалізація програми за таких умов підтримує стабілізацію психоемоційного стану, активізацію внутрішніх ресурсів і поступовий розвиток емоційної стабільності та психічної рівноваги підлітків у ситуації тривалого стресового впливу.

Під час розроблення змісту та структури програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану використано наукові положення щодо ефективності групової форми психологічної роботи. Групова форма психологічного супроводу створює умови для соціально-психологічної підтримки, зниження рівня емоційної ізоляції та формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. У межах групової взаємодії актуалізуються процеси ідентифікації, прийняття та взаєморозуміння, що сприяє нормалізації емоційних переживань і зниженню суб'єктивного відчуття самотності.

Особливості групової динаміки забезпечують можливість рефлексивного осмислення власного досвіду, розвитку емпатії, довіри та

вмінь усвідомленого саморозкриття. Груповий формат відтворює основні соціально-психологічні процеси у концентрованому вигляді, що створює умови для аналізу міжособистісних взаємодій, отримання зворотного зв'язку та формування нових, більш адаптивних моделей поведінки [42]. Такий підхід має особливе значення в підлітковому віці, коли соціальні взаємини виступають провідним чинником особистісного розвитку.

Використання групового формату у процесі психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану забезпечує психологічно безпечний простір для емоційного вираження, розвитку саморефлексії та поступового відновлення внутрішньої рівноваги. Групова робота підтримує стабілізацію психоемоційного стану, активізує ресурси соціальної підтримки, сприяє згуртованості та розвитку життєстійкості учасників як важливої умови збереження психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

Таким чином, збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану постає як багаторівневий процес, що потребує системної психологічної підтримки, спрямованої на зниження наслідків емоційного напруження, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення внутрішніх ресурсів і формування стійких адаптаційних механізмів особистості. Реалізація тренінгової програми у груповому форматі відповідає завданням психологічного супроводу та створює умови для підтримання психічної рівноваги й особистісного розвитку підлітків у кризових соціальних обставинах.

3.2. Зміст і форми реалізації програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах

Наступний етап реалізації програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків передбачав упровадження системи психопрофілактичних і розвивальних заходів, спрямованих на підвищення

рівня психічного благополуччя та розвиток стресостійкості. Основною метою цього етапу стало практичне застосування розроблених психологічних засобів, спрямованих на підтримку емоційної рівноваги, формування навичок саморегуляції та зміцнення життєстійкості підлітків.

Зміст програми визначено з урахуванням результатів попереднього діагностичного етапу, який засвідчив підвищений рівень емоційного напруження, часткову недостатність соціальної підтримки та потребу у розвитку адаптивних стратегій поведінки. Програма має комплексний характер і побудована за блочною структурою, що забезпечує її цілісність, послідовність і практичну спрямованість.

У процесі розроблення програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах використано положення та методичні рекомендації, представлені у науково-практичному посібнику «Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога» [42]. Зазначений ресурс містить систему доказово обґрунтованих підходів до психолого-педагогічної допомоги особам, які пережили наслідки воєнних дій, втрату безпеки, вимушене переміщення та тривалий стресовий вплив.

Концептуальною основою програми є принципи когнітивно-поведінкової терапії та кризової психології, ефективність яких підтверджено міжнародною практикою роботи з дітьми й підлітками, що зазнали психотравмувальних подій. В основу програми покладено такі змістові напрями, як психопросвітницька робота, розвиток навичок емоційної саморегуляції, відновлення почуття контролю над власним життям і формування внутрішніх ресурсів життєстійкості. Реалізація цих напрямів забезпечує зміцнення психічного здоров'я підлітків, підвищення їхньої здатності до адаптації та зниження впливу стресових чинників в умовах воєнного стану.

Метою етапу реалізації програми психологічного супроводу було запровадження комплексу психосоціальних заходів, спрямованих на

підвищення емоційної стійкості підлітків, зміцнення їхніх внутрішніх ресурсів і розвиток навичок адаптації в умовах воєнного стану. Особлива увага приділялася підтримці учасників із середнім та низьким рівнями стресостійкості, а також збереженню адаптивних можливостей тих, хто характеризується високими показниками психологічної стійкості.

У тренінгу взяли участь 20 підлітків віком 14-16 років учні Ізмаїльського ліцею № 16 з гімназією та початковою школою Ізмаїльського району Одеської області. Перед початком реалізації програми учасників ознайомили з її метою, завданнями та принципами проведення, що забезпечило усвідомлену участь і готовність до співпраці. Такий підхід дозволив врахувати індивідуальні особливості та психоемоційний стан підлітків, створивши умови для безпечного та ефективного залучення до тренінгової роботи.

Важливою особливістю програми психологічного супроводу є її спрямованість не на фіксацію травматичного досвіду, а на розвиток внутрішніх ресурсів підлітків, активізацію факторів, що сприяють підвищенню їхньої стресостійкості та адаптивності. У сучасних умовах воєнного стану, коли можливості спеціалізованої психологічної допомоги обмежені, така програма виступає ефективним засобом підтримки підлітків, які зазнали впливу психотравмувальних подій. Її реалізація спрямована на збереження психічного здоров'я підлітків шляхом створення психологічно безпечного середовища, розвитку навичок саморегуляції, підтримання внутрішньої рівноваги та попередження емоційної дезадаптації.

Зміст програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків побудований за напрямками, що забезпечують комплексний розвиток когнітивної, емоційної, поведінкової та ціннісно-мотиваційної сфер особистості.

Когнітивний напрям спрямований на формування усвідомлення власних переживань, розвиток здатності до самоспостереження, осмислення життєвих ситуацій і побудову реалістичного ставлення до себе та

навколишнього світу. Основним завданням є підвищення рівня психологічної обізнаності, рефлексивності мислення та формування внутрішнього контролю над психічними станами.

Емоційний напрям передбачає розвиток емоційної стабільності, навичок саморегуляції та подолання тривожності. Його завдання полягає у формуванні здатності до усвідомленого управління емоційними реакціями, зниженні емоційного напруження й зміцненні внутрішньої рівноваги.

Поведінковий напрям має на меті вироблення конструктивних форм реагування на стресові ситуації, розвиток соціальної активності та ефективної взаємодії з оточенням. Основне завдання - формування адаптивних стратегій поведінки, розвиток самоконтролю та відповідальності за власні дії.

Ціннісно-мотиваційний напрям орієнтований на розвиток смисложиттєвих орієнтацій, утвердження позитивної Я-концепції, формування внутрішньої мотивації до саморозвитку й збереження психічного здоров'я. Завдання цього напрямку полягає у зміцненні морально-вольової стійкості, усвідомленні цінності життя та формуванні прагнення до особистісного зростання.

Комплексна реалізація зазначених напрямів забезпечує системний підхід до психологічного супроводу підлітків, спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів і підтримання психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Розроблена програма мала профілактично-розвивальну спрямованість із елементами психокорекційної роботи. Структура програми включала чотири тематичні блоки, кожен з яких складався з двох занять. Програму реалізовано у груповій формі роботи (10-12 осіб), що забезпечувало умови для взаємопідтримки, розвитку навичок спілкування й формування почуття психологічної безпеки. Загальний обсяг програми становив 16 годин.

Блок 1. Когнітивний напрям психологічного супроводу.

Головна мета блоку - розвиток усвідомленого ставлення підлітків до власного психічного здоров'я, формування навичок самоспостереження, критичного мислення та когнітивної гнучкості.

Зміст блоку спрямований на розуміння взаємозв'язку між мисленням, емоціями та поведінкою, усвідомлення впливу переконань на сприйняття подій і вибір способів реагування. Учасники вчаться аналізувати власні переживання, розпізнавати неадаптивні установки та замінювати їх конструктивними судженнями.

Практична частина передбачає вправи на розвиток рефлексії, усвідомлення власних ресурсів і формування раціонального способу мислення. Реалізація блоку забезпечує поглиблення саморефлексії, підвищення рівня когнітивної саморегуляції та формування усвідомленого підходу до збереження психічного здоров'я підлітків у складних соціально-психологічних умовах.

Блок 2. Емоційний напрям психологічного супроводу.

Головна мета блоку - розвиток емоційної компетентності підлітків, здатності усвідомлювати, адекватно виражати й регулювати власні емоційні стани для підтримання психічного здоров'я.

Зміст блоку зосереджено на усвідомленні ролі емоцій у підтриманні психічної рівноваги, розумінні взаємозв'язку між емоційними реакціями, думками та поведінкою, а також формуванні навичок конструктивного вираження почуттів. Учасники вчаться розпізнавати основні емоційні стани, усвідомлювати їх причини та наслідки, розвивають здатність до емоційної саморегуляції й емпатії.

Практична частина включає вправи, спрямовані на зниження емоційного напруження, розвиток самоконтролю та формування позитивного емоційного фону. Результатом опанування змісту блоку є гармонізація емоційної сфери, стабілізація психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості підлітків.

Блок 3. Ціннісно-мотиваційний напрям психологічного супроводу.

Головна мета блоку - формування у підлітків системи особистісних цінностей, смисложиттєвих орієнтацій і внутрішньої мотивації до збереження психічного здоров'я та саморозвитку.

Зміст блоку спрямований на усвідомлення значення власних цінностей у подоланні життєвих труднощів, визначення життєвих пріоритетів і розвиток позитивного бачення майбутнього. Учасники аналізують особистісно важливі цінності, співвідносять їх із власним досвідом, осмислюють поняття відповідальності, мети та сенсу життя.

Практична частина включає вправи, спрямовані на виявлення життєвих ресурсів, розвиток внутрішньої мотивації та формування позитивних установок щодо самореалізації. У процесі групової роботи підлітки визначають цілі особистісного зростання, створюють індивідуальні символічні образи майбутнього, що підсилюють почуття впевненості та життєвої стійкості. Результатом опанування є підвищення усвідомленості власних життєвих цінностей, формування внутрішніх смислових орієнтирів і зміцнення мотиваційної сфери як ресурсу психічного здоров'я.

Блок 4. Поведінковий напрям психологічного супроводу.

Головна мета блоку - формування у підлітків конструктивних моделей реагування на стресові ситуації, розвиток самоконтролю та підвищення соціальної компетентності.

Зміст блоку передбачає аналіз індивідуальних поведінкових реакцій, розпізнавання неадаптивних патернів та опанування стратегій, що забезпечують послідовну, свідому і відповідальну поведінку в повсякденних і кризових обставинах.

Практична частина передбачає моделювання життєвих ситуацій, тренування навичок поведінкового контролю й відповідальності та розвиток упевненості у соціальних контактах. Результатом опанування змісту блоку є підвищення поведінкової гнучкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій і здатність підлітків діяти послідовно, регульовано та конструктивно в умовах стресу.

Наведемо структуру тренінгової програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я у підлітковому віці.

Таблиця 3.1.

Структура тренінгової програми

№ блоку	Напрямок психологічного супроводу	Кількість занять	Головна мета	Зміст основних занять	Очікувані результати
1.	Когнітивний	2	Формування усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я, розвиток самостереження та когнітивної гнучкості.	Осмислення зв'язку між мисленням, емоціями та поведінкою; розвиток рефлексії та конструктивного мислення.	Підвищення рівня усвідомлення, формування навичок раціонального осмислення подій.
2.	Емоційний	2	Розвиток емоційної саморегуляції та здатності до керування психоемоційним станом.	Вправи на розпізнавання емоцій, зниження напруження, розвиток емпатії та емоційної стійкості.	Гармонізація емоційної сфери, підвищення стресостійкості.
3.	Ціннісно-мотиваційний	2	Формування життєвих цінностей, смислоттєвих орієнтацій та внутрішньої мотивації до розвитку.	Осмислення життєвих пріоритетів, визначення ресурсів і цілей саморозвитку.	Розвиток внутрішніх орієнтирів, підвищення мотивації до збереження психічного здоров'я.
4.	Поведінковий	2	Розвиток конструктивної поведінки, самоконтролю та соціальної взаємодії.	Тренування навичок вирішення конфліктів, моделювання адаптивних стратегій, розвиток соціальної компетентності	Закріплення навичок адаптивної поведінки, підвищення соціальної впевненості.

Зміст тренінгової програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків представлено у Додатку А.

На нашу думку, важливими перевагами запропонованої програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків є наступні положення:

- можливість її застосування як на етапі первинної психологічної підтримки, так і протягом подальшого періоду адаптації, із можливістю повторного проведення з метою профілактики та підтримання психічної стабільності;
- спрямованість на розвиток індивідуальних навичок саморегуляції, психоемоційного відновлення та формування просоціальної поведінки, що підвищує рівень стресостійкості й адаптивності підлітків;
- можливість упровадження програми в освітньому середовищі як ефективного простору психологічної підтримки, який забезпечує цілісний вплив на пізнавальну, емоційну та соціальну сфери розвитку підлітків.

Заключна частина програми психологічного супроводу була спрямована на рефлексію особистісного досвіду, отриманого в процесі тренінгової роботи. Підлітки обговорювали, які знання, навички та переживання виявилися для них найбільш значущими, які техніки саморегуляції вони планують застосовувати надалі, а також що допомагає підтримувати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях. Групове обговорення сприяло усвідомленню індивідуальних ресурсів, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищенню рівня довіри у взаємодії між учасниками. Важливою частиною підсумкового заняття стало формування намірів щодо подальшого використання отриманих знань у повсякденному житті. Таким чином, завершальний етап програми створив умови для інтеграції набутого досвіду, усвідомлення власних можливостей і зміцнення психологічних ресурсів, необхідних для збереження психічного здоров'я підлітків.

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану

Внаслідок узагальнення літературних джерел встановлено, що психічне здоров'я підлітків являє собою інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, що охоплює емоційний, когнітивний і

соціальний аспекти що охоплює емоційний, когнітивний і соціальний аспекти забезпечуючи внутрішню цілісність особистості, емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та взаємодії із соціальним середовищем [54]. Встановлено, що в умовах воєнного стану підлітки перебувають у стані підвищеної психоемоційної напруги й зниження відчуття безпеки, що обумовлює потребу у системній психологічній допомозі, спрямованій на стабілізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції та формування життєстійкості [28]. Розроблення рекомендацій щодо психологічного супроводу передбачає поєднання профілактичних, розвивальних і підтримувальних заходів, спрямованих на зміцнення внутрішньої рівноваги та адаптаційних можливостей підлітків.

Збереження психічного здоров'я пов'язується з організацією повсякденної життєдіяльності та дотриманням здорового способу життя, що охоплює раціональний режим дня, рухову активність, повноцінний сон і збалансоване харчування. Усвідомлення взаємозв'язку фізичного та психологічного благополуччя сприяє зниженню емоційної напруги, підвищенню концентрації уваги та стабілізації психоемоційного стану. Важливого значення набуває розвиток навичок самоорганізації та планування навчальної діяльності, а також оптимальне чергування навантаження й відпочинку, що підтримує відчуття стабільності та розширює адаптаційні можливості підлітків [62].

Важливою умовою психологічного супроводу збереження психічного здоров'я є розвиток емоційної саморегуляції як провідного механізму подолання стресу. У профілактичній роботі з підлітками доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, формування навичок їх конструктивного вираження та зниження напруження. Практика ведення «щоденників емоцій», застосування методів дихальної релаксації, візуалізації спокійних образів, коротких медитативних технік сприяє підвищенню емоційної грамотності та відновленню внутрішньої рівноваги. Психологічна підтримка спрямовується на

формування позитивного емоційного досвіду та виявлення індивідуальних ресурсів, що сприяють емоційній стабільності й зменшенню впливу стресових чинників.

Не менш значущим напрямом збереження психічного здоров'я є розвиток соціальної взаємодії. В умовах воєнного стану багато підлітків переживають ізоляцію, втрату звичного оточення або труднощі в адаптації до нових соціальних груп.

У зв'язку з цим, психологічний супровід передбачає створення безпечного комунікативного простору, який сприяє відновленню відчуття приналежності та соціальної підтримки. Групові заняття, інтерактивні ігри, тренінги, елементи арт-терапії та волонтерська діяльність формують у підлітків навички конструктивного спілкування, емпатії, довіри, взаємопідтримки й відповідальності за спільний результат. Розвиток комунікативної компетентності допомагає зміцнити соціальні зв'язки, що є важливим чинником психологічної стійкості у кризових обставинах.

Важливим компонентом психологічного супроводу є формування ціннісно-мотиваційної сфери особистості, яка забезпечує цілісність «Я-концепції» та надає сенсу життєвій активності підлітка. Рефлексія власних цінностей, усвідомлення життєвих пріоритетів, визначення цілей і прагнення до саморозвитку створюють підґрунтя для внутрішньої стабільності та самоповаги. Зміст психологічного супроводу спрямований на формування у підлітків позитивного бачення майбутнього, зміцнення впевненості у власних можливостях і розвитку здатності приймати усвідомлені рішення, узгоджені з особистісними цінностями. Розвиток внутрішньої мотивації до самопізнання та самореалізації є важливий чинник підтримання психічного благополуччя в умовах воєнної невизначеності.

Ефективність психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків забезпечується узгодженою взаємодією психолога, педагогів і батьків. Спільна діяльність спрямовується на створення безпечного психологічного середовища, підтримання довіри, емоційної

стабільності та позитивної комунікації, що сприяє гармонійному розвитку й зміцненню психічного благополуччя підлітків.

Зазначимо, що важливими напрямками психологічного супроводу є розвиток навичок тілесної та емоційної регуляції, які допомагають підліткам зберігати внутрішню рівновагу в умовах воєнного стану. Регуляція тіла полягає у здатності керувати фізіологічними реакціями на стрес через дихальні вправи, розслаблення та короткі відновлювальні паузи. Емоційна регуляція передбачає усвідомлення й контроль почуттів, уміння виражати їх конструктивно та запобігати імпульсивним реакціям. Засвоєння цих умінь знижує рівень напруження, підсилює самоконтроль і сприяє збереженню психічного здоров'я підлітків [56].

Відчуття власної цінності постає як один із ключових чинників психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах. Усвідомлення особистісної унікальності, прийняття індивідуальних сильних і вразливих сторін, а також реалістична самооцінка сприяють подоланню невпевненості, почуття безпорадності та емоційного виснаження, пов'язаних із тривалим стресовим впливом війни. Сформована самоповага та віра у власні можливості зміцнюють внутрішню стійкість і підтримують адаптаційний потенціал підлітків [54; 63].

Вдячність є значущим елементом психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах. Здатність помічати позитивні події навіть у складних ситуаціях знижує тривожність, посилює емоційну стійкість і підтримує відчуття життєвого сенсу та психологічного благополуччя [62].

Реалістичний оптимізм забезпечує здатність сприймати труднощі як тимчасові, зосереджуватись на можливостях і діяти з упевненістю у власних силах. Такий підхід підтримує психологічну рівновагу й адаптивність підлітків у воєнному середовищі.

Вчинки доброти зміцнюють почуття соціальної підтримки, формують довіру та підвищують самооцінку. Турбота про інших допомагає підліткам

долати ізоляцію, відновлювати емоційний баланс і зберігати психічне здоров'я в умовах воєнного стану.

Почуття гумору виступає значущим ресурсом психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах. Уміння сприймати події з оптимізмом і легкістю знижує рівень тривожності, допомагає подолати напруження та підтримує позитивне емоційне налаштування. Гумор сприяє соціальній взаємодії, формує довірливі стосунки й полегшує адаптацію до стресових ситуацій.

Цінності життя є внутрішнім орієнтиром, який підтримує психологічну рівновагу та життєстійкість підлітків у складних умовах воєнного середовища. Усвідомлення особистісних пріоритетів і дотримання власних цінностей допомагають зберігати внутрішню стабільність, долати невдачі та підтримувати відчуття сенсу життя як основи психічного благополуччя.

Майндфулнес є важливою складовою психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах, оскільки сприяє розвитку усвідомленості, емоційної рівноваги та здатності жити в теперішньому моменті. Уміння зосереджуватись на поточному досвіді без осуду знижує рівень тривожності, підвищує стійкість до стресу й допомагає приймати складні обставини з більшою гнучкістю. Розвиток майндфулнес навичок у межах психологічного супроводу забезпечує підліткам ефективні засоби саморегуляції та підтримання психічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Таким чином, комплексність психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах має можливий завдяки поєднанню профілактичних, розвивальних та підтримувальних заходів, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції та життєстійкості. Узгоджена взаємодія психолога, педагогів і батьків сприяє створенню безпечного середовища довіри та підтримки.

Практичні рекомендації спрямовані на розвиток навичок тілесної та емоційної регуляції, формування відчуття власної цінності, вдячності,

оптимізму, доброзичливості, почуття гумору й усвідомленості. Реалізація запропонованих рекомендацій сприяє гармонізації психоемоційного стану, зміцненню внутрішніх ресурсів і підтриманню психічного благополуччя підлітків у воєнних умовах.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Встановлено, що збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану потребує системного психологічного супроводу, спрямованого на стабілізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції та формування життєстійкості. Отримані результати емпіричного дослідження стали теоретико-емпіричною основою для розроблення програми психологічного супроводу, орієнтованої на реалізацію положень когнітивно-поведінкового та кризового підходів, у яких саморегуляція та самопізнання розглядаються як провідні умови збереження психічного благополуччя підлітків.

Метою розробленої програми є створення умов для підтримання психічного здоров'я підлітків шляхом розвитку самопізнання, емоційної стійкості та адаптивної поведінки. Основні завдання програми передбачають формування знань про психічне здоров'я, розвиток навичок саморегуляції, засвоєння конструктивних копінг-стратегій і підвищення рівня внутрішніх ресурсів. Реалізація програми ґрунтується на принципах активної участі, безпечної взаємодії, системності, потребової відповідності та конфіденційності, що забезпечує її ефективність та психологічну безпечність.

Структура програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків побудована за чотирма напрямками: когнітивним, емоційним, ціннісно-мотиваційним і поведінковим. Кожен із них спрямований на розвиток відповідного компонента психічного здоров'я - мислення, емоційної стабільності, життєвих цінностей і конструктивної поведінки.

Групова форма роботи забезпечила соціальну підтримку, розвиток навичок взаємодії, довіри та емпатії, що сприяло зниженню емоційної напруги та підвищенню життєстійкості підлітків. Підсумковий етап програми сприяв рефлексії особистісного досвіду, усвідомленню власних ресурсів і формуванню намірів подальшого застосування отриманих знань для підтримання психічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження присвячене теоретичному аналізу та емпіричному вивченню особливостей психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків у період воєнного стану.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що в сучасній психологічній науці психологічний супровід розглядається як цілісна система професійної діяльності, спрямована на створення психологічно безпечних умов розвитку особистості, підтримання психічного здоров'я та запобігання дезадаптаційним проявам. Зміст психологічного супроводу включає діагностичний, консультативний, корекційний, профілактичний, розвивальний, підтримувальний та адаптаційний напрями роботи, що забезпечує комплексний характер професійної взаємодії психолога з підлітками у складних життєвих обставинах.

Результативність психологічного супроводу зумовлено дотриманням принципів суб'єктності, партнерської взаємодії, недирективності, конфіденційності та психологічної безпеки, які визначають його професійну цілісність і чутливість до індивідуальних потреб особистості. Узагальнення наукових підходів свідчить, що психологічний супровід постає як процесуальна та пролонгована форма психологічної допомоги, орієнтована на активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та формування здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Встановлено, що психічне здоров'я підлітків в умовах воєнного стану формується під впливом комплексу біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників, а також безпосередніх воєнних стресорів, пов'язаних із тривалим відчуттям загрози, досвідом втрат і порушенням базового почуття безпеки. Психічне здоров'я розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, що охоплює емоційний, когнітивний і соціальний аспекти та визначає рівень емоційної зрілості, стресостійкості й здатності до конструктивної взаємодії в підлітковому віці.

Психічне здоров'я характеризується станом гармонійного функціонування психічних процесів, емоційною стабільністю, адаптивністю до змін середовища, здатністю до ефективного подолання стресових впливів і реалізації особистісного потенціалу.

З'ясовано, що структура психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану включає діагностичний, корекційно-розвивальний і супровідний напрями, водночас профілактична робота набуває особливого значення у зв'язку з необхідністю запобігання хронізації стресу, соціальній ізоляції та формуванню деструктивних поведінкових реакцій.

Отже, психологічний супровід збереження психічного здоров'я підлітків постає як системний і цілеспрямований процес, спрямований на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, профілактику стресових порушень і підтримання особистісного розвитку. Результативність психологічного супроводу пов'язується з узгодженою взаємодією психолога, родини та соціального середовища, що створює умови для зміцнення життєстійкості, адаптації до складних обставин і реалізації потенціалу посттравматичного зростання.

Емпіричне дослідження засвідчило багатокomпонентну структуру психічного здоров'я підлітків, до якої належать стресовий, соціальний, когнітивний і поведінковий компоненти. Зазначена структура характеризує специфіку адаптації підлітків до тривалих стресогенних впливів і пов'язується з рівнем психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

За результатами «Шкали сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) встановлено, що 33 % підлітків мають високий рівень стресу, 51 % - середній і 16 % - низький. Виявлений розподіл свідчить про значну представленість станів емоційного напруження середньої інтенсивності та вказує на доцільність цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції як чинника зниження негативного впливу тривалих воєнних стресорів.

За даними методики «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) встановлено середні та високі показники загального рівня соціальної підтримки ($M = 4,9$). Найвищі значення зафіксовано за субшкалою підтримки з боку сім'ї (60 %; 12 осіб), тоді як підтримка з боку друзів становила 25 % (5 осіб), а підтримка значущих інших - 15 % (3 особи). Отримані результати вказують на провідну роль родинного середовища у підтриманні психічної рівноваги підлітків в умовах воєнного стану.

Когнітивний компонент психічного здоров'я, оцінений за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3; О. Калюк, О. Савченко), характеризується середнім рівнем загального суб'єктивного благополуччя ($M = 3,51$). Показники «Задоволеність власним життям» ($M = 3,77$) та «Задоволеність міжособистісними взаєминами» ($M = 3,86$) засвідчують переважно позитивне когнітивне оцінювання підлітками власного життєвого досвіду. Водночас підвищені значення за шкалою «Невдоволеність собою» ($M = 2,91$; 31,8 %) вказують на наявність фрустрованих потреб самореалізації та внутрішньої суперечливості самооцінних уявлень.

Поведінковий компонент психічного здоров'я, досліджений за моделлю BASIC Ph (М. Лахад), характеризується домінуванням когнітивної (C) - 37 % (7 осіб) та фізичної (Ph) - 24 % (5 осіб) копінг-стратегій. Менш представленими є емоційна (A) - 14 %, творча (I) - 12 %, соціальна (S) - 8 % і ціннісно-духовна (B) - 5 %, що свідчить про орієнтацію підлітків на раціонально-дійові способи реагування на стрес за обмеженого залучення альтернативних копінг-ресурсів.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчує наявність у більшості підлітків адаптаційного потенціалу, зокрема за показником загальної задоволеності життям (низький рівень - 13,6 %, середній - 31,8 %, високий - 54,6 %). Водночас виявлені особливості емоційної регуляції, структури копінг-стратегій і диференціації соціальної підтримки визначають

потребу у цілеспрямованому психологічному супроводі, спрямованому на оптимізацію саморегуляції, розширення репертуару копінг-поведінки та зміцнення соціальних ресурсів як умов збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.

Зміст запропонованої програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків структуровано за напрямками, що забезпечують цілісний розвиток когнітивної, емоційної, поведінкової та ціннісно-мотиваційної сфер особистості. Метою програми є створення психологічних умов для підтримання та розвитку основних компонентів психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.

Основні завдання програми психологічного супроводу спрямовані на формування знань про сутність психічного здоров'я та його значення у підлітковому віці; розвиток умінь емоційної саморегуляції, контролю психоемоційних станів і подолання стресу; формування навичок підтримання власного психічного благополуччя у складних життєвих обставинах; окреслення соціально-психологічних умов, що сприяють збереженню та зміцненню психічного здоров'я підлітків у період воєнного стану.

Структура програми психологічного супроводу збереження психічного здоров'я побудована за чотирма напрямками: когнітивним, емоційним, ціннісно-мотиваційним та поведінковим.

Розроблена програма має профілактично-розвивальну спрямованість і реалізована у груповому форматі. Її структура охоплює чотири тематичні блоки із загальною тривалістю 16 годин.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у з'ясуванні особливостей формування навичок емоційної саморегуляції підлітків з урахуванням впливу сімейного та освітнього середовища в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Особистість в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна: тези доп. учасн. міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 8-10.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Басенко О. Взаємозв'язок показників психічного здоров'я та факторів життєстійкості у підлітків, які мешкають поблизу лінії фронту на Сході України. *Journal of Psychology Research*. 2020. № 26 (9). С. 13-24.
4. Басенко О. М., Чернобровкін В.М. Психокорекційний вплив на розвиток життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2022. №1 (24). С. 7-15.
5. Басенко О. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (5). С. 56-65.
6. Березяк К. М., Накорчевська М. О., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401-411.
7. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб.
8. Вид. 3-тє, доповнене, виправлене / С. О. Богданов, Т. Б. Гніда, О. В. Залеська, Н. В. Лунченко, В. Г. Панок, В. В. Соловйова ; за заг. ред. В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панка. Київ : Університетське видавництво «ПУЛЬСАРИ», 2021. 368 с.
9. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.

10. Васильєва О. А., Титаренко О. М. Психологічна підтримка юнацької молоді в умовах воєнного стану: програма розвитку життєстійкості та збереження психічного здоров'я. Перспективи та інновації науки. 2025. № 9(55). С. 1143-1145.
11. Васильєва О. А. Система психологічного супроводу як чинник професійного становлення практичних психологів. У зб.: Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Біла Церква, 14 грудня 2023 р.) : у 2 ч. Ч. 1 / упоряд. В. С. Кулішов, Ю. С. Герасименко, І. А. Кучеренко. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 78-81.
12. Васильєва О.А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. Габітус. 2024. № 64. С. 43-48.
13. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
14. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології. 2022. № 2(25). С. 16-27.
15. Війна та освіта. Два роки повномасштабного вторгнення : звіт за результатами дослідження. Київ, 2024. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1REXSDI9c7tsBETtgjU9-rV7BIRFtrH9F>
16. Гуркевич Д. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження). Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
17. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. У: Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір : тези доп. Х наук.-практ. семінару (Київ, 23 квіт. 2020 р.). Київ : Інститут психології імені

- Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14-15. URL: http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC%20Ph.pdf
18. Давидова О. Майндфулнес - технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
19. Дуткевич Т. Дитяча розвивально-корекційна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 304 с.
20. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
21. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу : практичний посібник / Я. М. Омельченко, З. Г. Кісарчук, Т. С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. Я. М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
22. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. № 7(5). С. 26-37.
23. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
24. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 62-74.
25. Кокун О. М., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
26. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 54 - 62.

27. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. V, Вип. 20. С. 68-81. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
28. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. V, Вип. 21. С. 69-88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>
29. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
30. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмивного досвіду мешканців деокупованих територій України. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 9. С. 228-243.
31. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія». 2023. № 2. С. 24-29.
32. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
33. Лазаренко В. І. Психологічний супровід особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців під час навчання в університеті. Актуальні проблеми напрямків психологічної роботи в закладах вищої освіти : матеріали Всеукр. круглого столу. Дніпро : ВНПЗ «ДГУ», 2021. С. 70-78.
34. Лагутіна С. В. Психологічні наслідки воєнних дій: посттравматичні стани та їх подолання. Психологічні науки: реалії та перспективи. 2023. № 3. С. 45-52.
35. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020.

36. Маркова М. О. Соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах воєнної невизначеності. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 11, вип. 5. С. 33-41.
37. Марута Н. О. Медико-психологічна допомога в умовах війни: профілактика тривожних і депресивних розладів. Психічне здоров'я. 2022. № 2. С. 10-18.
38. Марциняк-Дорош О., Васильєва О. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність особистості. Наукові перспективи. 2023. № 5(35). С. 835-846.
39. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
40. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
41. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 34 (73). № 5. С. 48-53.
42. Мороз Л. І., Березюк М. О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року). Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 33-35.
43. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
44. Нагорняк А., Васильєва О. Життєстійкість як ресурс подолання стресу в підлітковому віці. Наукові перспективи. 2025. № 10(64). С.1552-1565.

45. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / за заг. ред. К. Возніциної, Л. Литвиненко. Київ, 2-ге вид., доповнене, 2023. 164 с.
46. Оверчук В. А. Психологічні детермінанти поведінкових змін у дітей унаслідок травматичного стресу війни в Україні. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2022. № 2(9). С. 152-163.
47. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. / Наталія Євдокимова, Валерій Зливков, Світлана Лукомська, Олена Котух. Київ, 2025. 198 с.
48. Панок В. Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2020. № 2(1). С. 9-15.
49. Періг І. М. Пошук ресурсів як умова підтримки ментального здоров'я особистості. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез IV Міжнар. наук. конф. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 32-33.
50. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2024. Т. 35(74), № 4. С. 120-124.
51. Психологічний супровід взаємодії суб'єктів освітнього простору : навч.-метод. посіб. / кол. авт. ; за наук. ред. акад. НАПН України С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 81 с.
52. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Київ, 2023. 149 с.

53. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Київ : Інкос, 2022. 272 с.
54. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
55. Пилягіна Г. В. Психотравматичний вплив війни на дітей і підлітків: особливості переживання та підтримки. Вісник психології і педагогіки. 2023. № 7. С. 28-35.
56. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 2(55). С. 5-13.
57. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2 / С.Д. Максименко, О.Д. Гришко. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
58. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (з досвіду П 86 роботи) : практич. посіб. / авт. кол. : В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, М. В. Саврасов, І. В. Марухина, В. М. Горленко; за наук. ред. В. Г. Панка. [Електронний ресурс]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с.
59. Пеша І., Андріюченко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. Соціальна робота та соціальна освіта. Вип. 2 (11), 2023. С. 106-113.
60. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах іноваційної освітньої діяльності. Київ, 2021. 104 с.
61. Психологія особистості: навч. посіб. / [уклад.: Л. А. Весельська та ін.] ; за заг. ред. д-ра філос. наук, проф., чл.-кор. НАПН України Є. М. Суліми. Ун-т держ. фіск. служби України. Ірпінь : УДФСУ, 2021. 337 с.
62. Підчасов Є. В. Стресові стани дитини під час війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 93 - 95.

63. Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 149 с.
64. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Ресурсна психологія та психотерапія. URL: <http://surl.li/tieya>
65. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : наук.-практ. посіб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
66. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. № 8. С. 23-27. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42486/1/14-.pdf>
67. Стрес під час війни. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. URL: <https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/>
68. Сергієні О. В., Демчук Т. П. Трансформація компонентів психічного здоров'я студентів під час навчання в умовах реформування вищої освіти. Проблеми сучасної психології. 2020. № 3. С. 108-116.
69. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези 66 доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24-27.
70. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. Проблеми політичної психології. 2022. Вип. 11(25). С. 7-23.
71. Титаренко Т. М. Людина і війна: ландшафти життєтворення. Виміри особистісних трансформацій: матеріали V семінару, м. Чернівці, 3 листоп. 2022 р. Чернівці, 2022. С. 6-10.

72. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко. Миколаїв: Гліон, 2023. 172 с.
73. Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Т. 34(73), № 1. С. 78-83.
74. Хаустова О. О. Психічне вигорання та дезадаптація в умовах тривалого стресу: клініко-психологічний аналіз. Журнал практичної психології і психотерапії. 2022. № 6. С. 64-72.
75. Чабан О. С. Психологічна реабілітація осіб, постраждалих від воєнних дій: сучасні підходи. Психологічний журнал. 2023. № 1. С. 51-60.
76. Чайковський М., Потапчук Є., Петреченко С. Психодіагностика та психокорекція посттравматичного стресового розладу : навчально-методичний посібник / за ред. М. Чайковського. Київ:Університет «Україна», 2025. 218 с.
77. Чемодурова Ю. М. Надання психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 9(14). С. 676-687.
78. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.
79. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. № 3. С.59-66.
80. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус, 2022, вип.39. С. 199-203.
81. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. 2022. № 8. С. 554-567.

82. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практ. посіб. / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М. С. Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
83. Allport G. W. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. Yale University Press, 2018. URL: <https://archive.org/details/becoming0000unse>
84. Dziuba T., Karamushka L., Halushko I., Zvyagolskaya M., Karamushka T., Hamaidi A., Vakulich T. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. Wiadomości Lekarskie. 2021. Vol. 74, № 11. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>
85. Ellis A. The Revised ABCs of Rational-Emotive Behavior Therapy. New York : Prometheus Books, 2019. 312 p.
86. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper, 2021.
87. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 2015.
88. World Health Organization. General programme of work. URL: <https://www.who.int/about/general-programme-of-work>
89. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ДОДАТКИ

Додаток А

БЛОК 1. Когнітивний напрям психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану

Заняття 1. Тема: «Усвідомлене мислення та його роль у підтриманні психічного здоров'я».

Мета: розвиток усвідомленого ставлення до власних думок, формування навичок самоспостереження, аналізу переконань та когнітивної гнучкості.

1. Вступне слово. Ведучий вітає групу. Пояснення мети заняття: «Сьогодні ми будемо досліджувати, як наші думки впливають на емоції та поведінку. Вміння розуміти й аналізувати власні думки допомагає зберігати емоційну рівновагу та підтримувати психічне здоров'я». «Що таке психічне здоров'я?» (5 хв.) Ведучий дає коротке, науково коректне і водночас доступне пояснення: «Психічне здоров'я - це стан, який дозволяє людині ясно мислити, керувати емоціями, будувати стосунки, справлятися зі стресом і розвиватися. Воно включає: емоційну сферу - як ми переживаємо і виражаємо емоції; когнітивну сферу - як ми думаємо, оцінюємо події та приймаємо рішення; поведінкову сферу - як реагуємо на ситуації у повсякденному житті». Після короткого пояснення ведучий запитує:

-Що, на вашу думку, найбільше впливає на психічний стан людини щодня?

Кілька відповідей фіксуються усно.

Вправа 1. «Мої автоматичні думки» (10 хв).

Мета: актуалізувати усвідомлення власних думок у стресових ситуаціях та показати їхній вплив на емоції й поведінку.

Хід виконання:

Ведучий пропонує учасникам згадати ситуацію, яка викликала напруження протягом останнього тижня, і записати першу думку, що тоді

виникла. Після індивідуального запису кілька учасників за бажанням діляться своїми прикладами. Обговорення:

- Які емоції виникли після появи цієї думки?
- Як ця думка вплинула на вашу поведінку в тій ситуації?
- Наскільки об'єктивною була ця думка?
- Чи могли існувати інші пояснення ситуації?

Вправа 2. «Думка - Емоція - Поведінка» (15 хв)

Мета: сформуванню розуміння когнітивного ланцюжка та усвідомлення того, як переконання визначають емоційні й поведінкові реакції.

Хід виконання:

Ведучий роздає короткі картки з побутовими або шкільними ситуаціями (наприклад: «Я отримав зауваження від учителя», «Друг не відповів на повідомлення», «Батьки підвищили голос»).

Учасники працюють у парах: визначають думку, яка могла б виникнути; формулюють емоцію, що з'являється після думки; описують можливу поведінку, що впливає з емоції.

Після обговорення в парах кілька прикладів озвучуються в загальному колі. Обговорення:

- Що змінюється, коли змінюється думка?
- Які думки підсилюють напруження?
- Які - допомагають зберегти рівновагу?

Вправа 3. «Пошук альтернативних думок» (20 хв)

Мета: сформуванню навички когнітивної гнучкості, вміння помічати неадаптивні установки й замінювати їх конструктивнішими.

Хід виконання:

Ведучий пропонує учасникам три типові установки: «У мене нічого не вийде». «Усі думають, що я слабкий». «Якщо щось не ідеально - то це провал». У малих групах (3-4 учні) підлітки мають:

-визначити можливе походження такої думки (досвід, стрес, тиск середовища);

- назвати емоції, які вона викликає;
- запропонувати 2-3 альтернативні, реалістичні та підтримувальні думки;
- коротко сформулювати, як змінюється поведінка після заміни установки.

Після роботи групи презентують результати. Обговорення:

- Які думки виявилось найважче змінити?
- Які альтернативні формулювання звучали найбільш підтримувально?

Міні-рефлексія «Що я зрозумів про свої думки?» (5 хв)

Кожен учасник завершує фразу: -«Сьогодні я помітив, що мої думки...»-«Я хочу спробувати змінити...» Кілька учасників діляться в загальному колі.

Підсумок заняття (5 хв). Ведучий підкреслює ключові ідеї:

- думки впливають на емоції й поведінку;
- автоматичні думки не завжди точні;
- їх можна аналізувати й змінювати;
- розвиток усвідомленого мислення є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

Домашнє завдання: «Протягом трьох днів записувати ситуації, автоматичні думки та емоції, що виникли».

Заняття 2. Тема: «Рефлексія, переконання та раціональне мислення».

Мета: формування навичок усвідомленої рефлексії; розпізнавання автоматичних і глибинних переконань; посилення внутрішнього контролю над емоціями через роботу з думками; розвиток конструктивного ставлення до себе й життєвих ситуацій.

1. Вступ (5 хв). Ведучий звертається до групи: «Сьогодні ми продовжимо досліджувати зв'язок між мисленням, емоціями та поведінкою. Розвиток усвідомленого мислення починається з уміння бачити власні переконання, розуміти їхню природу та вплив. Рефлексія допомагає людині

не тільки зрозуміти, що вона відчуває, а й чому саме так реагує - і як може впливати на власний стан». Коротко окреслюється структура заняття:

- виявлення переконань;
- аналіз когнітивних спотворень;
- формування раціонального мислення;
- з акріплення нових внутрішніх установок.

2. Вправа 1. «Мої переконання про себе» (10 хв)

Мета: актуалізувати особистий досвід учасників, допомогти їм зрозуміти, які переконання керують їхніми реакціями та самооцінкою.

Хід виконання:

Учасники отримують аркуші з незавершеними реченнями. Заняття проводиться у тиші, щоб активізувати внутрішню рефлексію:

- «Я зазвичай думаю про себе, що...»
- «У складних ситуаціях я найчастіше...»
- «Інші люди, на мою думку...»
- «Мені важко, коли...»

Після виконання учасники обирають одну відповідь, яку готові озвучити. Поглиблене обговорення: Ведучий допомагає групі побачити змістовність переконань:

- Які переконання підтримують упевненість?
- Які формують почуття невпевненості або тривоги?
- Які установки ви сформувавши самостійно, а які могли виникнути під впливом сім'ї чи оточення?

Ведучий підкреслює, що переконання формують внутрішній стиль пояснення подій, а отже - впливають на емоції та поведінку.

3. Вправа 2. «Фільтри мислення» (15 хв).

Мета: навчити учасників розпізнавати когнітивні спотворення, що посилюють емоційний стрес.

Пояснення ведучого (1-2 хв): «Коли ми оцінюємо подію через «фільтр» негативних перекирчень, емоції стають набагато сильнішими - часто

невиправдано. Розпізнаючи ці фільтри, ми повертаємо собі контроль над емоціями».

Хід роботи:

Учасники в групах отримують 4 короткі ситуації. Наприклад: «Мені не відповіли на повідомлення - значить, я всім набрид». «Я отримав одне зауваження - я ніколи нічого не роблю добре».

Групи мають визначити: яке саме спотворення проявляється; як можна переформулювати думку більш реалістично.

Обговорення: Які спотворення найчастіше зустрічаються у вашому щоденному житті? Чи помічали ви, як одна негативна думка «розкручує» сильні емоції? Як змінюється емоційний стан, коли думка стає більш реалістичною?

Ведучий підсумовує: когнітивні спотворення - це автоматичні процеси, але їх можна навчитися помічати й змінювати.

4. Вправа 3. «Раціональний діалог із собою» (20 хв).

Мета: сформулювати практичне вміння трансформувати неадаптивні переконання в конструктивні; посилити когнітивну гнучкість і саморегуляцію.

Хід роботи:

Учасники обирають одну власну фразу зі списку попередньої вправи, яка має негативний заряд. Далі працюють за структурою: Первинна думка: «Напишіть її дослівно, так, як вона звучить у вашій голові». Докази «за»: «Що справді підтверджує цю думку?» Докази «проти»: «Що свідчить про те, що думка може бути перебільшеною або неточною?» Нове конструктивне формулювання:

«Сформулюйте думку так, щоб вона була більш збалансованою й реалістичною». Прогноз зміни емоцій: «Як ви будете почуватися, якщо думати так регулярно?» Поглиблене обговорення:

-Чи легко було знайти докази «проти»?

-Що допомагає «послабити» негативну думку?

-Як зміни у мисленні можуть підтримувати психічне здоров'я?

Ведучий підкреслює, що здатність змінювати мислення - це навичка саморегуляції, яка зміцнює стійкість підлітків у воєнних умовах.

5. Міні-рефлексія «Мої нові переконання» (5 хв). Кожен завершує фразу:

-«У складних ситуаціях я хочу нагадувати собі, що...»

Записи учасники зберігають у своїх робочих зошитах.

6. Підсумок заняття (5 хв). Ведучий підсумовує ключові смисли:

-переконання формують спосіб, у який підліток оцінює власний досвід;

-рефлексія - інструмент самопізнання, що знижує емоційну напругу;

-раціональне мислення підсилює здатність до саморегуляції;

-конструктивні думки підтримують психічне здоров'я та адаптацію.

Домашнє завдання:

Записати одну ситуацію, яка викликала емоційне напруження, і пройти алгоритм раціонального діалогу, запропонований на занятті.

Блок 2. Емоційний напрям супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану

Заняття 1. Тема: «Усвідомлення та розпізнавання власних емоцій»

Мета заняття: розвиток здатності розпізнавати власні емоції, визначати їх інтенсивність, аналізувати причини виникнення та розуміти зв'язок між емоційними реакціями, думками й поведінкою.

1. Вступна частина (5 хв). Ведучий формулює мету заняття й окреслює логіку роботи: «Сьогодні ми будемо вчитися помічати власні емоції, називати їх точно та розуміти, як вони впливають на наш стан і поведінку».

Коротка вступна бесіда: -«Яку емоцію ви переживали найчастіше протягом тижня?»

2. Вправа 1. «Емоційний термометр» (10 хв).

Мета: навчити оцінювати інтенсивність емоційного стану та визначати основні емоції, які домінують у моменті.

Хід виконання: Учасники отримують картку зі шкалою 0-10. Визначають свій поточний рівень емоційної напруги. Обирають одну емоцію, яку відчують наразі (напр., тривога, радість, роздратування, спокій). Коротко записують, що могло викликати цю емоцію. Обговорення: Як ви зрозуміли, що рівень саме такий? Які тілесні або поведінкові ознаки підказали вам про емоційний стан? Чи помітили ви, що інтенсивність емоцій впливає на вашу поведінку?

3. Вправа 2. «Коло емоцій: назви точно» (20 хв)

Мета: розширити емоційний словник і навчити точному розпізнаванню та називанню емоційних станів.

Хід виконання:

Ведучий демонструє «Коло емоцій» (адаптовану модель Плучіка або вітчизняний варіант). Учасники обирають емоцію, яку переживали впродовж останніх днів. На колі визначають: базову емоцію; її інтенсивність (наприклад: роздратування - гнів- лють); можливу емоцію (наприклад: гнів + тривога).

Учасники відповідають письмово на запитання: «Що саме спричинило цю емоцію?» «Як я її відчував(ла) тілесно?» «Які думки супроводжували цей стан?»

Групове обговорення:

- Чому одні емоції легше назвати, а інші - складніше?
- Як змінилося сприйняття емоції, коли ви назвали її точніше?
- Які емоції найчастіше маскуються під «мені просто погано»?

Вправа 3. «Ситуація - Емоція - Реакція» (25 хв).

Мета: сформулювати розуміння процесу виникнення емоцій і його впливу на поведінку; навчити аналізувати власні реакції та знаходити альтернативні.

Хід виконання: Кожен учасник отримує бланк із трьома колонками:

-Ситуація - нейтральний опис події без оцінок. -Емоція - точне формулювання стану. -Реакція - що саме учасник зробив після пережитої емоції.

Учасники заповнюють бланк індивідуально. Далі об'єднуються у малі групи по 3-4 особи, де обговорюють: -чи співвідносилася реакція з реальною інтенсивністю емоції; -як могли би виглядати альтернативні, більш конструктивні реакції; -як зміниться емоція, якщо по-іншому інтерпретувати ситуацію. Підсумки вправи: Учасники роблять висновок: наші емоції не завжди є прямою реакцією на подію - часто вони залежать від того, як ми її пояснюємо.

5. Вправа-релаксація 4. «Сканування емоцій у тілі» (10 хв).

Мета: сформувати навичку помічати тілесні маркери емоцій та використовувати їх як індикатор емоційного стану.

Хід виконання: Учасники займають зручне положення.

Виконують коротку техніку: фокус на диханні; увага від голови до стоп; пошук ділянок напруги; визначення, з якою емоцією пов'язане фізичне відчуття. Обговорення: Які ділянки тіла найбільше реагують на емоції? Чи допомогла вправа краще зрозуміти власний стан?

-Які емоції найчастіше проявляються тілесно?

6. Підсумкова рефлексія «Моя емоція сьогодні» (5 хв) Учасники завершують фрази:

-«Сьогодні я зрозумів(ла), що мої емоції...»

-«Для мене було відкриттям...»

-«Те, що я дізнався(лася) сьогодні, допоможе мені...»

7. Домашнє завдання. Емоційний щоденник (протягом 3 днів): Записувати три емоції дня, їх інтенсивність (0-10) та подію, яка їх викликала.

Заняття 2. Тема: «Регуляція емоцій та відновлення емоційної рівноваги».

Мета: формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток внутрішнього контролю над інтенсивними почуттями, опанування технік зниження емоційного напруження та відновлення психічної рівноваги.

Хід заняття

1. Вправа «Мій емоційний термометр» (10 хв).

Мета: допомогти підліткам усвідомити поточний емоційний стан і визначити його інтенсивність.

Хід роботи:

Ведучий роздає учасникам картки із зображенням шкали від 0 до 10. Пояснення: «0 - повний спокій, 10 - максимально сильні емоції». Учасники позначають свою емоційну точку «тут і зараз», а потім обирають слово, яке найточніше описує їхній стан: стривоженість, напруження, зосередженість, втома, піднесення, цікавість тощо.

Обговорення: Що допомогло визначити інтенсивність вашої емоції? Чи є ця емоція ресурсною чи виснажливою? Як змінився б ваш стан, якби ви знизили інтенсивність хоча б на 1-2 пункти?

2. Вправа «Зупинись - Подумай - Дій» (25 хв).

Мета: формування вміння керувати емоційним імпульсом, знижувати силу афективної реакції та відновлювати контроль над поведінкою.

Хід роботи:

Ведучий пояснює модель «STOP -THINK -ACT» як ефективний інструмент регулювання емоцій: Зупинись (STOP): зробити паузу, припинити дію, не відповідати імпульсивно. Подумай (THINK): визначити емоцію, її причину, можливі наслідки реакції. Дій (ACT): обрати найбільш конструктивну поведінкову відповідь. Кожен учасник згадує ситуацію, коли емоція «перехопила контроль» (конфлікт, образа, різка критика, страх, напруга). Заповнює короткий лист-аналіз: Яка емоція виникла? Який був імпульс? Що я міг би зробити за моделлю STOP-THINK-ACT? Яка поведінка була б для мене корисною? Потім учасники працюють у парах: один описує емоційний епізод, інший допомагає знайти конструктивну реакцію.

Обговорення: Чи змінилося ваше ставлення до ситуації після аналізу? Який етап виявився найскладнішим - зупинитись, проаналізувати чи діяти?

3. Практика саморегуляції «Техніка хвилі дихання» (20 хв)

Мета: зниження фізіологічного напруження, відновлення внутрішнього спокою, формування стійкої навички емоційного заспокоєння.

Хід роботи:

Ведучий пояснює: дихання - це найшвидший спосіб вплинути на нервову систему. Учасники стають або сідають зручно.

Інструкція: Вдих 4 секунди (відчуваємо, як повітря «піднімається хвилиною» від живота до грудей). Затримка 2 секунди. Повільний видих 6 секунд. Повтор 6-8 циклів. Після цього учасники описують, які зміни в тілі чи емоціях вони помітили. Які думки виникали під час вправи? Яким став мій емоційний рівень на термометрі після практики?

4. Рефлексивна вправа «Емоція та потреба» (15 хв)

Мета: навчити розуміти, що емоційний дискомфорт виникає не випадково, а сигналізує про незадоволену потребу.

Хід роботи:

Кожен учасник обирає емоцію, яка була актуальною впродовж тижня: злість, сум, страх, напруга, роздратування, образа. Потім шукає відповідну потребу: Злість - потреба у справедливості / повазі. Сум - потреба в підтримці. Страх - потреба у безпеці. Напруга - потреба у відпочинку. Роздратування - потреба в кордонах. Образа - потреба у визнанні

Учасники заповнюють коротку схему: Емоція - Потреба - Що я можу зробити, щоб її задовольнити? Яку найбільш важливу потребу ви побачили за власними емоціями? - Як її можна задовольнити без шкоди собі та іншим?

5. Завершальна рефлексія «Мій емоційний ресурс сьогодні» (10 хв).

Кожен учасник завершує фразу: «Сьогодні я помітив/ла, що мої емоції...» «Найефективніша техніка для мене була...» «Для збереження емоційної рівноваги я готовий/готова...» Ведучий підсумовує ключові навички заняття: розпізнавання емоцій, зниження інтенсивності реакцій, регулювання дихання, аналіз потреб.

БЛОК 3. Ціннісно-мотиваційний напрям психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.

Заняття 1. «Усвідомлення власних цінностей та досвіду особистісного зростання»

Мета заняття: допомогти підліткам усвідомити власні цінності та життєві пріоритети; визначити внутрішні ресурси через аналіз власного досвіду; розвинути здатність бачити особистісні зміни як основу життєвої стійкості; посилити мотивацію до збереження психічного здоров'я та саморозвитку.

Хід заняття

1. Активаційна вправа «Цінність сьогоднішнього дня» (10 хв)

Мета: налаштувати групу на роботу з цінностями, активізувати внутрішню увагу та особистісні смисли.

Інструкція ведучого: «Попросіть себе на хвилину зупинитися. Подумайте, що сьогодні було для вас найбільш важливим. Не глобально, не на все життя, а просто зараз - у цю добу.» Кожен учасник отримує стікер і завершує фразу: «Сьогодні для мене найважливішим є...» Записує і прикріплює на фліпчарт.

Обговорення: Ведучий ставить 2-3 питання: -Що стоїть за цим вибором? (безпека, підтримка, спілкування, навчання). -Які ваші цінності проявилися в цих відповідях? -Як вони допомагають вам справлятися зі складнощами?

2. Вправа «Три сфери змін» (25 хв).

Мета: усвідомлення позитивних змін, що відбулися внаслідок пережитих труднощів; інтеграція власного досвіду у трьох ключових вимірах - стосунки, особистість, життєва філософія.

Інструкція ведучого: Учасникам роздають аркуші, поділені на три колонки.

Ведучий пояснює: «Протягом життя кожен проходить через ситуації, які змінюють наше бачення себе, інших і світу. Сьогодні ми спробуємо

уважно подивитися на позитивні зміни, які могли з'явитися завдяки непростим подіям».

Сфера 1. Відносини з іншими. Подумайте, як змінилися ваші стосунки з людьми. Можливо, ви стали більше цінувати близьких, знайшли нових друзів або стали більш емпатичним. Запишіть конкретні приклади.

Сфера 2: Сприйняття себе. Зверніть увагу, як ви бачите себе тепер. Чи відчуваєте ви себе сильнішою, більш стійкою, здатною впоратися з труднощами? Можливо, ви відкрили в собі нові якості, про які раніше не знали. Питання: Які риси я помітив у собі? Як труднощі вплинули на мою впевненість? Які свої можливості я відкрив?

Сфера 3: Філософія життя. Поміркуйте, як змінилися ваші життєві пріоритети та цінності. Можливо, ви почали більше цінувати кожен день, стали більш духовно розвиненою людиною або знайшли нові сенси та цілі в житті.

Крок 2: Усвідомлення. Уважно перечитайте те, що ви написали. Це допоможе вам усвідомити, що попри біль, ваше життя набуло нових, позитивних якостей: Чи змінилися мої пріоритети? Що я тепер ставлю на перше місце? Які уроки я виніс із подій останніх років?

Обговорення. Запитання ведучого: Що було найважчим у цій вправі? Яка сфера виявилася найбільш ресурсною? Які зміни ви не помічали раніше, але побачили тепер?

3. Практична вправа «Моє дерево зростання» (30 хв).

Мета: візуально усвідомити власний шлях розвитку; визначити, як саме пережиті труднощі перетворилися на особистісні ресурси.

Інструкція ведучого: «Ми створимо ваше “Дерево зростання” - символ того, як складний досвід може стати основою сили.» Кожен отримує аркуш і фломастери.

Етап 1. Коріння - досвід, який вплинув. Малюємо основу. Намалюйте велике дерево. Коріння: В коренях дерева напишіть назву травматичної події (або подій), яку ви пережили.

Стовбур: На стовбурі запишіть труднощі, з якими ви стикалися під час подолання травми (страх, біль, відчай, невизначеність).

Крок 2: Малюємо крону. Тепер зосередьтеся на кроні дерева. Гілки: Кожна гілка -це нова якість, яку ви набули. Напишіть на гілках слова: «сила», «співчуття», «вдячність», «сміливість».

Крок 3. Листя: На кожному листочку напишіть конкретний приклад, як ви застосували ці нові якості. Наприклад, на листку гілки «співчуття» можна написати: «Підтримав/ла друга, який переживав складний час».

Ведучий: «Гілки показують не те, що з вами сталося, а те, ким ви стали завдяки цьому».

Етап 4. Листя - конкретні вчинки або життєві ситуації, що підтверджують ці якості. -Який етап виявився найскладнішим? -Які листочки для вас найцінніші? -Як ці якості можуть підтримувати ваше психічне здоров'я зараз?

4. Рефлексивна вправа «Лист собі в минуле» (20 хв)

Мета: встановлення внутрішньої підтримки, формування позитивного ставлення до власного досвіду, посилення цінності себе.

Інструкція ведучого: «Уявіть себе в той момент, коли вам було найважче. Тепер - сьогоднішній ви напишете цьому “собі тоді” лист підтримки.»

Крок 1: Написання листа. Напишіть листа собі з того моменту, коли ви переживали травму. У листі ви можете розповісти, що сталося після, які перешкоди були подолані і як вирости з цього.

Крок 2: Послання надії. У листі можна написати, що, попри весь біль, попереду чекають зміни, які зроблять вас сильнішим. Завершіть лист словами підтримки та вдячності собі за те, що не здалися.

Структура листа: Короткий опис ситуації: без деталей, лише суть переживання. Що я переживав/ла: які емоції були - страх, розгубленість, біль, самотність. Чому я зміг/змогла вистояти. Які зміни відбулися зі мною. Слова підтримки «собі в минулому»: «Ти робив усе можливе». «Ти не винен у

тому, що сталося». «Ти сильніший, ніж здається». «Я дякую тобі, що ти не здався».

Обговорення: Група може поділитися лише фразами підтримки, не змістом травми.

5. Завершальна рефлексія (5 хв). Кожен завершує одну з фраз: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що мої цінності допомагають мені...» «Мій ресурс, який я відкрив/відкрила сьогодні...» «Сьогодні я побачив/побачила в собі...»

Підсумок заняття: «Цінності - це опора, яка не залежить від зовнішніх обставин. Коли підліток знає свої цінності, він здатний зберігати психічне здоров'я навіть у складних умовах.»

Заняття 2. «Мій шлях, мої ресурси та моє майбутнє: формування образу особистісного зростання»

Мета заняття: поглибити усвідомлення особистісних цінностей і ресурсів, підтримати переосмислення досвіду війни та зміцнити внутрішню мотивацію до турботи про психічне здоров'я, формуючи ресурсний образ майбутнього.

Хід заняття

1. Вправа «Символ моєї сили сьогодні» (10 хв).

Мета: надати підліткам можливість перейти у ресурсний стан, усвідомити внутрішні опори, актуалізувати відчуття власної сили перед глибинною роботою.

Хід виконання:

Ведучий звертається до групи: «Уявіть, що сьогодні ваша сила - це предмет, образ або явище природи. Щось, що точно відображає те, на що ви опираєтеся зараз.» Учасники наводять приклади: -«мій символ - гілка, що згинається, але не ламається», -«камінь, бо я витримую навантаження», - «вогонь - бо я рухаюсь уперед»,-«хвиля - бо я змінююся, але не зникаю»,- «птах - бо вмію підніматися над ситуаціями».

Ведучий ставить уточнювальні запитання: Що робить цей символ важливим саме зараз? Як він описує вашу здатність долати труднощі? У яких ситуаціях ви можете «звернутися до цього символу»?

2. Вправа «Капсула зростання» (25 хв).

Мета: активізує процеси смислотворення, самоусвідомлення та інтеграції особистого досвіду - те, що визначає мотиваційну сферу підлітка.

Етап 1. Вибір ресурсних символів (10 хв).

Ведучий пояснює: «Кожен із нас має внутрішні опори - те, що допомагає вистояти. Ми створимо «капсулу зростання», у якій зафіксуємо ваші ресурси й уроки, щоб вони працювали для вас у майбутньому.» Учасники обирають або створюють символи для трьох категорій:

Символ уроку: -те, що я зрозумів(ла) завдяки подіям;-знання про себе, свої можливості, межі чи потреби.

Символ сили: -рису, яка допомагала мені справлятися (витримка, відповідальність, сміливість, емпатія).-може бути реальний предмет: камінчик, стрічка, гудзик, малюнок.

Символ надії: -щось, що дозволяє дивитися у майбутнє з оптимізмом;- подія, мрія, образ, людина, відчуття.

Усі символи складаються на окремі стікери або в міні-предмети.

Етап 2. Написання «Послання у майбутнє» (10 хв).

Ведучий пропонує: «Уявіть, що ви пишете листові собі - тому, хто буде жити через пів року чи рік. Ви пишете людині, яка буде сильнішою, дорослішою, досвідченішою.» У записці пропонується відповісти на запитання: -«Що я вже навчився(лася)?»-«Що хочу зберегти у собі?» -«Які ресурси є моїми головними?»-«Як я можу підтримувати своє психічне здоров'я надалі?»-«Чому я пишаюся собою сьогодні?»

Ведучий наголошує: «У цьому листі немає місця критиці. Це лист підтримки, сили і доброзичливості.»

Етап 3. Створення і зберігання «капсули» (5 хв).

Підлітки складають символи й лист у коробочку або конверт.

Ведучий: «Ця капсула - нагадування про те, що ви вже пройшли і ким стали. Вона зберігатиме вашу силу навіть у ті дні, коли ви можете про неї забути.» Усі капсули підписуються датою.

-Який символ виявився найважчим для вибору? -Що ви написали в посланні, що вважаєте найціннішим? -Як ці символи можуть підтримувати у складні моменти?

3. Вправа «Створення наративу особистісного зростання» (35 хв).

Мета - допомогти підліткам побачити структуру свого розвитку, інтегрувати досвід і відчуття, що він має сенс.

Етап 1. Пояснення формату наративу (5 хв)

Ведучий: «Ми не переповідаємо травму. Ми створюємо історію про те, як ви змінювалися. Три частини - це просто структура, яка допомагає побачити ваш шлях.»

Етап 2. Письмова робота (20 хв).

Частина 1. «Точка труднощів» - коротко, без деталей. Питання для рефлексії: -«Що було для мене складним?» -«Як я це відчував(ла)?» Це не опис події, це - фокус на власному стані.

Частина 2. «Мій шлях боротьби» - акцент на діях, не на болю. Питання: -«Що допомогло мені рухатися далі?» -«До кого я звертався(лася)?» - «Які рішення були важливими?» -«Що я робив(ла), щоб підтримати себе?»

Частина 3. «Відновлення і зростання» - акцент на силі. Питання: -«Що я зрозумів(ла) про себе?» -«Які риси в мені посилилися?» -«Які цінності я відкрив(ла)?» -«Ким я хочу стати далі?»

Етап 3. Добровільний обмін ключовими фразами (10 хв). Підлітки не читають історію повністю - це може бути занадто відверто. Діляться лише: - одним реченням, -або одним відкриттям про себе, -або новою якістю, яку виявили.

4. Вправа «Мій образ майбутнього» (15 хв)

Мета: перевести роботу з минулого і теперішнього у візуалізацію майбутнього, що є важливим компонентом мотиваційної сфери.

Хід виконання:

Учасники отримують аркуш і створюють символ свого майбутнього. Він може бути абстрактним або конкретним: дорога, дерево з зеленим листям, світло, міст, компас, серце, книга, крила тощо.

Після малюнка підлітки дописують: -«Моє майбутнє я бачу як...» -«Я хочу стати людиною, яка...» -«У моєму житті важливо...»

Ведучий допомагає побачити зв'язок між цінностями та символом.

5. Підсумкова рефлексія (5 хв). «Які цінності стали для мене сьогодні найочевиднішими?» -«Яку якість я вважаю головним ресурсом на своєму шляху?» «Який образ залишиться зі мною після заняття?»

Ведучий завершує словами: «Ваші цінності - це ваша внутрішня система координат. Коли ви їх усвідомлюєте, ви знаєте, куди рухатися навіть у найскладніші часи.»

Домашнє завдання. «Мій ресурсний крок у майбутнє».

Мета: перенести мотиваційні зміни у реальну поведінку та зміцнити відчуття власних ресурсів. Потрібно обрати одну рису або цінність, яка була визначена на занятті (зі «символу сили», «капсули зростання» або власного наративу), і відповісти на два запитання письмово: Як я можу використовувати цю рису протягом найближчого тижня? У якій конкретній ситуації я планую її застосувати?

БЛОК 4. Поведінковий напрям психологічного супроводу збереження психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану

Заняття 1. Тема. «Адаптивна поведінка в стресових ситуаціях».

Мета заняття: розвиток здатності усвідомлювати власні поведінкові реакції, аналізувати їхню ефективність та формувати конструктивні дії у складних ситуаціях.

1. Активаційна вправа «Як я реагую?» (10 хв).

Мета: усвідомити, як учасники зазвичай поведуться у стресових ситуаціях.

Хід виконання: Ведучий пропонує картки з короткими життєвими ситуаціями: «Друг різко відповів на твоє запитання», «Учитель висловив критичне зауваження», «Ти отримав неочікуваний результат тесту», «Під час переписки хтось написав щось неприємне». Кожен обирає одну ситуацію та письмово фіксує свою першу поведінкову реакцію. -Що відбувається з вашою поведінкою, коли ви відчуваєте напруження?-Які реакції допомагають, а які - навпаки ускладнюють ситуацію?

2. Вправа «Поведінковий трикутник: ситуація - думка - дія» (25 хв).

Мета: розуміння того, як інтерпретація події впливає на поведінку.

Хід виконання:

Ведучий демонструє модель: СИТУАЦІЯ -ДУМКА - ДІЯ - РЕЗУЛЬТАТ. Учасники об'єднуються в малі групи (3-4 особи). Кожен заповнює трикутник: описує реальну ситуацію зі свого життя; формулює думки, які виникли; фіксує поведінку, що послідувала; аналізує результат.

Після цього група розглядає альтернативу: як зміниться поведінка, якщо думка буде іншою? Які думки сприяють конструктивній поведінці? Що допомагає зупинити імпульсивну реакцію?

3. Рольова вправа «Два шляхи реагування» (30 хв)

Мета: відпрацювання альтернативних реакцій у стресогенній ситуації.

Хід виконання: Пари обирають одну з типових ситуацій (конфлікт, непорозуміння, критика). Ведучий дає інструкцію: спочатку розіграти імпульсивну, автоматичну, емоційно забарвлену реакцію; потім - регульовану, відповідальну, конструктивну. Обговорення в парах і групі: Яка реакція виявилася ефективнішою? Що допомогло приборкати імпульсивність? Як почувався кожен у двох варіантах?

4. Вправа «Стоп-пауза-дія» (20 хв).

Мета: формування швидкої техніки поведінкового самоконтролю.

Хід виконання:

Ведучий навчає техніки у три кроки:СТОП - перериваю імпульс дії. ПАУЗА - роблю коротку ментальну зупинку (3 секунди). ДІЯ - обираю поведінку, яка відповідає моїй меті.

Група працює з трьома навчальними ситуаціями:конфлікт із ровесником, різка критика,стресова подія.Учасники програють реакції за технікою в мікрогрупах. -Що було найскладнішим у «паузі»? Які ситуації у вашому житті потребують цієї техніки?

5. Рефлексивне коло (10 хв). Кожен завершує фразу: -«Сьогодні я зрозумів(ла), що моя поведінка...» -«Стратегія, яку хочу спробувати застосувати цього тижня...».

Заняття 2. Тема. «Соціальна взаємодія та конструктивне вирішення конфліктів» (

Мета заняття: розвиток навичок взаємодії, емоційно регульованої поведінки та конструктивного вирішення конфліктів.

1. Активаційна вправа «Мої сильні поведінкові сторони» (10 хв).

Учасники називають одну поведінкову рису, яка допомагає їм у спілкуванні: «я вмю слухати», «я можу зберігати спокій», «я швидко розумію настрій іншої людини» тощо. Ведучий фіксує на дошці повторювані якості - формується «профіль сильних сторін групи».

2. Вправа «Лінія конфлікту» (20 хв).

Мета: усвідомлення власної стратегії у конфлікті.

На підлозі викладається умовна «лінія»:край ліворуч - уникаю, центр - шукою компроміс, край праворуч - відстоюю позицію. Ведучий читає різні ситуації, а учасники займають місце на лінії. Запитання: Чому ви обрали саме цю позицію? Чи завжди ця стратегія допомагає? У яких ситуаціях потрібна інша стратегія?

3. Техніка «Я-повідомлення» (25 хв)

Мета: формування ненасильницького спілкування, що знижує конфліктність.

Ведучий пояснює структуру: Коли... Я відчуваю... Мені потрібно... Я пропоную... Учасники працюють у парах: формують власні «Я-повідомлення» щодо реальних ситуацій; озвучують партнеру; аналізують, чи зменшує така форма напругу.

Обговорення: Чим «Я-повідомлення» відрізняється від звинувачення? Коли воно ефективне?

4. Рольова гра «Конфлікт без ескалації» (30 хв).

Мета: відпрацювання конструктивної поведінки у складних взаємодіях.

Група об'єднується у малі підгрупи. Кожна підгрупа отримує сценарій: суперечка через непорозуміння; конфлікт через оцінювання; напружене спілкування з ровесником; конфлікт у сім'ї щодо правил. Потрібно розіграти два варіанти: ескалація конфлікту (імпульсивні дії, захист, звинувачення); конструктивне вирішення (регульована поведінка, Я-повідомлення, пошук рішень).

Після показу група обговорює: що допомогло уникнути загострення? - які поведінкові навички є ключовими?

5. Вправа «Мій план конструктивної взаємодії» (15 хв)

Кожен учасник формує персональний міні-план: одна поведінкова реакція, яку хочу змінити; конкретний спосіб дії, який оберу; ситуація, у якій застосую нову стратегію найближчими днями. Плани не озвучуються - зберігаються для саморефлексії.

6. Рефлексія підсумків (10 хв).

Питання для кола: «Що сьогодні підтвердило мою здатність змінювати поведінку?» «Яку нову навичку готовий(а) застосовувати?» Мета заняття: розвиток здатності усвідомлювати власні поведінкові реакції, аналізувати їхню ефективність та формувати конструктивні дії у складних ситуаціях.

1. Активаційна вправа «Як я реагую?» (10 хв)

Мета: усвідомити, як учасники зазвичай поведуться у стресових ситуаціях.

Хід виконання:

Ведучий пропонує картки з короткими життєвими ситуаціями: «Друг різко відповів на твоє запитання», «Учитель висловив критичне зауваження», «Ти отримав неочікуваний результат тесту», «Під час переписки хтось написав щось неприємне». Кожен обирає одну ситуацію та письмово фіксує свою першу поведінкову реакцію.

Обговорення: Що відбувається з вашою поведінкою, коли ви відчуваєте напруження? Які реакції допомагають, а які - навпаки ускладнюють ситуацію?

2. Вправа «Поведінковий трикутник: ситуація - думка - дія» (25 хв)

Мета: розуміння того, як інтерпретація події впливає на поведінку.

Хід виконання:

Ведучий демонструє модель: СИТУАЦІЯ - ДУМКА - ДІЯ - РЕЗУЛЬТАТ

Учасники об'єднуються в малі групи (3-4 особи). Кожен заповнює трикутник: описує реальну ситуацію зі свого життя; формулює думки, які виникли; фіксує поведінку, що послідувала; аналізує результат.

Після цього група розглядає альтернативу: як зміниться поведінка, якщо думка буде іншою? Обговорення: Які думки сприяють конструктивній поведінці? Що допомагає зупинити імпульсивну реакцію?

Ведучий підкреслює роль когнітивної оцінки у формуванні поведінки.

3. Рольова вправа «Два шляхи реагування» (30 хв)

Мета: відпрацювання альтернативних реакцій у стресогенній ситуації.

Хід виконання: Пари обирають одну з типових ситуацій (конфлікт, непорозуміння, критика). Ведучий дає інструкцію: спочатку розіграти імпульсивну, автоматичну, емоційно забарвлену реакцію; потім - регульовану, відповідальну, конструктивну. Обговорення в парах і групі: Яка реакція виявилася ефективнішою? Що допомогло приборкати імпульсивність? Як почувався кожен у двох варіантах?

4. Вправа «Стоп-пауза-дія» (20 хв).

Мета: формування швидкої техніки поведінкового самоконтролю.

Хід виконання:

Ведучий навчає техніки у три кроки: СТОП - перериваю імпульс дії. ПАУЗА - роблю коротку ментальну зупинку (3 секунди). ДІЯ - обираю поведінку, яка відповідає моїй меті. Група працює з трьома навчальними ситуаціями: Раптова повітряна тривога під час перебування у школі.

Онлайн-конфлікт у шкільному чаті через обговорення воєнних подій.

Напружена атмосфера вдома через тривалу відсутність члена родини, який перебуває на службі.

Складність взаємодії з однокласниками після повернення з евакуації.

Переживання страху та дратівливості після перебування в укритті під час обстрілу.

Учасники програють реакції за технікою в мікрогрупах.

Обговорення: Що було найскладнішим у «паузі»? Які ситуації у вашому житті потребують цієї техніки?

5. Рефлексивне коло (10 хв)

Кожен завершує фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла), що моя поведінка...»
«Стратегія, яку хочу спробувати застосувати цього тижня...».

Заняття 2. Тема «Соціальна взаємодія та конструктивне вирішення конфліктів».

Мета заняття: розвиток навичок взаємодії, емоційно регульованої поведінки та конструктивного вирішення конфліктів.

1. Активаційна вправа «Мої сильні поведінкові сторони» (10 хв).

Учасники називають одну поведінкову рису, яка допомагає їм у спілкуванні: «я вмію слухати», «я можу зберігати спокій», «я швидко розумію настрій іншої людини» тощо. Ведучий фіксує на дошці повторювані якості - формується «профіль сильних сторін групи».

2. Вправа «Лінія конфлікту» (20 хв).

Мета: усвідомлення власної стратегії у конфлікті.

На підлозі викладається умовна «лінія»: край ліворуч - уникаю, центр - шукаю компроміс, край праворуч - відстоюю позицію. Ведучий читає різні

ситуації, а учасники займають місце на лінії. Запитання: Чому ви обрали саме цю позицію? Чи завжди ця стратегія допомагає?

-У яких ситуаціях потрібна інша стратегія?

3. Техніка «Я-повідомлення» (25 хв).

Мета: формування ненасильницького спілкування, що знижує конфліктність.

Ведучий пояснює структуру: Коли... Я відчуваю... Мені потрібно... Я пропоную... Учасники працюють у парах: формують власні «Я-повідомлення» щодо реальних ситуацій; озвучують партнеру; аналізують, чи зменшує така форма напругу. Обговорення: Чим «Я-повідомлення» відрізняється від звинувачення? Коли воно ефективне?

4. Рольова гра «Конфлікт без ескалації» (30 хв)

Мета: відпрацювання конструктивної поведінки у складних взаємодіях.

Група об'єднується у малі підгрупи. Кожна підгрупа отримує сценарій: суперечка через непорозуміння; конфлікт через оцінювання; напружене спілкування з ровесником; конфлікт у сім'ї щодо правил. Потрібно розіграти два варіанти: ескалація конфлікту (імпульсивні дії, захист, звинувачення); конструктивне вирішення (регульована поведінка, Я-повідомлення, пошук рішень). Після показу група обговорює: -що допомогло уникнути загострення?-які поведінкові навички є ключовими?

5. Вправа «Мій план конструктивної взаємодії» (15 хв).

Мета вправи - сформувати індивідуальний алгоритм конструктивної поведінки, який учасник зможе застосувати в реальних життєвих ситуаціях. Кожен учасник формує персональний міні-план: одна поведінкова реакція, яку хочу змінити; конкретний спосіб дії, який оберу; ситуація, у якій застосую нову стратегію найближчими днями. Плани не озвучуються - зберігаються для саморефлексії.

6. Рефлексія підсумків (10 хв). Питання для кола:

-«Що сьогодні підтвердило мою здатність змінювати поведінку?»

-«Яку нову навичку готовий(а) застосовувати?»

Підсумки тренінгу. Ведучий підводить підсумки роботи, узагальнює опрацьовані теми мислення, емоцій, цінностей і поведінки, підкреслює важливість подальшого використання отриманих технік у повсякденних ситуаціях. Звертає увагу на значення самоспостереження та своєчасного звернення по підтримку у разі потреби. Дякує учасникам за активність і відповідальне ставлення до роботи.