**РОЗДІЛ І. ВИЗНАЧЕННЯ ТРАВМАТОГЕННОГО СОЦІУМУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПІДЛІТКІВ**

**1.1. Травматогенний соціум: поняття та вплив.**

Травматогенний соціум — це соціальне середовище, яке створює умови, що постійно або регулярно провокують стрес, емоційні травми або психічне напруження у своїх членів, особливо у вразливих груп, таких як діти та підлітки. У такому суспільстві можуть домінувати кризи, конфлікти, економічна нестабільність, військові дії, соціальні негаразди або інші негативні явища, які підвищують рівень тривоги, страху та загальної емоційної напруги.

Війна — це завжди насильство: насильницьке позбавлення життя, житла, продуктів харчування, одягу, улюблених речей, душевного спокою та впевненості у майбутньому. Значна частина людей змушена розпочати життя з нуля, причому, в незвичайному для них новому середовищі. Вони зазнали на собі реальної загрози фізичного каліцтва та знищення.

Втрата тим більше болюча, що більше вона несподівана. Коли подія розвивається поступово, людина встигає усвідомити її неминучість і щось зробити. Але якщо подія відбувається швидко чи несподівано людина не встигає здійснити контроль за ситуацією. Тому несподівана втрата сприймається як явище, яке не піддається нашому контролю[5].

Підлітки — особлива вразлива група населення, яка особливо чутливо реагує на зовнішні впливи соціуму, а в умовах травматогенності це стає ще більш вираженим. В Україні, де останні десятиліття відбувалися численні політичні, економічні та соціальні потрясіння, зокрема збройний конфлікт, ці процеси глибоко відобразилися на психоемоційному стані молоді.

Найбільшими стресорами для підлітків є:

* сирени, бомбардування та обстріли, навіть якщо вони далеко;
* паніка дорослих; різноманітні диверсійні дії і теракти;
* комендантська година та обмеження воєнного часу;
* руйнування житлових будинків;
* необхідність перебувати у бомбосховищах;
* інформація про масове насилля, полонених, тортури, втрати.

Підлітки можуть побачити шокуючі новини чи фотографії в медіа чи соціальних мережах, що також може викликати дистрес, особливо, якщо в родині не обговорюють чи замовчують такі теми, аби відгородити дітей від подій, що відбуваються.

Для підлітків які опинилися в окупації, такими стресорами є масове насилля, виживання у надзвичайних ситуаціях, постійні загрози життю, втрата рідних та друзів, ризики пов’язані з евакуацією, спогади про тісні та антисанітарні умови проживання, відсутність можливості вільного пересування, неконтрольовані емоції, холод та голод, страх, жахіття, біль, смуток, повітряні тривоги, артилерійські обстріли, інформаційний голод тощо.

Війна виявилася психотравмуючим чинником для підлітків, особливо для тих, які перебували безпосередньо у зоні бойових дій. Вони неодноразово ставали жертвами або свідками артилерійських обстрілів і стрілянини, спостерігали за руйнуванням своїх домівок, міст або сіл. Багато підлітків відчували інтенсивні негативні емоції, зокрема, страх та тривогу, коли губилися у скупченні людей на вокзалах або переживали страх втрати близьких. Деякі ставали свідками поранень, смертей, катувань та вбивств людей, що залишило глибокий слід у їхній свідомості.

Розкриття характеристик травматогенного соціуму в більш детальному контексті дозволяє виявити не лише основні проблеми, а й психологічні механізми, які виникають у відповідь на них. Це особливо важливо для розуміння умов, у яких перебувають діти, підлітки та інші вразливі групи, що значно піддаються впливу цього соціального середовища.

Насильство та агресія. Травматогенний соціум часто характеризується підвищеною схильністю до насильства у різних його формах: фізичного, психологічного, економічного та структурного. Країни, що зазнали військових конфліктів, часто стикаються з високим рівнем посттравматичного стресового розладу (ПТСР), де агресія стає звичним інструментом соціальної взаємодії. Діти й підлітки в таких умовах можуть бути свідками насильницьких актів, а інколи й самі зазнавати фізичного чи психологічного впливу. Це створює передумови для розвитку відчуженості, страху та навіть копіювання насильницьких моделей поведінки. Звикання до агресії як до засобу вирішення конфліктів знижує поріг терпимості до різних форм насильства у суспільстві загалом, а отже, і серед молоді, у якої ще не сформовані зрілі моделі поведінки та самоконтролю.

* Соціальна ізоляція. Відсутність соціальної підтримки у травматогенному соціумі призводить до глибокої ізоляції людей та посилення відчуття безпорадності. В умовах соціальних криз, політичних репресій чи воєнних дій ресурси для адаптації знижуються, а доступ до психологічної підтримки часто обмежений. У підлітків та дітей це проявляється у підвищенні рівня страху, незахищеності, ідентифікації себе як вразливої частини суспільства. Ізоляція підлітків може ускладнювати їхній розвиток, обмежуючи можливості для спілкування, емоційної підтримки та побудови довірливих зв'язків, що, своєю чергою, може призводити до труднощів у формуванні особистості та навіть до емоційної дезорієнтації.
* Хронічна нестабільність. Травматогенний соціум нерідко існує в умовах постійної економічної, політичної чи соціальної нестабільності. Постійний стрес, що супроводжується почуттям небезпеки й страху за майбутнє, створює середовище, де порушення психічного здоров'я стають хронічним явищем. У дітей та підлітків це може спричиняти розвиток тривожних розладів, неврозів і навіть депресивних станів. Довготривалий вплив нестабільності призводить до змін у нервовій системі, підвищуючи активність симпатоадреналової системи, що з часом може викликати різноманітні психосоматичні розлади. Висока емоційна реактивність підлітків на нестабільність призводить до того, що вони схильні гостріше реагувати на неочікувані загрози, що виникають в їхньому оточенні, і часто стають жертвами тривалого дистресу.
* Інституційні проблеми. Інституції, що не здатні належним чином захистити населення, часто стають фактором, що підсилює травматичність соціуму. Корупція, дискримінація, обмеження прав і свобод підвищують рівень суспільної напруги, сприяючи формуванню недовіри до держави та суспільних інститутів. Дітям і підліткам особливо важливо бачити захист і стабільність, які вони очікують від дорослих, а в нестабільних суспільствах ці очікування не виправдовуються. Це може призвести до руйнування довіри до авторитетів, втрати ціннісних орієнтирів, а також до зниження готовності до співпраці та соціальної адаптації. Така ситуація нерідко супроводжується поглибленням емоційних проблем у молоді та формуванням відчуженості, безнадії та емоційного виснаження, що впливають на їхні соціальні і професійні перспективи.

Таким чином, травматогенний соціум створює систему стресових умов, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я дітей та підлітків.

Держава вживає всіх необхідних заходів для забезпечення захисту дітей, які перебувають у зоні воєнних дій і збройних конфліктів, дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів, догляду за ними та возз’єднання їх із членами сім’ї, включаючи розшук, звільнення з полону, повернення в Україну дітей, незаконно вивезених за кордон.

Право на отримання статусу «Дитина, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів», мають діти які в наслідок військових дій:

* отримали поранення, контузію, каліцтво;
* зазнали фізичного або сексуального насильства;
* були викрадені або незаконно вивезені за межі України;
* залучалися до участі у діях воєнізованих чи збройних формувань;
* незаконно утримувалися, у тому числі в полоні;
* зазнали психологічного насильства.

Найбільше дітей постраждало у Донецькій, Харківській, Київській, Миколаївській, Чернігівській, Луганській, Херсонській, Запорізькій областях.

Усі заходи, що вживаються державою щодо захисту дітей, які перебувають у зоні воєнних дій та збройних конфліктів, а також дітей, що постраждали внаслідок таких подій, здійснюються у повній відповідності до норм міжнародного гуманітарного права.

Організації міжнародного гуманітарного сприяння, зокрема UNICEF, Червоний Хрест та Червоний Півмісяць, відіграють ключову роль у координації та підтримці захисту дітей в умовах воєнних конфліктів. Ці організації активно сприяють зміцненню систем захисту прав дитини, залучаються до проведення тренінгів і навчальних програм для фахівців з питань дотримання та охорони прав дітей. Їхня діяльність також включає розвиток механізмів моніторингу та звітності, які дозволяють своєчасно фіксувати та аналізувати стан реалізації прав дітей у зонах конфлікту. Завдяки такому комплексному підходу міжнародні організації забезпечують не лише підтримку в поточних кризових ситуаціях, а й створюють умови для відновлення та подальшої стабілізації середовища, у якому діти можуть реалізувати свої права навіть в умовах збройного протистояння.

Одним із важливих кроків у забезпеченні захисту дітей під час воєнного стану в Україні стало впровадження загальнонаціональної програми «Дитина не сама», розробленої Офісом Президента України спільно з Дитячим фондом ООН (UNICEF Ukraine) та Міністерством соціальної політики. Програма включає чат-бот «Дитина не сама», який виступає ресурсом підтримки та допомоги дітям у воєнних умовах. Основні завдання чат-бота «Дитина не сама» включають:

* надання консультацій щодо тимчасового прихистку дітей, які залишилися без догляду;
* допомога у пошуку дітей, які загубилися;
* можливість для громадян повідомити про дітей, що перебувають без нагляду;
* поширення інформації щодо захисту прав дітей в умовах воєнного стану.

Основні фактори впливу травматогенного соціуму на підлітків в Україні:

1. Військовий конфлікт та насильство. Тривала війна на сході України з 2014 року, а також повномасштабне вторгнення Росії в 2022 році стали джерелом хронічного стресу для багатьох сімей, включаючи підлітків. Багато молодих людей стали свідками або жертвами насильства втратили близьких, зазнали психологічних і фізичних травм. Це призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших тривожних розладів.
2. Соціальна ізоляція та переселення. Багато підлітків та їхні родини втратити свої домівки, бути евакуйованими або були змушені стати внутрішньо переміщеними особами, що призвело до втрати соціальних зв'язків, зміни шкіл, середовища та культурних норм. Це створює нестабільність та небезпечність, загострює відчуття ізоляції, тривоги та адаптаційних труднощів.
3. Відокремленість від сім’ї. Воєнні конфлікти можуть розривати сімейні зв’язки, коли батьки або родичі стають вимушеними переселенцями або страждають від насильства. Підлітки можуть бути залишені без належного піклування та захисту.
4. Відсутність освіти. Воєнні конфлікти призводять до знищення шкіл, вимушуючи підлітків припиняти навчання. Це має довгострокові наслідки для їхнього розвитку та майбутньої можливості отримати якісну освіту.
5. Економічна нестабільність. Поглиблення економічних проблем внаслідок війни та кризи призводить до зниження рівня життя сімей, що прямо впливає на психологічний стан підлітків. Відсутність стабільних умов для освіти та розвитку може формувати у підлітків почуття безперспективності, що, в свою чергу, підвищує ризики девіантної поведінки.
6. Невизначеність майбутнього та порушення звичного способу життя. Підліток раптово переходить з упорядкованого світу до непередбачуваного. Його щоденні звички та розпорядок дня втрачають сенс.
7. Тиск інформаційного поля. Постійний доступ до новин про війну та інші кризові події через медіа створює додатковий інформаційний тиск на молодь. Постійне занурення в негативний інформаційний контекст може погіршувати тривожні стани та емоційну нестабільність.
8. Страх смерті є особливо гострою темою для підлітків, оскільки вони часто зустрічаються з повідомленнями про смертельні події — автокатастрофи, злочини, тяжкі хвороби. Зазвичай у цьому віці зберігається своєрідна віра у "недоторканність", що ніби захищає підлітків від надмірного страху і створює ілюзію безпеки та стабільності. Ідея смерті здається віддаленою та абстрактною, що дає змогу підліткам почуватися захищеними в умовно "безпечному" світі. Однак травмуючі події змушують підлітка безпосередньо зіткнутися з реальною загрозою смерті. Зіткнувшись із небезпекою, він вперше усвідомлює, що смертність є не лише ідеєю, але і реальною перспективою. Це усвідомлення змінює його ставлення до світу: вчора він сприймався затишним і передбачуваним, а сьогодні він постає як хаотичне середовище, сповнене небезпек, де немає абсолютної безпеки чи гарантій. Для підлітка ця нова реальність є глибоким випробуванням, адже вона потребує переоцінки базових уявлень про світ, себе та майбутнє. Неминучість і непередбачуваність смерті можуть викликати тривогу, розгубленість і навіть кризи особистісного розвитку, особливо якщо підліток відчуває себе незахищеним перед такими фундаментальними питаннями буття.
9. Дефіцит підтримки та ресурсів. Соціальні інституції, такі як школи, психологічні служби, не завжди можуть ефективно допомогти підліткам впоратися з травматичними подіями. У деяких регіонах система психологічної допомоги є недостатньо розвинутою, що поглиблює проблему.
10. Загроза фізичного та сексуального насильства. В умовах воєнного конфлікту діти стають більш вразливими перед фізичним та сексуальним насильством. Вони можуть стати об’єктом зловживань, тортур, насильницького поводження та сексуальної експлуатації.
11. Незаконне залучення підлітків до праці під час воєнного конфлікту. Однією з причин є дії батьків або родичів, які, опинившись у скрутних умовах війни, не завжди можуть адекватно оцінити шкідливі наслідки праці для здоров'я підлітків. Іншою причиною є навмисні дії третіх осіб, що спрямовані на експлуатацію беззахисних дітей і підлітків, особливо тих, хто втратив батьків, змушений був залишити рідний дім або став безпритульним. Серед найбільш небезпечних форм дитячої праці в умовах воєнного конфлікту виділяються такі прояви:
* Рабство та подібні практики, включаючи торгівлю дітьми, боргову залежність, продаж дітей, а також примусову або обов'язкову працю, яка часто передбачає примусове вербування для участі у збройних діях.
* Залучення дітей і підлітків до сексуальної експлуатації, зокрема для проституції, створення порнографічної продукції або участі в порнографічних виставах.
* Вербування для незаконної діяльності, що включає залучення підлітків до кримінальних структур або діяльності, пов’язаної з наркотиками чи іншими забороненими сферами.
* Небезпечна праця, яка може зашкодити фізичному чи психічному здоров’ю підлітка через характер роботи або складні умови, в яких вона виконується.

Усі зазначені форми є грубими порушеннями прав дітей і підлітків та несуть загрозу їхньому здоров'ю, розвитку та безпеці, що в умовах воєнного конфлікту може призвести до тривалих негативних наслідків для їх майбутнього.

Варто відзначити, що відповідальність за забезпечення дотримання прав дітей під час воєнного конфлікту несуть не тільки поліцейські, але й усі військові, цивільні та політичні структури, що беруть участь у конфлікті. Міжнародне гуманітарне право, зокрема Женевська конвенція, встановлюють обов’язки всіх сторін конфлікту щодо захисту прав дітей та заборону їхньої участі у воєнних діях.

Масштаби наслідків війни також залежать від післявоєнних подій, зокрема від того, чи успішною є післявоєнна відбудова країни та чи покращилася соціально-економічна ситуація. Неабияке значення також має притягнення до відповідальності осіб, які вчинили воєнні злочини, визнання сторонами відповідальності за свої злодіяння й впровадження місцевих механізмів примирення. Ключовим кроком до успішного врегулювання конфліктів і примирення з минулим стає включення методів врегулювання конфліктів до освітньої програми. (Dupuy and Peters 2010) [17].

**1.2. Наслідки для підлітків.**

Ще у 1996 році у доповіді Граси Машел на Генеральній Асамблеї ООН діти були визнані основними жертвами збройних конфліктів.

Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana 2006) провели аналіз дослідженнь про психічне здоров’я дітей і підлітків у зонах воєнних конфліктів Афганістану, Балкан, Ізраїлю, Іраку, Лівану, Камбоджі, Палестини, Руанди, Сомалі, Уганди, Чечні, Шрі-Ланки і дійшли висновку, що психологічні травми, отримані підлітками у ході війни, мають довготривалі наслідки для їхньої психіки і можуть стати перешкодою у майбутньому житті, виборі цілей та стратегій життя. Вони зазначали, що чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [16].

Війна – це невизначеність, а також руйнування життєвих планів і майбутнього особистості, що викликає тривогу і розгубленість у підлітків.

У своїх дослідженнях Д. Сміт (2001) вказує, що найважливішими чинниками, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров’я дітей і підлітків є:

* відсутність базових ресурсів (притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров’я, права тощо);
* розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення);
* стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність);
* песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства. [18].

Наслідки пережитого досвіду для підлітка залежать від низки аспектів:

- наскільки тривалим було перебування в зоні дискомфортних умов;

- що саме пережив та побачив, що саме закріпилося в пам’яті;

- як багато втрат було у підлітка та що в переживаннях більш за всього нашарувалося (втрата рідних, близьких, друзів, дому тощо);

- вік підлітка та хто з дорослих знаходився поруч з ним в складні моменти;

- у яких обставинах підліток знаходився при дискомфортних умовах (розбита оселя, нестача продуктів харчування, байдужість дорослих, жахіття ракетно-бомбових ударів по місцевості тощо).

Підлітки по-різному сприймають і переживають дискомфорт воєнного часу. Одні закриваються в собі, мовчать, не хочуть згадувати про втрату, інші змінюють свою поведінку: встають проти правил та норм, проявляють неслухняність та агресію. Але у всіх є одне спільне - це втрата близьких людей: смерть рідних, знайомих, друзів, однокласників. Цей страх не відпускає, він проявляє себе у страху втратити ще когось.

Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) закликає до посиленого захисту дітей і підлітків у збройних конфліктах. За її даними, близько десяти відсотків осіб, які пережили травматичну подію, стикаються з суттєвим погіршенням стану здоров’я, зокрема психоемоційного, психічного або соматичного, а інколи — всіх цих аспектів одночасно. У майбутньому ці люди можуть виявляти симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, що суттєво обмежують їхню здатність повноцінно брати участь у повсякденному житті. Найпоширенішими розладами є тривожні стани, депресія та психосоматичні порушення [16].

Якщо емоційний стан та спосіб життя дитини повністю залежать від дорослих, які її оточують, то емоції та поведінка підлітків формуються під впливом різноманітних факторів біосоціальної трансформації особистості. Серед них — вплив батьків або інших близьких дорослих, особистий життєвий досвід, уява, емоційна нестабільність, численні джерела інформації, усвідомлення самостійної відповідальності та обов’язків, зміни стану здоров’я, а також особливості віку, пов’язані з процесом статевого дозрівання.

Під час війни у підлітків спостерігаються гострі емоційні реакції на події, що відбуваються, такі як емоційні перепади, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх тощо. В умовах драматичних подій може виникати втрата здатності до співпереживання (дереалізація) як захисний механізм психіки. Підлітки, які перебувають у безпеці, далеко від зони бойових дій, часто відчувають почуття провини або "комплекс вижилого". Емоційна стійкість у таких обставинах відіграє ключову роль у подоланні негативного досвіду, сприяючи адаптації до нових реалій та сприйняттю труднощів як тимчасового явища. Крім того, вона допомагає приймати зважені рішення в умовах серйозних життєвих стресорів (Kaplan, Turner, Norman, Stillson, 1996). Підлітковий період включає багато стресорів навіть у мирний час. Інтенсивне фізичне зростання, що призводить до змін у сприйнятті власного тіла, статеве дозрівання та соціальне становлення формують специфічний функціональний стрес, який необхідно подолати для досягнення стабільних життєвих показників. В умовах воєнних дій вимушене переселення, зміни способу життя та інші стресові фактори війни накладаються на цей природний стрес, пов’язаний із пубертатом. У ситуаціях збройного конфлікту чи вимушеної міграції значна увага має приділятися як фізичному, так і психічному благополуччю підлітків. Дослідження показують, що зв’язок між впливом збройного конфлікту та психологічним стресом значною мірою опосередкований щоденними стресовими факторами.

Однією з найактуальніших проблем травматогенного соціуму є зростання психосоматичних розладів серед неповнолітніх, що пов’язано насамперед із загальною соціальною напруженістю та психологічною неврівноваженістю суспільства. Економічні труднощі та відсутність упевненості в майбутньому спричиняють зростання тривожності й роздратованості у батьків, що, порушуючи сімейні стосунки, створює підґрунтя для розвитку психосоматичних захворювань у неповнолітніх. Психосоматичні захворювання охоплюють розлади внутрішніх органів і систем організму, що виникають під впливом психічних та емоційних чинників.

Ще в 1950 році Франц Александер виділив класичні психосоматичні захворювання, такі як виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, нейродерміт, есенціальна гіпертензія, гіпертиреоз, виразковий коліт та хвороба Крона. Одним із основних чинників хронізації мігрені вважається психічний стрес. До стрес-індукованих захворювань також належать окремі патології опорно-рухової та урогенітальної систем.

Нейрогуморальні реакції на стрес, впливаючи на соматичний стан, також викликають зміни в психологічних реакціях. Накопичення стресогенних факторів у період розвитку та формування організму може призвести до проявів дистресу з подальшими негативними наслідками. Таким чином, переживання стресогенних ситуацій, що пов’язані з війною, у пубертатному віці становить серйозні ризики для психічного та соматичного здоров’я.

Вимушена міграція створює додаткові труднощі для підлітків, що посилюють типові проблеми розвитку, притаманні цьому віковому періоду. Наявні стресори можуть спричиняти значний психологічний тиск, фізичні труднощі та, як наслідок, негативно впливати на фізичне здоров’я та благополуччя дітей і підлітків. Фактори, що впливають на рівень психологічного стресу, включають демографічні змінні, сукупний травматичний досвід до міграції, постміграційний стрес і соціальні фактори ризику.

Численні дослідження виявляють високий рівень посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожності серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) різних вікових груп. Поширеність таких розладів серед ВПО є вищою порівняно з непереміщеним населенням у багатьох країнах. Доведено, що наслідки внутрішнього переміщення для психічного здоров’я мають довгостроковий і міжпоколінський характер. Встановлено, що підлітковий організм чутливий навіть до незначного психоемоційного напруження, яке реалізується в подальшому в дисбаланс на метаболічному або органному рівні [1,2].

Підлітковий вік характеризується унікальною пластичністю, здатністю до відновлення, адаптації та життєстійкості. Період статевого дозрівання супроводжується значними анатомо-фізіологічними, нейроендокринними та психологічними змінами, включаючи ремоделювання та дозрівання ділянок мозку, що відповідають за контроль емоцій та реакцій на стрес (зокрема, гіпокампу, мигдалини та префронтальної кори). Відбувається становлення гіпоталамо-гіпофізарно-надниркових зв’язків, які забезпечують адекватні реакції на стресові подразники, а також дозрівання систем моноамінових нейромедіаторів (норадреналіну, дофаміну, серотоніну тощо). Психічна «пластичність» робить підлітків більш вразливими до емоційних подразників, а тривалий або значний стрес у цьому віці може спричиняти порушення розвитку нейротрансмітерних систем, що потенційно впливає на поведінку у дорослому житті [2].

Переживання травматичних подій у підлітковому віці може негативно вплинути як на емоційний та когнітивний стан особистості, так і на поведінкові реакції. Підвищена чутливість до стресових подій у підлітків обумовлена дозріванням стрес-чутливих відділів мозку і пов’язаних з цим змін гормональної реактивності.

Страшок Л. А. з колегами виявили гендерні особливості у наслідках психічної травми серед підлітків. Зокрема, дівчата виявляють більш виражені тривожні та депресивні розлади порівняно з юнаками, частіше страждають на вегетативні розлади та мають порушення репродуктивної системи. Натомість у хлопців, які зазнали травми, спостерігається більша схильність до агресивної поведінки та суїцидальних думок. Відмінності у поширеності депресії між статями починають проявлятися лише з початком статевого дозрівання, що підкреслює особливу чутливість цього періоду до стресу, обумовленого гендерними факторами. Дослідження показують, що дівчата, які почали статеве дозрівання раніше, є менш адаптованими до стресових подій порівняно зі своїми ровесницями, які перебувають у допубертатному періоді [1,2].

Період статевого дозрівання може бути критичним етапом, протягом якого стрес непропорційно впливає на нейроповедінкові процеси, адаптивну поведінку та соціальні взаємини.

За Hans Selye (The stress of life, 1956), «…стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-які пред’явлені йому вимоги. З погляду стресової реакції немає значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми стикнулися. Має значення лише інтенсивність потреби у перебудові чи адаптації…».

Стрес сприяє адаптації до змінених умов існування і розглядається як безперервний процес, зумовлений дією різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. Щодня організм змінює своє функціонування в певному ступені для подолання труднощів та підтримки гомеостазу. Проте неконтрольований стрес, що супроводжується каскадом неконтрольованих реакцій, може призвести до патологічних наслідків для здоров’я. Стан дистресу визначається як перенапруження адаптаційних механізмів, що негативно впливає на організм. Розрізнити стрес та дистрес, особливо у підлітковому віці, часто складно. Перевантаження, викликані глибоким або хронічним стресом, негативно позначаються як на здоров’ї мозку, так і на регуляції функцій внутрішніх органів. У підлітковому періоді адаптивні стресові реакції поєднуються з процесами статевого дозрівання, фізичного розвитку та психосоціального становлення, що збільшує ризики негативних наслідків частих, інтенсивних і хронічних стресових станів.

Підлітковий вік характеризується підвищеною афективною реактивністю та надмірною чутливістю до позитивних і негативних стимулів. Під впливом довготривалого стресу, що супроводжується надмірним збудженням, відбувається виснаження стрес-лімітуючих резервів ГАМК, що призводить до підвищення тривожності, агресивності, зниження пам’яті та витривалості.

Дистрес може призводити до розвитку численних патологічних станів і погіршувати перебіг наявних хронічних захворювань. Загалом можна виокремити дві групи патологій: ті, що виникають через нейроендокринну дисрегуляцію під впливом будь-якого значного або хронічного стресу, та захворювання, на які істотно впливають саме психічні наслідки стресу, відомі як психосоматичні захворювання. Численні нейродегенеративні, серцево-судинні, метаболічні, аутоімунні та онкологічні захворювання пов’язані з дисрегуляційними змінами в організмі.

У підлітковому віці часто фіксуються скарги на погіршення самопочуття та дисфункцію різних органів, що пов’язані з впливом психосоціального стресу. Довготривалий стрес супроводжується підвищенням симпатоадреналових впливів і асоціюється з ризиком розвитку серцево-судинної патології. Це може спричиняти тахіаритмії, підвищення артеріального тиску (встановлено пряму кореляційну залежність між рівнем стресу і підвищенням артеріального тиску), ендотеліальну дисфункцію, схильність до тромбоутворення, виділення прозапальних цитокінів, стійке посилення артеріальної жорсткості та розвиток атеросклерозу з підліткового віку. Молодь, яка переживає "великий сукупний стрес" у повсякденному житті, має підвищений ризик серцево-судинних захворювань.

Крім того, порушення харчової поведінки на тлі стресу часто сприяє підвищенню маси тіла (через порушення механізмів саморегуляції, пошук енергетичних джерел та відволікання), що веде до розвитку метаболічних розладів. У деяких випадках стрес може провокувати анорексію. Значні й тривалі стресові впливи у підлітковому віці також можуть спричинити затримку статевого дозрівання і затримку росту.

Під час війни уникнути стресових факторів практично неможливо, що, безумовно, впливає на психічне та духовне здоров'я підлітків. Попри це, стрес може мати не лише деструктивний вплив, а й слугувати адаптивним механізмом для виживання в несприятливих умовах. Вироблення стресостійкості може бути досяжним, якщо підліток має чіткі життєві цілі й сенс життя Водночас у підлітків, які пережили важкі життєві події, психологи спостерігають низку специфічних реакцій, зокрема:

Гіпертрофована прихильність до дорослих. Це проявляється у бажанні не розлучатися з батьками навіть на час занять із психологом, що характерно не лише для дошкільнят і дітей молодшого шкільного віку, а й для підлітків.

Фізичні симптоми болю, такі як скарги на дискомфорт у шлунково-кишковому тракті, відчуття тиску в грудях і голові, тремтіння кінцівок.

Регресивні реакції, зокрема енурез та енкопрез, що відображає втрату контролю над тілом і відчуття безпорадності.

Страхи втрати (страх відкритого простору, гучних звуків і ночі, страх задихнутися, бути похованим живцем, загубитися, померти від голоду). Замороженість почуттів (дисоціація), яка може проявлятися через надмірний сміх, клоунаду, знесилення або заціпеніння.

Раптові спалахи агресії та ненависті, що є симптомами фрустрації, безсилля і відсутності віри у позитивне майбутнє.[19].

Ці реакції свідчать про глибокий рівень переживань, які вимагають негайної уваги й допомоги, щоб уникнути негативних наслідків для психічного та фізичного здоров’я дітей у подальшому.

Підлітки, які живуть у травматогенному соціумі, часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Хронічне перебування у стані стресу призводить до емоційного виснаження, підвищеної агресії та відчуття безнадії.

**Психологічні наслідки для підлітків:**

**-** Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Як наслідок пережитого насильства або втрат, багато підлітків можуть страждати від ПТСР, що проявляється у вигляді флешбеків, емоційної відчуженості, дратівливості та проблем зі сном (уривчастий сон і проблеми засипання).

- Проблеми з адаптацією. В умовах соціальної нестабільності підліткам важко адаптуватися до змін у суспільстві, що може вплинути на їхні соціальні навички, взаємини з однолітками та загальне відчуття безпеки.

- Ізоляція. Умови травматогенного соціуму можуть змушувати підлітків ізолюватися від соціальних контактів через страх, відчуття небезпеки або емоційну травму.

- Тривожні та депресивні розлади. Підлітки можуть відчувати хронічну тривогу та депресію, що впливають на їхню здатність концентруватися на навчанні, формувати стосунки та планувати майбутнє.

- Вплив на самооцінку та самоідентифікацію. Підлітки в умовах травматогенних середовищ часто відчувають труднощі з формуванням позитивної самооцінки та самоідентифікації. Вони можуть сумніватися у власних силах, вважати себе недостатньо цінними або втрачати віру у майбутнє

- Агресія та девіантна поведінка. Деякі підлітки реагують на стрес через агресивну або девіантну поведінку, оскільки не можуть знайти здорові способи вирішення конфліктів і напруги. Стрес і травми можуть спричинити агресію, асоціальну поведінку або навіть кримінальні дії, оскільки підлітки часто шукають способи зняти напругу або вижити в умовах нестабільності.

- Аутоагресія є однією з форм дезадаптивних реакцій на стрес, яка проявляється через саморуйнівні дії, такі як нанесення собі тілесних ушкоджень, зловживання психоактивними речовинами або розлади харчової поведінки. У підлітків аутоагресія часто є способом вираження глибоких внутрішніх конфліктів, емоційного болю або безпорадності, коли вони не знаходять інших, більш конструктивних способів справлятися зі своїми емоціями. Для підлітків, які часто не мають достатніх навичок емоційної саморегуляції, аутоагресія стає своєрідним способом «контролю» власних відчуттів. У травматогенних суспільствах часто спостерігається підвищений рівень критичності до себе, що може супроводжуватися почуттям власної неповноцінності, сорому або провини. Підлітки можуть вдаватися до аутоагресії, аби «покарати» себе за уявні провини чи помилки.

Відсутність довірливих відносин з батьками чи однолітками призводить до почуття самотності, що також підвищує ризик аутоагресії. Підлітки, які не мають можливості поділитися своїми переживаннями, часто залишаються наодинці зі своїми труднощами, і аутоагресія стає для них способом вивільнити накопичений емоційний біль.

Самоушкодження часто супроводжується тимчасовим полегшенням, що, у свою чергу, сприяє закріпленню цього способу впливу на себе як своєрідного механізму подолання стресу.

- Суїцидальні думки та поведінка: В умовах постійного стресу та відчуття безвиході ризик виникнення суїцидальних думок серед підлітків може зростати. У середовищі постійного стресу та відчуття безвиході, характерного для травматогенного соціуму, значно підвищується ризик виникнення суїцидальних думок серед підлітків. Згідно з психологічними дослідженнями, підлітковий вік є критичним періодом для формування емоційної стабільності та стресостійкості, оскільки в цей час інтенсивно розвиваються навички регуляції емоцій та механізми психологічного захисту. Проте у ситуаціях хронічного стресу ці механізми можуть виявитися недостатніми для адекватної адаптації до стресових умов.

Суїцидальні думки можуть виникати як результат хронічного емоційного виснаження, фрустрації, втрати відчуття сенсу та перспективи. При цьому суїцидальні ризики часто є значно вищими у підлітків, які страждають від відчуження, соціальної ізоляції чи психологічної травматизації, адже їм бракує соціальної підтримки, необхідної для подолання стресу та відновлення емоційної рівноваги.

Психологи підкреслюють, що, незважаючи на травматичний вплив війни, підлітки не є лише пасивними жертвами. Вони виступають як активні учасники суспільства, здатні формувати власні погляди, приймати рішення та розробляти індивідуальні стратегії виживання, навіть у важких умовах (Dupuy & Peters, 2010). В умовах несприятливого середовища вони нерідко проявляють високу життєстійкість і адаптивність (Jones, 2013; De Jong, 2002; Ferrari, 2013), що дає змогу їм не тільки долати виклики, але й особистісно зростати. Таким чином, попри всі труднощі, ці молоді люди здатні формувати сильні особистісні якості та життєві принципи, що сприяють їх становленню як повноцінних членів суспільства.

**1.3. Особливості зростання кількості підлітків з психологічними та поведінковими порушеннями, пов'язаними з війною, соціальною нестабільністю, насиллям**.

Підлітковий вік – вік між дитинством і дорослістю (від 11–12 до 16–18 років) характеризується складністю анатомо-фізіологічних перетворень, дисгармонією фізичного стану, статевим дозріванням, бурхливими емоційними виявами, руховою загальмованістю, пошуком становлення свого "Я", трансформацією соціальної взаємодії з батьками – вчителями – однолітками, інтимо-особистісним спілкуванням, засвоєнням змісту морально-етичних норм. Тому, зазвичай, підліткам притаманні підвищена збудливість, невмотивована агресія, імпульсивність, критичність щодо інших, заниження самооцінки, усамітнення, прагнення до незалежності, суперечливість емоцій на тлі різких змін настрою (розлади переважають у дівчат – депресії, страхи й тривожні стани), страх глузувань, образливість, одержимість, нестримна поведінка (поведінкові розлади в чотири рази частіше бувають у хлопчиків).

Для підлітків із песимістичним баченням власного призначення, невизначеною життєвою перспективою, низьким рівнем осмисленості власного життя характерна агресивна деструктивна поведінка, тиск на інших, конфронтація. Підліткам із пасивною позицією більше притаманна втеча від проблем чи уникнення їхнього вирішення, надмірна обережність та поміркованість у прийнятті рішень, прагнення до соціальної самоізоляції, небажання спілкуватися з іншими людьми.

Сучасні глобальні кризи та соціальні виклики, зокрема, війни, міграційні хвилі, економічна нестабільність та технологічні зміни значно вплинули на психологічний стан підлітків, формуючи в них специфічні моделі реагування на стресові ситуації. У багатьох підлітків відсутній адекватний психологічний ресурс для конструктивного подолання кризових обставин, що зумовлено не лише їхнім емоційною незрілістю, а й браком позитивних прикладів з боку дорослих. Серед моделей поведінки, що переважають у кризових ситуаціях, домінують деструктивні стратегії, такі як дистанціювання, фіксація на стресі та екстрапунітивні реакції, що проявляються в агресивних чи уникальних реакціях. Наприклад, підлітки можуть відмовлятися від спілкування, проявляти прагнення до помсти або посилювати конфліктність у стосунках.

Вибір таких стратегій свідчить про те, що сучасним підліткам часто не вистачає просоціальних моделей поведінки та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Вони не завжди вміють справлятися з власними негативними емоціями, що призводить до формування небезпечних для соціальної взаємодії установок, як-от зростання нетерпимості, схильність до стереотипізації «ворогів» та соціальної ізоляції. Це виявляє суттєву проблему виховання просоціальної особистості, яка могла б протистояти кризовим впливам, демонструючи такі риси, як альтруїзм, співпереживання, ціннісне ставлення до інших людей та до себе.

Проблема девіантної поведінки та її корекції завжди була однією з найважливіших у педагогіці, психології, кримінології, але сьогодні вона носить масовий характер та потребує особливої уваги. У наш час, коли недостатньо чітко визначені життєві орієнтири, процес формування юних громадян є досить складним і суперечливим. Констатується розповсюдження різних негативних явищ серед підлітків, зокрема, проявів важковиховуваності, девіантної поведінки.

Важковиховуваними називають підлітків, які регулярно порушують встановлені норми та правила поведінки, мають негативне ставлення до навчання та демонструють негативізм щодо соціального оточення.

Для таких підлітків характерні наступні особливості поведінки:

а) Домінування матеріальних потреб над моральними, часто з аморальним забарвленням. Для задоволення таких потреб використовують засоби, що суперечать нормам моралі (наприклад, куріння, вживання алкоголю, наркотиків, крадіжки), що призводить до особистісної деградації.

б) Недорозвиненість соціально-політичних потреб.

в) Схильність до спілкування з подібними до себе та відсутність прив'язаності до постійних колективів.

г) Недостатня потреба в пізнанні; низька успішність у навчанні та відсутність володіння методами пізнавальної діяльності.

д) Спотворені естетичні потреби.

е) Бідна мова, засмічена вульгаризмами та жаргонною лексикою.

є) Непослідовність і суперечливість у поглядах і переконаннях.

ж) Відсутність чітких уявлень про норми поведінки, обмежена відповідальність за власні дії.

з) Вкрай обмежені інтелектуальні інтереси, де утилітарні інтереси переважають над духовними, що позбавляє їх перспективи інтелектуального та морального розвитку.

и) Схильність приховувати свою діяльність від батьків, вчителів та однокласників.

Основними факторами, що можуть призводити до девіантної поведінки, є:

Біологічні:

- спадкові чинники;

- вплив природного середовища;

- порушення функціонування ферментативної та гормональної систем;

- вроджені психопатії;

- мінімальні мозкові дисфункції через органічні ураження мозку.

Психологічні:

- акцентуації характеру;

- інфантильність;

- підвищена тривожність;

- різноманітні психологічні реакції, такі як прагнення до емансипації, групування з друзями, відмова, компенсація, захоплення (хобі);

- задоволення цікавості;

- потяг до самоствердження;

- потреба змінити психічний стан під час стресу.

Соціально-економічні:

- зниження рівня життя населення;

- майнове розшарування суспільства;

- обмеженість соціально прийнятних способів заробітку;

- безробіття;

- доступність алкоголю та тютюну.

Соціально-педагогічні:

- зростання кількості сімей з конфліктними або асоціальними стилями виховання.

Соціально-культурні:

- зниження морально-етичного рівня населення;

- поширення кримінальної субкультури;

- руйнування духовних цінностей;

- зростання неформальних угруповань, де домінує культ сили;

- пропаганда насильницьких і безвідповідальних моделей поведінки в засобах масової інформації.

Поглиблення кризових явищ в українському суспільстві вплинуло на світосприйняття, формування ціннісних орієнтирів і відобразилося на психологічному стані молодого покоління. Типовою реакцією на умови життя та соціальне середовище стала невпевненість у власному майбутньому та нерозуміння свого місця у "хаосі" суспільних змін. Спостерігаються тенденції розгубленості, втрати ідеалів, песимістичного ставлення до життя та відчуження від суспільства.

Відсутність достатнього позитивного впливу на молодь призводить до домінування серед її представників почуття тривоги, агресії, соціальної пасивності та страху. Недостатній розвиток комунікативних навичок, а також брак критичного ставлення до проявів жорстокості й насильства сприяють тому, що в процесі соціалізації агресія стає звичною формою поведінки. Це, у свою чергу, сприяє формуванню девіантних цінностей і порушенню або ігноруванню норм права та моралі.

Зараз у підлітків багато вільного часу та мінімальний контроль з боку батьків, вчителів, оскільки багато шкіл перейшли на online навчання і підлітки знаходяться вдома без контролю дорослих. Вони значний час перебувають у інтернеті, результатом чого стався підлітковий масовий вступ у ЧВК «Редан», основна мета якого – провокація масових зборів для подальшого фізичного протистояння. Тобто, все робиться для того, щоби дестабілізувати внутрішню ситуацію в країні. Підлітки можуть піддаватися впливу агресивних та насильницьких культурних зразків, що може призвести до розвитку девіантної поведінки. Військовий стан може посилити цей чинник, оскільки агресивні зразки поведінки можуть бути частиною життя підлітків за умов військового конфлікту.

Життя в умовах миру та війни має суттєві відмінності за своїм наповненням, що відображається в зміні ставлення особистості до себе, оточуючих та навколишнього світу. У мирний час людина має можливість будувати як короткострокові, так і довгострокові плани, розвиваючи позитивні перспективи на майбутнє. Однак, під час війни значно зростає рівень невизначеності, що справляє істотний вплив на смисложиттєву сферу особистості підлітка, позбавляючи його відчуття стабільності та перспективності.

Дослідження підтверджують, що смисложиттєві цінності набувають особливої важливості для виживання підлітків у період війни. Вони стають основою для формування емоційної стійкості, допомагаючи адаптуватися до кризових умов. Зміст цих цінностей включає здатність до планування навіть у короткостроковій перспективі, врахування досвіду виживання попередніх поколінь у подібних обставинах, а також створення власного досвіду подолання труднощів. У цьому контексті смисложиттєві орієнтири стають для підлітків необхідною опорою, допомагаючи їм зберігати внутрішню рівновагу та надавати сенс складним життєвим обставинам.

Дослідження доводить, що дівчата і хлопці по різному вмотивовані на осягнення (формування) власних смисложиттєвих цінностей, що виявляється в тому, що дівчата більше спрямовані на результат, тоді як хлопці – на самовдосконалення і змагання.

У хлопців і дівчат пріоритетними є різні потреби: у хлопців домінує потреба досягнень, у дівчат – емоційного прийняття. Також привертає увагу той факт, що хлопці і дівчата вмотивовані на досягнення у різних видах діяльності. Якщо дівчата більше спрямовані на уникнення невдач, то хлопці – на ризиковану поведінку заради високої мети.

Перераховані вище фактори (незалежно від соціального статусу, шкільної успішності підлітка, характеру стосунків у сім’ї та з оточуючими) в поєднанні зі складнощами сучасного соціального середовища призвели до значного збільшення кількості підлітків, яких дослідники відносять до категорії "вразливих". Вразливість підлітків у цьому контексті характеризується їхньою підвищеною чутливістю, схильністю до негативного впливу зовнішніх факторів та недостатньою психологічною захищеністю. Згідно з визначенням, "вразливий" означає "дуже чутливий, легко піддається впливу чого-небудь, слабкий, погано захищений".

Така вразливість у підлітків часто проявляється у вигляді низької стресостійкості, схильності до депресивних і тривожних станів, агресивності або, навпаки, соціального відчуження. Вони зазнають значних труднощів у регулюванні емоцій, що стає особливо критичним у період соціальних і політичних потрясінь. В умовах, коли традиційні інститути соціалізації (школа, сім’я, громада) не завжди можуть забезпечити емоційно підтримуюче середовище, підлітки залишаються без надійного "психологічного щита" проти зовнішніх загроз.

Підлітки з вразливих категорій, потрапляючи в складні життєві обставини, значно гостріше, ніж їхні однолітки, реагують на негативні впливи навколишнього середовища. Такий підвищений рівень чутливості може призводити до нерозуміння або недооцінки ними соціальних цінностей та правових норм, а також до недостатньої сформованості навичок асертивності, вмінь конструктивної взаємодії та готовності брати участь у благочинній діяльності.

Науковці виділити кілька ключових проблемних сфер, характерних для цієї категорії підлітків: нездатність ефективно поводитися у конфліктних ситуаціях (понад половина опитаних у всіх вікових групах), труднощі з відмовою на пропозиції, що можуть завдати шкоди (понад третина опитаних), недостатній рівень мотивації до просоціальних вчинків, а також обмеженість проявів просоціальної поведінки в повсякденному житті. Особливо це стосується відносин взаємодопомоги та співучасті, де підлітки демонструють низький рівень емпатії та готовності підтримувати інших.

Ці тенденції вказують на необхідність комплексного підходу до виховання та соціально-психологічної підтримки підлітків з метою розвитку просоціальних навичок, здатності до конструктивної взаємодії, а також усвідомлення значущості соціальних цінностей та правових норм.

Ця проблема набуває актуальності для дослідників і практиків, оскільки такі підлітки потребують особливого підходу в процесі виховання та соціально-психологічної підтримки для розвитку стійкості, просоціальних навичок та внутрішніх ресурсів, які допоможуть їм успішно адаптуватися до життя в сучасному суспільстві

Для травматичного стресу характерні такі емоційні стани, як гнів, почуття сорому та вини. Ці деструктивні емоції завдають шкоди почуттю власної гідності людини і тому потребують особливої уваги [5].

Вимушена міграція, невисловлене горе, стримувана агресія та почуття зневаженої гідності стають важким психологічним тягарем, що лягає на плечі ще незміцнілих дітей та підлітків.

Нерідко через травматичний досвід підлітки втрачають мотивацію будувати нове життя — заводити нових друзів, створювати власний простір, який би відображав їхні інтереси та смаки.

Часто зустрічаються страхи, "успадковані" від батьків. У дорослому середовищі постійно обговорюються історії про пережиту війну, втрати, переслідування та вигнання; відбуваються бесіди про ностальгію за минулим, тривогу щодо майбутнього та невдоволення сьогоденням, що додатково відображає цей важкий емоційний спадок.

Саме в період юнацтва «формується… багатозначна залежність від величезного обсягу інформації… активно діє на підлітка, що впливає на його емоційну та інтелектуальну сфери, на сприйняття ним дійсності»[20].

Виходячи з вищезазначеного, у підлітків, які переживають травматичний досвід, можуть формуватися специфічні психологічні "новоутворення", такі як віктимність (переживання себе як жертви) та зачатки "образу ворога". У свідомості підлітка виникають уявлення про агресора, відповідального за нещастя його сім'ї та народу, що поступово формує певний еквівалент "образу ворога" — нетерпимість до інших (до іншої думки, інших людей тощо). Наявність такого "ворога" та вимушений відхід з рідних місць закріплюють відчуття "жертви". Слово "гнаний", яке часто вживається замість "біженець", відображає не лише перебування у позиції "жертви", але й натяк на існування "гонія" (переслідувача).

Такі установки, як віктимність та "образ ворога", можуть надалі сприяти одному з двох альтернативних напрямів деструктивного розвитку: або підліток ідентифікується з агресором, проявляючи реваншистські настрої та агресивні тенденції; або ж приймає пасивну життєву позицію, уникаючи відповідальності та шукаючи "рятівника".

На індивідуально-психологічному рівні ці феномени можуть проявлятися у дітей та підлітків через такі проблемні стани:

- Відчуття незахищеності та безпорадності.

- Тривожність щодо майбутнього, очікування негативних подій, страх перед змінами.

- Відчуття сорому, знижена самооцінка та почуття провини.

- Прояви гніву та агресивної поведінки.

- Соціальне відчуження та ізоляція.

- Пригнічене горе, яке не знайшло емоційного виходу.

- Посттравматичні ігри, які відтворюють травматичний досвід.

- Нав'язливі повторювані дії.

- Різноманітні страхи, що перешкоджають адаптації.

- Порушення сну.

- Нічні кошмари.

- Психосоматичні розлади, що відображають стрес на фізичному рівні.

Ці симптоми свідчать про глибокий психологічний вплив травматичних подій, що зазнали діти та підлітки, і потребують належної уваги та терапевтичної підтримки.

Для дітей, які стали свідками травматичних подій, спостерігається той же спектр психологічних проблем, але в більш інтенсивному вираженні, що ще більше ускладнює їхній душевний стан.

Однією з ознак "неперетравленого" травматичного досвіду є повторювані травматичні сновидіння. Ці сни можуть варіюватися від точного відтворення подій до їх модифікації або ж до значного завуалювання. У будь-якому випадку, травматичний сон викликає сильні емоційні реакції, що можуть проявлятися у вигляді вигуків, бурмотіння, плачу, схоплення з ліжка або ходіння під час сну. Часто вранці дитина не пам’ятає, що їй снилося. Хоча жахливі сни і відповідні реакції можуть бути характерні і для дітей без травматичного досвіду, повторюваність цих явищ та їхня тривалість є чіткими ознаками травми.

У ДУ «Інститут охорони здоров’я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України» спільно з департаментом освіти і науки Львівської ОВА проведено онлайн-опитування внутрішньо переміщених дітей шкільного віку та підлітків про те, як воєнні дії в країні впливають на їх психоемоційний стан та здоров’я. Дослідження психологічного та емоційного стану підлітків методом онлайн-анкетування дозволило виявити, що майже кожний четвертий підліток-ВПО відчував безпорадність та відчай, які трансформувались у відчуття небезпеки та незахищеності. Панічні атаки відбувались у 21,3 ± 1,3 % опитуваних підлітків-ВПО. Серед підлітків-ВПО достатньо поширеним було відчуття злості на певних людей (44,1 ± 1,6 %) та на події, що відбуваються (49,1 ± 1,6 %). Почуття люті та агресії відзначали 27,3 ± 1,2 % підлітків. Анонімне онлайн-опитування підлітків ВПО віком 11–17 років щодо їхніх емоційних переживань у перші місяці повномасштабного вторгнення в Україну вказує на переважаюче напруження психоемоційного стану у більшості респондентів.

Найпоширенішими емоційними реакціями були відчуття страху за власне життя та життя близьких, збереження житла і майна. Серед підлітків відзначено зростання інтенсивності негативних емоцій порівняно з довоєнним часом: від чверті до майже половини респондентів повідомляли про відчуття смутку та спустошення, прагнення усамітнення, виконання ритуальних дій, схильність до плачу та часті кошмарні сновидіння. У третини підлітків-ВПО було зафіксовано погіршення стану психічного здоров’я; при цьому більшість із них не зверталася за психологічною підтримкою до фахівців. Водночас переважна більшість опитаних підлітків (84,9 ± 1,1 %) висловили віру в закінчення війни та відновлення добробуту, що може свідчити про наявність потенціалу до життєстійкості [1,2].

Відтак, розвиток просоціальних якостей, формування здатності до емпатії, альтруїзму, симпатії, сприяння та конструктивного вирішення конфліктів стає необхідною умовою для ефективної адаптації підлітків у сучасному світі та запобігання асоціальним тенденціям у їхній поведінці.

Тому важливо вжити всі можливі заходи для запобігання зростанню кількості підлітків, схильних до асоціальної поведінки в майбутньому. Формуванню здорового суспільства після закінчення війни, яке характеризуватиметься не лише фізичним здоров’ям, а й моральним та психологічним благополуччям.

**Висновки до 1 розділу.**

За результатами аналізу наукової літератури, з’ясовано, що травматогенний соціум є складним і багатовимірним явищем, яке поєднує в собі елементи насильства, соціальної ізоляції, інституційної слабкості та нестабільності.

Перевантаження, викликані глибоким або хронічним стресом, негативно позначаються як на здоров’ї мозку, так і на регуляції функцій внутрішніх органів. У підлітковому періоді адаптивні стресові реакції поєднуються з процесами статевого дозрівання, фізичного розвитку та психосоціального становлення, що збільшує ризики негативних наслідків частих, інтенсивних і хронічних стресових станів.

Підлітки, які перебувають у травматогенному соціумі, часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), відчуття смутку та спустошення, депресії, тривожних розладів, емоційного виснаження, агресії, відчуття безнадії, соціальної пасивності та страху, схильності до плачу та кошмарних сновидінь.

Визначено, що всі основні форми прояву агресії та агресивної поведінки у підлітків та молоді переважають, у контексті війни, в певних обставинах: пережите насилля та травматичний досвід, отримані травми та інвалідність, втрата близьких або зв’язку з ними, втрата майна та можливостей самореалізації, примусове переміщення, втрата можливості освіти, дефіцит ресурсів для виживання тощо.

Посилився страх смерті, бо в інформаційному просторі ми кожного дня чуємо про це. Часто зустрічаються страхи, "успадковані" від батьків, у підлітків можуть формуватися специфічні психологічні "новоутворення", такі як віктимність (переживання себе як жертви) та "образ ворога", що виявляється в нетерпимості до інших людей, думок чи світоглядів.

Підлітки в умовах травматогенного соціуму можуть стати вразливими до впливу радикальних ідей чи асоціальної поведінки, що надає їм ілюзорне відчуття контролю над життям.

Усе це змінює уявлення підлітків про смисложиттєві цінності, важливе і другорядне, а також формує специфічне сприйняття плинності життя, що впливає на їхній світогляд і життєві орієнтири.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

**2.1. Організація і методи дослідження агресивної поведінки підлітків.**

З метою вирішення основного завдання дослідження, складено програму емпіричного дослідження агресивної поведінки підлітків під час повномасштабного вторгнення.

Вибірку склали 30 дітей, з яких 14 – хлопчиків і 16 – дівчаток.

Для цього дослідження використовували діагностичний інструментарій у вигляді наступних методик:

1. «Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса;

2. «Опитувальник FPI» Басса–Дарки (методика діагностики стану агресії).

3. «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі. Проведення вказаних методик дозволило зафіксувати отримані результати, які були згруповані по кожній з методик.

**«Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса.**

Спрямована на визначення переважного способу поведінки в конфліктних ситуаціях (Додаток 1).

На ранніх етапах вивчення прояву конфліктів в агресивній поведінці широко використовувався термін «вирішення конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна і необхідно розв’язувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був деякий ідеальний безконфліктний стан.

На думку автора методики, потрібно сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К. Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов’язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

1. Змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому. Людина, що використовує стиль конкуренції, дуже активна і намагається йти до вирішення конфлікту власним шляхом. Вона не надто зацікавлена у співробітництві з іншими людьми, натомість є здатною на вольові рішення. Згідно опису К. Томаса, вона намагається, в першу чергу, задовольнити власні інтереси за рахунок чужих, примушуючи інших людей приймати ваше вирішення проблеми. Задля досягнення мети вона використовує свої вольові якості. Однак це не той стиль, який ефективно можна використовувати в спілкуванні між людьми.

Приклади випадків, коли можна використовувати стиль суперництва:

- підсумок є дуже важливим для людини;

- людина має певний авторитет для прийняття рішення і є очевидним, що це рішення є найкращим;

- коли немає іншого виходу;

- людина не може показати, що вона розгубилася.

2. Пристосування — на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого, людина діє спільно з іншою людиною, не намагаючись відстоювати власні інтереси. Цей підхід можна використовувати, коли результат важливий для партнера та не дуже важливий для певної людини. Також стиль є корисним в тих ситуаціях, коли партнер має більшу владу. Поступаючись, погоджуючись або жертвуючи власними інтересами, людина може пом’якшити ситуацію.

3. Компроміс - використовуючи стиль компромісу, людина трохи поступається власними інтересами, щоб задовольнити їх в іншому. Інша сторона робить те саме. Такі дії можуть нагадувати співробітництво. Однак компроміс досягається на більш поверхневому рівні порівняно зі співробітництвом. Компроміс часто є вдалим відступом чи навіть останньою можливістю прийти до певного рішення.

4. Уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей. Цей підхід реалізується тоді, коли людина не відстоює свої права, не співробітничає ні з ким для вирішення проблеми або просто ухиляється від конфлікту. Цей стиль можна використовувати як тактику, коли вирішується не надто важливе питання або коли становище безвихідне. Не дивлячись на те, що багато хто вважає ухилення слабкістю, часто така «відстрочка» може стати шансом залагодити ситуацію.

5. Співпраця - коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін. Слідуючи такому стилю, людина бере активну участь у вирішенні конфлікту, але при цьому намагається саме співробітничати з іншою людиною. Цей стиль вимагає складної та тривалої роботи, оскільки спочатку відкриваються потреби, інтереси всіх сторін конфлікту, а потім проходить активне їх обговорення. Для успішного використання стилю співробітництва необхідно витратити певний час на пошук прихованих інтересів іншої сторони.

К. Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші.

**«Опитувальник FPI» Басса–Дарки (методика діагностики стану агресії).**

Методика призначена для виявлення схильності до прояву певного типу агресивної поведінки (Додаток 2).

Дана методика складається з інструкції, завдання, бланка питань із 75 стверджень, на які потрібно відповісти "так" чи "ні", бланка відповідей, ключа і 8 шкал: фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи, непряма, вербальна, негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів, роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при щонайменшому збудженні, образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії, підозрілість, почуття провини (аутоагресія).

**Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої особи.

**Непряма агресія** - агресія, що обхідним шляхом спрямована на іншу особу (злісні плітки, жарти) та аг­ресія ні на кого не спрямована (зриви люті, лемент, ту­пання ногами, биття кулаками по столу).

**Роздратування -** готовність до прояву негативних по­чуттів при найменшому роздратуванні (запальність, бру­тальність).

**Негативізм** - опозиційна манера в поведінці від па­сивного опору до активної боротьби проти сталих зви­чаїв і законів.

**Образа -** заздрість і ненависть до оточення за дійсні і вигадані дії.

**Підозрілість** - виявляється в діапазоні від недовіри й обережності щодо людей до переконання втому, що інші люди мають намір нанести шкоду.

**Вербальна агресія** - вираження негативних почуттів як через форму (лемент, вереск), так і через зміст сло­весних відповідей (прокльони, погрози).

**Почуття провини** - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, яка вчиняє зло.

**3. «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С.А.Будассі**

Методика призначена для визначення рівня самооцінки особистості.

Методіка С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування. У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між «Я ідеальним», і «Я реальним». Уявлення людини про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує самому собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер.

**2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження**

Дослідження за методикою діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса.

 Табл. 2.1.

Дослідженння схильності особистості до конфліктної поведінки

|  |
| --- |
| **Стиль поведінки у конфлікті, у %** |
| **I****Протиборство** | **II****Співпраця** | **III****Компроміс** | **IV****Уникнення** | **V****Пристосування** |
| 28 | 8 | 24 | 8 | 32 |

Діагностикою схильності особистості до конфліктної поведінки за методикою К. Томаса, було виявлено, що для 32% досліджуваних підлітків в конфліктних ситуаціях є характерним стиль пристосування; для 28% – стиль суперництва; для 24% – стиль компромісу і лише 16% досліджуваних використовує стиль співпраці та уникнення (по 8% відповідно на кожен стиль).

За результатами тестування важливо всіх респондентів умовно розділити на три підгрупи:

Перша підгрупа – це підлітки, основним типом поведінки яких в конфліктних ситуаціях є пристосування;

Друга підгрупа – це підлітки, які віддають перевагу у конфлікті такому типу поведінки як суперництво;

Третя підгрупа – це діти, які в конфлікті використовують, в основному, компромісну поведінку.

Таким чином, для даних досліджуваних найбільш характерним типом поведінки у конфлікті є пристосування.

Результати проведення методики Басса - Дарки відображені в таблиці 2.2.

……………………………………………………………………..Таблиця 2.2

Кількісний розподіл вибірки дослідження рівня агресії за методикою Басса‑Дарки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр | Фізична агресія (1) | Вербальна агресія (2) | Непряма агресія (3) | Негативізм (4) | Роздратування (5) |
| <50 | >50 | <50 | >50 | <50 | >50 | <50 | >50 | <10 | >10 |
| А | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Всього | 15 | 15 | 11 | 19 | 9 | 21 | 14 | 16 | 14 | 16 |
| % | 50 | 50 | 36,7 | 63,3 | 30 | 70 | 46,7 | 53,3 | 46,7 | 53,3 |
| Хлопці | 8 | 6 | 8 | 6 | 5 | 9 | 6 | 8 | 5 | 9 |
| % | 57,2 | 42,8 | 57,2 | 42,8 | 35,7 | 64,3 | 42,8 | 57,2 | 35,7 | 64,3 |
| Дівчата | 7 | 9 | 3 | 13 | 4 | 12 | 8 | 8 | 9 | 7 |
| % | 43,8 | 56,3 | 18,75 | 81,25 | 25 | 75 | 50 | 50 | 56,3 | 43,8 |
| Параметр | Підозрілість (6) | Образа (7) | Почуття провини (8) | Індекс агресивності (ІА) | Індекс ворожості (ІВ) |
| <50 | >50 | <50 | >50 | <50 | >50 | <25 | >25 | <10 | >10 |
| А | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Всього | 7 | 23 | 18 | 12 | 11 | 19 | 19 | 11 | 30 | 0 |
| % | 23,3 | 76,7 | 60 | 40 | 36,7 | 63,3 | 63,3 | 36,7 | 100 | 0 |
| Хлопці | 2 | 12 | 7 | 7 | 6 | 8 | 9 | 5 | 14 | 0 |
| % | 14,3 | 85,7 | 50,0 | 50,0 | 42,8 | 57,2 | 64,3 | 35,7 | 100 | 0 |
| Дівчата | 5 | 11 | 11 | 5 | 6 | 10 | 6 | 10 | 16 | 0 |
| % | 31,25 | 68,75 | 68,75 | 31,25 | 37,5 | 62,5 | 37,5 | 62,5 | 100 | 0 |



Рисунок 2.1 – Співвідношення рівня підліткової агресії за методикою Басса‑Дарки

За результатами тесту дослідження рівня агресії за методикою Басса-Дарки можна сказати наступне:

- переважають такі різновиди агресії як «Непряма агресія», «Підозрілість» та «Почуття провини», слід відмітити також високі показники у дівчат в «Вербальна агресія»;

- цікаво відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата (56,3%) ніж хлопці (42,8%);

- до «Вербальної агресії» схильні дівчата (81,25%), хоча і серед хлопців цей показник теж високий (42,8%);

- до «Непрямої агресії» схильні як хлопці (64,3%) так і дівчата(75%), хоча серед дівчат цей показник вищий;

- досить високим є показник «Негативізму» у групі, за цим параметром він вищий у хлопців (57,2%), хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат;

- показник «Роздратування» вищий серед хлопців (64,3%) і відповідно у дівчат (43,8%);

- показник «Підозрілість» однаково високий і серед хлопців (85,7%) і серед дівчат (68,75%), хоча серед хлопців він вищий;

- за показником «Образа» значення розподілились однаково серед хлопців (50%), а серед дівчат схильних до образи – меншість (31,25%);

- показник «Почуття провини» однаково високий серед хлопців (57,2%) і дівчат (62,5%) відповідно;

- індекс «Агресивності» більший серед дівчат (62,5%);

- індекс «Ворожості» як серед хлопців, так і серед дівчат не виходить за межі норми.

Таким чином, найбільш виражені виявились такі показники, як почуття провини, агресивність та вербальна агресія серед дівчат, роздратування та підозрілість серед хлопців і виражена тенденція до пристосування, що вказує на необхідність психологічного консультування та психологічної допомоги підліткам.

В таблиці 2.3. представлені результати опитування за методикою "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки"С.А. Будассі.

Таблиця 2.3.

Кількість старшокласників з різними рівнями самооцінки

за методикою С.А. Будассі

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівень самооцінки** | **Кількість осіб у %** |
| Низький | 23,5% |
| Нижче середнього | 11,7% |
| Середній | 5,8% |
| Вище середнього | 23,5% |
| Високий | 35,5% |

З даної таблиці видно, що найбільша кількість підлітків була з дещо завищеною самооцінкою (35,5% осіб). Завищена самооцінка формує (за певних умов) егоцентризм, зверхнє ставлення до однолітків, неадекватне прагнення до лідерства, завищений рівень домагань, що не відповідає іноді реальним можливостям. Завищена самооцінка, на відміну від заниженої, може гальмувати процес самоусвідомлення. Зближує їх ймовірність конфліктних стосунків у шкільному колективі, з педагогами, з дорослими.

Також достатньо помітна частка досліджуваних мали дещо занижену самооцінку (23,5% осіб – з низьким та 11,7% осіб з нижче середнього рівнем). Для таких підлітків, як правило характерна недостатня впевненість в собі, парадоксальність поведінки: скутість і зайва розкутість, сором'язливість та агресивність, боязнь бути на виду і бути непоміченими, сильне прагнення «здаватися» і слабка потреба «бути». Такі підлітки, як правило займають несприятливе положення в системі групових відносин.

І тільки 5,8% досліджуваних показали адекватну самооцінку. Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної трудності і з вимогами оточуюючих, бути впевненими в собі і в міру самокритичними. Хоча 23,5% підлітків мали вище середнього самооцінку, яка свідчить про їх позитивне відношення до себе, впевненість у собі, цілеспрямованість, достатню активність при взаємодії з однолітками і дорослими. Але таким підліткам іноді може дещо не вистачати самокритичності.

Отже, переважна частина досліджуваних підлітків мали або завищену, або занижену самооцінку, що може пояснюватись особливостями розвитку особистості у підлітковий період, або ж впливом ситуативних чинників.

Між тим у старшому підлітковому віці, за даними літератури, СО підлітків стає більш адекватною і стійкою, підвищується її критичність. Але в даному випадку такої тенденції не спостерігається. На нашу думку, завищена самооцінка у цих підлітків може проявлятися як захисна реакція на зовнішнє чи внутрішнє неблагополуччя. Це може проявлятися в закритості для досвіду, зауважень, оцінок оточуючих людей. Крім того, для підлітків з різко завищеною самооцінкою характерна вузькість діяльності та інтересів.

Таким чином, неадекватність самооцінки у більшої половини досліджуваних підлітків може бути істотною причиною високого рівня прояву агресії і вказує на необхідність психологічного консультування та психологічної допомоги підліткам.

**Висновки до 2 розділу.**

Діагностикою схильності особистості до конфліктної поведінки за методикою К. Томаса, було виявлено, що для 32% досліджуваних підлітків в конфліктних ситуаціях є характерним стиль пристосування; для 28% – стиль суперництва; для 24% – стиль компромісу і лише 16% досліджуваних використовує стиль співпраці та уникнення (по 8% відповідно на кожен стиль).

Таким чином, для даних досліджуваних найбільш характерним типом поведінки у конфлікті є пристосування.

За результатами тесту дослідження рівня агресії за методикою Басса-Дарки можна сказати наступне:

- переважають такі різновиди агресії як «Непряма агресія», «Підозрілість» та «Почуття провини», слід відмітити також високі показники у дівчат в «Вербальна агресія»;

- цікаво відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата (56,3%) ніж хлопці (42,8%);

- до «Вербальної агресії» схильні дівчата (81,25%), хоча і серед хлопців цей показник теж високий (42,8%);

- до «Непрямої агресії» схильні як хлопці (64,3%) так і дівчата(75%), хоча серед дівчат цей показник вищий;

- досить високим є показник «Негативізму» у групі, за цим параметром він вищий у хлопців (57,2%), хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат;

- показник «Роздратування» вищий серед хлопців (64,3%) і відповідно у дівчат (43,8%);

- показник «Підозрілість» однаково високий і серед хлопців (85,7%) і серед дівчат (68,75%), хоча серед хлопців він вищий;

- за показником «Образа» значення розподілились однаково серед хлопців (50%), а серед дівчат схильних до образи – меншість (31,25%);

- показник «Почуття провини» однаково високий серед хлопців (57,2%) і дівчат (62,5%) відповідно;

- індекс «Агресивності» більший серед дівчат (62,5%);

- індекс «Ворожості» як серед хлопців, так і серед дівчат не виходить за межі норми.

Таким чином, під час повномасштабного вторгнення у підлітків найбільш виражені виявились такі показники, як почуття провини, непряма агресія, агресивність та вербальна агресія серед дівчат, роздратування та підозрілість серед хлопців і виражена тенденція до пристосування, що вказує на необхідність психологічного консультування та психологічної допомоги підліткам.

За дослідженнями самооцінки виявлено, що переважна частина досліджуваних мали або завищену, або занижену самооцінку, що може пояснюватись як захисна реакція на зовнішнє чи внутрішнє неблагополуччя. Крім того, для підлітків з різко завищеною самооцінкою характерна вузькість діяльності та інтересів і прояви роздратування та непрямої агресії.

Таким чином, неадекватність самооцінки у більшої половини досліджуваних підлітків може бути істотною причиною високого рівня прояву агресії і вказує на необхідність психологічного консультування та психологічної допомоги підліткам.

Розділ ІІІ. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ТРАВМАТОГЕННОГО СОЦІУМУ

**3.1. Обґрунтування важливості соціально-психологічної роботи з підлітками в умовах травматогенного соціуму.**

Актуальність соціально-психологічної підтримки підлітків в умовах травматогенного середовища обумовлена їхньою підвищеною вразливістю до негативних зовнішніх впливів і високим ризиком розвитку психологічних, емоційних та соціальних труднощів. Підлітковий період є критично важливим етапом особистісного розвитку, впродовж якого формуються самооцінка, ідентичність та соціальні навички. Вплив травматогенних факторів може не лише порушити ці процеси, але й спричинити тривалі психологічні наслідки, що можуть мати вплив на життя індивіда в подальшому.

Основні причини важливості соціально-психологічної підтримки підлітків у травматогенному середовищі:

1. Захист психічного здоров’я. У суспільстві, де домінують конфлікти, насильство, нестабільність і соціальна ізоляція, підлітки стають особливо вразливими до психічних розладів, таких як тривожність, депресія і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Соціально-психологічна підтримка допомагає мінімізувати ці ризики, сприяючи емоційній стабільності та навчаючи методам подолання стресу.

2. Профілактика девіантної поведінки. Травматичний досвід і стрес можуть призводити до агресивних або антисоціальних проявів у підлітків. Психологічна підтримка надає можливість запобігти таким поведінковим відхиленням, розвиваючи позитивні моделі поведінки та навички контролю емоцій.

3. Формування позитивної самоідентифікації. Підлітки, що переживають травматичні ситуації, можуть втратити віру у власні сили та перспективи, що негативно впливає на самооцінку та ідентичність. Соціально-психологічна робота сприяє формуванню стійкості до зовнішніх впливів, навчає шукати позитивні ресурси всередині себе та підтримує розвиток здорової самооцінки попри труднощі.

4. Розвиток навичок подолання стресу та травм. Одним із ключових завдань соціально-психологічної роботи є навчання підлітків ефективним способам адаптації до стресових і травматичних обставин. Це охоплює розвиток навичок емоційного самоконтролю, вирішення конфліктів, побудови позитивних соціальних взаємин і здатності шукати підтримку у складних ситуаціях.

5.Підтримка соціалізації та інтеграції у суспільство. Підлітки, які зазнали травматичних подій, можуть почуватися ізольованими або втрачати відчуття приналежності до суспільства. Соціально-психологічна робота допомагає відновити соціальні зв’язки, полегшуючи інтеграцію через розвиток стосунків з однолітками, батьками та іншими важливими людьми.

6.Попередження довготривалих негативних наслідків. Травматичні події у підлітковому віці можуть залишити довготривалі сліди, що впливають на поведінку, психічне здоров’я та життєві перспективи в дорослому віці. Соціально-психологічна робота, що включає індивідуальні та групові підходи, зокрема арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію, допомагає знизити ризик виникнення таких наслідків.

7. Запобігання радикалізації та асоціальної поведінки. Підлітки в умовах кризового соціуму можуть стати вразливими до впливу радикальних ідей чи асоціальної поведінки, що надає їм ілюзорне відчуття контролю над життям. Психологічна підтримка допомагає уникнути залучення до деструктивних груп, розвиваючи критичне мислення і моральні цінності.

Соціально-психологічна підтримка забезпечує необхідні умови для формування стійкої, здорової особистості підлітка, здатного адаптуватися до складних соціальних обставин, розвивати психологічну стійкість та створювати сприятливі передумови для позитивного соціального та психологічного розвитку.

Корекція поведінки підлітків є процесом цілеспрямованого впливу на поведінкові моделі молоді з метою поліпшення їхньої соціальної адаптації, розвитку емоційної регуляції та запобігання девіантним формам поведінки. Підлітковий вік відзначається емоційною мінливістю, пошуком самоідентифікації та схильністю до опору авторитетам, тому підхід до корекції поведінки має бути чутливим, систематичним і враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка.

Основні проблеми, які потребують корекції в підлітковому віці:

• Агресивна поведінка. У контексті соціального або емоційного стресу підлітки нерідко демонструють агресивні реакції, які можуть бути спрямовані як на оточуючих, так і на себе, набуваючи форми аутоагресії. Цей феномен є ознакою недостатньо сформованих механізмів подолання стресових ситуацій, що підкреслює необхідність своєчасного втручання з метою корекції.

• Девіантна (відхилена) поведінка. Девіантна поведінка серед підлітків проявляється у вигляді порушення соціально прийнятих норм і правил, таких як вживання алкоголю, наркотичних речовин, вчинення дрібних правопорушень, пропуски занять у школі тощо. Така поведінка, як правило, є результатом недостатньої соціалізації, низького рівня самоконтролю або впливу негативного середовища, що вимагає спеціальних заходів для запобігання подальшій дезадаптації.

• Труднощі в соціальних взаємодіях. Значна частина підлітків зіштовхується з проблемами у формуванні і підтримці здорових міжособистісних зв'язків, що може призводити до соціальної ізоляції або конфліктів у групі однолітків. Недостатній розвиток комунікативних навичок та саморефлексії створює бар'єри для успішної інтеграції у соціальне середовище та сприяє розвитку відчуження, що вимагає цілеспрямованих корекційних заходів.

• Емоційна нестабільність. Підлітковий вік характеризується інтенсивними емоційними коливаннями, які можуть загострюватися під впливом стресових факторів, підвищеної тривожності та симптомів депресії. Така емоційна нестабільність є потенційно небезпечною, оскільки здатна провокувати імпульсивну поведінку або дії з самопошкодженням, що обґрунтовує важливість своєчасного виявлення та корекційної роботи з такими станами.

Питання смисложиттєвих цінностей підлітків у період війни є умовою виживання. На цьому наголошував В. Франкл (1990), який радив:

- практику глибоких роздумів («уяви, що живеш вдруге..»);

- «витискати» сенс навіть зі страждань;

- обирати відповідальність;

- допомагати віднайти сенс іншим.

На підтвердження означених положень у своїй статті «Динаміка та цінності» В. Франкл зазначав: «Чи впливають які-небудь обставини, внутрішні або зовнішні, на конкретного індивіда або ні, та в якому напрямі здійснюється цей вплив – все залежить від індивідуального вільного вибору. Не умови примушують мене, а я визначаю, піддаватися їм чи ні. Нема нічого такого, про що можна було б сказати, що це повністю обумовлює людину, не залишаючи їй хоча б найменшої свободи. Ніякі події, ніякі сили не в змозі повністю обумовити сенс буття людини. Людина, зрештою, робить це сама. Вона визначає не лише свою долю, але також саму себе, оскільки формує та оформляє не лише шлях свого життя, але також своє власне «Я» [4] .

Ще одним важливим чинником є врахування досвіду минулих поколінь щодо виживання в умовах війни. Усвідомлення підлітками того факту, що війн

переживали їхні дідусі, бабусі чи інші члени сім’ї допомагає краще зрозуміти і свої можливості, потенції, налаштуватися на виживання у несприятливих умовах.

Надання першої психологічної допомоги дітям, які зазнали психологічної травми внаслідок воєнних дій, є надзвичайно важливим завданням для запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та сприяння їх адаптації до нових життєвих умов. Лише кваліфіковане опрацювання гострих стресових реакцій дозволяє уникнути фіксації уваги на травматичному досвіді, що позитивно позначається на психічному здоров’ї у довгостроковій перспективі та знижує ризик виникнення психосоматичних розладів [19].

Медичні та психологічні потреби дітей, які зазнали стресу під час військових подій, додатково ускладнюються через супутні проблеми зі здоров’ям, що вимагають одночасного надання як медичної, так і психологічної (а в окремих випадках — і психіатричної) допомоги. Цей процес ускладнюється через обмежений словниковий запас у дітей, що може заважати точному вираженню їхніх почуттів і думок, що підкреслює необхідність спеціального підходу в комунікації та терапії.

Таким чином, психологічна реабілітація підлітків є обов’язковою умовою для підтримки їхнього психічного здоров’я та нормалізації психоемоційного стану в умовах травматичного досвіду, який виникає внаслідок воєнних подій. Вона дозволяє відновити втрачену рівновагу, формує позитивні копінг-стратегії та сприяє подоланню негативних наслідків психологічних травм, надаючи підліткам змогу успішно адаптуватися до змін і повернутися до повноцінного соціального життя.

В реабілітаційній роботі з підлітками, що зазнали психологічного травмування, важливо застосовувати методики та підходи, які враховують їхні вікові та психологічні особливості. До найбільш ефективних підходів належать:

**Арт-терапія та терапія творчістю.** Цей метод дозволяє підліткам через мистецтво, музику чи інші творчі процеси виражати свої емоції у безпечний спосіб. Малювання, ліплення та інші види творчості допомагають знижувати емоційне напруження, сприяючи позитивній емоційній регуляції.

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).** Спрямована на зміну негативних патернів мислення і поведінки. Метод допомагає підліткам усвідомлювати власні негативні думки, оцінювати їхній вплив на емоції та поведінку і замінювати їх на конструктивніші моделі реагування.

**Групова терапія та підтримка однолітків.** Участь у груповій терапії дозволяє підліткам відчути, що вони не самотні у своїх проблемах, отримати підтримку та зменшити відчуття ізоляції. Це також розвиває емпатію та навички вирішення конфліктів.

**Ігрова терапія.** Через гру діти можуть виражати свої думки й почуття, а також взаємодіяти з дорослими у зрозумілій та безпечній для них формі.

**Терапія через розповіді та казки.** Ідентифікація з персонажами казок та історій дозволяє дітям опосередковано обробляти власні емоції, що сприяє розвитку здатності до емоційної регуляції.

**Психоосвіта.** Цей підхід надає підліткам знання про їхні емоційні реакції, природу стресу і методи адаптації до труднощів, що сприяє розвитку навичок самоконтролю.

**Соціальні тренінги**. Тренінги з розвитку комунікативних навичок сприяють вмінню встановлювати та підтримувати стосунки, керувати конфліктами, висловлювати свої потреби та працювати в команді.

**Позитивне підкріплення**. Підлітки краще реагують на заохочення, ніж на покарання. Позитивне підкріплення, тобто винагородження за бажану поведінку, сприяє формуванню нових конструктивних моделей поведінки.

**Індивідуальний підхід**. Ефективність реабілітації зростає за умови врахування індивідуальних потреб кожного підлітка, адаптації методів відповідно до їхнього віку, темпераменту, особистих потреб та рівня розвитку.

**Збалансованість між контролем і довірою**. Надмірний контроль може викликати опір, тоді як повна свобода — сприяти негативній поведінці. Оптимальний підхід потребує балансу між відповідальністю та довірою.

**Створення безпечного середовища**. Підлітки мають відчувати безпеку, щоб відкрито висловлювати свої переживання. Без довіри й безпечного середовища корекційна робота буде малоефективною.

**Послідовність і терпіння**. Процес змін займає час, і важливо, щоб усі залучені дорослі були послідовними у своїх вимогах та підтримці.

**Підтримка сім'ї**. Взаємодія з батьками є критичною для успішної корекційної роботи. Батьки повинні розуміти, як підтримувати дитину, встановлювати межі та надавати можливість для самостійного розвитку.

**Використання комунікаційних технологій**. Сучасні цифрові платформи та мобільні додатки можуть виступати додатковим ресурсом для підтримки підлітків і забезпечення доступу до терапевтичного процесу навіть у дистанційному форматі.

Застосування цих підходів у комплексі дозволяє значно підвищити ефективність реабілітаційної роботи та сприяє оптимальному психоемоційному відновленню підлітків. Психологічна допомога повинна стати складовою частиною комплексного підходу, що охоплює медичну та соціальну підтримку, забезпечуючи таким чином максимально можливе відновлення та адаптацію підлітків до нових умов життя.

Реабілітаційні табори для підлітків є ефективними майданчиками для впровадження програми корекції поведінки, оскільки створюють структуроване та контрольоване середовище, де можна працювати над емоційним, психологічним та соціальним розвитком молоді. Програма має бути орієнтована на розвиток відповідальності, емоційної стабільності, комунікативних навичок та соціальної інтеграції.

При роботі в реабілітаційних таборах надзвичайно важливо усвідомлювати, що процес реабілітації — це тривалий та багатокомпонентний шлях, який вимагає часу, терпіння та систематичної роботи. Досягнення стійких результатів зазвичай не є миттєвим, проте навички та методи психологічної підтримки, які застосовуються в реабілітаційній роботі, можуть мати значний вплив на психологічний стан підлітків, сприяючи покращенню їх емоційного самопочуття та розвитку стійких навичок для подальшого повноцінного життя. Психологічна реабілітація в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності, оскільки вона забезпечує необхідні ресурси для відновлення психічного здоров’я підлітків та сприяє їхній більш ефективній адаптації до нових реалій життя, що є важливим елементом соціально-психологічної підтримки.

**3.2. Корекційна програма реабілітації підлітків із зони військових дій у дитячому таборі.**

Війна позбавила дітей багатьох звичних радощів дитинства: дому, школи, дозвілля, гуртків, друзів і навіть сімейного затишку. Щоб допомогти повернути радість дитинства, Благодійний фонд Торгово-Промислової Палати України "Разом з Україною" спільно з Асоціацією дитячого та молодіжного туризму України організували підтримку українських дітей, які постраждали внаслідок військової агресії з боку РФ. Починаючи з осені 2022 року понад 700 дітей із Донецької, Житомирської, Київської, Миколаївської, Сумської, Херсонської та Чернігівської областей уже взяли участь у цьому проекті. Для цих дітей була розроблена спеціальна програма «Психологічна реабілітація та оздоровлення дітей, які постраждали внаслідок російської агресії». Програму створено у співпраці з дитячими психологами, і її мета – зберегти та відновити фізичне і психологічне здоров'я дітей, допомогти їм розвинути комунікативні навички та полегшити інтеграцію в мирне середовище. В рамках програми діти отримують професійну психологічну підтримку, беруть участь у культурних і спортивних заходах та відвідують мальовничі куточки Закарпаття. Програма включає групові психологічні заняття, консультації, майстер-класи з різних видів діяльності, екскурсії, відвідування басейну, спортивні ігри на свіжому повітрі.

Проект розрахований на дітей віком від 9 до 15 років та реалізується у реабілітаційному центрі в місті Іршава на Закарпатті протягом 10 днів.

У відповідності з вищезазначеним, була розроблена та апробована тренінгова програма, в основу якої були покладені методики та підходи, які враховують вікові та психологічні особливості дітей і підлітків.

**Заняття «Побудова майбутнього»**

**Мета заняття:** Створити бачення майбутнього через планування і фантазування, об'єднати його з сьогоденням.

Один з учасників сідає на «гарячий стілець».

**Інструкція:** Будьте доброзичливими й акцентуйте увагу тільки на позитивних змінах. Подивіться на людину на «гарячому стільці» та, спираючись на свої асоціації, уявіть, якою вона може стати через 10 років. Як зміниться її життя? Якою ви бачите її роботу, зовнішність, стиль життя?

**Запитання до учасника на «гарячому стільці»:** «Яким ви уявляєте своє майбутнє? Яких змін очікуєте і чого побоюєтеся?»

**Обговорення:** Після того, як кожен побуває на «гарячому стільці», обговоріть свої відчуття: про що ви думали, що відчували, як реагували на припущення інших?

**Заняття «Розігрівальна вправа»**

**Мета:** опрацювання внутрішньоособистісних конфліктів, розвиток позитивного ставлення до власних якостей.

**Інструкція:** Назвіть свої позитивні та негативні риси, що починаються з першої букви вашого імені. Кожен учасник називає своє ім'я та рису характеру, яка починається на ту ж літеру.

Приклад:

Учасник 1: «Мене звуть Дарина, і я доброзичлива».

Учасник 2: «Це Дарина, і вона доброзичлива. А мене звуть Назар, і я наполегливий».

**Обговорення:** Після вправи обговоріть свої враження: чи було легко знайти риси характеру? Які якості - позитивні чи негативні - згадалися легше?

**Заняття «Страшні розминки»**

**Мета заняття:** Робота зі страхом, тілесне вираження і проживання страху.

**Завдання:** За допомогою рухів певних частин тіла покажіть свої страхи. Психолог пропонує частину тіла, а учасники демонструють, як би ця частина реагувала на страх.

* Як би голова боялася темряви?
* Як би руки боялися загубитися?
* Як би пальці ніг реагували на страх?

Показати страх, використовуючи все тіло, наприклад, обличчя страху чи жестами страх загубитися. Це дає можливість виразити напругу й усвідомити, що шляхом її максимального прояву (через гру або вправи) можна досягти розслаблення.

Для створення безпечної атмосфери психолог може включатися в гру, сміятися й підтримувати дітей, допомагаючи їм відчути легкість і зняття напруги через вправи.

**Заняття «Знайомство з емоціями: дослідження гніву»**

**Мета заняття:** Пояснити, що емоції - це природна реакція організму на навколишнє середовище, і всі емоції, зокрема гнів, важливі та потрібні.

**К**оли ми відчуваємо гнів, змінюються наш голос, дихання, серцебиття, рухи рук, ніг тощо. Розрізняємо різні форми гніву - роздратування, злість, гнів, лють - і досліджуємо, як вони можуть проявлятися в поведінці та відчуттях.

**Малювання емоцій:** Діти відтворюють різні види гніву через абстрактне малювання - використовуючи лінії, форми, колір. Їм надається свобода у виборі матеріалів (олівці, фломастери, акварель, гуаш) та розміру паперу (від формату А5 до А3). Це дозволяє їм вільно виразити свої відчуття, не обмежуючи себе.

**Робота з фігурою тіла:** Для підвищення усвідомленості власних емоцій та тілесних реакцій діти промальовують свої відчуття на силуеті людини. Вони позначають гнів у різних частинах тіла - обличчі, руках (стиснуті кулаки), грудях, ногах - використовуючи форму та колір.

Щоб глибше зрозуміти прояви гніву, діти також зображують свої реакції на емоцію - у вигляді схем, ліній, кольорів чи фігур. Це допомагає їм краще усвідомити власні емоції та їхній вплив на тіло й поведінку.

**Заняття «Малюнок страху»**

**Мета заняття:** Розслабити тіло, зняти відчуття напруженості та замороженості.

Запропонуйте дитині намалювати свій страх, задаючи питання:

* Який він на вигляд, розмір, колір?
* Який на дотик і чого він хоче?

**Перетворення страху на смішний образ:** Поясніть, що страх може зменшитись, якщо уявити його смішним, бо він дуже не любить, коли з нього сміються.

* Як змінився його вигляд тепер?

**Домалювання способу подолання страху:** Запропонуйте дитині домалювати те, що може побороти її страх.

**Прощання зі страхом:** Після завершення малюнка запропонуйте дитині розірвати його, щоб «позбутися страху».

**Заняття «Життя страху»**

**Мета заняття:** На прикладі головного персонажа показати, як можна подолати свій страх.

**Вибір карток:** Запропонуйте дитині вибрати кілька карток із зображеннями (метафоричні карти Еко-Арт) для створення історії.

**Створення історії про страх:** Разом з дитиною складіть історію про життя її страху - куди він ходить, що любить, чого боїться і не боїться. Історія може початися сумно, але завершитися весело.

**Навчання гіперболізації:** Психолог навчає дитину гіперболізувати позитивні сторони, щоб завершити історію на сильній, позитивній ноті. Це допомагає дитині зміцнити контроль над образом страху, розвиваючи впевненість.

**Посилення відчуття контролю:** Переглядаючи картки та актуалізуючи образи, дитина відчуває, що керує процесом.

**Заняття «Йди на свій страх»**

**Мета заняття:** Трансформація негативних почуттів, зниження тривожності, формування позитивного емоційного настрою.

**Перегляд відео:** Використання мотиваційного відео «Сильна мотивація, йди на свій страх та повір у себе» як методичного інструменту.

<https://www.youtube.com/watch?v=3xX0VjxBh7I>

**Обговорення:** Як страх впливає на нас, і як може зникнути, коли ми наважимося зробити перший крок і звикнемо до нової реальності.

Поясніть, що страх забирає багато енергії, і важливо навчитися його долати, щоб спрямувати свої сили на досягнення цілей. Страх утримує нас від дій, але не варто дозволяти йому обмежувати наші можливості.

Франклін Рузвельт: «Єдине, чого ми повинні боятися, то це самого страху». Поговоріть про важливість подолання страху, щоб уникнути рамок, які він нам нав’язує. Закликайте дітей діяти, а не залишатися в бездіяльності.

**Заняття «Групова казка»**

**Мета заняття:** Розвиток комунікативних навичок і навичок колективної творчості через складання історій.

Кожен учасник обирає метафоричну карту, яка його зацікавила, щоб створити спільну казку.

**Створення казки по колу:** Один з учасників кладе свою карту в центр і розпочинає історію. Наступний учасник продовжує казку, використовуючи свою карту. Учасники по черзі додають деталі про героя казки - його характер, інтереси, діяльність, труднощі, які виникають у нього на шляху, та способи їх подолання. Кожна дитина додає одне речення, і поступово виходить спільна казка.

Часто історії торкаються типових страхів або тривоги, характерних для цього віку, що допомагає дітям висловлювати свої почуття через фантазію. Також діти вчяться продовжувати думку іншого, а не тільки розповідати свою власну історію.

**Заняття «Мандала миру з природних матеріалів»**

**Мета заняття:** Використання природних матеріалів для розвитку та терапії, зміцнення зв’язку з природою та поглиблення розуміння миру.

Дітям пропонується створити мандалу миру з природних матеріалів, пояснивши, що мандала - це коло, як простір для самовираження та роздумів.

Разом з дітьми обговорюється тема миру та його значення:

* Що таке мир?
* Що може загрожувати миру?
* Як можна діяти, якщо мир опиняється під загрозою?
* Як відчуття безпеки пов’язане з миром?
* Яким чином у повсякденному житті можна робити свій внесок у мир?

Обговорення теми миру допомагає дітям задуматися над життєвими цінностями та подивитися на них під новим кутом, розширюючи їхнє сприйняття світу.

**Варіації мандали:** Дітям також можна запропонувати інші теми для мандал, які викликають глибокі роздуми, наприклад, мандала любові, щедрості, відповідальності, внутрішньої сили, дружби тощо. Теми мандал обираються так, щоб у них був прихований проблемний аспект, що стимулює до рефлексії та роздумів, оскільки такі теми краще розвивають дитячу свідомість, ніж просто яскраві або приємні зображення.

**Заняття «Я-висловлювання»**

**Мета заняття:** Навчити дітей виражати свої негативні емоції у прийнятній та конструктивній формі, сприяти розвитку толерантності.

Пояснюється право дитини на свободу висловлювань згідно з Конвенцією про права дитини, а також підкреслюється важливість поваги до прав і думок інших людей.

Розповідаємо дітям, що мета такого висловлювання - не просто ввічливість, а чітке та відкрите вираження власних почуттів і переживань.

Учасники вчаться формулювати свої думки у «Я-висловлюваннях», які складаються з трьох частин:

* Опис події або ситуації, яка спричинила проблему чи конфлікт.
* Власна реакція на подію, підкреслюючи можливість виражати негативні емоції конструктивно.
* Пропозиція рішення або варіанту, який допоможе знайти оптимальний вихід із ситуації.

**Заняття «Два яблука»**

**Мета заняття:** Продемонструвати, що фізичні чи емоційні образи залишають слід і мають вплив на нас і наші взаємини.

**Етап 1 - добре ставлення:** Дітям дають красиве яблуко і пропонують описати його колір, форму. Потім учасники лагідно передають його одне одному, супроводжуючи це теплими словами та дбайливими жестами.

**Етап 2 - погане ставлення:** Психолог дає інше яблуко, пропонуючи дітям виконати з ним протилежні дії: бити, глузувати з нього, торкатись грубо.

Після завершення вправи обговорюють, яке яблуко виглядає привабливішим і чому. Як подібні дії впливають на людей. Порівнюють своє ставлення до нового телефону, з тим, як вони ставляться до власного тіла, яке дане на все життя.

**Заняття «Дружба»**

**Мета заняття:** Розширити уявлення дітей про дружбу, навчити їх важливим аспектам підтримки, спілкування та взаємодії в дружніх стосунках.

**Дискусія про привітання:**

* Обговорення, чому важливо вітатися (вираження доброзичливості, повага).
* Наслідки, якщо люди не вітатимуться (агресія, непорозуміння).

**Обговорення понять дружби та підтримки:**

* Що для вас означає справжня дружба?
* Як ви визначаєте хорошого друга?
* Чи готові ви ставити потреби друзів вище за свої?
* Як ви реагуєте, коли друг робить щось, що вам не подобається?
* Що важливіше у дружбі: спільні інтереси чи довіра?
* Як зберігати дружбу на відстані чи коли бачитеся рідко?
* Як діяти, якщо друг погано на вас впливає?
* Як реагуєте, коли друг розповідає про свої проблеми?
* Чи вмієте слухати без того, щоб одразу пропонувати рішення?
* Що вам найважче у підтримці друга?
* Як відчуваєте себе, коли отримуєте підтримку?

Приклади, як допомогти другові у вирішенні конкретних проблем.

Що можна зробити, якщо друг не хоче говорити про свої проблеми.

Важливість просто бути поруч і висловлювати підтримку.

Які дії можуть проявляти турботу: написати повідомлення, запропонувати допомогу.

**Скульптура друзів (фото на пам’ять):** Створення спільної композиції «Веселі друзі», щоб закріпити позитивні враження від заняття.

**Заняття «Повітряна кулька»**

**Мета заняття:** Навчити дітей проживати та трансформувати негативні емоції, зокрема гнів, у контрольованій формі.

**Метафора кульки та гніву:** Уявіть, що повітряна кулька - це ваше тіло, а повітря всередині неї - ваш гнів.

Надуваємо кульку, спостерігаємо за тим, як вона некероване летить, коли з неї випустити повітря одразу. Це символізує поведінку людини, яка не стримує гнів.

Потім надуваємо кульку і випускаємо повітря маленькими порціями. Обговорюємо, що відбувається (повітря поступово виходить, кулька спокійно здувається).

**Обговорення методів контролю гніву:**

Як ми можемо контролювати гнів, випускаючи його поступово, щоб не нашкодити собі й іншим.

Які способи можуть допомогти вам заспокоїтися? (наприклад, зробити паузу, порахувати до десяти, розслабитися).

**Заняття «Склянка води»**

**Мета заняття:** Визначити рівень емоційної терпимості, навчитися контролювати напругу і стрес, знижуючи ймовірність емоційних зривів.

Пояснення: кожен маленький стрес додає «води» у склянку. Коли вона заповнена до краю, навіть маленька «крапля» може призвести до «переливання», тобто до емоційного зриву.

Як уникати переповнення? Наводимо приклади того, що допомагає «знизити рівень води» - прогулянка, спілкування, розслаблення.

**Стратегія розвитку емоційної толерантності:**

Порівняння маленької та великої склянки: можна розширити свою «склянку» емоційної стійкості, працюючи над здатністю протистояти стресу.

Додатково обговорюємо, як важливо усвідомлювати моменти, коли ми близькі до емоційного перевантаження, і як аналіз попереднього досвіду допомагає зрозуміти, коли варто зупинитися.

**Заняття «Ліфт гніву»**

**Мета заняття:** Вчитися ідентифікувати та управляти рівнем гніву, а також розуміти емоційні прояви на різних стадіях агресії.

**Малювання ліфта гніву:** На аркуші паперу діти малюють високий вузький прямокутник (ліфт) з номерами від 1 до 10 (1 – низький рівень гніву, 10 – максимальний гнів).

**Обговорення різних рівнів гніву:**

Рівень 1: Що ви відчуваєте, коли тільки починаєте відчувати гнів? Як це проявляється зовні? Наприклад, може бути легке роздратування.

Рівень 5: Що відчуваєте на середині шкали, коли гнів зріс, але все ще можна контролювати емоції?

Рівень 10: Як почуваєтеся на піку гніву, коли вже складно контролювати себе?

**Аналіз точки перелому:** Попросіть дітей визначити, на якому рівні (можливо, 7-8) вони вже втрачають контроль і готові «вибухнути».

Обговоріть практики, які допомагають знижувати гнів: дихальні вправи, фізична активність, пауза на декілька секунд.

**Заняття «Агресія»**

**Мета заняття:** Допомогти учасникам усвідомити й навчитися розпізнавати власні агресивні імпульси. Ознайомити з методами управління агресивною енергією та її конструктивного прояву.

* Що таке агресія?
* Чи може агресія бути корисною?

Конструктивна агресія - активність, прагнення до досягнень, захист, відстоювання своїх прав.

Деструктивна агресія - насильство, жорстокість, ненависть, злість.

Кожній людині від природи притаманна агресивна енергія, але важливо, як ми її спрямовуємо. Якщо розпізнавати свої імпульси і вміти їх контролювати, це допоможе уникнути шкоди для себе й інших.

Обговорення:

* У яких ситуаціях виникає роздратування, злість, гнів?
* Що саме в цих ситуаціях найбільше дратує?
* Як зазвичай діти реагують на ці емоції?
* Яким способом висловлюють свої почуття: конструктивно чи деструктивно?

**Групова робота:** Розділити дітей на 2-3 команди.

Перша: Розробити рекомендації, як стримувати наростаючу агресію.

Друга: Запропонувати способи конструктивного використання агресивної енергії.

Третя: Проаналізувати можливі наслідки деструктивної агресії.

Вправи на управління агресією:

* Порахуйте до 10, перш ніж реагувати.
* Зробіть 10-12 глибоких вдихів і видихів.
* Прогуляйтеся по кімнаті або змініть положення тіла.
* Розірвіть непотрібний папір або зімніть його.
* Використовуйте боксерську грушу або інший безпечний предмет для зняття напруги.
* Переключіть емоції на корисну діяльність: прибирання, спорт, творчість

Підкресліть важливість управління своїми емоціями.

Нагадайте, що агресія - це природна енергія, яку можна спрямувати на досягнення позитивних результатів.

**Заняття «Конфлікт у нашому житті»**

**Мета заняття:** Навчити застосовувати ефективні стратегії спілкування у конфліктних ситуаціях.

«Найсильніший - хто володіє собою» (Сенека).

Запишіть емоції або асоціації, які викликає слово «конфлікт» (наприклад, лайка, сльози, бійки, образи).

Аналіз результатів: більшість асоціацій негативні, але чи може конфлікт мати позитивний результат? Пошук істини, самоствердження, вирішення проблем, покращення взаєморозуміння.

Що таке конфлікт?
Визначення: конфлікт – це зіткнення думок, очікувань або інтересів.

На яких рівнях у вас виникають конфлікти? (дитина-дитина, дитина-педагог, дитина-батьки).

**Групова робота:** Розділити на 2 команди.

Перша: визначає причини конфліктів між однолітками.

Друга**:** аналізує причини конфліктів з дорослими.

**Наступний етап:** Кожна команда вибирає 2-3 основні причини конфліктів і пропонує способи їх подолання:

* психологічне айкідо (заспокоїтися, уникати образ, шукати компроміс);
* активне слухання;
* відкладання розмови, якщо емоції зашкалюють.

**Розгляд поняття «конфліктна особистість» :**

* Які риси характеру має конфліктна особистість?

Бажання домінувати.

Надмірна принциповість.

Роздратованість, агресія, несправедливість у судженнях.

* Чи легко спілкуватися з такою людиною? Чому?
* Як ви поводитеся з конфліктними особистостями?

П'ять типів поведінки в конфліктній ситуації:

**Суперництво (Акула):** досягнення власної мети будь-якою ціною.

**Співпраця (Сова):** пошук спільного рішення, яке задовольняє обидві сторони.

**Компроміс (Лисиця):** часткова згода обох сторін.

**Пристосування (Ведмедик):** поступка заради уникнення конфлікту.

**Уникнення (Черепаха):** відхід від конфлікту без вирішення.

**Вправа:** Учасники діляться на пари і розігрують ситуації, застосовуючи різні стратегії вирішення конфлікту.

**Групова робота:**

**Перша:** пише наслідки конфліктів:

Тривала неприязнь, емоційне виснаження, порушення стосунків.

**Друга:** формулює правила спілкування в конфліктних ситуаціях:

Залишайтеся спокійними.

Будьте терплячими.

Уникайте образ.

Визнавайте свої помилки.

Прагніть досягти порозуміння.

**Підсумкове обговорення:**

Які нові способи вирішення конфліктів ви для себе відкрили?

Чи зміниться ваше ставлення до конфліктів після цього заняття?

**Заняття «Заземлення».**

**Мета заняття:** Заземлити, відчути тіло, наповнитися ресурсом.

Ці техніки скеровують увагу на теперішній момент і залучають органи чуття (зір, слух, дотик), щоб "повернути" дітину до тіла і реальності.

Назвати вголос:

• 5 речей, які вони можуть побачити

• 4 речі, які вони можуть відчути на дотик

• 3 речі, які вони можуть почути прямо зараз

• 2 речі, які вони можуть відчути на запах

• 1 річ, яку вони можуть спробувати на смак

**Заняття «Дихальні вправи для розслаблення і відновлення»**

**Мета заняття:** Розморозити тіло після пережитих травм.

* Що таке дихання і як воно впливає на наш організм?
* Чи помічали ви, як дихання змінюється, коли ми хвилюємося, розслабляємося або перебуваємо в стресі?

Дихання впливає на нашу вегетативну нервову систему, серцебиття, кров'яний тиск та реакцію на стрес.

Використання дихальних технік допомагає збільшити приплив кисню до мозку, покращити ясність мислення, зменшити напругу та покращити емоційний стан.

**Техніка глибокого дихання:**

* + 1. Сядьте зручно або ляжте на спину.
		2. Зробіть глибокий вдих через ніс, уявляючи, що ви нюхаєте квіти. Відчуйте, як ваше тіло наповнюється повітрям, а живіт піднімається.
		3. Повільно видихайте через рот, ніби задуваючи свічку. Видих має бути довшим за вдих.

Повторіть вправу 8-10 разів, звертаючи увагу на спокійне, ритмічне дихання.

**Візуалізація з кольорами:**

1. Зробіть глибокий вдих і уявіть, що ви вдихаєте улюблений приємний колір. Наповніть своє тіло цим кольором.
2. Під час видиху уявіть, що ви видихаєте найменш улюблений колір, відпускаючи всі негативні емоції.
3. Повторіть кілька разів, зосередившись на відчуттях і кольорах.

**Діафрагмальне дихання:**

1. Знайдіть тихе місце. Ляжте на спину або сядьте прямо, ноги твердо на підлозі.
2. Покладіть одну руку на груди, іншу – на живіт. Відчуйте їхній рух.
3. Повільно вдихайте через ніс, відчуваючи, як ваш живіт піднімається.
4. Повністю видихайте через рот, спостерігаючи, як живіт опускається.
5. Продовжуйте протягом 5 хвилин, повертаючи увагу до дихання, якщо виникають сторонні думки.

Як ви почуваєтеся після виконання дихальних вправ?

Чи помітили зміни у своєму тілі або емоційному стані?

Дихання - це інструмент, який завжди з нами. Користуйтеся ним для зниження стресу, розслаблення та відновлення зв'язку з тілом.

Звертайте увагу на своє дихання в моменти стресу або занепокоєння, застосовуючи техніки, які ми вивчили.

**Заняття «Керуйте переживаннями»**

**Мета заняття:** Навчити ефективно справлятися з негативними емоціями.

Що таке переживання? Чи бувають моменти, коли ви занадто зосереджені на своїх турботах?

Як це впливає на ваше життя, настрій, продуктивність?

Постійні роздуми над проблемами можуть виснажувати та перешкоджати знаходити конструктивні рішення.

Занепокоєння - це природна реакція мозку, але важливо навчитися керувати цією енергією, щоб вона працювала на нас, а не проти.

**Техніка виділення часу для переживань:**

1. Визначте конкретний проміжок часу (10-30 хвилин щодня), який стане вашим "часом для переживань".
2. У цей час дозволяйте собі думати про всі свої турботи.
3. Коли з’являється занепокоєння в недоречний час, нагадайте собі, що ви зосередитеся на ньому пізніше, під час "часу для переживань".

**Техніки, щоб переключити увагу:**

* Глибокі вдихи (вдих через ніс, повільний видих через рот).
* Зосередження на іншій діяльності (читання, прогулянка, фізична активність).

Уявіть, що ви кладете своє переживання у "скриньку". Відкрийте її пізніше, у визначений час для турбот.

Ми не можемо уникнути занепокоєння, але можемо навчитися контролювати його. Використовуйте ці техніки, щоб перетворити свої турботи на конкретні плани та зберігати внутрішній спокій.

**Заняття «Плем'я»**

**Мета заняття:** Розвивати комунікативні вміння, навички ефективної взаємодії, сприяти формуванню почуття безпеки, командного духу та внутрішньої опори.

Учасники діляться на невеликі групи (3-6 осіб).

В результаті корабельної аварії ви опинилися на безлюдному острові з багатим природним світом, але й небезпеками.

Ваши дії?

Що ви відчули, почувши цю ситуацію?

Як ви думаєте, що потрібно зробити, щоб вижити?

**Розподіл обов’язків:** Хто буде виконувати основні функції:

* Лідер/голова племені.
* Будівельники (відповідають за житло).
* Мисливці/збирачі (здобувають їжу).
* Лікарі/знахарі (доглядають за здоров’ям).
* Культурологи (створюють традиції, свята, мистецтво).

**Як приймаються рішення:** одноголосно, за більшістю голосів, або рішення приймає лідер?

Як контролюється виконання рішень?

**Закони і правила:**

Плем'я створює 10 законів, які допомагають співпрацювати, вирішувати конфлікти, підтримувати порядок.

**Ресурси і багатства:**

* Що плем’я має в достатку і чим може поділитися?
* У чому є недолік? Як це подолати?

**Назва, герб, девіз:**

* Придумайте назву свого племені.
* Намалюйте герб.
* Створіть девіз, який відображає суть вашої спільноти.

**Свята:**

* Придумайте одне або кілька свят. Що будете святкувати? Як це робитимете?

**Заняття «Кроки в майбутнє»**

**Мета** **заняття:** Формування навичок планування майбутнього, розвиток творчої уяви.

Вступна частина**:** Яке я свято?

* Що означає для людини мрія?
* Якою буде України через 30 років?

Напишіть собі листа з майбутнього: ким і яким я став через 20 років.

На зворотній стороні папірця напінить; що б я побажав собі сьогодні.

**Заняття «Груповий малюнок»**
**Мета заняття:** Розвиток командного духу, уяви та креативності.

У центрі столу розміщується великий аркуш паперу.

Кожен учасник по черзі додає до загального малюнка елемент, доки вся група не завершить створення спільного твору.

Діти досить легко переймаються духом команди якщо перед ними поставити загальну мету, наприклад, придумати емблему табору, оформити газету та ін.

**Заняття «Круговий малюнок»**
**Мета** **заняття:** Розвиток творчої співпраці, уяви та здатності адаптувати ідеї.

Кожен учасник малює на своєму аркуші.

За сигналом (хлопок) діти передають малюнки сусідам, які продовжують їх.

Цикл повторюється, доки малюнки не повернуться до власників.

**Заняття «Скарбничка почуттів і переживань»**
**Мета** **заняття:** Усвідомлення і невербальна передача емоцій.

Психолог записує на аркушах паперу ті почуття і переживання, які пригадають діти (гнів, радість, сум тощо).

Листки опускаються в "скарбничку" (шапку), а потім, кожна дитина по черзі дістає листок і невербально зображує його (жести, міміка).

Решта учасників відгадують.

Після завершення відбувається обговорення та аналіз сигналів тіла.

**Заняття «Метод активної уяви»**
**Мета заняття:** Розвиток творчої уяви та адаптивності.
Учасникам пропонуються вправи на уявлення:

* Уявити, як рука пише ваше ім'я, кольорові геометричні фігури (золотий трикутник, синє коло), веселку.
* Відчути текстуру шкіри тварини, кори дерева.
* Уявити запах свіжоспеченого хліба, трави, лимону.
* Уявити смак банана, гарячого какао.
* Уявити звуки дощу, дзвіночка, скрипу дверей.
* Відчути рух тіла: біг , підйом на дерево, рубання дров.

Ситуації повинні бути адаптовані до вікових та емоційних особливостей учасників, уникаючи можливих травматичних тем.

**Заняття «М'язова релаксація»**

**Мета заняття:** Відновлення внутрішнього балансу.

* Зігнути пальці ніг, утримувати напругу п’ять секунд, потім повністю розслабити.
* Потягнути пальці ніг на себе, напружуючи литкові м’язи.
* Підняти плечі до вух, напружуючи трапецієподібні м’язи.
* Напружити м’язи рук, імітуючи підйом тяжкості.
* Міцно стиснути кулаки, уявляючи, що вичавлюєте лимон.
* Напружити всі м’язи обличчя, ніби з’їли кислий лимон.
* Напружити м’язи всього тіла одночасно.

**Заняття «Паперовий кораблик»**

**Мета заняття:** Навчитися відпускати нав’язливі думки і знижувати напругу.

Що таке нав’язливі думки і як вони можуть впливати на настрій і самопочуття?

Навіщо важливо іноді «відпускати» думки, щоб дати мозку відпочити?

* Уявіть себе біля тихого, спокійного озера. Його вода гладка, мов дзеркало.
* Відчуйте тишу і легкий подих вітру, що торкається вашого обличчя.
* Уявіть, що будь-яка думка, яка виникає у вашій голові, перетворюється на маленький паперовий кораблик.
* Ви лагідно берете цей кораблик і ставите його на воду.
* Відштовхуєте кораблик, спостерігаючи, як він плавно відпливає все далі.
* Якщо певна думка повертається знову і знову, спокійно прийміть її.
* Уявіть новий кораблик для цієї думки, знову поставите його на воду і відпустіть.
* Якщо виникає ціла низка думок, уявіть, як кожна з них отримує свій кораблик.
* Спостерігайте, як вони одна за одною відпливають озером.
* Коли всі думки «відпущені», насолодіться уявним пейзажем.
* Уявіть, як озеро залишається спокійним і тихим.

**Висновки до розділу 3**

Актуальність соціально-психологічної підтримки підлітків в умовах травматогенного середовища обумовлена їхньою підвищеною вразливістю до негативних зовнішніх впливів і високим ризиком розвитку психологічних, емоційних та соціальних труднощів. Підлітковий період є критично важливим етапом особистісного розвитку, впродовж якого формуються самооцінка, ідентичність та соціальні навички. Вплив травматогенних факторів може не лише порушити ці процеси, але й спричинити тривалі психологічні наслідки, що можуть мати вплив на життя індивіда в подальшому.

Психологічна реабілітація в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності, оскільки вона забезпечує необхідні ресурси для відновлення психічного здоров’я підлітків.

Реабілітаційні табори для підлітків є ефективними майданчиками для впровадження програми корекції поведінки, з метою поліпшення їхньої соціальної адаптації, розвитку емоційної регуляції та запобігання девіантним формам поведінки.

У відповідності з вищезазначеним, була розроблена та апробована тренінгова програма, в основу якої були покладені методики та підходи, які враховують вікові та психологічні особливості дітей і підлітків.

Проект розрахований на дітей віком від 9 до 15 років та реалізується у реабілітаційному центрі в місті Іршава на Закарпатті протягом 10 днів.

Програма створена у співпраці з дитячими психологами і її мета – зберегти та відновити фізичне і психологічне здоров'я дітей і підлітків, допомогти їм розвинути комунікативні навички та полегшити інтеграцію в мирне середовище. В рамках програми діти і підлітки отримують професійну психологічну підтримку, групові психологічні заняття, індивідуальні консультації. Програма включає майстер-класи з різних видів діяльності, відвідування басейну, спортивні ігри на свіжому повітрі, екскурсії в контактний зоопарк та замок Паланок.

ВИСНОВКИ

За результатами аналізу наукової літератури, з’ясовано, що травматогенний соціум є складним і багатовимірним явищем, яке поєднує в собі елементи насильства, соціальної ізоляції, інституційної слабкості та нестабільності.

Перевантаження, викликані глибоким або хронічним стресом, негативно позначаються як на здоров’ї мозку, так і на регуляції функцій внутрішніх органів. У підлітковому періоді адаптивні стресові реакції поєднуються з процесами статевого дозрівання, фізичного розвитку та психосоціального становлення, що збільшує ризики негативних наслідків частих, інтенсивних і хронічних стресових станів.

Підлітки, які перебувають у травматогенному соціумі, часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), відчуття смутку та спустошення, депресії, тривожних розладів, емоційного виснаження, агресії, відчуття безнадії, соціальної пасивності та страху, схильність до плачу та кошмарних сновидінь.

Визначено, що всі основні форми прояву агресії та агресивної поведінки у підлітків та молоді переважають у контексті війни, в певних обставинах: пережите насилля та травматичний досвід, отримані травми та інвалідність, втрата близьких або зв’язку з ними, втрата майна та можливостей самореалізації, примусове переміщення, втрата можливості освіти та праці, дефіцит ресурсів для виживання тощо.

Діагностикою схильності особистості до конфліктної поведінки за методикою К. Томаса виявлено, що найбільш характерним типом поведінки у конфлікті є пристосування.

За результатами тесту дослідження рівня агресії за методикою Басса-Дарки цікаво відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата (56,3%) ніж хлопці (42,8%) До «Вербальної агресії» схильні дівчата (81,25%), хоча і серед хлопців цей показник теж високий (42,8%). До «Непрямої агресії» схильні як хлопці (64,3%) так і дівчата(75%), хоча серед дівчат цей показник вищий. Досить високим є показник «Негативізму» у групі, за цим параметром він вищий у хлопців (57,2%), хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат. Показник «Роздратування» вищий серед хлопців (64,3%) і відповідно нижчий у дівчат (43,8%). Показник «Підозрілість» однаково високий і серед хлопців (85,7%) і серед дівчат (68,75%). Показник «Почуття провини» однаково високий серед хлопців (57,2%) і дівчат (62,5%). Індекс «Агресивності» більший серед дівчат (62,5%).

Таким чином, під час повномасштабного вторгнення у підлітків найбільш вираженими виявились такі показники: почуття провини, непряма агресія, агресивність та вербальна агресія серед дівчат, роздратування та підозрілість серед хлопців і виражена тенденція до пристосування, що вказує на необхідність психологічного консультування та психологічної допомоги підліткам.

За дослідженнями самооцінки виявлено, що переважна частина досліджуваних мали або завищену, або занижену самооцінку, що може пояснюватись як захисна реакція на зовнішнє чи внутрішнє неблагополуччя. Крім того, для підлітків з різко завищеною самооцінкою характерна вузькість діяльності та інтересів і прояви роздратування та непрямої агресії.

Таким чином, неадекватність самооцінки у більшої половини досліджуваних підлітків може бути істотною причиною високого рівня прояву агресії.

Підлітки війни потребують допомоги, розуміння їхніх змін, їм потрібна ресурсна людина, яка була би поруч з ними, яка б підказала, як краще справитися з емоціями війни. Але у багатьох випадках сьогодення дорослі самі перебували у процесі власного горювання і не мають достатньо знань, вмінь і ресурсу, щоб підтримати дитину.

Психологічна допомога та чутлива підтримка можуть допомогти відновленню, зменшити тривогу, допомогти повірити, що все буде добре. Чим більше буде поруч із дітьми і підлітками дорослих людей, готових надати допомогу, підтримати, пояснити, розділити переживання, тим швидше наші діти відновляться, ймовірність віддалених наслідків зменшиться.

У відповідності з вищезазначеним, була розроблена та апробована тренінгова програма, в основу якої були покладені методики та підходи, які враховують вікові та психологічні особливості дітей і підлітків.

Проект розрахований на дітей віком від 9 до 15 років та реалізується у реабілітаційному центрі в місті Іршава на Закарпатті протягом 10 днів.

Програма створена у співпраці з дитячими психологами і її мета – зберегти та відновити фізичне і психологічне здоров'я дітей і підлітків, допомогти їм розвинути комунікативні навички та полегшити інтеграцію в мирне середовище. В рамках програми діти і підлітки отримують професійну психологічну підтримку, групові психологічні заняття, індивідуальні консультації. Програма включає майстер-класи з різних видів діяльності, відвідування басейну, спортивні ігри на свіжому повітрі, екскурсії в контактний зоопарк та замок Паланок.

Під час практичної реалізації програми встановлено ефективність застосування таких методів: інтерактивні ігри, групові дискусії, арт-терапія, а також технік, спрямованих на формування навичок подолання психічного напруження та стресових станів. Особливу увагу приділено розвитку умінь аутосугестії та засобів саморегуляції. Значний позитивний вплив продемонструвала використана технологія когнітивно-поведінкової терапії, яка сприяла створенню здорового підґрунтя для розвитку соціальних, емоційних та інтелектуальних можливостей.

Результати реабілітаційної програми засвідчили суттєве покращення міжособистісних відносин, комунікативної компетентності, здатності встановлювати близькі стосунки та ефективно спілкуватися з іншими. Підлітки почали частіше усміхатися, проявляти мрійливість та формувати плани на майбутнє.

Таким чином, комплексна підтримка, запропонована в межах програми, допомагає повернути українським дітям і підліткам радість життя та впевненість у майбутньому.

ДОДАТКИ

##  Додаток 1

**«Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса.**

## Інструкція:

«Вам пропонується 30 пар суджень, кожне з двома варіантами: А і Б. Кожне судження описує можливу поведінку в ситуації спілкування з іншою людиною, тому у кожній з поданих пар Вам необхідно вибрати те судження, яке є найбільш типовим саме для вашої поведінки».

Відведений час — не більше 15-20 хвилин.

**Текст опитувальника:**

1. А. Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання;

Б. Перш ніж обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення;

Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3. А. Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого;

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення;

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Удагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого;

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення неприємностей для себе;

Б. Я намагаюся домогтися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно;

Б. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися іншого.

8. А. Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого;

Б. Я, перш за все, намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності;

Б. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого;

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Перш за все, я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси і питання;

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки;

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію;

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди;

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини;

Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого;

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого;

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму;

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19. А. Перш за все, я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси і спірні питання;

Б. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно перебороти наші розбіжності;

Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого;

Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини;

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас;

Б. Іноді я представляю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням;

Б. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів;

Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію;

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки;

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

28. А. Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого;

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію;

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності.

30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого;

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

**Ключ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****Питання** | **Стиль** |
| **I****Протиборство** | **II****Співпраця** | **III****Компроміс** | **IV****Уникнення** | **V****Поступливість** |
| **1** |  |  |  | **А** | **Б** |
| **2** |  | **Б** | **А** |  |  |
| **3** | **А** |  |  |  | **Б** |
| **4** |  |  | **А** |  | **Б** |
| **5** |  | **А** |  | **Б** |  |
| **6** | **Б** |  |  | **А** |  |
| **7** |  |  | **Б** | **А** |  |
| **8** | **А** | **Б** |  |  |  |
| **9** | **Б** |  |  | **А** |  |
| **10** | **А** |  | **Б** |  |  |
| **11** |  | **А** |  |  | **Б** |
| **12** |  |  | **Б** | **А** |  |
| **13** | **Б** |  | **А** |  |  |
| **14** | **Б** | **А** |  |  |  |
| **15** |  |  |  | **Б** | **А** |
| **16** | **Б** |  |  |  | **А** |
| **17** | **А** |  |  | **Б** |  |
| **18** |  |  | **Б** |  | **А** |
| **19** |  | **А** |  | **Б** |  |
| **20** |  | **А** | **Б** |  |  |
| **21** |  | **Б** |  |  | **А** |
| **22** | **Б** |  | **А** |  |  |
| **23** |  | **А** |  | **Б** |  |
| **24** |  |  | **Б** |  | **А** |
| **25** | **А** |  |  |  | **Б** |
| **26** |  | **Б** | **А** |  |  |
| **27** |  |  |  | **А** | **Б** |
| **28** | **А** | **Б** |  |  |  |
| **29** |  |  | **А** | **Б** |  |
| **30** |  | **Б** |  |  | **А** |

**Додаток 2**

**«Опитувальник FPI» Басса–Дарки (методика діагностики стану агресії).**

Методика призначена для виявлення схильності підлітка до прояву певного типу агресивної поведінки (Додаток 2).

Дана методика складається з інструкції, завдання, бланка питань із 75 стверджень, на які потрібно відповісти "так" чи "ні", бланка відповідей, ключа і 8 шкал: фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи, непряма, вербальна, негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів, роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при щонайменшому збудженні, образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії, підозрілість, почуття провини (аутоагресія).

## Інструкція:

**«**Перед вами ряд тверджень. Визначте, наскільки ви згодні з кожним з них. Якщо ви згодні з твердженням, виберіть відповідь: «Так», якщо не згодні - «Ні».

**Текст опитувальника:**

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншому.
2. Іноді брешу про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по доброму, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди одержую те, що належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінки друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісні каяття совісті.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обстави.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, що ставляться до мене трохи більш дружно, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згодний з людьми.
16. Іноді до мене приходять думки, від яких мені соромно.
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди дію йому всупереч.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, мають відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою родину, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли наді мною посміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, що постійно дратують вас, заслуговують на те, щоб їх "клацнули" по носі.
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюся.
36. Якщо хтось виводить мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене глузують.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильного" висловлювання.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти "чужинцям".
46. Якщо хто-небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, що готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злим, що брав річ, яка потрапила мені під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводиться зі мною не­справедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки від злості.
61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що с гукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий щодо людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, що здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюся через дріб'язки.
70. Мені рідко приходить на думку, що люди намагаються розлютити чи образити мене.
71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У супереч ці я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся зазвичай ховати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

**Обробка та інтерпретація:**

Індекси різних форм агресивних реакцій визначаються підсумовуванням отриманих відповідей.

За кожен збіг з ключем нараховується 1 бал.

Сума балів дає можливість судити про нестриманості, якщо сума 20 балів і більше, або стриманості (витримці), якщо сума 10 балів і менше.

**Ключ:**

***Фізична агресія:***

відповідь "Так": 1, 25, 41, 48, 55, 62, 68;

відповідь "Ні": 9, 17.

***Непряма агресія:***

відповідь "Так": 2, 10, 18, 34, 56, 63;

відповідь "Ні": 26, 49.

***Роздратування:***

відповідь "Так": 3,19,27,43,50,57,64,72;

відповідь "Ні": 11,35, 69.

***Негативізм:***

відповідь "Так": 4,12,20,28;

відповідь "Ні": 36.

***Образа:***

відповідь "Так": 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

відповідь "Ні" - .

***Підозрілість:***

відповідь "Так": 6. 14, 22, 38, 45, 52, 59;

відповідь "Ні": 65, 70.

**Вербальна агресія:**

відповідь "Так": 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60,71, 73;

відповідь "Ні": 39, 66, 74, 75.

***Почуття провини:***

відповідь "Так": 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

відповідь "Ні": -.

**Додаток 3**

**Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки за С. А. Будассі**

Методика призначена для визначення рівня самооцінки особистості.

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування. У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між «Я ідеальним», і «Я реальним».

Для проведення тесту досліджуваним було надано бланки з переліченими завданнями та інструкція. Вони спершу ознайомились із інструкцією самостійно, потім дослідник відповів на всі уточнюючі питання для прояснення незрозумілих моментів. Після чого досліджувані почали виконувати завдання.

Досліджуваним роздали картки з таблицею, де містились 20 слів, які характеризують різні якості характеру особистості. Далі було запропоновано вибрати найбільш неприємне слово та поставити навпроти нього в колонку „ідеал” цифру 1. Потім, із тих слів, що залишилися, так само вибрати найбільш неприємну якість і поставити навпроти цього слова цифру 2. І так далі. Після цього потрібно було з цих же слів вибрати якість найменш характерну для себе. І поставити навпроти цієї якості в колонку „реальне я” цифру 1. Далі, із тих що залишились (19 слів), так само вибрати найменш характерну для себе якість і поставити навпроти цього слова цифру 2.

**Обробка та інтерпретація результатів.**

Знайти значення d, d 2, S d 2
де d - різниця номерів рангів.
2. За формулою Роджерса підрахувати коефіцієнт кореляції рангів:
r = 1 - (6 S d 2 / (n 3-n)),
де d - різниця номерів рангів, n - число розглянутих властивостей (20)
Нормативи:
Якщо r прагне до +1, то це вказує на завищену самооцінку;
Якщо r прагне до -1, то це вказує на занижену самооцінку;
При -0,5 <r <+0, 5 - самооцінка нормальна

Менше 0 – 0,2 низька самооцінка; 0,21 -0,3 – самооцінка нижче середнього; 0,31 – 0,41 - середня самооцінка, 0,51 – 0,65 самооцінка вище середнього, 0,66 – 0,8 високій рівень самооцінки. Таким чином, чим ближче коефіцієнт до 1, тим вище самооцінка, і навпаки. Про адекватну самооцінку свідчить коефіцієнт від 0,31 до 0,41.

Таблиця 2.1

Рівні самооцінки за методикою С.А. Будассі

|  |  |
| --- | --- |
| Низький | 0-0,2 |
| Нижче середнього | 0,21-0,3 |
| Середній | 0,31-0,41 |
| Вище середнього | 0,51-0,65 |
| Високий | 0,66-0,8 |

**Інструкція:**
1 етап: Виберіть із запропонованого списку слів 20 якостей, які на Ваш погляд повинні бути притаманні ідеальному людині. Вкажіть поруч з вибраними якостями галочки (у 2 колонці).
2 етап: З обраних 20 слів виберіть найбільш неприємне для Вас. Вкажіть навпроти цього слова (у колонці «ідеал») цифру 1. Далі з решти 19 слів так само виберіть найбільш неприємне якість і вкажіть навпроти цього слова цифру 2 і т.д.

3 етап: З цих же 20 слів виберіть якість, найменш характерне для Вас. І вкажіть навпроти цієї якості у колонці «Реальне Я» цифру 1. Далі з решти 19 слів так само виберіть найменш характерне для Вас якість і вкажіть навпроти цього слова цифру 2 і т.д.

**Таблиця для проведення тестування по методу С.А. Будассі.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Якості особистості** | **Ідеальне Я** | **Реальне Я** | **d** | **d²** |
| Безтурботніть |  |  |  |  |
| Запальність |  |  |  |  |
| Сором'язливість |  |  |  |  |
| Життєрадісність |  |  |  |  |
| Примхливість |  |  |  |  |
| Повільність |  |  |  |  |
| Поміркованість |  |  |  |  |
| Наполегливість |  |  |  |  |
| Нервозність |  |  |  |  |
| Нерішучість |  |  |  |  |
| Обережність |  |  |  |  |
| Пасивність |  |  |  |  |
| Сміливість |  |  |  |  |
| Терплячість |  |  |  |  |
| Захопленість |  |  |  |  |
| Впертість |  |  |  |  |
| Поступливість |  |  |  |  |
| Холодність |  |  |  |  |
| Енергійність |  |  |  |  |
| Ентузіазм |  |  |  |  |