

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС  
ВІЙНИ**

Виконала: студентка IV курсу,  
групи 6.0530—1  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: Психологія  
Гончар Анна Володимирівна  
Науковий керівник: Васильченко О.І.  
доцент кафедри іноземних мов  
професійного спрямування  
Рецензент: Санакоєва Н.Д.к.філол,н.,  
кафедри соціальних комунікацій та  
інформаційної діяльності

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти бакалаврський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Гончар Анні Володимирівні

Тема роботи: Особливості самовизначення підлітків під час війни

керівник роботи: Васильченко О.І. доцент кафедри іноземних мов професійного спрямування

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати психологічні особливості самовизначення особистості; вивчити вікові особливості самовизначення підлітків, дослідити вплив війни на психологічний розвиток та самовизначення підлітків, визначити теоретичні моделі самовизначення особистості в умовах воєнних дій, провести емпіричне дослідження самовизначення підлітків під час війни, опрацювати та проаналізувати результати емпіричного дослідження; розробити практичні рекомендації щодо самовизначення підлітків у воєнний час.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 2 рисунка

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Васильченко О.І., доцент		
Розділ 1	Васильченко О.І., доцент		
Розділ 2	Васильченко О.І., доцент		
Розділ 3	Васильченко О.І. доцент		
Висновки	Васильченко О.І., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ А.В. Гончар

Керівник роботи \_\_\_\_\_ О.І. Васильченко

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ А.О. Неманежина

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 41 сторінка, 1 таблиця, 2 рисунка, 31 джерело, 4 додатка.

Об'єкт дослідження – феномен самовизначення підлітків під час війни.

Предмет дослідження – процес самовизначення підлітків під час війни.

Мета роботи – визначення особливостей та вивчення впливу війни на процес самовизначення підлітків з метою розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації.

Гіпотеза дослідження: в умовах війни підлітки демонструють високу гнучкість та адаптивність у процесі самовизначення, пристосовуючи свої цінності, переконання та цілі до нових соціальних та психологічних реалій, що виникають у воєнний період.

Методи дослідження: емпіричні методи: психологічне тестування; теоретичні методи : аналіз і вивчення літератури з досліджуваної проблеми; кількісна обробка результатів із застосуванням математичних і статистичних методів.

Наукова новизна дослідження – полягає у тому, що теоретично та емпірично досліджено особливості самовизначення підлітків під час війни. Галузь використання – результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками, батьками та іншими фахівцями, які працюють з підлітками у воєнний час.

САМОВИЗНАЧЕННЯ, ПІДЛІТКИ, ВІЙНА, ОСОБИСТІТЬ,  
ПСИХОЛОГІЯ, ПЕДАГОГІКА.

## SUMMARY

Honchar A. V. Peculiarities of the teenagers' self-determination during the war.

Object of research: the phenomenon of adolescent self-determination during the war.

Subject of research: the process of teenagers' self-determination during the war.

The purpose of the research: to determine the peculiarities and study the impact of the war on the process of teenagers' self-determination in order to develop effective strategies for their psychological support and rehabilitation.

The hypothesis of the research: in the conditions of war, adolescents demonstrate high flexibility and adaptability in the process of self-determination, adapting their values, beliefs and goals to the new social and psychological realities that arise in the war period.

Research methods. empirical methods: psychological testing; theoretical methods: analysis and study of the finding on the researched problem; quantitative processing of results using mathematical and statistical methods.

A scientific novelty is that the peculiarities of the teenagers' self-determination during the war have been theoretically and empirically investigated.

Research results can be used by psychologists, teachers, social workers, parents and other specialists who work with teenagers in wartime.

SELF-DETERMINATION, ADOLESCENTS, WAR, PERSONALITY, PSYCHOLOGY, PEDAGOGY.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ.....	10
1.1. Поняття самовизначення, структура та особливості самовизначення в підлітковому віці.....	10
1.2. Вплив факторів середовища на самовизначення підлітків.....	13
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ... ..	16
2.1. Вплив війни на психоемоційний стан та поведінку підлітків.....	16
2.2. Зміна цінностей та пріоритетів підлітків у воєнний час.....	19
2.3. Механізми подолання психологічних травм та адаптації до воєнної реальності.....	22
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	27
3.1. Методи, методика і процедура дослідження.....	27
3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	28
3.2. Практичні рекомендації щодо допомоги підліткам у процесі самовизначення в умовах воєнного конфлікту.....	32
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	38
ДОДАТКИ.....	42

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження особливостей самовизначення підлітків під час війни є надзвичайно актуальним у сучасних умовах. Збройна агресія Російської Федерації проти України призвела до того, що мільйони українських підлітків опинилися у ситуації війни. Це спричинило значні зміни в їхньому житті, які суттєво впливають на процес самовизначення.

Війна руйнує звичний спосіб життя, позбавляє підлітків відчуття безпеки та стабільності, породжує страх, тривогу, невпевненість у майбутньому. Вона змушує їх рано дорослішати, приймати відповідальні рішення, стикатися з екстремальними ситуаціями.

В таких умовах важливо розуміти, як війна впливає на процес самовизначення підлітків, які фактори сприяють їхньому успішному самовизначенню, яка психолого-педагогічна допомога їм потрібна.

Проблемі самовизначення підлітків у психологічній науці присвячені праці таких вчених як:

- Ерік Еріксон: у своїй теорії психосоціального розвитку науковець описує процес самовизначення як серію восьми етапів, кожен з яких має свої вікові особливості та завдання.
- Лев Виготський: досліджував роль соціального середовища у розвитку особистості,
- Жан Піаже: досліджував когнітивний розвиток дітей та підлітків,
- Девід Розенберг: досліджував роль самооцінки у самовизначенні особистості.

Однак питання самовизначення підлітків у воєнний час досліджено недостатньо. Серед сучасних вчених, які досліджували це питання необхідно зазначити:

- Антоніна Мелюкова: досліджує вплив війни на психічний стан

дітей та підлітків,

– Тетяна Олійник: досліджує особливості самовизначення підлітків у зоні бойових дій,

– Інна Козловська: досліджує проблеми психосоціальної адаптації дітей та підлітків до умов війни,

– Наталія Ситник: розробляє методи психолого-педагогічної допомоги підліткам у воєнний час.

Об'єкт дослідження – феномен самовизначення підлітків під час війни.

Предмет дослідження - Процес самовизначення підлітків під час війни.

Мета дослідження- Визначення особливостей та вивчення впливу війни на процес самовизначення підлітків з метою розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації.

Гіпотеза дослідження- В умовах війни підлітки демонструють високу гнучкість та адаптивність у процесі самовизначення, пристосовуючи свої цінності, переконання та цілі до нових соціальних та психологічних реалій, що виникають у воєнний період.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до самовизначення підлітків та їхнього розвитку в умовах війни.

2. Визначити основні етапи та особливості процесу самовизначення підлітків під час війни на основі літературного аналізу та емпіричних даних.

3. Вивчити соціальні, психологічні та емоційні аспекти впливу війни на самовизначення підлітків на основі аналізу відомих випадків та власних досліджень.

4. Оцінити зміни в цінностях, переконаннях та життєвих цілях підлітків у воєнних умовах.

5. Визначити фактори, які позитивно або негативно впливають на самовизначення підлітків під час війни.

6. Розробити рекомендації щодо допомоги підліткам у процесі самовизначення в умовах воєнного конфлікту..



Методи та організація дослідження.

Включають теоретичний аналіз наукових джерел, використання методики, тесту та опитувальника:

1. Емпіричні методи : психологічне тестування.
2. Теоретичні методи : аналіз і вивчення літератури з досліджуваної проблеми.
3. Кількісна обробка результатів із застосуванням математичних і статистичних методів.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що теоретично та емпірично досліджено особливості самовизначення підлітків під час війни.

Практичне значення. Одержані результати в кваліфікованій бакалаврській роботі допоможуть сприяти поліпшенню якості життя та соціально-психологічної адаптації підлітків, які пережили війну, та допоможуть зменшити негативний вплив воєнного конфлікту на їхнє подальше життя.

Надійність і вірогідність. Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (20 жінок та 20 чоловіків різного віку), застосуванням методики, тесту та опитувальника, поєднанням кількісного та якісного аналізу

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ

#### 1.1. Поняття самовизначення, структура та особливості самовизначення в підлітковому віці

Самовизначення – це багатогранний і динамічний процес, що сягає корінням у глибини психології та філософії [1]. Він веде до глибокого розуміння себе як особистості, формуючи чітке уявлення про власну ідентичність, цінності, цілі та місце у світі. Цей процес не обмежується певним віком чи життєвим етапом, адже він триває протягом усього життя, постійно еволюціонуючи під впливом нового досвіду та знань.

Ключові аспекти самовизначення: особистісне самовизначення (грунтовне дослідження власної ідентичності, яке охоплює усвідомлення інтересів, талантів, здібностей, сильних та слабких сторін), соціальне самовизначення (чітке визначення своєї ролі в суспільстві, усвідомлення приналежності до соціальних груп та формування міцних стосунків з іншими людьми), професійне самовизначення (свідомий вибір професійного шляху, кар'єрний розвиток та самореалізація у сфері роботи).

Важливість самовизначення полягає у самоусвідомленні, самоповазі, самореалізації, психологічному благополуччі [1].

Самоусвідомлення – чітке розуміння себе дає змогу приймати обґрунтовані рішення, діяти відповідно до своїх цінностей та цілей, а також будувати життя, яке відповідає очікуванням.

Самоповага – усвідомлення власної цінності як особистості веде до розвитку здорової самооцінки та стійкої впевненості в собі.

Самореалізація – знання своїх прагнень та талантів дає можливість знайти свій шлях у житті, максимально розкрити свій потенціал та досягти поставлених цілей.

Психологічне благополуччя – чітке самовизначення сприяє кращому психічному та емоційному здоров'ю, адже воно веде до зниження рівня тривоги, депресії та інших психологічних проблем.

Дослідники виділяють п'ять ключових компонентів структури самовизначення [1]:

1. Когнітивний компонент:

Включає знання та уявлення про себе, свої здібності, цінності, цілі та місце в світі. Сюди належить образ "Я", який формується на основі особистого досвіду, інформації ззовні та самоаналізу. Важливим аспектом когнітивного компонента є самооцінка, яка відображає цінність, яку людина надає собі.

2. Емоційний компонент:

Пов'язаний з переживаннями, пов'язаними з самовизначенням, такими як самоповага, впевненість у собі, задоволеність життям. Ці емоції впливають на мотивацію та поведінку людини, спонукаючи її до дій або стримуючи.

3. Мотиваційний компонент:

Відбиває прагнення до самореалізації, самовдосконалення та досягнення цілей. Він виявляється у внутрішній мотивації, яка ґрунтується на особистих інтересах та цінностях, а також у зовнішній мотивації, яка спонукається прагненням до успіху, визнання або інших зовнішніх факторів.

4. Вольовий компонент:

Виявляється в умінні ставити цілі, приймати рішення, долати труднощі та наполегливо йти до цілі. Сила волі та самодисципліна є ключовими факторами, що сприяють успішному самовизначенню.

5. Діяльнісний компонент:

Проявляється в конкретних діях та вчинках, спрямованих на реалізацію своїх цілей та саморозвиток. Це може включати навчання, роботу, творчість, волонтерство та інші активності, які сприяють особистісному зростанню.

Підлітковий вік – це унікальний та складний період життя, коли людина стрімко розвивається як фізично, так і психологічно. Одним із ключових аспектів цього розвитку є самовизначення – процес формування власної ідентичності, цінностей, цілей та місця у світі [2].

Вплив інтенсивного розвитку на самовизначення:

1. Ідентифікація. Підлітки прагнуть зрозуміти, ким вони є насправді, які їхні цінності, переконання та життєві орієнтири. Вони експериментують з різними ролями, стилями, ідеями, шукаючи те, що їм близьке та автентичне.

2. Емоційний розвиток. Підлітки стають більш емоційно мінливими, переживають сильні емоції, вчаться керувати ними та виражати їх у конструктивний спосіб.

3. Соціальний розвиток. Спілкування з однолітками та друзями відіграє важливу роль у формуванні особистості. Підлітки шукають підтримку, розуміння та прийняття в групі, формують власні соціальні норми та цінності.

4. Когнітивний розвиток. Розвивається абстрактне мислення, критичне мислення, аналітичні здібності, що дозволяє підліткам глибше досліджувати себе, світ та своє місце в ньому.

Виклики самовизначення у підлітковому віці:

- ідентифікаційний криз: пошук себе може бути складним та суперечливим, адже підлітки стикаються з суперечливими сигналами від оточуючих, розчаруваннями та невдачами;

- вплив однолітків: прагнення до конформізму, страх бути "не таким, як усі", може тиснути на підлітка, змушуючи його йти проти своїх цінностей та переконань;

- нереалістичні очікування: ідеалізація себе, оточуючих та світу може призвести до розчарувань, зниження самооцінки та виникнення емоційних проблем;

- складність прийняття рішень: підлітки вчаться самостійно приймати важливі рішення, що може бути лякаюче та складне;

Роль дорослих у підтримці самовизначення:

1. Створити атмосферу любові, прийняття та довіри: підлітки повинні відчувати, що їх люблять та цінують такими, якими вони є, незалежно від їхніх інтересів, захоплень чи помилок.
2. Заохочувати до самопізнання: допомагати підліткам досліджувати себе, свої інтереси, цінності, здібності, слабкі сторони.
3. Підтримувати прагнення до розвитку: заохочувати нові захоплення, участь у позакласних активностях, волонтерстві, подорожах.
4. Навчати відповідальності: давати підліткам можливість приймати самостійні рішення, нести відповідальність за свої вчинки, долати труднощі.
5. Сприяти профорієнтації: допомагати підліткам у пошуку інформації про різні професії, сприяти проходженню профорієнтаційних тестів, спілкуванню з фахівцями.
6. Бути прикладом: власна поведінка, цінності та ставлення до життя дорослих мають значний вплив на підлітків.

Отже, самовизначення – це тривалий процес, який не має чітких етапів чи фінальної точки. Кожен підліток проходить цей шлях по-своєму, з різною швидкістю та особливостями. Важливо поважати індивідуальність підлітка, його право на помилки та власний вибір.

## **1.2. Вплив факторів середовища на самовизначення підлітків**

Самовизначення підлітків - це складний і багатогранний процес, на який впливає безліч факторів, включаючи як особистісні, так і фактори середовища. Серед факторів середовища, які відіграють значну роль у формуванні ідентичності підлітків, можна виділити [3]:

Сім'я є одним з головних факторів. Стиль виховання дитини впливає на самовизначення підлітків. Авторитарні та жорсткі стилі виховання, які обмежують автономність підлітків та їхню можливість досліджувати різні аспекти своєї особистості, можуть ускладнювати їм формування чіткого

уявлення про себе. З іншого боку, авторитетні та підтримувальні стилі виховання, які заохочують самостійність та індивідуальність, можуть сприяти здоровому самовизначенню. Сімейні стосунки також відіграють важливу роль. Якісні та підтримувальні стосунки з членами сім'ї, побудовані на взаємній повазі та довірі, дають підліткам відчуття безпеки та безумовної любові, що є важливим фундаментом для розвитку здорової самооцінки та впевненості в собі. Соціально-економічний статус відіграє важливу роль. Сім'ї з низьким соціально-економічним статусом можуть мати обмежені можливості надавати своїм дітям ресурси та можливості, необхідні для дослідження різних інтересів та талантів, що може негативно впливати на їхнє самовизначення.

Наступним фактором є – однолітки. Належність до групи однолітків, які поділяють схожі цінності, інтереси та досвід, може давати підліткам відчуття приналежності та підтримки, а також можливість експериментувати з різними соціальними ролями та ідентичностями. Бажання бути "своїм" серед однолітків може чинити тиск на підлітків, змушуючи їх відповідати певним нормам поведінки та цінностей, навіть якщо ці норми суперечать їхнім власним переконанням та цінностям. Це може призвести до внутрішнього конфлікту та ускладнити формування автентичної ідентичності [4].

Ще одним фактором є школа. Позитивний та сприятливий шкільний клімат, де панують повага, інклюзивність та підтримка різноманіття, може сприяти здоровому самовизначенню підлітків, заохочуючи їх досліджувати свою особистість без страху осуду. Високі, але досяжні академічні очікування можуть мотивувати підлітків досягати успіху та розвивати свої здібності, що може допомогти їм сформувати позитивне почуття власної гідності та впевненості у своїх силах. Позитивні стосунки з учителями, які виступають у ролі наставників та менторів, можуть надавати підліткам підтримку, настанови та цінні поради, коли вони досліджують свою ідентичність та роблять важливі життєві вибори.

Суспільство – також дуже вагомий фактор. Культурні норми та цінності, які панують у суспільстві, можуть суттєво впливати на те, як підлітки сприймають себе та свою роль у світі. Наприклад, у культурах, де чітко окреслені гендерні ролі, підліткам може бути складно вийти за межі цих рамок та сформувати власну унікальну ідентичність. ЗМІ, включаючи соціальні мережі, телебачення та журнали, часто зображують стереотипні та ідеалізовані образи краси, успіху та способу життя, що може чинити тиск на підлітків, змушуючи їх відповідати цим нереалістичним стандартам. Це може призвести до незадоволення собою, низької самооцінки.

Культурні та етнічні традиції, переконання та цінності також впливають на самовизначення підлітків, формуючи їхні уявлення про себе та їхнє місце у світі.

Уявлення підлітка про свою статеву та гендерну ідентичність впливає на його самовизначення [5]. Культурні норми та очікування стосовно статі та гендера можуть мати значний вплив на цей процес.

Важливо зазначити, що вплив факторів середовища на самовизначення підлітків не є однозначним і може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей кожної людини. Деякі підлітки можуть бути більш стійкими до негативного впливу середовища, ніж інші. Крім того, з часом вплив факторів середовища може змінюватися, оскільки підлітки дорослішають та набувають нового досвіду.

Отже, фактори середовища відіграють значну роль у формуванні ідентичності підлітків. Розуміння цих факторів може допомогти батькам, вихователям та іншим дорослим, які працюють з підлітками, створити більш сприятливі умови для їхнього здорового самовизначення.

## РОЗДІЛ II

### ВПЛИВ ВІЙНИ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Вплив війни на психоемоційний стан та поведінку підлітків

Війна в Україні має руйнівний вплив на психоемоційний стан та поведінку підлітків. Їхній розвиток та благополуччя зазнають серйозної шкоди через комплексні фактори, пов'язані з травматичними переживаннями, вимушеним переселенням, постійною небезпекою та невизначеністю.

Підлітки, які переживають війну, часто стають свідками або безпосередніми учасниками жахливих подій, таких як бойові дії, насильство, втрата близьких, руйнування домівки. Ці травматичні переживання можуть призвести до розвитку широкого спектру психологічних проблем, зокрема:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у підлітків, які пережили війну [6]:

Симптоми:

- Повторні переживання травми: флешбеки, кошмари, нав'язливі спогади, відчуття, що травматична подія знову відбувається.
- Уникнення: уникання місць, людей або діяльності, пов'язаних з травмою, емоційна омана, втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, відчуття відчуженості та байдужості.
- Негативні зміни у мисленні та настрої: негативні думки про себе та світ, почуття безнадії, гніву, провини, втрата віри в майбутнє, труднощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю.
- Збудження та гіперреактивність: дратівливість, спалахи гніву, проблеми зі сном, легка збудливість, пильність, лякливість, здригання від раптових звуків.



Наслідки:

- Порушення у навчанні та соціальному житті: труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації, прийняттям рішень, погіршення успішності в навчанні, ізоляція від однолітків, конфлікти з друзями та близькими.

- Проблеми з психічним та фізичним здоров'ям: підвищений ризик розвитку тривоги, депресії, зловживання психоактивними речовинами, ризикованої поведінки, самопошкодження, суїцидальних думок, головного болю, болю в животі, хронічної втоми [7].

## 2. Тривога та депресія у підлітків, які пережили війну:

Симптоми тривоги:

- Сильне занепокоєння або страх, що не пов'язані з реальною небезпекою.

- Нервовість, дратівливість, відчуття неспокою.

- Труднощі з концентрацією уваги.

- М'язова напруга, тремор.

- Часте серцебиття, пітливість, запаморочення, нудота.

- Ускладнення зі сном.

Симптоми депресії:

- Смуток, пригніченість, втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення.

- Втома, апатія.

- Зміни апетиту (втрата або збільшення ваги).

- Проблеми зі сном.

- Почуття безнадії, відчуття провини, негативні думки про себе.

- Думки про смерть або суїцид.

Наслідками можуть бути порушення у навчанні та соціальному житті, проблеми з психічним та фізичним здоров'ям.

### 3. Панічні атаки у підлітків, які пережили війну [8]:

#### Симптоми:

– Раптовий напад сильного страху, що супроводжується п'ятьма або більше з наступних симптомів, які розвиваються протягом декількох хвилин:

- Сильне серцебиття або прискорене серцебиття
- Запаморочення, запаморочення або відчуття непритомності
- Тремтіння або тремтіння
- Відчуття задишки або відчуття задухи
- Почуття удушання
- Біль у грудях або неприємні відчуття в грудях
- Нудота або блювота
- Відчуття жару або ознобу
- Почуття пітливості
- Почуття оніміння або поколювання
- Відчуття нереальності або відокремленості від себе
- Страх втратити контроль або збожеволіти
- Страх смерті

#### Наслідки:

– Страх повторних панічних атак може призвести до уникнення місць або ситуацій, де раніше відбувалися панічні атаки, що може призвести до ізоляції та соціальної фобії.

- Панічні атаки можуть значно погіршити якість життя підлітка.

### 4. Токсичний стрес у підлітків, які пережили війну [9]:

#### Симптоми:

- Хронічне почуття страху, тривоги та безпорадності.
- Порушення емоційної регуляції: спалахи гніву, дратівливість, агресія, труднощі з вираженням емоцій.
- Проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю.

- Порушення сну.
- Соматичні проблеми: головний біль, біль у животі, втома.

Наслідки:

- Порушення у навчанні та соціальному житті.
- Підвищений ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривога, депресія.
- Проблеми з фізичним здоров'ям.

Психологічні наслідки війни часто призводять до змін у поведінці підлітків. Це може проявлятися у вигляді агресії та антисоціальної поведінки (спалахи гніву, жорстокість, ризиковані дії, зловживання психоактивними речовинами, кримінальна активність), соціальної ізоляції та замкнутості (труднощі з спілкуванням та довірою до інших, відчуття самотності та емоційної відстороненості), погіршення навчання (зниження мотивації, складнощі з засвоєнням матеріалу, пропуски занять), шкідливих звичок (вживання наркотиків та алкоголю, ранні сексуальні стосунки, небезпечне водіння), проблем з психічним та фізичним здоров'ям (загострення хронічних захворювань, ризик самогубств) [10].

Вплив війни на підлітків може бути різним залежно від віку, індивідуальних особливостей, досвіду війни та рівня підтримки з боку сім'ї та суспільства.

Підлітки мають певні ресурси подолання: стійкість, адаптивність, прагнення до розвитку та підтримка з боку близьких людей. Ці фактори можуть допомогти їм впоратися з травмами та відновитися після пережитого.

## **2.2. Зміна цінностей та пріоритетів підлітків у воєнний час**

Війна може мати значний вплив на цінності та пріоритети підлітків, роблячи їх більш свідомими небезпеки, яка їх оточує, та змушуючи зосередитися на власній безпеці та безпеці своїх близьких. Це може призвести

до зміни їхніх пріоритетів, таких як вибір школи, кар'єри або місця проживання.

Під час війни також може зростати почуття патріотизму та національної гордості. Це може призвести до їхнього бажання брати участь у воєнних зусиллях або допомагати тим, хто постраждав від війни. Однак важливо пам'ятати, що вразливі підлітки можуть бути використані для експлуатації або залучені до збройних конфліктів, що становить серйозну небезпеку для їхнього життя та здоров'я [11].

Війна може призвести до того, що підлітки стануть більш терпимими до насильства або навіть схвалюють його. Це може мати негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та поведінку, збільшуючи ризик агресії, жорстокості та десенсибілізації до насильства.

Втрата віри в майбутнє - ще один поширений наслідок війни для підлітків. Це може призвести до почуття безнадії, апатії або депресії, що негативно впливає на їхню мотивацію та прагнення до розвитку [11].

Війна також може призвести до зміни стосунків з сім'єю та друзями. Підлітки можуть віддалятися від своїх близьких через те, що їм доводиться жити в розлуці або через те, що вони відчують себе незрозумілими людьми, які не пережили війну. Це може погіршити їхнє психічне здоров'я та почуття самотності.

Важливо зазначити, що не всі підлітки реагують на війну однаково. Деякі можуть бути більш стійкими до негативних наслідків війни, ніж інші. На те, як підліток реагує на війну, може впливати багато факторів, таких як його вік, стать, особистість, сімейне оточення та досвід.

Далі наведено фактори, які можуть впливати на те, як підлітки реагують на війну:

1. Вік. Молодші діти можуть бути більш схильні до страху та тривоги, тоді як старші підлітки можуть краще розуміти наслідки війни та відчувати більшу відповідальність за свої дії.
2. Стать. Дівчата частіше схильні до депресії та тривоги, тоді як

хлопчики частіше схильні до агресії та ризикованої поведінки.

3. Особистість. Деякі підлітки більш стійкі до стресу, ніж інші.
4. Сімейне оточення. Підлітки, які живуть у підтримуючих сім'ях, можуть краще впоратися з наслідками війни.
5. Досвід. Підлітки, які пережили травму на війні, можуть бути більш схильні до психічних проблем.

Пошук сенсу життя та самоідентифікація - це важливі етапи розвитку для всіх підлітків, але вони можуть бути особливо складними для тих, хто живе в складних умовах, таких як війна, бідність або стихійні лиха.

У таких умовах підлітки можуть стикатися з цілим рядом проблем, які можуть ускладнити їм визначення свого місця у світі та сенсу їхнього життя.

Ці проблеми можуть включати [12]:

1. Травму. Підлітки, які пережили травму, можуть мати труднощі з довірою, почуттям безпеки та формуванням здорових стосунків. Це може ускладнити їм пошук сенсу життя та відчуття самоідентичності.
2. Невизначеність. У складних умовах майбутнє може бути невизначеним, що може призвести до почуття тривоги та безнадії. Це може ускладнити підліткам бачити сенс у плануванні майбутнього або постановці цілей.
3. Відсутність можливостей. У деяких складних умовах підлітки можуть мати обмежений доступ до освіти, роботи та інших можливостей, що може ускладнити їм реалізацію свого потенціалу та відчуття сенсу життя.
4. Культурний тиск. Підлітки можуть стикатися з тиском з боку своїх сімей або громад, щоб відповідати певним очікуванням, що може суперечити їхнім власним цінностям та почуттю себе. Це може ускладнити їм визначення власної ідентичності.

Важливо пам'ятати, що підлітки в складних умовах здатні знаходити сенс життя та будувати сильну самоідентичність. Ось деякі речі, які можуть допомогти їм у цьому: підтримка (підлітким важливо мати доступ до підтримки з боку дорослих, які їм довіряють, таких як батьки, вчителі, консультанти або

наставники. Ці дорослі можуть допомогти їм впоратися з травмами, дослідити свою ідентичність і встановити цілі на майбутнє), можливості (мажливо надати підліткам можливості для розвитку своїх талантів та інтересів. Це може включати доступ до освіти, роботи, волонтерства або інших позакласних заходів), позитивні рольові моделі (підлітки можуть черпати натхнення у позитивних рольових моделях, які подолали подібні труднощі та знайшли сенс у своєму житті), зв'язок з культурою (підлітким важливо відчувати зв'язок зі своєю культурою та традиціями. Це може допомогти їм відчути себе частиною чогось більшого, ніж вони самі, і надати їм відчуття ідентичності), духовність (деякі підлітки знаходять сенс у духовності або релігії. Це може допомогти їм відчути зв'язок з чимось більшим, ніж вони самі, і надати їм відчуття мети) [13].

Важливо пам'ятати, що підлітки, які живуть у воєнний час, потребують додаткової підтримки та розуміння. Існують певні механізми подолання психологічних травм та адаптації до воєнної реальності.

### **2.3. Механізми подолання психологічних травм та адаптації до воєнної реальності**

Війна та інші складні умови можуть мати значний вплив на психічне здоров'я людей, призводячи до психологічних травм, тривоги, депресії та інших проблем. Важливо знати, як впоратися з цими проблемами та адаптуватися до воєнної реальності.

Нижче наведено механізми подолання психологічних травм та адаптації до воєнної реальності:

#### **1. Зверніться за професійною допомогою:**

- зверніться до психолога, психотерапевта або психіатра у вашому місті або регіоні.
- ви можете знайти список кваліфікованих фахівців на веб-сайтах таких організацій, як Український інститут психічного здоров'я [17], Українська асоціація фахівців з психічного здоров'я [18], або Товариство психіатрів

України [19].

– ви також можете звернутися до безкоштовних або недорогих гарячих ліній психологічної допомоги, таких як Національна гаряча лінія з питань запобігання самогубствам за номером 116 123 або Всеукраїнська гаряча лінія психологічної підтримки за номером 0 800 33 20 00.

## 2. Підтримка близьких:

– проводьте час з людьми, яким ви довіряєте, які можуть надати вам емоційну підтримку, розуміння та допомогти вам відчувати себе коханими.

– приєднайтеся до волонтерських груп, які надають допомогу постраждалим від війни або іншим людям, які потребують підтримки. Це може допомогти вам відчувати сенс життя та зв'язок з громадою.

– якщо ви сповідуєте релігію, зверніться за підтримкою до своєї релігійної громади. Можливо, ви знайдете розраду в молитві, духовних практиках або спілкуванні з іншими віруючими [13].

## 3. Фізична активність:

– фізична активність може допомогти зменшити стрес, тривогу та симптоми депресії, а також покращити настрій, сон та загальне самопочуття. Виберіть види діяльності, які вам подобаються, такі як ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, танці, йога або спорт.

– проводьте час на свіжому повітрі, гуляючи в парку, лісі або біля водойми. Перебування на природі може допомогти вам розслабитися, зменшити стрес і покращити ваш психічний стан.

## 4. Здорове харчування:

– їжте багато фруктів, овочів, цільнозернових продуктів, нежирного білка та здорових жирів. Ці продукти забезпечать ваш організм необхідними поживними речовинами, які допоможуть вам підтримувати фізичне та психічне здоров'я.

– уникайте оброблених продуктів, фастфуду, солодких напоїв та надмірної кількості кофеїну, оскільки ці продукти можуть погіршити ваш

настрій та збільшити рівень тривоги.

#### 5. Достатня кількість сну:

– створіть затишне середовище для сну, яке темне, тихе та прохолодне. Це допоможе вам краще заснути і міцно спати протягом ночі.

– за годину до сну уникайте використання електронних пристроїв, таких як смартфони, планшети та комп'ютери, оскільки синє світло, яке вони випромінюють, може порушити ваш сон.

– практикуйте техніки релаксації перед сном, такі як глибоке дихання, медитація або йога, щоб допомогти вам розслабитися та підготуватися до сну.

#### 6. Техніки релаксації:

– медитація. Медитація може допомогти вам зосередитися на теперішньому моменті, зменшити стрес, тривогу та симптоми депресії. Існує багато різних видів медитації, тому ви можете знайти ту, яка підходить саме вам [14];

– йога. Йога поєднує в собі фізичні вправи, дихальні практики та медитацію, що може допомогти вам розслабитися, зменшити стрес та покращити загальне самопочуття;

– прогресивна м'язова релаксація. Ця техніка передбачає по чергове напруження та розслаблення груп м'язів у вашому тілі, що може допомогти вам зменшити м'язову напругу та відчути себе більш розслабленими;

– ароматерапія. Використання ефірних масел, таких як лаванда або ромашка, може допомогти вам розслабитися та зняти стрес;

– прослуховування заспокійливої музики. Прослуховування спокійної музики або звуків природи може допомогти вам розслабитися та зменшити тривогу.

#### 7. Уникання вживання психоактивних речовин:

– алкоголь може погіршити симптоми тривоги, депресії та ПТСР, а також порушити ваш сон;



- наркотики можуть мати серйозні негативні наслідки для вашого психічного та фізичного здоров'я;
- куріння може погіршити симптоми тривоги та депресії, а також збільшити ризик розвитку інших проблем зі здоров'ям.

#### 8. Зосередьтеся на позитиві:

- практикуйте вдячність – щовечора записуйте кілька речей, за які ви вдячні. Це може допомогти вам зосередитися на позитивних аспектах вашого життя та покращити ваш настрій [15];
- проводьте час з позитивними людьми – оточуйте себе людьми, які оптимістичні, підтримують та розуміють вас;
- займайтеся діяльністю, яка вам подобається – знайдіть час для занять, які вам подобаються і приносять вам радість;
- ставте перед собою цілі – ставте перед собою невеликі, досяжні цілі та святкуйте свої успіхи;
- допомагайте іншим – допомога іншим може допомогти вам відчувати сенс життя та зв'язок з громадою.

#### 9. Зверніться за духовною підтримкою:

- участь у релігійних службах. Участь у релігійних службах може допомогти вам відчувати зв'язок з громадою та знайти підтримку у віруючих людей;
- читання духовних текстів. Читання духовних текстів, таких як Біблія, Коран або Тора, може допомогти вам знайти розраду та натхнення;
- спілкування з духовними лідерами. Спілкування з духовними лідерами, такими як священники, пастори або імами, може допомогти вам отримати поради та підтримку [15].

#### 10. Захистіть себе:

- дізнайтеся про правила безпеки під час війни, такі як те, як укритися під час бомбардування або що робити, якщо ви опинитеся в зоні бойових дій;
- створіть план дій на випадок надзвичайної ситуації, який включає

те, що робити, якщо вам доведеться евакуюватися з дому, як зв'язатися з членами сім'ї та друзями та куди звертатися за допомогою;

- будьте пильні до свого оточення та повідомляйте про підозрілу активність владі;

- дотримуйтеся правил комендантської години та інших обмежень, встановлених владою.

#### 11. Пам'ятайте, що ви не самотні:

- багато людей пережили подібні травми. Ви не самотні у своєму досвіді. Мільйони людей у всьому світі пережили війни, стихійні лиха та інші травматичні події;

- існує допомога. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти вам впоратися з травмами та адаптуватися до воєнної реальності;

- З часом, зусиллями та підтримкою ви можете одужати від психологічних травм та жити повноцінним життям.

Важливо пам'ятати, що процес подолання психологічних травм та адаптації до воєнної реальності може бути тривалим та складним. Не існує єдиного правильного способу впоратися з цими проблемами.

Найголовніше - знайти те, що підходить саме вам, і звернутися за допомогою до кваліфікованих фахівців, якщо вам це необхідно.

## РОЗДІЛ ІІІ

### МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Вибір методів та інструментів

Для проведення емпіричного дослідження і виявлення рівня стресостійкості у підлітків, а також їх адаптації до воєнного стану було обрано три спеціальні методики, для визначення типу реагування на стрес, стресостійкість та адаптацію до стресових ситуацій. (Додаток А)

Перша методика «Шкала вимірювання тривоги» Бека.

Друга методика показує на якому рівні знаходиться стресостійкість і чи здатна вона давати опір стресовим факторам, і якщо цей показник доволі низький, це означає що стресостійкість на високому рівні тому існує мала вірогідність того, що людина захворіє на психологічну хворобу, а якщо показник високий, така імовірність нажаль дуже сильно зростає.

Третя методика була обрана оскільки стресостійкість дуже тісно пов'язана з тим наскільки людина вміє підлаштовуватись до стресових ситуацій, продовжувати жити і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин.

Характеристика вибірки:

Кількість респондентів: 38 (18 дівчат; 20 хлопців).

Вік: 14-15 років.

Метод для проведення дослідження: аналіз середніх значень, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.

Перед тим як починати давати підліткам методики була проведена невелика зустріч, щоб трошки більше познайомитись з учнями, та пояснити їм що я досліджую і чому. Підлітки на даний момент навчались у змішаній формі, що визивало невеликий стрес, сьогодні вони могли сидіти у школі і усе було гаразд, а потім йти до найближчого укриття, або взагалі тільки зранку могли дізнатись, що навчання буде проходити вдома, що заспокоювало підлітків.

Також у ході невеликої бесіди виявилось, що у деяких учнів родичі перебувають на даний момент у зоні бойових дій, одна дівчинка взагалі переїхала з Маріуполя і дуже добре пам'ятає початок повномасштабного вторгнення, ще декілька підлітків через війну втратили друзів з інших міст, дехто ще на початку, а дехто не так давно, тому усе ще болісно про це говорити.

Розмовляючи з підлітками на цю тему, усі як один зізнались, що читають новини, через які потім вони почувають себе більш пригнічено, а коли вони їх читають під час повітряної тривоги, так і взагалі їм стає дуже страшно за своє життя. Саме після такої бесіди була розроблена невелика авторська анкета, для того щоб зафіксувати стресові чинники які на них вплинули через війну в Україні. (Додаток Б)

Зібравши дані з анкетування тепер можна зазначити що у однієї людини родичі знаходяться на окупованій території, у двох людей батько або інший родич знаходиться у зоні бойових дій, двоє людей втратили когось через війну, ще троє людей втратили житловий будинок, шестеро людей відмітили про переїзд у інше місто, сімнадцять людей почувають себе пригніченими через новини які читають і останні семеро людей відповіли, що жоден з пунктів до них не відноситься.

Після такої проведеної бесіди та анкетування, здавалось, що підлітки не захочуть проходити ніякі методики, але виявилось навпаки. Коли усе дійшло до діла, вони з задоволенням пройшли усі три методики, тому що їх це відволікало.

### **3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Усі методики були проведені в онлайн режимі з учнями 9-тих класів, віком 14-15 років. Участь узяло 38 респондентів які були зацікавлені в проходженні даних методик.

### Перша методика «Шкала вимірювання тривоги» Бека.

Перед проходження тесту я пояснила кожному респонденту що це за тест, як його правильно проходити. Пояснила що цей тест потрібен для вимірювання рівня тривоги у людини. Всі респонденти погодились пройти тест та відповісти на питання. Дали дозвіл для показу своїх відповідей та результатів.

*Таблиця 3.1.*

### Результати по кожному респонденту за методикою «Шкала вимірювання тривоги» Бека

Номер №	Ім'я респондента	Вік респондента	Набраний бал
1.	Вікторія	14 років	23
2.	Олексій	16 років	18
3.	Даяна	16 років	34
4.	Станіслав	15 років	21
5.	Діана	17 років	10
6.	Ростислав	17 років	45
7.	Єлизаветта	18 років	25
8.	Ростислав	15 років	15
9.	Валентина	16 років	41
10.	Володимир	18 років	16
11.	Анастасія	18 років	19
12.	Євген	14 років	13
13.	Євген	17 років	17
14.	Дмитро	17 років	20
15.	Міра	17 років	8
16.	Ігор	19 років	7
17.	Тетяна	15 років	28
18.	Сергій	15 років	16
19.	Данило	15 років	8
20.	Поліна	17 років	19
21.	Тетяна	17 років	16

*Продовження таблиці 3.1.*

22.	Тімур	19 років	21
23.	Ілля	18 років	14
24.	Жанна	18 років	29
25.	Катерина	20 років	32
26.	Вадім	20 років	18
27.	Іван	15 років	19
28.	Ангеліна	17 років	14
29.	Дмитро	17 років	21
30.	Аліна	19 років	26
31.	Варя	18 років	21
32.	Констянтин	18 років	27
33.	Діана	18 років	12
34.	Борис	24 роки	8
35.	Анна	18 років	23
36.	Дмитро	19 років	15
37.	Анна	19 років	17
38.	Кирило	21 рік	14

Отже, після отримання результатів тесту та вирахування балів ми дізналися, по-перше, 12 дівчат із 18 набрали високий рівень тривоги. Більшість дівчат, які проходили даний тест, відчують сильну напругу під час тривожного стану, більш чутливі. Та їм дуже важко впоратись з фізичними змінами в тілі в тривожному стані.

По-друге, 13 хлопців із 20 набрали середній показник тривоги. Це означає, що більшість хлопців, які проходили даний тест відчують фізичні зміни в тілі та напругу менше, ніж жінки та їм легше контролювати себе під час тривожного стану.

### Дослідження типів поведінки у стресових ситуаціях

Отже, дану методику пройшли ті ж самі підлітки 9 класу віком 14-15 років. З усіх 38 респондентів виявилось що 10 людей нажаль мають дуже низький рівень стресостійкості (що складає 30%), у інших 10 людей стресостійкість знаходиться на середньому рівні (що становить 30%), а останні 18 підлітків можуть похизуватись тим, що їх рівень стресостійкості на високому рівні (що складає 40%) (рис.3.1) Якщо порівнювати з минулою методикою, то ця виглядає не так позитивно, оскільки менше половини людей мають доволі високий ступінь опору стресу. (Додаток Г)

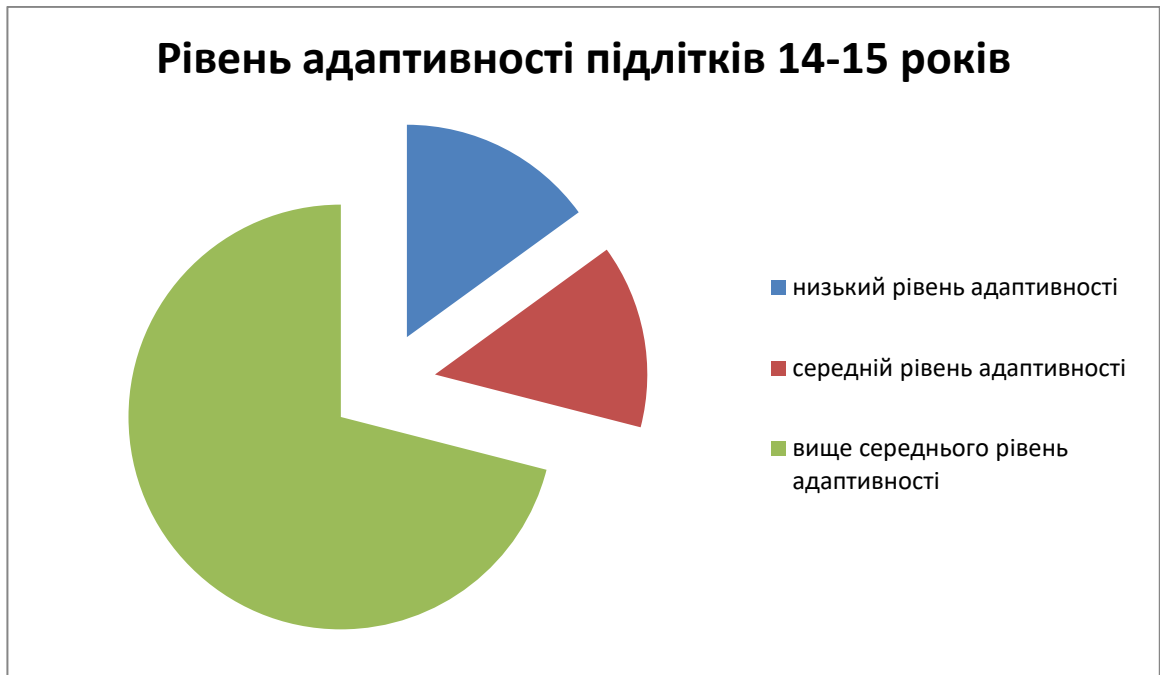


**Рис.3.1. Узагальнюючі результати дослідження на визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)**

### Дослідження типів поведінки у стресових ситуаціях

Як і дві попередні методики, цю пройшли ті самі підлітки 9-тих класів, віком 14-15 років. Отже з 38 респондентів 10 людей із низьким рівнем адаптивності (що становить приблизно 15%), 9 людей із середнім рівнем адаптивності (що становить приблизно 14%), а інші 19 підлітків мають вище середнього рівень адаптивності (що становить приблизно 71%) (рис. 3.2.). Так, пройшовши цю методику жоден з респондентів не отримав показник високого

рівню адаптивності, проте доволі багато підлітків мають як середній так і вищий рівень і на мою думку це доволі непогано. (Додаток В).



**Рис.3.2. Результати дослідження самооцінки психологічної адаптивності**

Надалі був проведений кореляційний аналіз по критерію Т Стюдента, з рівнем значимості 0,10. (Додаток Г)

Дослідивши типи реагування на стрес підлітками, потім було зроблено порівняння між двома іншими методиками у ході чого був знайдений зв'язок, чим нижчий рівень стресостійкості тим нижчий рівень адаптації до навколишнього середовища під час воєнного стану.

### **3.3 Практичні рекомендації щодо допомоги підліткам у процесі самовизначення в умовах воєнного конфлікту**

Війна та інші складні умови можуть мати значний вплив на процес самовизначення підлітків.

Нижче наведено практичні рекомендації, які можуть допомогти підтримати підлітків у цей складний час:

1. Створіть безпечне та сприятливе середовище:



- забезпечте фізичну та емоційну безпеку. Підлітки потребують безпечного місця, де вони можуть відчувати себе захищеними та вільно виражати свої почуття [16];

- створіть атмосферу довіри та поваги. Заохочуйте відкрите спілкування та підтримуйте підлітків, коли вони діляться своїми думками та переживаннями;

- будьте терплячі та розуміючими. Підлітки можуть відчувати цілу гаму емоцій, таких як страх, тривога, гнів і печаль. Важливо бути терплячими та розуміючими до їхніх почуттів.

## 2. Допоможіть підліткам зрозуміти свої цінності та переконання:

- заохочуйте самоаналіз. Допоможіть підліткам подумати про те, що для них важливо, у що вони вірять і як вони хочуть жити своїм життям;

- підтримуйте дослідження різних точок зору. Допоможіть підліткам ознайомитися з різними культурами, релігіями та ідеологіями;

- заохочуйте критичне мислення: Допоможіть підліткам розвинути навички критичного мислення, щоб вони могли аналізувати інформацію та робити власні висновки [16].

## 3. Надайте можливості для розвитку особистості:

- заохочуйте участь у заходах, які цікавлять підлітків. Це може допомогти їм розвинути свої таланти, знайти нові інтереси та познайомитися з новими людьми;

- підтримуйте волонтерську діяльність та участь у громадському житті. Це може допомогти підліткам відчувати себе частиною чогось більшого, ніж вони самі, і зробити позитивний вплив на світ;

- забезпечте доступ до освіти та інших можливостей. Освіта може допомогти підліткам розвинути свої навички та знання, а також відкрити нові можливості для їхнього майбутнього.

## 4. Допоможіть підліткам налагодити зв'язки з іншими людьми:

- заохочуйте спілкування з друзями та родиною. Соціальна підтримка може бути дуже важливою для підлітків у складний час;

- допоможіть підліткам знайти групи підтримки або інші спільноти, де вони можуть спілкуватися з людьми, які пережили подібний досвід;

- заохочуйте спілкування з менторами або рольовими моделями. Це може допомогти підліткам отримати настанови та підтримку від людей, яких вони поважають.

#### 5. Зверніться за професійною допомогою, якщо це необхідно:

- якщо підліток відчуває сильний стрес, тривогу або депресію, важливо звернутися за професійною допомогою;

- психотерапевти та інші психіатричні фахівці можуть допомогти підліткам впоратися з важкими емоціями та розвинути механізми подолання;

- існують також багато ресурсів, які можуть допомогти сім'ям, які виховують дітей у складних умовах.

Важливо пам'ятати, що кожен підліток унікальний і буде йти своїм шляхом до самовизначення. Найголовніше - бути поруч з підлітками, надавати їм підтримку та заохочення, а також допомогти їм знайти ресурси, які їм потрібні, щоб розвиватися та процвітати.

## ВИСНОВОК

Війна є екстремальною подією, яка руйнує звичний уклад життя та спричиняє значні психологічні травми, особливо для підлітків, які перебувають у кризовому періоді самовизначення. Ця курсова робота досліджувала теоретичні аспекти, особливості та фактори, що впливають на самовизначення підлітків в умовах воєнного конфлікту.

Було виконано наступні завдання:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до самовизначення підлітків та їхнього розвитку в умовах війни. Було визначено, що війна є потужним фактором, який значно й багатогранно впливає на самовизначення та розвиток підлітків. Вона кидає виклики їхньому психосоціальному становленню, змушуючи переосмислювати цінності, переконання та життєві цілі.

2. Визначено основні етапи та особливості процесу самовизначення підлітків під час війни на основі літературного аналізу та емпіричних даних. Процес самовизначення підлітків у воєнний час має свої особливості та проходить через кілька етапів: етап гострої реакції, етап адаптації, етап пошуку себе, етап формування нового світогляду.

3. Вивчено соціальні, психологічні та емоційні аспекти впливу війни на самовизначення підлітків на основі аналізу відомих випадків та власних досліджень. Війна руйнівню впливає на самовизначення підлітків, кидаючи виклики їхньому психосоціальному розвитку:

- соціальні аспекти: втрата зв'язків, зміна статусу, бідність, зміна норм;
- психологічні аспекти: травми, тривога, депресія, агресія;
- емоційні аспекти: нестабільність, втрата контролю, зниження самооцінки, пошук сенсу.

4. Оцінено зміни в цінностях, переконаннях та життєвих цілях підлітків у воєнних умовах. Війна змушує підлітків переосмислювати цінності, переконання та життєві цілі. Найчастіші зміни: втрата віри у справедливість, доброту, сенс життя, зниження самооцінки, відчуття безпорадності, прагнення до безпеки, стабільності, захисту, посилення патріотичних почуттів, прагнення до самовідданості, зміна ставлення до сім'ї, друзів, авторитетів.

5. Визначено фактори, які позитивно або негативно впливають на самовизначення підлітків під час війни.

Позитивні фактори:

- Сильна соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, громади.
- Можливість самореалізації через волонтерську діяльність, творчість, інші форми активності.
- Позитивний приклад дорослих, які стійко та гідно долають труднощі.
- Зміна цінностей, акцент на важливості життя, миру, єднання.

Негативні фактори:

- Втрата близьких людей, переживання горя та жалоби.
- Свідчення насильства, жорстокості, руйнувань.
- Переміщення, вимушене проживання в умовах, далеких від звичних.
- Соціальна ізоляція, обмеження можливостей для спілкування та самовираження.
- Травматичний досвід, втрата віри у справедливість, доброту, сенс життя.
- Зниження самооцінки, відчуття безпорадності, тривога, депресія.

6. Розроблено рекомендації щодо допомоги підліткам у процесі самовизначення в умовах воєнного конфлікту.

Самовизначення підлітків у воєнний час є складним та багатограним процесом, на який впливає безліч факторів. Розуміння цих факторів та надання підтримки підліткам має важливе значення для їхнього психічного здоров'я,

емоційного благополуччя та майбутнього.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, і те, що допомагає одному підлітку, може не підійти іншому. Тому важливо підходити до кожної дитини індивідуально та надавати їй ту підтримку, яка їй дійсно потрібна.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баришева, О. Теоретичні аспекти проблеми особистісного самовизначення старшокласників. *Психологія: Зб. наук. пр.* Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, (1(8)). Київ. 2000. С. 102-113.
2. Особливості підліткового віку. Коломийська філія № 6 імені Героя України Тараса Сенюка Коломийського ліцею № 9. URL: <https://koloschool6.eschools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku> (дата звернення: 11.06.2024).
3. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espreso.tv/psikhoterapevtka> (дата звернення: 11.06.2024)
4. Психологічні особливості підліткового віку. Модульне середовище для навчання. Вікова психологія. URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=122528> (дата звернення: 11.06.2024).
5. Гендерний розвиток та гендерна ідентичність особистості. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/9815/> (дата звернення: 11.06.2024)
6. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272> (дата звернення: 11.06.2024).
7. Підліткова депресія: причини і наслідки. Комунальний заклад «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради. URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkovadepresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/> (дата звернення: 11.06.2024).
8. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *War Childhood Museum Ukraine*. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 11.06.2024).

9. Журба, К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*, (2(110)). 2022. С. 105–109.
10. Лукомська, С. (2022). Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*, Спецвипуск. 2022. С. 78–85.
11. Психологія переживання війни: досвід України. Київський національний університет культури і мистецтв. URL: <http://knukim.edu.ua/psychologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/> (дата звернення: 11.06.2024).
12. Володимир Уткін. Тривога та тривожні розлади: все, що потрібно знати. URL: <https://www.rozмова.me/blog/tryvozhuu-rozlad> (дата звернення: 11.06.2024)
13. Романова, В. С. Психологічні особливості емоційного інтелекту членів групи з різним соціометричним статусом. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 15, 812 (За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої). Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2012. 812 с.
14. Браницька, Т. Р., Матохнюк, Л. О., Шпортун, О. М. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум. Вінниця: Вид-во КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2022. С. 131.
15. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ: Наш формат. 2017. 1068 с.
16. Пітерсон, Т.. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. А. Дудченко. Київ: Наш Формат. 2021. 240 с.
17. Український інститут психічного здоров'я. URL: <https://ipz.org.ua/> (дата звернення: 11.06.2024).
18. Українська асоціація фахівців з психічного здоров'я. URL: [https://youcontrol.com.ua/catalog/company\\_details/43280219/](https://youcontrol.com.ua/catalog/company_details/43280219/) (дата звернення: 11.06.2024).

19. Товариство психіатрів України. URL: [https://psi-cro.com/global-reach/ukraine\\_323/](https://psi-cro.com/global-reach/ukraine_323/) (дата звернення: 11.06.2024).
20. Оксана Уретій. Як розрізнити реальну та «гіпотетичну» тривожність: поради психолога. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/01/03/yak-rozriznyty-realnu-ta-gipotetychnu-tryvozhnist-porady-psyhologa/> (дата звернення: 11.06.2024)
21. Збройна агресія Росії проти України. URL: <https://gur.gov.ua/content/rosiia-znyshchuienatsionalnu-identychnist-ukraintsiv-na-tymchasovookupovanykh-terytoriiakh-agression.html> (дата звернення: 11.06.2024).
22. Шкала тривоги Бека. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Шкала-Тривоги-Бека.pdf> (дата звернення: 11.06.2024)
23. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a life Situation. New York: McGraw-Hill, 1955. 168 p.
24. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry. *Journal Abnormal Social Psychology*. 1966. V.62. P. 294-302.
25. Dynamic neural activity during stress signals resilient coping / Sinha Rajita, M. Cheryl, R. Lacadie, Constable Todd and Seo Dongju. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 113, No. 31, 2016. P. 8837-8842.
26. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
27. Kaplan, C.; Turner, S.; Norman, E.; Stillson, K. Promoting Resilience Strategies: A Modified Consultation Model. *Children & Schools* , Vol. 18 (3). Issue 3. July 1996. P. 158–168.
28. Labouvie-Vief G., Devoe M. Emotional regulation in adulthood and later life: A developmental review. *Annual review of gerontology and geriatrics*. New York: Springer, 1991, P. 172–194.
29. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. P. 345-371.



30. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160-168.

31. Mehrabian A..Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. Belmont, CA: Wadsworth, 1981. 141 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації

(автор В. В. Бойко)

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите.

Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В.

Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостро конкурентний.

Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в між особових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

### *Інструкція*

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

## Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

(автори Д. Холмс, К. Раге)

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге з огляду на результати свого експериментального дослідження дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників.

Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

### *Інструкція до тесту*

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

### *Інтерпретація результатів тесту*

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %.

Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного.

Здатність опиратися стресові:

50–199 балів – високий рівень; 200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження

### **Самооцінка психологічної адаптивності**

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань. Особистісну адаптивність членів родини ми пропонуємо досліджувати за допомогою двох методик: “Самооцінка психологічної адаптивності” та “Оцінювання емоційно-діяльнійсної адаптивності особистості”.

#### *Інструкція до тесту*

Якщо Ви безумовно погоджуєтесь із твердженням, слід обрати відповідь “так”, якщо не згодні – відповідь “ні”.

Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності: 8–10 балів – високий;

6–7 балів – вище середнього; 5 балів – середній;

3–4 бали – нижче середнього; 2–3 бали – низький.

**Додаток Б****Авторська анкета**

Інструкція: позначити тільки ті фактори які вплинули на вас через війну.

1. Родичі знаходяться на окупованій території.
2. Батько/Знайомі перебувають у зоні бойових дій.
3. Втрата родини/друзів/знайомих через війну.
4. Втрата житла через війну.
5. Переїзд у інше місто/закордон через війну.
6. Читаю новини потім почуваючи себе пригнічено.
7. Ніякий із пунктів до мене не відноситься.

## Додаток В

## Результати дослідження типів поведінки у стресових ситуаціях

<b>№</b>	<b>Вік</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	14	3
<b>2</b>	15	4
<b>3</b>	14	2
<b>4</b>	14	2
<b>5</b>	14	3
<b>6</b>	14	3
<b>7</b>	14	4
<b>8</b>	15	2
<b>9</b>	14	4
<b>10</b>	15	2
<b>11</b>	14	4
<b>12</b>	14	5
<b>13</b>	14	5
<b>14</b>	15	5
<b>15</b>	15	5
<b>16</b>	15	5
<b>17</b>	14	5
<b>18</b>	14	5
<b>19</b>	14	5
<b>20</b>	15	5
<b>21</b>	14	7
<b>22</b>	15	6
<b>23</b>	14	6
<b>24</b>	14	6
<b>25</b>	15	7
<b>26</b>	14	6

<b>27</b>	14	6
<b>28</b>	14	6
<b>29</b>	15	6
<b>30</b>	15	7
<b>31</b>	14	6
<b>32</b>	15	7
<b>33</b>	15	7
<b>34</b>	15	6
<b>35</b>	14	7
<b>36</b>	14	7
<b>37</b>	14	7
<b>38</b>	15	6



## Додаток Г

Кореляційний аналіз по критерію Т Стьюдента, з рівнем значимості 0,10.

	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації	Самооцінка психологічної адаптивності
Тип А	-0.65	0,85
Тип В	0.22	0.15
Тип АВ	-0.32	0.32