МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО КОНТЕНТУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-4
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Косенко Галина Валеріївна
Керівник: д. пед. наук, професор,
зав. кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності
Іваницький О. І.
Рецензент: д. пед. наук, професор,
зав. кафедри акторської
майстерності Локарєва Г. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Косенко Галині Валеріївні

1. Тема роботи Вплив інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни
керівник роботи Іваницький О. І., д.пед.н., проф., завідувач кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми формування психоемоційного стану підлітків в умовах війни в психологічній теорії і практиці; обґрунтувати особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків; виокремити види психологічної допомоги з корекції наслідків впливу інформаційного контенту соціальних мереж на особистість старших підлітків; дослідити вплив інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни; створити соціально-психологічний тренінг з корекції психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни
5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Іваницький О. І., професор		
Розділ 1	Іваницький О. І., професор		
Розділ 2	Іваницький О. І., професор		
Розділ 3	Іваницький О. І., професор		
Висновки	Іваницький О. І., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Г. В. Косенко

Керівник роботи _____ О. І. Іваницький

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 89 сторінок, 3 таблиці, 4 рисунка, 79 джерел, 2 додатка.

Об’єкт дослідження: психоемоційна сфера підлітків.

Предмет дослідження: особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни.

Мета дослідження : теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни визначаємо за їх рівнями тривожності, самооцінки та психологічного благополуччя, водночас коригувати цей вплив можна в процесі соціально-психологічного тренінгу.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз філософських, психологічних, педагогічних джерел, узагальнення і систематизація теоретичних положень; емпіричні: спостереження, інтерв’ю, використання психодіагностичних методик для вивчення впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни; методи математичної статистики за допомогою пакету статистичних програм.

Наукова новизна полягає в емпіричному підтверджені особливостей та в складанні соціально-психологічного корекційного тренінгу для старших підлітків в умовах війни.

Галузь використання : заклади вищої освіти, спортивні установи.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СТРЕС, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОЦІНКА, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖИ, СТАРШІ ПІДЛІТКИ, ТРИВОЖНІСТЬ

SUMMARY

Kosenko G.V. The impact of information content on the psycho-emotional state of older adolescents in wartime conditions

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (79 items, 12 of foreign origin), 2 appendix on 19 pages. The qualifying work volume is 116 pages long, 89 of them – main text. There are 3 tables and 4 illustrations.

The object of research: the psycho-emotional sphere of adolescents.

The subject of the study: the peculiarities of the influence of social media content on the psycho-emotional state of older adolescents in wartime conditions.

The research goal: theoretically analyse and empirically investigate the peculiarities of the influence of social media content on the psycho-emotional state of older adolescents in wartime conditions.

The research tasks are:

- to conduct a theoretical analysis of the problem of the formation of the psycho-emotional state of adolescents in wartime in psychological theory and practice;

-to substantiate the peculiarities of the influence of social media content on the psycho-emotional state of older adolescents;

- identify types of psychological assistance for correcting the effects of social media content on the personality of older adolescents;

- investigate the impact of information content on the psycho-emotional state of older adolescents in wartime conditions;

- create a socio-psychological training programme for correcting the psycho-emotional state of older adolescents in wartime conditions.

The chapter 1 «Theoretical analysis of the problem of forming the psycho-emotional state of adolescents in war conditions» dedicated to the theoretical analysis of the socio-psychological characteristics of adolescents in wartime

conditions, the study of the peculiarities of the psycho-emotional state of older adolescents

The chapter 2 «Future of the impact of social network information content on the psychoemotional state of older teenagers» dedicated to the consideration of the phenomenon of social networks in psychological theory and practice and their impact on older adolescents, a description of the psychological correction of the influence of social network information content on the psycho-emotional state of older adolescents.

The chapter 3 «Research on the impact of information content on the psychoemotional state of older teenagers in war conditions» dedicated to describing empirical research methods, analysing empirical research results, and the content of

the social and psychological training programme for correcting the psycho-emotional state of older adolescents in wartime conditions.

The scientific novelty lies in the empirical confirmation of the characteristics and in the development of a socio-psychological corrective training programme for older adolescents in wartime conditions.

Keywords: information stress, psychoemotional state, psychological well-being, self-esteem, social networks, older teenagers, anxiety

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 12
1.1 Соціально-психологічна характеристика підлітків в умовах війни 12
1.2 Особливості психоемоційного стану старших підлітків 22
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ 33
2.1 Феномен соціальних мереж у психологічній теорії і практиці та їх вплив на старших підлітків 33
2.2 Психологічна корекція впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків 47
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО КОНТЕНТУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 60
3.1 Організація і методика емпіричного дослідження 60
3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження 66
3.3 Програма соціально-психологічного тренінгу з корекції психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни 75
Висновки до третього розділу 84
ВИСНОВКИ 87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 90
ДОДАТКИ 98

ВСТУП

Актуальність вивчення впливу інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків зумовлена масштабним використанням інформаційних технологій у сучасній війні. В умовах російської агресії проти України інформаційний простір став полем боротьби, де застосовуються методи маніпуляції свідомістю дітей і дорослих, замовчування важливих фактів, перенасичення повідомленнями та їх спотворення. Особливо вразливою аудиторією виявляються підлітки, що одночасно є й об'єктами, і суб'єктами інформаційного впливу.

Пропагандистські меседжі, що транслюються через російські медіа, систематично апелюють до емоцій, створюючи образ жертви та ворога, аби посилити страх, тривожність і відчуття небезпеки. Використання фейкових історій на кшталт «розіп'ятого хлопчика» чи вигаданих сюжетів про дії українських військових свідчить про цілеспрямоване формування ворожих наративів. Додатково для підлітків створюються спеціальні продукти – мультфільми та журнали, що транслюють україно фобські ідеї й закріплюють негативні стереотипи. Така інформаційна політика має на меті підірвати базові цінності та національну ідентичність, адже саме діти є носіями культурних кодів і гарантією відтворення національної свідомості у майбутніх поколіннях. Отже, дослідження психоемоційного впливу ворожого інформаційного контенту на старших підлітків набуває не лише наукової, а й стратегічної суспільної значущості.

Різні форми інформаційної війни досліджують українські вчені: В. Панок , О. Петренко, М. Слюсаревський, С. Шпилик, О. Яцина.

У зарубіжному і вітчизняному науковому дискурсі проблему впливу інформації на особистість досліджують М. Андерсон (M. Anderson) та Дж. Янг (J. Jiang), В. К. Відергольд (B. K. Wiederhold), А. Шамне та інші вчені. Значну увагу в останні роки психологи, серед яких Б. Вахула, І. Гаркуша, Ю.

Данько, А. Мгалоблішвілі, приділяють вивченню впливу соціальних мереж на свідомість людини.

Т. Полуянова, Д. Романовська, Л. Співак та Н. Багрій розглядють роль впливу інформаціїї на дітей в умовах збройного протистояння України. Український інститут дослідження екстремізму представив результати звіту «Ситуаційний аналіз становища дітей в Україні: 2024».

Проте сучасні дослідження все ще недостатньо висвітлюють комплексний аналіз впливу позитивних і негативних аспектів інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни. Тому нами обрано тему дослідження «Вплив інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни».

Об’єкт дослідження: психоемоційна сфера підлітків.

Предмет дослідження: особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни.

Мета дослідження : теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни визначаємо за їх рівнями тривожності, самооцінки та психологічного благополуччя, водночас коригувати цей вплив можна в процесі соціально-психологічного тренінгу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування психоемоційного стану підлітків в умовах війни в психологічній теорії і практиці.

2. Обґрунтувати особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків.

3. Виокремити види психологічної допомоги з корекції наслідків впливу інформаційного контенту соціальних мереж на особистість старших підлітків.

4. Дослідити вплив інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни.

5. Створити соціально-психологічний тренінг з корекції психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни.

У роботі були використано методи дослідження: теоретичні: аналіз філософських, психологічних, педагогічних джерел (для уточнення наукових поглядів на проблему надання психологічної допомоги старшим підліткам), узагальнення і систематизація теоретичних положень (для з'ясування стану проблеми дослідження в психологічній науці); емпіричні: спостереження, інтерв'ю, використання психодіагностичних методик для вивчення впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни; методи математичної статистики (для опису результатів емпіричного дослідження, виокремлення первинних статистичних показників) за допомогою пакету програм «Microsoft Office Excel 2007».

У ході емпіричного дослідження використано інтерв'ю зі старшими підлітками, спостереження та психодіагностичні методики: методика визначення рівня тривожності у підлітків (автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо); методика діагностики рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. Парафіян; шкала психологічного благополуччя К. Рифф (C.D. Riff); методика визначення спрямованості особистості (орієнтаційна анкета Б. Басса).

Базою дослідження стала міська дитячо-юнацька спортивна школа з зимових видів спорту. У дослідженні взяло участь 32 представника команди з хокею хокейного клубу «Дніпро-2010» (м. Дніпро).

Наукова новизна роботи:

- уточнено й обґрунтовано особливості психологічної допомоги старшим підліткам, яка ґрунтується на комплексному, мультидисциплінарному, особистісно-орієнтованому наукових підходах та ураховує також стан психологічного благополуччя, тривожності, самооцінки й згуртованості старших підлітків в умовах війни;

- розроблено соціально-психологічний корекційний тренінг для старших підлітків в умовах війни;

- дістали подальшого розвитку погляди на діяльність психолога зі старшими підлітками щодо корекції їхньої свідомості і поведінки, що була сформована під впливом соціальних мереж в умовах війни.

Теоретичне значення дослідження полягає в систематизації напрямів соціально-психологічної допомоги підлітків

Практична значущість дослідження полягає в розробці соціально-психологічного корекційного тренінгу для старших підлітків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження презентовано в тезах на міжнародній науково-практичній конференції.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (79 найменувань), 2 додатків на 19 сторінках. Робота містить 3 таблиці, 4 рисунка. Загальний обсяг роботи – 116 сторінок, із них тексту – 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Соціально-психологічна харктеристика підлітків в умовах війни

Проблема психічного здоров'я дітей та підлітків, які знаходяться в реаліях війни XXI ст., постає серйозним викликом для українського суспільства та освітньої системи. Наявна присутність агресивного інформаційного контенту в медіапросторі, що включає повідомлення про загиблих, військові дії, сцени насилля та прояви ворожнечі, значно впливає на емоційний стан підлітків. Ситуацію ускладнює й те, що дорослі перебувають у стані довготривалого напруження та тривоги, що передається дітям у процесі щоденної взаємодії. Додатковим чинником є контакт з однолітками зі статусом внутрішньо переміщених осіб, які самі пережили важкі втрати та мають травматичний досвід життєдіяльності. У таких умовах формування психоемоційної сфери підлітків набуває особливої складності, війна змінює традиційні уявлення про моральні норми та правила мирного життя. Втрата стабільності та безпеки спричиняє підвищену тривожність, емоційну вразливість, зниження рівня довіри до світу та посилення почуття самотності.

М. Слюсаревський [52] зауважує, що проблема збереження психічного здоров'я підлітків в умовах війни є надзвичайно актуальною. Саме ця вікова група належить до найбільш уразливих. Військові дії, інформаційний тиск та нестабільність середовища значно підвищують ризики емоційних розладів, тривожності та депресії. Несприятливі умови соціалізації можуть ускладнювати формування особистісної ідентичності у підлітків, що призводить до дезадаптації та зниження рівня психологічної стійкості. У цих

умовах підлітки особливо потребують цілеспрямованої і комплексної психологічної допомоги і підтримки та освітніх програм, які спрямовані на збереження їхнього психологічного благополуччя. Необхідність наукового дослідження даної проблеми зумовлена потребою розробки ефективних підходів до профілактики негативних психічних наслідків війни. Отже, вивчення особливостей психоемоційної сфери підлітків є важливим кроком для формування дієвої системи психологічної корекції і підтримки та забезпечення у них життєстійкості в умовах війни.

Цікавим є твердження М. Слюсаревського про те, що «психологічний ландшафт перебування дитини в умовах війни значно складніший, позначений індивідуально і соціальнозумовленими відмінностями. Хтось із дітей, безперечно, є носієм психотравми, але хтось, навпаки, виявляє вражаючу стійкість і здатністьдо розвитку та прискореного дорослішання, можливо й передчасного» [52, 12]. Це твердження підкреслює, що психоемоційні реакції підлітків на війну є різними й залежать як від особистісних особливостей, так і від соціальних чинників. До прикладу, одні діти підліткового віку переживають глибоку психотравму, що характеризується наявною високою тривожністю, депресією чи дезадаптацією. Водночас інші підлітки демонструють високу стійкість, здатність швидко адаптуватися та навіть прискорене дорослішання у складних умовах. Відтак, у процесі збереження психоемоційної сфери підлітків важливо враховувати індивідуальні відмінності та забезпечувати як підтримку травмованим, так і умови розвитку для тих, хто має необхідну ресурсність.

У сучасних дослідженнях (С. Шпилик [66], О. Яцина [67], С. Лее (C. Lee) [76]) дедалі більше уваги приділяється вивченню ризиків для психічного благополуччя дітей підліткового віку, що переживають вимушену міграцію чи біженство. Наукові дані засвідчують, що серед таких дітей частіше спостерігаються труднощі поведінкового характеру, зловживання психоактивними речовинами, емоційна нестабільність і прояви депресії.

Витоки цих проблем криються у взаємодії психологічних чинників, які пов’язані із хронічним стресом та труднощами адаптації, і соціальних факторів, зокрема дискримінації та матеріальної скрути.

Колективом зарубіжних науковців було доведено, що для громад, які постраждали від війни, створення належних умов для гармонійного когнітивного та соціального розвитку дітей часто є серйозним викликом [Lee]. Особливу небезпеку становлять випадки стигматизації чи упередженого ставлення, що здатні завдати значної шкоди психоемоційній сфері підлітків. Унаслідок негативного досвіду діти можуть почати ідентифікувати себе як жертв і формувати патерни агресивної поведінки або, навпаки, патологічної покірності. Такі явища створюють ризик закріплення у свідомості підлітків ідеї «нормальності» насильства. У результаті війна та пов’язаний із нею травматичний досвід суттєво впливають не лише на теперішній стан дитини, але й на формування її життєвої стратегії у майбутньому.

У дослідженні мова йде про старших підлітків, тому визначимо межи старшого підліткового віку.

У віковій психології [46; 58] зазначено, що загалом підлітковий вік є ключовим етапом розвитку особистості, коли відбувається суттєва зміна парадигми мрій і ідеалів, а попередня система уявлень трансформується з дитячо-фантазійної у більш реалістичну. У цей період діти зазвичай проходять через типові психологічні кризи, що пов’язані з конфліктами у відносинах із однолітками, членами родини та з власним «Я». Спостерігається підвищене значення молодіжних субкультур та їх цінностей у формуванні соціальної ідентичності. Одночасно виникає невдоволення собою, власною зовнішністю, світоглядом та досягненнями, що стимулює пошук нових моделей поведінки.

Підлітки часто відчувають самотність або безцільність життя, прагнуть швидкого здобуття статусу серед однолітків і авторитетних осіб. Це прагнення іноді проявляється у спробах отримати статус дорослої особи без відповідної психологічної готовності.

А. Шамне проаналізувала хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку та встановила, що визначення меж старшого підліткового віку від 12 до 20 рр. ґрунтується на традиції об'єднання підліткового і юнацького віку в один період, що обґрунтовано у періодизаціях багатьох західних та вітчизняних науковців: Е. Шпрангера (E. Spranger) (13–22 рр.), Е. Еріксона (E. Erikson) (12–20 рр.), С. Максименка (13–21 р.р.), В. Моргуна (13–21 р.р.) [62;63].

Е. Шпрангер у праці «Психологія юнацького віку» [78] межі підліткового віку визначав 13–19 роками у дівчат і 14–21 роками у юнаків. При цьому перша фаза цього віку – власне підліткова – обмежується 14–17 роками.

У періодизації Е. Еріксона [72] підлітково-юнацький вік співпадає з 5 стадією індивідуального розвитку (від 12 до 21 року), під час якої формується цілісна ідентічність. Класифікація за Е. Еріксоном включає такі вікові етапи психосоціального розвитку особистості: від 12 до 19 рр. (підлітковий і юнацький вік), від 20 до 25 рр. (рання зрілість).

Згідно аналізу наукових праць І. Булах [7], М. Варій [8], О. Жизномірської [19], М. Заброцького [21], М. Савчин [46], О. Сергєєнкової [47] старший підлітковий вік може охоплювати період від 14–15 до 17–18 років і є перехідною фазою між дитинством та дорослістю. У цей віковий період відбувається завершення фізичного дозрівання, стабілізується ріст, окостеніння скелета та удосконалюється робота м'язової й серцево-судинної системи, триває розвиток головного мозку. Статеве дозрівання у більшості старших підлітків вже завершене, що створює базу для подальшого особистісного розвитку. Поряд із фізичними змінами активізується формування світогляду та соціальної зрілості, зокрема усвідомлення власної ролі у суспільстві.

Дослідники виходять із припущення, що в дитячому та підлітковому віці визначальними критеріями виступають динаміка соціальної ситуації розвитку, зміна провідних видів діяльності та поява особистісних

новоутворень, які зумовлюють перехід до наступних етапів. При цьому в період старшого підліткового віку особлива увага приділяється формуванню нових особистісних утворень, що відображають становлення самосвідомості, розвиток здатності до самовизначення та побудови індивідуальних життєвих планів. У дорослому ж віці ця логіка змінюється: саме особистісні новоутворення набувають провідного значення, адже вони забезпечують людині можливість самостійно обирати власну діяльність і формувати соціальні відносини.

М. Варій [8] виокремлює підлітковий вік у межах 10–15 р., описує його як найбільш кризовий період, якій зумовлений пубертатом та різкими змінами у фізичній, когнітивній і соціальній сферах підлітків. У цей вік інтенсивно формується самосвідомість, перебудовується система стосунків із дорослими та однолітками, а відчуття власної дорослості часто ускладнює соціальну взаємодію. Від 15 до 17 років настає етап старшого підліткового віку, який характеризується активним пошуком сенсу життя, прагненням до самовизначення та вибудовою індивідуальної картини світу.

Відтак, вікові межі підліткового (12–15 р.р.) та юнацького періодів (16–20 р.р.) розвитку є орієнтовними, з вираженими індивідуальними варіаціями. Це зумовлює доцільність розгляду старшого підліткового віку у нашому дослідженні як цілісної стадії розвитку від 14 до17 р.р. період Цей віковий період є інтерперсональною стадією, що характеризується перебудовою структури соціальних стосунків та відносин.

Соціально-психологічні дослідження [33; 38; 42; 43] свідчать, що старший підлітковий вік зазвичай охоплює 14–17 років, проте в умовах війни його межі можуть зміщуватися аж до 21–25 років. Цей вік, як зазначає Т. Полуянова [43] отримав у науковій літературі назви «критичного», «зламного» чи «перехідного», оскільки він є етапом пошуку рівноваги між дитячою залежністю та дорослою автономією. В умовах війни його критичність посилюється, адже підлітки змушені долати не лише внутрішні суперечності, а й екстремальні зовнішні виклики.

Узагальнення досліджень з вікової психології (О. Безкоровайна [2], І. Булах [7], М. Варій [8], О. Жизномірська [19], М. Савчин [46], О. Сергеєнкова [47], О. Скрипченко [50], Н. Токарева та А. Шамне [58]) свідчить, що старший підлітковий вік і рання юність становлять два взаємопов'язані, але відмінні етапи розвитку, які забезпечують поступовий перехід від дитинства до дорослості. Цей період охоплює приблизно 15–23 роки й включає старший шкільний вік та власне юність.

Старший підлітковий вік (14–17 р.) характеризується активним пошуком себе, становленням світогляду й переходом до більш абстрактного мислення. Молодь у цей час прагне незалежності, оригінальності та самоствердження, що супроводжується зростанням вольової регуляції й розвитком емоційної зрілості. Водночас посилюється здатність до концентрації, самоконтролю та відповідального ставлення до власних дій. Отже, старший підлітковий вік є підготовчим етапом до юності, де формуються ключові особистісні якості, необхідні для дорослого життя.

До соціально-психологічних особливостей старшого підліткового віку варто віднести такі.

По-перше, старший підлітковий вік вирізняється суперечливістю, бо поєднує значні досягнення з болісними втратами дитини в різних сферах життя. У цей період підлітки активно засвоюють нові знання та вміння, а також формують моральні якості, які можуть набувати як позитивного, так і негативного спрямування. По-друге, важливим є становлення у підлітків цього періоду самосвідомості: відкриття власного «Я», усвідомлення індивідуальності та поступове визначення соціальної позиції, близької до дорослої. Разом з цим відбувається відмова від попередньої дитячої картини світу, що супроводжується руйнуванням звичного способу життя та переоцінкою цінностей. По-третє, старші підлітки часто переживають кризи, що пов'язані з сумнівами у власних можливостях, труднощами вибору життєвого шляху й побудовою взаємин з однолітками та дорослими. Такі внутрішні суперечності зумовлюють як відчуття нестабільності, так і прагнення до самоствердження та незалежності [7; 46; 50].

До соціально-психологічної характеристики цього вікового періоду в життя дитини слід віднести те, що в старшому підлітковому віці усвідомлена самооцінка стає ключовим чинником регуляції поведінкових реакцій та прийняття рішень. Підлітки оцінюють якості власного характеру і здатність до взаємодії зодноліткаами. На початкових етапах самооцінка здебільшого орієнтована на досягнення у навчанні та авторитет батьків. Зі зростанням віку морально-психологічні характеристики підлітка набувають основного значення для оцінки себе. Взаємовідносини з іншими підлітками, їхня ефективність і якість стають критерієм оцінки власної особистості. Старші підлітки починають порівнювати себе з однолітками у соціальних і навчальних контекстах. Це впливає на їхнє уявлення про себе, соціальну роль та включення у відповідні сегменти соціуму [41; 57].

Отже, самооцінка старшого підлітка відображає не лише його внутрішні (особистісні) характеристики, а й соціально-психологічну зрілість та здатність до адаптації у різних сферах життя.

Старший підлітковий вік є ключовим етапом розвитку особистості, що супроводжується значними фізичними, психологічними та соціальними характеристиками. У цей період у підлітків починає формуватися абстрактне мислення та здатність до самоаналізу, що сприяє розвитку їхньої Я-концепції. Перехід від дитинства до юності характеризується інтенсивними емоційними переживаннями та пошуком власної самості. Соціальні відносини для підлітків стають більш складними та багатовимірними, а взаємодія з ровесниками набуває особливого значення. Потреба в схваленні та підтримці однолітків значною мірою впливає на поведінку та самооцінку підлітків [47, 45].

Згідно Е. Еріксона [72], у старшому підлітковому віці завершується остаточне формування саморефлексії та «Я»-концепції. Самооцінка підлітка визначає рівень його амбіцій, який може бути як завищеним, так і адекватним. Водночас формується ставлення до власної особистості, що варіюється від позитивного до різко негативного. У цей період закладаються персональні ціннісні орієнтації та життєві цілі, які впливають на подальший

розвиток особистості. Важливим аспектом є вибудова системи міжособистісних стосунків із референтною групою. Старші підлітки досягають значних когнітивних результатів і академічних здобутків.

О. Гуменюк [16] досліджує розвиток Я-концепції. Дослідниця підкреслює вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на формування особистості. Вона відзначає важливість зовнішності, сімейного середовища та успішності в навчанні для розвитку самооцінки дитини. Особливу увагу приділено п підлітковому віку, коли відбуваються значні зміни в самосприйнятті. Самооцінка підлітка стає більш чутливою до оцінки оточення та власних досягнень. З нашої точки зору, аналіз Я-концепції у цей період допомагає зрозуміти механізми становлення особистості старшого підлітка.

Варто підкреслити, що соціально-психологічна динаміка цього віку виявляється у посиленій потребі визнання серед дорослих і включення у світ «дорослої культури» [4; 30]. Отже, старший підлітковий вік є етапом глибокої психологічної трансформації, що визначає подальший напрямок особистісного розвитку.

На думку О. Коваль [26], Т. Кравченко [27], Н. Осадчої [38], старший підлітковий вік є ключовим етапом становлення особистості, саме в цей віковий період формується спосіб життя, що пов’язаний із набуттям емоційної та соціальної зрілості. Психологи зазначають, що підлітки поступово вчаться брати на себе відповідальність за власні вчинки, вони прагнуть незалежності та самостійності.

В умовах війни ці процеси відбуваються особливо інтенсивно, оскільки зовнішні обставини змушують підлітків швидше «дорослішати» та проявляти зрілі соціальні ролі. Разом із тим саме цей період може бути значно змінений: за несприятливих життєвих обставин він скорочується до кількох років, тоді як у стабільніших умовах може тривати значно довше. Незавершеність підліткового періоду часто провокує конфлікти з дорослими, що стає ще більш відчутним у кризових суспільних ситуаціях.

Згідно досліджень науковців Ж. Петрочко [41], І. Тихонькової [57] у старшому підлітковому віці відбувається суттєва трансформація соціально-психологічних орієнтирів особистості. Якщо у попередні роки провідну роль відігравали взаємини з батьками та педагогами, то тепер на перший план виходять контакти з однолітками. Саме в колі однолітків старші підлітки знаходять емоційну підтримку, можливості для самовираження та підтвердження своєї цінності. Разом із тим прагнення бути прийнятим в групі відображає глибину орієнтацію на дорослий соціум і намагання засвоїти його моделі поведінки. Проте через відчуження й нерозуміння з боку дорослих підлітки 14–17 рр. ще більш активно занурюються у світ однолітківі переймають їхні форми соціальної поведінки. Це зумовлює формування своєрідного підліткового соціуму зі своїми правилами й законами, які часто мають опозиційний характер до дорослого світу.

Ж. Петрочко [41] довела, що підлітковий соціум має як конструктивне, так і деструктивне спрямування. Він виконують функцію середовища соціалізації, в якому підлітки відчувають себе значущими та вчаться взаємодіяти на рівних.

Відтак, у старшому підлітковому віці головною соціально-психологічною характеристикою є спрямованість на розширення контактів з однолітками як необхідна умова становлення особистості. Цей процес, попри свої суперечності, виступає важливою ланкою у підготовці підлітків до інтеграції в доросле життя.

Теоретичний аналіз наукових праць (Л. Поліщук та О. Козлова [42], Т. Полуянова [43], А. Шамне [62; 63], О. Яцина [67]) щодо психологічних особливостей старших підлітків дозволяє виділити їхній соціальний досвід та здатність протистояти негативному зовнішньому впливу. Це проявляється у готовності до безпечної взаємодії з природним і соціальним середовищем. Підлітки демонструють здатність до ефективного міжособистісного спілкування та співпраці. Важливою складовою є розвиток соціально-моральних почуттів та стійкого інтересу до соціально значимих видів

діяльності. Старші підлітки орієнтовані на майбутнє та здатні до адекватної самооцінки. Вони також можуть об’єктивно оцінювати свої дії та вчинки товаришів, що сприяє формуванню соціальної відповідальності.

Як доведено А. Біленькою [5], І. Булах [7], О. Коваль [26], кризові явища поступово долаються підлітками старшого віку завдяки дозріванню центральної нервової системи та активації мозкової діяльності. Водночас відбувається інтенсивна інтелектуальна перебудова психічних процесів, що сприяє розвитку мислення та здатності до стратегічного планування.

Найвиразніші зміни у змісті самосвідомості спостерігаються в 15–16 років. Самосвідомість стає більш суб'єктивною, оскільки у ранньому юнацькому віці збільшується психологізація сприйняття соціального оточення. Під час цього вікового періоду спостерігається зміна поглядів старших підлітків про себе [7].

У цей віковий період онтогенезу підлітки здобувають уміння користуватися абстрактним і гіпотетичним мисленням, що дозволяє аналізувати складні життєві ситуації. Це значно покращує їхню здатність до вибору оптимальних стратегій поведінки та прийняття рішень. Підвищується ефективність пізнавальних процесів та критичного оцінювання власних дій [26]. Відтак, старший підлітковий вік характеризується глибокими соціально-психологічними і когнітивними трансформаціями, які закладають основу для дорослої автономії та соціальної зрілості.

У підсумку старший підлітковий вік в умовах війни характеризується тим, що особистість ще не досягла повної зрілості і перебуває у стані формування. Для цього віку властиве поєднання стабільних та нестабільних психологічних рис і властивостей, що іноді проявляється у протилежних або амбівалентних реакціях. Часто спостерігаються виражені прояви емансипації, коли підлітки прагнуть максимальної самостійності та незалежності від батьківського контролю. Цей період супроводжується виникненням нових захоплень та інтересів, які формують групи за інтересами або молодіжні субкультури. Підлітки можуть демонструвати реакції опозиції або відмови від соціальних норм і авторитетів.

Отже, старший підлітковий вік в умовах воєнного часу постає як період глибоких соціально-психологічних трансформацій, які визначають його подальший життєвий шлях. Цей віковий період є періодом суперечливих проявів, що поєднують прагнення до автономії з пошуком соціальної ідентичності.

1.2 Особливості психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни

Поведінка підлітків і викликаний воєнними подіями психоемоційний стан набуває в роботі психолога особливої складності, оскільки вони стани стають більш нестабільними, а самі підлітки вразливими. Однією з характерних ознак цього віку є схильність до різких змін у настроях і діях, що може посилюватися під впливом стресових подій. У багатьох підлітків спостерігається загострення негативізму, що виражається у відмові виконувати прохання дорослих чи опорі будь-якому контролю. Важливою особливістю є впертість, яка нерідко виступає способом самоствердження та пошуку власних меж. Часто така поведінка проявляється у відкритому протиставленні себе дорослому оточенню. Таке протистояння може розглядатися як спроба зберегти відчуття автономії в умовах соціальної невизначеності. Отже, війна значно підсилює природні для старшого підліткового віку риси, робить їх більш напруженими й конфліктними.

Поведінкові реакції старших підлітків часто проявляються через захоплення або хобі, що відображають їхній психоемоційний стан. Найпоширенішими формами таких захоплень є сучасна музика, комп’ютерні ігри та різноманітні способи спілкування в Інтернеті через соціальні мережі.

Старші підлітки активно цікавляться відеофільмами, модою та східними видами єдиноборств, що слугує способом самовираження та соціальної адаптації. У той же час, існують і негативні форми захоплень, які включають паління, вживання алкоголю та наркотиків, що можуть бути

проявом експериментування та пошуку меж дозволеного. Сюди також науковці відносять (Л. Березовська [3], Ж. Петрочко [41]) поведінкові прояви, що пов’язані з активним сексуальним дослідженням, включаючи ризиковані або девіантні форми. Відтак, психоемоційний стан старших підлітків тісно пов’язаний із вибором хобі та захоплень, які можуть як підтримувати розвиток особистості, так і створювати ризики для здоров’я та соціальної адаптації в умовах війни.

Старші підлітки в умовах війни в Україні переживають значне психоемоційне напруження, що пов’язане із невизначеністю майбутнього, постійними тривогами та відчуттям небезпеки. Одним зі способів зниження внутрішнього стресу для них залишається ігрова діяльність, зокрема онлайн-ігри. Гра виступає не лише розвагою, а й особливою формою пізнання світу, засобом спілкування та способом емоційної регуляції. Вона поєднує у собі стан, діяльність і комунікацію, формуючи певний психоемоційний простір підлітка. З психологічної точки зору, гра допомагає підлітку краще адаптуватися до реальності, відображати власні переживання і трансформувати складні емоційні стани у символічні дії. Вона слугує засобом соціалізації, оскільки включає взаємодію з ровесниками, а також сприяє формуванню життєвої позиції.

У колективних іграх часто проявляється психотерапевтичний ефект: підлітки знімають напругу, долають відчуття самотності та віднаходять підтримку. Водночас гра виконує розвивальну функцію – розширює когнітивні можливості, стимулює мовлення, розкриває потенціал самовираження.

Однак у кризових умовах воєнного часу зростає небезпека негативного впливу ігрової діяльності, особливо у віртуальному середовищі. Відомим прикладом є поширення так званих «груп смерті» та небезпечних ігор на кшталт «Синій кит», «Море китів», «Тихий дім», «Розбуди мене о 4:20» що стали предметом гострих дискусій у соціальних мережах. Такі ігри маніпулюють психоемоційним станом підлітків, підштовхуючи їх до деструктивної поведінки [13].

До прикладу, онлайн-гра «Синій кит» може розглядатися не лише як небезпечна розвага, а й як інструмент гібридної війни проти України, адже її куратори часто діють із території росії. Умови війни посилюють вразливість підлітків, роблячи їх більш схильними до впливу подібних «ігор смерті». Особливої небезпеки зазнають ті підлітки, які відчувають нестачу соціальних навичок і мають напружені або нестабільні стосунки з батьками. Неможливість побудувати довірливі дружні відносини з ровесниками часто призводить до посилення ізоляції та відчуття відчуженості. У таких умовах глибока самотність стає основним чинником, який штовхає дітей і підлітків у віртуальний простір на пошуки емоційної підтримки. Саме там вони можуть потрапити у небезпечну залежність від кураторів ігор, які маніпулюють їхнім психоемоційним станом.

Ситуація з 18-річною дівчиною, яка перебувала під впливом подібної групи, трагічно демонструє ризики втрати контролю над власними емоціями та життям. Куратор гри поставив дівчині завдання описати своє життя п’ятьма словами. Вона відповіла: «Розчарування, біль, образи, рукоприкладство, самотність». У своїй розповіді дівчина зазначила, що вже десять місяців живе з хлопцем, який щодня її принижує та ображає. Вона зізналася, що не підтримує стосунків із батьками й не має поруч нікого, окрім п’ятого айфона. Слова дівчини відображають типові для підлітків у кризі переживання – відчуття ізоляції, безпорадності та дефіциту підтримки. Умови війни посилюють подібні стани, оскільки у багатьох сім’ях порушуються стосунки, відсутнє належне емоційне включення дорослих у життя дітей. Підлітки нерідко шукають виходу у віртуальних світах, де їхня потреба у визнанні й спілкуванні може бути використана деструктивними силами [18; 39].

Отже, онлайн-гра в умовах війни виконує подвійне значення: з одного боку, вона підтримує психоемоційний баланс і сприяє соціалізації, з іншого – може стати інструментом небезпечних маніпуляцій. Для старших підлітків важливо мати безпечний ігровий простір, у якому гра буде ресурсом

розвитку, а не загрозою життю. Завданням дорослих є не лише контроль онлайн-активності, а й створення довірливого середовища, де дитина відчуватиме підтримку та змогу відкритися. Тільки у такому випадку гра справді зберігатиме свою психотерапевтичну і виховну функцію, а підлітки зможуть уникнути небезпечних пасток віртуального світу.

Узагальнюючи описані в засобах масової інформації приклади вчинків підлітків під впливом кураторів онлайн-ігор, відмітимо, що в контексті війни ігрова діяльність для старших підлітків набуває особливого значення як спосіб емоційної регуляції, соціалізації та зниження тривожності. Водночас онлайн-ігри можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив, зокрема створювати ризики для психічного здоров'я через залучення до небезпечних «груп смерті» [10]. Тому важливо забезпечити підліткам безпечний ігровий простір та підтримку з боку дорослих, щоб гра виконувала терапевтичну й виховну функцію, а не ставала джерелом загроз.

М. Савчин [46] зазначає, що в старшому підлітковому віці однією з провідних психологічних особливостей є орієнтація у майбутнє та прагнення вибудовувати життєві перспективи. Саме в цей період школярі старших класів починають замислюватися над тим, яким буде їхнє життя, формують певні цілі та проєкти самореалізації. Життєвий план стає важливою складовою мотиваційної сфери, адже він надає особистості новий рівень розвитку та внутрішньої організованості. На думку М. Савчин [46], у цей час формується механізм цілетворення, що передбачає наявність у підлітка задуму, чіткої мети й особистісного проєкту майбутнього.

Важливу роль у становленні особистості відіграє і міжособистісна взаємодія, яка характеризується двома суперечливими тенденціями. З одного боку, підлітки прагнуть розширювати коло соціальних контактів, активно залучаючись до різноманітних форм спілкування. З іншого – зростає їхня індивідуалізація, бажання відокремитися та створити власний внутрішній простір. Це відокремлення дозволяє захистити особистий світ від надмірного втручання як сторонніх, так і найближчих людей.

Прагнення зберегти індивідуальність у цей період є особливо гострим, адже воно пов’язане з рефлексією та потребою у визнанні з боку оточення. Відокремлення часто виступає як спосіб утримання емоційної й раціональної дистанції у взаємодії з іншими. Воно допомагає підлітку «зберегти своє обличчя», навіть коли відносини стають напруженими чи суперечливими. Разом з тим, ізоляція не заперечує глибокої потреби у близьких, довірливих контактах.

Як зазначає І. Бех, вік перед юністю характеризується посиленням прагнення до глибоких стосунків, які пов’язані з потребою усвідомити свою індивідуальність через взаємодію з іншими. Академік зазначає, що «прагнення молоді до усвідомлення своєї індивідуальності, до самовираження вимагає як дзеркала (іншого «Я»), так і вияву співучасті» [4, 83]. Участь у міжособистісних взаєминах стає необхідною умовою самовираження, оскільки саме вони забезпечують досвід співучасті та підтвердження значущості.

Отже, у старшому підлітковому віці поєднуються прагнення до самостійності й індивідуальності з водночас глибокою потребою у визнанні та підтримці з боку значущих інших. У досліджуваному віці формується спрямованість у майбутнє та здатність будувати життєві плани, що стає основою розвитку мотиваційної сфери старшого підлітка. Водночас спостерігається суперечливе поєднання потреби у відокремленні та прагнення до глибоких міжособистісних контактів. Саме через взаємодію з оточуючими підліток усвідомлює власну індивідуальність та ідентичність і знаходить підтвердження своєї особистої значущості.

Згідно положень вікової психології [46; 50; 58] у старшому підлітковому віці відчуття самотності часто посилюється через вікові кризи, що супроводжують цей період розвитку дитини. Особливе значення мають кризи ідентичності, самооцінки та пошуку сенсу життя, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан підлітка. У кризі ідентичності підлітки стикаються з труднощами поєднання ототожнення з іншими людьми та

збереження власної унікальності. Якщо надмірно домінує ототожнення, виникає відчуття втрати власного «Я», що супроводжується зниженням самоповаги і навіть нівелюванням особистої цінності. У разі ж ідентифікації з негативними зразками поведінки підліток може втратити не лише повагу до себе, а й авторитет серед однолітків [50; 58].

Переважання ж уособлення, навпаки, веде до надмірної ізоляції від соціуму, що позбавляє дитину підтримки й підсилює тривожність. В умовах війни такі психоемоційні суперечності стають особливо гострими, адже підлітки відчувають додатковий тиск через невизначеність майбутнього та руйнацію звичного середовища. Депривація базових потреб, зокрема у безпеці, довірі й стабільності, може зумовлювати психосоціальне відчуження. Це проявляється у втраті здатності формувати прив’язаність, у холодності та зниженні емпатії. Поступово з’являється відчуження не лише від оточення, але й від самого себе, що спричинює глибоке почуття самотності.

Аналіз психологічних джерел дає змогу стверджувати, що старші підлітки у воєнних умовах перебувають у вразливому психоемоційному стані, де вікові кризи поєднуються з травматичними подіями реальності. Ці кризи створюють серйозні ризики для їхнього психоемоційного благополуччя.

Емоційно-вольова сфера старшого підлітка характеризується високою пристрасністю, слабким самоконтролем та імпульсивністю у поведінці (С. Максименко [30], М. Савчин [46]). Підліток часто «вибухає» при найменшій несправедливості або невдоволенні, впадає в стан афекту, а згодом може шкодувати про свої реакції. Такі прояви емоційної нестабільності особливо посилюються у стані стомлення або при зустрічі з труднощами, що іноді призводить до недоведеності розпочатих справ до кінця. Водночас, якщо діяльність приносить сильні позитивні емоції, підліток може проявляти наполегливість і витримку.

Для цього вікового періоду характерний активний пошук об’єкта для наслідування, який стає емоційним ідеалом і регулятором поведінки, а також критерієм оцінки оточуючих. Вплив статевого дозрівання визначає певні зміни у психічному розвитку, формуючи прагнення підлітка бути і вважатися дорослим. Водночас відчуття повноцінної дорослості ще не сформоване, тому потреба у визнанні його дорослості оточуючими переживається особливо гостро. Ця суперечність проявляється у взаєминах із дорослими: підліток протестує, ображається, коли його контролюють, опікують або вимагають беззаперечного послуху. Він прагне, щоб його бажання та інтереси враховувалися, а власна автономія була поважена. При цьому підліток активно демонструє прагнення самостійності та утвердження власної особистості. Такі риси емоційно-вольової сфери визначають психоемоційний стан старших підлітків, їхню сприйнятливість до стресів та конфліктів [46].

В умовах війни ці особливості стають ще більш вираженими, посилюючи емоційну нестійкість, потребу в автономії та складність у регуляції поведінки. Психологічна підтримка, розуміння та повага до індивідуальних потреб підлітка допомагають пом’якшити ці ризики та сприяють гармонійному розвитку особистості.

Самооцінка старших підлітків виступає динамічним компонентом їх особистості, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан. Вона коливається під впливом зовнішніх факторів, таких як оцінки оточення, та внутрішніх психічних процесів, відображаючи зміни у сприйнятті себе. Завищена самооцінка може призводити до конфліктів із оточенням, нетерпимості до думок інших та проявів зарозумілості, що негативно впливає на емоційний стан. Занижена самооцінка формує надмірну вимогливість до себе та інших, підвищену критичність і зосередженість на помилках, що викликає тривожність і напруженість. Адекватною вважається самооцінка, яка є відносно стабільною та гнучко реагує на нові життєві обставини, підтримуючи позитивний психоемоційний фон. Нестійка або незмінна

самооцінка в умовах нових життєвих викликів стає неадекватною та може дестабілізувати емоційний стан старшого підлітка.

В. Видолоб [11] зауважує, що формування самооцінки значною мірою визначається поєднанням оцінок інших людей і власних досягнень, що впливає на впевненість та внутрішню гармонію. Отже, психоемоційний стан старших підлітків тісно пов'язаний із рівнем і стабільністю їх самооцінки, відображаючи взаємодію внутрішніх та зовнішніх чинників розвитку особистості.

Підтвердженням цього можна вважати результати опитування підлітків, що було проведено за сприянням міжнародного проєкту «Health behaviour school-aged children» [54].

Науковці перевіряли припущення про значний вплив однолітків на становлення особистості старших підлітків. Дружні стосунки з однолітками можуть позитивно впливати на розвиток самооцінки старшого підлітка. Натомість конфліктні чи недружні взаємини можуть її знижувати або робити нестійкою. Соціальна взаємодія на цьому етапі відіграє ключову роль у формуванні самовпевненості та внутрішньої гармонії. За припущенням, характер стосунків з однолітками прямо відображається на психоемоційному стані старшого підлітка. Цікавим є те, що найбільше кількість підлітків, яким подобається бути разом, було серед 10–11-річних (49,0% і 50,9% відповідно), найменше – серед 15–17-річних (від 44,2% до 45,8%) [54, 16]. Це свідчить про автономність і самостійність старших підлітків ніж про їх згуртованість.

Отримані результати опитування підлітків підтвердили, що старший підлітковий вік характеризується кризовим періодом, у якому особистість шукає баланс між залежністю та незалежністю. Надмірна залежність проявляється у покірності, орієнтації на авторитети та поверненні до попередніх (дитячих) моделей поведінки. Водночас прагнення до незалежності може виражатися через упертість, негативізм і знецінення вимог дорослих. Ці протилежні тенденції відображають внутрішнє напруження та пошук власного «Я». Розуміння цих проявів дозволяє

психологу коректно підтримувати старшого підлітка в процесі його соціалізації.

Криза самооцінки у старших підлітків проявляється у її нестабільності та надмірній самокритичності. У цей час вони схильні приписувати собі негативні риси, що підвищує рівень тривожності й агресивності. Також зростає вразливість до критики та невдач, особливо у сфері міжособистісних стосунків. Важливим чинником зниження самооцінки за Е. Еріксоном [72], виступає й екзистенційна криза, яку підлітки переживають у пошуках сенсу життя. Цей стан активно досліджується науковцями та відображається у художній літературі як один із найскладніших етапів підліткового віку та ранньої юності.

Узагальнений аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників у галузі психології, педагогіки та соціальної педагогіки [2; 3; 10; 41; 59; 64; 74; 76] дозволяє виокремити ключові особливості психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни. Серед них найбільш поширеними, на нашу думку, є емоційна нестійкість, високий рівень тривожності, низька самооцінка та дезадаптація в соціальному середовищі. Підлітки часто відчувають страх неприйняття та потребу в афіліації, що підсилює їхню соціальну вразливість. Завищені вимоги до себе чи інших, нереалістичні очікування щодо любові, дружби та спілкування, а також недостатній розвиток комунікативних навичок і соціальних якостей зумовлюють нервову та емоційну напруженість. Внаслідок цього багато старших підлітків перебувають у стані внутрішньої напруженості, відчувають відособленість і невпевненість при контакті з новими соціальними ситуаціями чи міжособистісним середовищем.

Амбівалентність психічного життя, вікові кризи та певні характерні риси поведінки підлітків поглиблюють їхній психологічний дискомфорт. Депривація базових потреб і негативна фаза розвитку психічної пубертатності також є вагомими чинниками, що сприяють виникненню самотності та соціальної ізоляції. Психоемоційна напруженість підлітків

проявляється у формі тривоги, внутрішніх конфліктів і складнощів у соціальній адаптації. Незавершеність формування особистісно-психологічних ресурсів у поєднанні з зовнішніми стресовими чинниками посилює їхню вразливість до психоемоційних порушень. Соціальні та міжособистісні суспільні виклики та сьогодення війни виступають додатковим стимулом для розвитку у старших підлітків негативних психологічних станів, таких як відчуття самотності, страху та невпевненості у власних силах.

У підсумку, психоемоційний стан старших підлітків у цей період характеризується високою динамічністю, суперечливістю та підвищеною чутливістю до соціальних і міжособистісних чинників. Ці аспекти підкреслюють необхідність комплексної психологічної підтримки та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу у старших підлітків в умовах війни.

Висновки до першого розділу.

У розділ проаналізовано й виокремлено межі старшого підліткового віку, представлено соціально-психологічну харктеристику підлітків в умовах війни та виокремлено й описано особливості психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни.

Встановлено, що старший підлітковий вік (14–17 рр.) є критичним етапом становлення особистості. Він поєднує прагнення до самостійності та формування власної ідентичності з високою емоційною чутливістю. В умовах війни ці процеси ускладнюються додатковими стресовими чинниками, що можуть як загострювати внутрішні суперечності, так і стимулювати розвиток зрілості та відповідальності. Отже, старші підлітки потребують особливої підтримки для гармонійного розвитку й збереження психологічної рівноваги.

Обґрунтовано, що в умовах війни старші підлітки змушені швидше долати внутрішні суперечності та брати на себе відповідальність, яка прискорює їх дорослішання. Під впливом стресових чинників зростає емоційна напруга, посилюються сумніви у власних силах та труднощі у

взаєминах із дорослими. Разом із цим підлітки активно формують власну ідентичність і світогляд, прагнучи знайти своє місце в суспільстві та виконувати соціальні ролі дорослих. Війна стимулює розвиток автономності, але водночас подовжує критичний період старшого підліткового віку. Водночас старші підлітки проявляють стійкість і здатність до адаптації, вчаться співпереживати та підтримувати інших.

Аналіз джерел і досліджень з вікової психології дав змогу стверджувати, що вікові кризи (ідентичності, самооцінки, сенсу життя) у старших підлітків є чинником виникнення самотності та внутрішньої нестабільності. Дисбаланс між ототожненням та уособленням призводить або до втрати власного «Я» та самоповаги, або до надмірної ізоляції від соціуму. Умови війни посилюють психосоціальне відчуження, що проявляється у втраті здатності до прив'язаності, емоційній холодності та глибокому почутті самотності.

З'ясовано, що психоемоційний стан старших підлітків у воєнних умовах життєдіяльності характеризується високою нестійкістю, тривожністю, низькою самооцінкою та складнощами в соціальній адаптації. Завищені очікування, недостатній розвиток комунікативних і соціальних навичок, а також підліткові кризи посилюють внутрішній дискомфорт і почуття самотності. Це підкреслює важливість надання підліткам комплексної психологічної підтримки та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу. Емоційно-вольова сфера старших підлітків характеризується високою імпульсивністю, слабким самоконтролем і гострим переживанням несправедливості. У воєнних умовах ці особливості стають більш вираженими, посилюючи емоційну нестійкість та потребу в підтримці й розумінні.

Виокремлено, що вплив інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни можна визначити у ході діагностування їхнів рівнів тривожності, самооцінки та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1 Феномен соціальних мереж у психологічній теорії і практиці та їх вплив на старших підлітків

Проблему впливу соціальних мереж на свідомість дітей і дорослих розглядають Б. Вахула [9], Ю. Данько [17], О. Зазимко, В. Скулаттова та В. Старик [22], О. Немеш [35], Л. Співак та Н. Багрій [55], С. Шпилик [66].

Так Б. Вахула [9] аналізує функції та роль соціальних мереж формуванні громадянського суспільства. О. Немеш [35] розкриває проблематизацію феномену соціальних мереж як провідного виду віртуального спілкування.

Соціальні мережі сьогодні виступають важливим чинником формування свідомості підлітків, особливо в умовах війни, коли інформаційний простір насичений суперечливими, зокрема невірними меседжами.

О. Петренко [40] зазначає, що в сучасному науковому дискурсі соціальні мережі розглядаються як унікальні комунікативні структури, де домінує відсутність центру та чіткої ієрархії. Така децентралізованість відображає нові підходи до організації соціальної взаємодії в інформаційному просторі.

У філософському сенсі ці тенденції пояснював Ж. Дельоз (G. Deleuze) [71] через концепт ризоми, що зособлює мережеву множинність і гнучкість. Ризома виступає моделлю, в якій немає єдиного початку чи кінця, а зв’язки формуються у багатьох напрямках. Саме через цю призму можна розглядати комунікацію у соціальних мережах, де взаємодія відбувається у

вигляді численних горизонтальних зв’язків. До прикладу, подібну структуру має і система гіперпосилань в інтернеті, яка створює складне мереживо переходів між сайтами. Отже, соціальні мережі постають як простір нелінійної взаємодії, що відображає принципи відкритості, динаміки та рівноправності учасників.

Терміносполука «соціальна мережа» з’явилася ще в 1954 р., задовго до появи Інтернету, і спочатку позначала тісні взаємовідносини між двома або більше людьми. Його ввів британський соціолог Джеймс Барнс, метою було створення опису соціальних зв’язків, які були відмінні від традиційних групових і категоріальних уявлень, таких як племена, сім’ї чи соціальні категорії на кшталт статі та етнічної приналежності [17].

Нині фахівцями інформаційних технологій соціальна мережа розглядається як структура, що базується на людських зв’язках або спільних інтересах. У контексті Інтернету соцмережа функціонує як платформа, що забезпечує зв’язок між людьми та їх об’єднання за спільними інтересами. Основне завдання таких сервісів полягає у створенні різноманітних способів взаємодії завдяки відео, чатам, зображенням, музиці, блогам та іншому змістовому контенту [38; 60].

Так А. Данько [17] характеризує соціальну мережу як таку, що володіє конструктивним потенціалом у контексті масових інформаційних потоків та функціями накопичення й реалізації соціального капіталу. Її аксіологічний статус підкреслює значення для соціальної взаємодії та розвитку спільнот. Основна цінність таких мереж, на думку дослідниці, полягає не лише в можливості комунікації. Ці мережі виступають ефективним інструментом формування та організації комунікативного простору сучасного суспільства

Поняття «соціальна мережа», як зазначає А. Данько, «має кілька значень у понятійно-категоріальному апараті … наук. Основне, широке значення припускає трактування соціальної мережі як структури, що складається з вузлових елементів і зв’язків між ними − соціальної павутини» [17, 4]. Отже, соціальні мережі стають ключовим механізмом соціальної взаємодії та обміну ресурсами у цифрову епоху.

А. Мгалоблішвілі визначає соціальну мережу як Інтернет платформу, «де можнаирозміщувати інформацію про себе й обмінюватись з іншими користувачами даними, фотографіями, повідомленнями» [31, 202].

Дослідники О. Зазимко, О. Скуловатова та В. Старик [22] пропонують різні підходи до визначення соціальних мереж залежно від наукової перспективи. Зокрема, у філософському контексті соціальні мережі розглядаються як особлива форма комунікації між акторами, що ґрунтується на діадичній взаємодії. Соціологічний підхід акцентує увагу на їхній структурі, яка складається з вузлів і зв’язків між соціальними об’єктами.

З погляду психології, як заначають науковці, соціальні мережі функціонують як інструмент задоволення потреб у спілкуванні, отриманні інформації та формуванні нових соціальних контактів. Водночас для підлітків у воєнний час вони стають не лише джерелом підтримки, а й каналом поширення пропаганди та маніпулятивних наративів. Такі цифрові платформи здатні як посилювати відчуття спільності, так і провокувати тривожність, дезорієнтацію чи інформаційну залежність [22].

У зв’язку з чим, аналіз соціальних мереж у контексті війни є ключовим для розуміння їхнього впливу на психоемоційний стан і свідомість підлітків.

Дослідники також наголошують, що соціальні мережі поступово утверджуються як специфічне середовище соціалізації, у якому відбувається трансформація особистості. Вони знімають комунікативні бар’єри та створюють нові можливості для міжособистісної взаємодії, що розширює межі соціального досвіду підлітків. Важливою особливістю є швидкість інформаційного обміну та доступність зворотного зв’язку, що формує у користувачів відчуття постійної включеності в комунікативний процес [22].

І. Гаркуша і В. Кайко [12] стверджують, що соціальні мережі формують новий тип комунікації, де ключовим елементом стають візуальні образи та цифровий контент. Чим детальніший і багатший віртуальний образ користувача, тим більше уваги він привертає від інших учасників мережі. Прагнення до популярності та приклади активних користувачів стимулюють регулярне оновлення та доповнення контенту профілю.

Інформаційний контент, як зазначають дослідники [12; 17; 34; 53], у соцмережах стає засобом самопрезентації та формування цифрової ідентичності. Водночас такий механізм може призводити до негативних наслідків, зокрема до прагнення демонструвати особисте життя публічно. Часто це проявляється у публікації надмірно відвертої інформації або фотографій. Відтак, інформаційний контент соціальних мереж має подвійний характер і поєднує можливості самовираження з ризиками втрати приватності особистості та її емоційної безпеки.

О. Снопок [53] встановила, що серед сучасних користувачів Інтернету підлітки виділяються як найбільш активна група, що відрізняється підвищеною вразливістю та схильністю до абстрактного мислення. Через це їм складніше ефективно керувати великим потоком інформації, що надходить з різних цифрових джерел. Несформована життєва позиція у поєднанні з високим рівнем тривожності ускладнює процес критичної оцінки інформаційного контенту. Завищені очікування щодо інформації та соціальних взаємодій лише підсилюють емоційну напруженість.

Підлітки можуть відчувати перевантаження та невпевненість у власних рішеннях через надмірний потік даних. Це створює, як зазначає дослідниця, ризик формування дезадаптивних моделей поведінки та погіршення психологічного благополуччя [53]. Відтак, цифрове середовище для цієї групи дітей потребує особливої уваги щодо контролю інформаційного впливу та розвитку навичок саморегуляції.

У старшому підлітковому віці соціальні мережі дедалі частіше виконують роль провідного каналу спілкування та впливають на формування ціннісних орієнтацій. Водночас віртуальна взаємодія частково витісняє безпосередні контакти, змінює характер соціальних ролей у реальному середовищі. Це зумовлює необхідність наукового аналізу як потенційних ресурсів, так і ризиків використання соціальних мереж для розвитку особистості підлітка.

Д. Уркаєв, В. Плескач [59] відзначають, що соціальні мережі в умовах війни набувають особливого значення як соціальний інститут, який впливає на суспільство загалом і на підлітків зокрема. Ці мережи виступають не лише засобом комунікації та взаємопідтримки, а й каналом поширення пропаганди та маніпулятивного контенту. Для підлітків, які є активними користувачами цифрових платформ, інформаційний простір постає передумовою формування світогляду, ціннісних орієнтацій і моделей поведінки. Водночас інформація, що циркулює в мережі, часто є хаотичною, фрагментарною та нерідко містить фейки, що підсилює тривожність і дезорієнтацію. Така специфіка впливу соціальних мереж на свідомість дітей і молоді зумовлює виникнення ризиків інформаційної залежності та психологічного виснаження.

Погоджуємось із позицією Б. Вахула [9] щодо того, що соціалізацію особистості можна розглядати через призму впливу інформаційного контенту соціальних мереж у двох ключових аспектах.

По-перше, старший підліток проходить процес соціалізації у віртуальному просторі, освоює норми, цінності та моделі поведінки, що формуються в інтернет-спільнотах. До прикладу, це проявляється у рівні розвитку комп’ютерної та інформаційної грамотності та здатності ефективно взаємодіяти в цифровому середовищі. Інформаційний контент соціальних мереж формує уявлення про соціальні ролі, поведінкові моделі та культурні орієнтири, що впливає на формування особистісної ідентичності підлітків. По-друге, взаємодія з реальним світом через цифрову платформу дозволяє переносити онлайн-досвід у повсякденне життя, формує при цьому нові соціальні практики та навички комунікації. Інтернет стає не лише засобом додаткової соціалізації, але й у деяких випадках конкурує з традиційними інститутами первинної соціалізації, такими як сім’я та школа. Цей процес зумовлений швидкою динамікою сучасного життя та трансформацією традиційних цінностей [9].

Як показують наші пошуки, інформаційний контент соціальних мереж завдяки масовому доступу до інформації, здатний як підтримувати, так і змінювати соціальні настанови та поведінкові моделі підлітків. Отже, вплив цифрового середовища на особистість дітей і молоді є комплексним і багаторівневим, поєднує можливості розвитку з потенційними ризиками для соціального та психологічного становлення.

Дослідження функціонування соціальних мереж показує, що їхня структура включає комунікаційний, ціннісний, когнітивний та поведінковий компоненти, які по-різному виявляються в умовах воєнних загроз [59]. Саме через ці компоненти цифровий простір здатний як підтримувати стійкість і згуртованість, так і руйнувати психологічну рівновагу підлітків. Тому аналіз впливу соціальних мереж у період війни є критично важливим для розуміння трансформацій свідомості й психоемоційного стану молодого покоління.

Аспекти проблеми впливу соціальних мереж на розвиток і поведінку особистості розкривалася також у працях зарубіжних дослідників, які доводили амбівалентний характер соціальних мереж, наголошували як на їх конструктивному, так і деструктивному потенціалі.

Так М. Андерсон (M. Anderson) та Дж. Янг (J. Jiang) [68], зосереджували увагу на негативних наслідках надмірного залучення підлітків до інтернет простору, що може призвести до появи інтернет-залежності. У проведенному ними дослідженні «Підлітки, соціальні мережі та технології 2018» [69] щодо використання соціальних мереж увага зосереджувалась на наслідках надмірного користування і тривалого часу, що було проведено підлітками онлайн. Мотиви використання соціальних мереж та типи застосунків часто не отримують належної уваги від дітей. Це дослідження фокусувалось на емоційному зв’язку користувачів із соціальними мережами та його впливі на їхнє позитивне психічне здоров’я.

Дослідники розглядали використання соціальних мереж як нормальну поведінку дитини підліткового віку, що включена до щоденного рутинного життя, а також як засіб підтримки соціальної взаємодії. Конструкти

вимірювалися за допомогою двох шкал: шкали використання соціальних мереж та шкали позитивного психічного здоров'я, а також дослідники повели додаткове опитування про типи застосунків і мотиви їх використання підлітками [68].

Отримані М. Андерсоном та Дж. Янгом емпіричні дані показали, що звичайне рутинне користування соціальними мережами не пов'язане з позитивним психічним здоров'ям, тоді як емоційна прив'язаність до соцмереж у підлітків має значущий негативний кореляційний зв'язок із ним. Результати також свідчать, що негативний вплив варіює залежно від вікових груп, причому молодші учасники підліткового віку демонстрували нижчі показники позитивного психічного здоров'я. Дослідження підкреслює, що взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психічним здоров'ям підлітків є складнішим, ніж просте вимірювання проведеного ними часу в соціальних мережах та його наслідків [68].

У дослідницькій статті «Проблемне користування Інтернетом передбачає меншу задоволеність життям, але психологічний дистрес виступає посередником» [70] науковців університету Барселони обґрунтовано, що проблемність використання Інтернету слід розглядати як концепцію, що описує негативний вплив цифровізації на психосоціальний досвід людини. Ця проблемність характеризується компульсивним або надмірним користуванням Інтернетом, що може спричиняти тривогу, депресію та погіршення загального психологічного благополуччя.

Цікавим для нашого дослідження є емпірично доведений факт, що механізми впливу використання Інтернету (ВІ) на задоволеність життям (ЗЖЖ) залишаються недостатньо вивченими. У статті дослідниками висувалася гіпотеза, що психологічний дистрес виступає посередником між ВК та ЗЖЖ. Гіпотеза перевірялась на репрезентативній вибірці з 7536 учасників із шести європейських країн за віком та статтю. Використання моделювання структурних рівнянь дозволило оцінити прямі та непрямі ефекти ВІ на ЗЖЖ. Отримані результати підтвердили часткове

посередництво психологічного дистресу, коли позитивний прямий ефект ВІ на ЗЖЖ змінюється на помірний або негативний через дистрес у всіх шести країнах [70]. Це підкреслює важливість врахування психологічного дистресу при визначенні впливу ВІ на якість життя та фізичне та психічне благополуччя.

В. К. Відергольд (B. K. Wiederhold) [79] описувала результати дослідження щодо соціального, поведінкового та психологічного впливу сучасних практик соціальних мереж, включаючи Twitter, Facebook, а також інтернет-ігор та виявила ключові потреби підлітків, які задовольняються через соціальні мережі та інтернет-простір. Серед них, важливе місце займає потреба у самостійності, що проявляється у прагненні незалежності від батьків. Також підлітки шукають можливості для самореалізації та визнання, прагнуть відчувати себе унікальними та значущими. Інша важлива потреба пов’язана з пізнанням і соціальним визнанням, коли молоді люди прагнуть бути частиною певної групи або спільноти [79].

Дослідження Р. Каур (R. Kaur) та Х. Башир (H. Bashir) [75], І. Пантік (I. Pantic) [77], показали існування тісного зв’язку між використанням соціальних мереж і компульсивною поведінкою їхніх користувачів. У підлітків і юнаків, які не мають доступу до соцмереж або не можуть перевірити повідомлення та стрічку новин, підвищується рівень тривоги. Це може призводити до розвитку так званого «фантомного вібраційного синдрому», коли людина відчуває, що її телефон вібрує, навіть якщо це не так.

І. Пантік [77] доводе, що активні користувачі, які проводять у соціальних мережах понад дві години на день, частіше скаржаться на проблеми психічного здоров’я, включаючи тривожність та депресивні прояви.

Так у працях Х Башира та С. Бхата [69] і Р. Каура та Х. Башира [75] виділено як позитивні фактори впливу соцмереж, так і негативні. До перших належать соціалізація, комунікація, навчання та доступ до інформації. До

негативних відносять схильність до депресії, онлайн-домагання, булінг, еротизацію, стрес, швидку втомлюваність, емоційну холодність та інтелектуальну занедбаність.

Автори довели наявність взаємозв'язку між інтернет-спілкуванням і ментальним здоров'ям особистості.

Х Башир та С. Бхат [69] емпірично підтвердили, що надмірне занурення у соціальні мережі може стати чинником погіршення психічного здоров'я підлітків. Таке занурення спричиняє підвищену тривожність та розвиток депресивних станів. Дослідники також виявили позитивний зв'язок між часом, проведеним у Facebook, та рівнем депресії серед підлітків. Подальші результати підтвердили цей взаємозв'язок, показавши, що інтенсивна активність у соціальних мережах асоціюється з проявами глибокої депресії. Особливо небезпечним є акцент підлітків на формуванні та підтриманні власного онлайн-іміджу, що створює додатковий психологічний тиск на свідомість дитини.

Власні спостереження доводять, що надмірне використання Facebook корелює з відчуттям самотності у підлітків. Отже, соціальні медіа здатні не лише розширювати комунікативні можливості, а й загострювати проблему соціальної ізоляції. Зокрема, аналіз праць науковців дав змогу встановити, що активне використання таких платформ може негативно впливати на самооцінку підлітків. Відтак, соціальні мережі постають як середовище, що водночас відкриває нові ресурси для спілкування, але й значно підсилює ризики психоемоційної дестабілізації.

Новим феноменом, що активно досліджується за кордоном, як зазначають І. Гаркуша і В. Кайко є страх щось упустити (FOMO). Цей стан характеризується тривогою, зниженням настрою та задоволеності від життя, коли людина не може слідкувати за подіями поза своєю участю. Наслідком FOMO є постійна потреба залишатися онлайн і бути «на зв'язку». Соціальні мережі стимулюють регулярну перевірку новин та повідомлень, що підсилює психологічну залежність. Компульсивне користування мережами може

погіршувати психічне благополуччя і сприяти розвитку стресових станів. Разом із тим, правильно організоване використання соцмереж може підтримувати навчання, соціальні контакти та особистісний розвиток. Вивчення цих явищ є важливим для розуміння впливу цифрового середовища на психіку та поведінку підлітків і молоді [12].

У працях вітчизняних науковців (В. Лютий і К. Коломієць [28], О. Немеш [35], О. Скуловатова та Л. Вербицька [51]) також приділено увагу деструктивному впливу соціальних мереж на психічне здоров'я дітей і молоді, зокрема блукання в мережі або «заппінг», тролінг, надмірне зависання онлайн та безцільна трата часу. Діти і підлітки, які менш критично оцінюють нову інформацію, часто надають перевагу розважальному контенту та ігровій взаємодії. Інформація сприймається через екрани мобільних пристроїв, а її велика кількість і різноманітність ускладнюють перевірку правдивості та якості. Часто дані подаються невеликими фрагментами, що затягує користувачів у тривале перебування онлайн. Це сприяє формуванню залежності та зниженню ефективності критичного мислення.

В. Лютий і К. Коломоєць [28] обґрунтовують, що залежність від інтернет-спілкування та віртуальних знайомств у психологічній літературі розглядається як одна з форм інтернет-адикції. Її сутність зазвичай описується як постійне, майже неконтрольоване прагнення увійти в мережу та труднощі з виходом із неї.

Разом з тим, зауважимо, що регулярне відвідування особистої сторінки у соціальних мережах, потреба бути у віртуальній взаємодії та перевага такого спілкування над реальними контактами не завжди свідчать про патологічну залежність. Для сучасного підлітка певна прив'язаність до соціальних мереж є культурно зумовленим феноменом і може розглядатися як форма адаптації до інформаційного суспільства. Водночас дійсна адикція виявляється тоді, коли у людини формується надмірна емоційна залежність від певної активності, що позбавляє її здатності контролювати частоту,

інтенсивність та тривалість поведінки. Втрата контролю веде до конфлікту з іншими життєво важливими видами діяльності та порушення психологічної рівноваги [28].

Ключовою ознакою залежності є невтримний потяг, який спонукає людину знову і знову звертатися до мережі навіть попри негативні наслідки. У цьому випадку активність набуває деструктивного характеру, руйнуючи особистісний і соціальний баланс. У підсумку, залежність від інформаційного контенту соціальних мереж можна визначити як специфічний різновид інтернет-адикції, що поєднує нав'язливе прагнення до комунікації та обміну інформацією з нездатністю обмежувати цю поведінку.

Також варто стверджувати, що гаджети та соціальні мережі можуть негативно впливати на стосунки між старшими підлітками і членами родини. Зокрема, порушуються межі здорової взаємодії у сім'ї, що важливо для нормальної соціалізації особистості підлітка й його психічного здоров'я. Загалом, надмірне користування цифровими платформами створює для підлітків ризики щодо їх психологічного благополуччя та соціальної інтеграції.

Соціальні мережі сприяють задоволенню потреб у спілкуванні, дозволяючи встановлювати контакти та підтримувати дружні стосунки. Вони також допомагають відчувати приналежність до групи за інтересами та отримувати взаємну підтримку. Крім того, цифрові платформи можуть задовольняти потребу в емоційній близькості та взаємній любові серед однолітків. Загалом, соціальні мережі виступають важливим інструментом реалізації психологічних і соціальних потреб підлітків у сучасному інформаційному середовищі.

У результаті проведеного теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що соціальні мережі мають подвійний вплив на психічне здоров'я старших підлітків, бо поєднують як позитивні, так і потенційно негативні аспекти. З одного боку, інтернет-платформи є ефективними інструментами підтримки та профілактики психічних кризових станів,

допомагають дітям і молоді зменшувати відчуття ізоляції та зберігати соціальні контакти.

Л. Співак та Н. Багрій [55] було встановлено, що старші підлітки, які страждають від соціальної тривожності, можуть знаходити віртуальних однодумців і відчувати себе частиною спільноти, що значно знижує рівень самотності. Активна взаємодія у соціальних мережах сприяє розвитку у старших підлітків позитивного самоусвідомлення, формуванню самоповаги та можливості висловлювати власні думки й ідеї, що є важливим для психологічного розвитку.

Доступ до різноманітної інформації та ресурсів, як зазначають дослідниці, дозволяє дітям старшого підліткового віку отримувати відповіді на питання щодо психічного здоров'я та зменшувати ризик кризових станів. Спільноти за інтересами та тематичні групи створюють простір для обміну досвідом і взаємної підтримки, що допомагає вирішувати особистісні проблеми та покращує загальне самопочуття [55].

Дослідниці також теоретично обґрунтували та емпірично підтвердили, що соціальні мережі можуть виступати ефективним інструментом вирішення проблем у міжособистісній взаємодії, допомагаючи підліткам навчатися адекватно реагувати на відгуки та управляти своєю онлайн-присутністю. Вони сприяють розвитку соціальних навичок і самопрезентації, що позитивно впливає на формування здорової самооцінки. Регулярне перевіряння оновлень у соціальних мережах може викликати тривожність, проте водночас розвиває самоконтроль та відповідальне користування Інтернетом. Позитивна участь у онлайн-спільнотах здатна знизити рівень стресу та підвищити впевненість у власних силах [55].

Установлено, що вплив «лайків» і схвальних коментарів підсилює відчуття прийняття та соціальної підтримки, а також стимулює творчість і самовираження підлітків. Використання соціальних мереж дозволяє молоді створювати контент, що відображає їхні інтереси та цінності, підтримуючи їх психологічне благополуччя [76]. Загалом, свідоме та збалансоване

використання цифрових платформ може стати ефективним засобом профілактики соціальних і психологічних труднощів та сприяти формуванню міцних і здорових міжособистісних відносин.

На думку Л. Співак та Н. Багрій інформаційний контент, що пропонують соціальні мережі «може стати значним кроком вперед у профілактиці соціальних і психологічних розладів, створюючи основу для міцніших та здоровіших міжособистісних відносин» [55, 64].

Соціальні мережі є неоднозначним чинником у житті старших підлітків, адже водночас відкривають нові можливості для спілкування і несуть певні ризики для психічного здоров'я. Надмірне їх використання, особливо понад три години на добу, значно підвищує ймовірність розвитку депресії та тривожності. За власними спостереженнями часті нічні переписки й безкінечний перегляд стрічки підлітками негативно впливають на їх якість сну, що у свою чергу посилює емоційну нестабільність і нервову збудженість. Особливо вразливими в цьому аспекті є дівчата та підлітки, що вже мають проблеми з психологічним благополуччям.

Л. Березовська провела емпіричне дослідження та визначила, що усі респонденти активно користуються соціальними мережами, причому більшість має акаунти одразу в кількох із них. Найпоширенішими є Instagram (94 %), Facebook (90 %), Telegram (68 %) та Twitter (10 %). Для сучасних підлітків і юнаків престиж вимірюється кількістю підписників, особливо в Instagram. Так підлітки змагаються у популярності, демонструють власні фотографії, історії та активність на сторінках. Переважна більшість опитаних (40 %) проводить у соцмережах від 2 до 4 годин на день, використовує їх переважно для спілкування та підтримки контактів. При цьому понад половина учасників вважають, що соціальні мережі значно впливають на їхнє життя, стиль поведінки, стосунки та психологічне благополуччя [3, 29–30].

Л. Березовська наголошувала на значущості для підлітків і молоді наявності психологічного благополуччя. Дослідниця емпірично довела, що у респондентів у віці 17–18 рр. спостерігається пряма кореляція між

тривалістю перебування в соціальних мережах та психологічним благополуччям, задоволеністю життям та спілкуванням [3].

У сучасній психології існують різні підходи до розуміння психологічного благополуччя: когнітивно-поведінковий розглядає його як баланс задоволеності й незадоволеності, тоді як евдемоністичний – як самореалізацію, зростання та автентичність особистості. Багатовимірна модель К. Ріфф узагальнює ці підходи й включає прийняття себе, наявність цілей, розвиток, турботливі стосунки та автономність [23].

У психології психологічне благополуччя визначено «як цілісне переживання, що виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також є пов’язаним з базовими людськими цінностями та потребами» [3, 29]

Соцмережі часто створюють тиск стандартів успішності та пропонують викривлені зразки успішності, що може призводити до невдоволення собою, розладів харчової поведінки та зниження самооцінки. Небезпеку становить і алгоритмічний відбір контенту, коли підлітки отримують все більше матеріалів, пов’язаних із депресивною тематикою чи ризикованими практиками, що створює ілюзію безвиході. Додатковим ризиком є можливість контакту з небезпечним контентом або стати жертвою онлайн-хижаків. Водночас соціальні мережі мають і позитивний потенціал, оскільки забезпечують підтримку однолітків, створюють простір для творчості та дозволяють підтримувати контакт із друзями й близькими. Відтак, вплив соцмереж на старших підлітків можна розглядати як амбівалентний: від розвитку залежності та емоційних розладів до можливості знаходження спільноти, що приймає і підтримує.

Наш теоретичний аналіз дає змогу констатувати, що інформаційний контент соціальних мереж стає важливим засобом соціалізації, надає можливість старшим підліткам знаходити друзів, ділитися переживаннями та отримувати підтримку однолітків. Інтерактивність і доступність інформації сприяють формуванню психологічного благополуччя, зменшують

тривожність і підвищуючи відчуття соціальної залученості. Водночас надмірне занурення у цифровий простір може провокувати залежність, обмежувати реальні соціальні контакти та спричиняти відчуження і соціальну ізоляцію. Зловживання соціальними мережами може підсилювати ризики розвитку тривожних та депресивних станів, що негативно впливає на загальне психічне здоров'я.

У підсумку, використання інформаційного контенту соціальних мереж вимагає свідомого підходу та балансу між онлайн-активністю і реальним життям підлітків. Загалом, в умовах війни соціальні мережі відіграють комплексну роль у житті сучасних сташих підлітків, поєднують можливості для розвитку і самовираження з потенційними ризиками для психічного благополуччя і соціальної згуртованості.

2.2 Психологічна корекція впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків

З метою подолання негативних наслідків війни для дітей і підлітків Міністерство освіти і науки України у співпраці з міжнародними організаціями реалізує програми психологічної підтримки. Допомога охоплює як тих підлітків, що мешкають у зонах бойових дій, так і тих, хто був евакуйований. За офіційними даними [18], різні форми соціально-психологічної допомоги вже отримали понад тисячи школярів східних та центральних регіонів України (вони навчаються у загальноосвітніх закладах Донецької, Луганської, Дніпропетровської, Запорізької і Харківської областей). Такі заходи спрямовані не лише на зменшення рівня травматизації, а й на відновлення відчуття психологічної безпеки. Водночас важливим напрямом роботи є зміцнення системи патріотичного виховання, що допомагає формувати стійкість і позитивну ідентичність підлітків. Особливий акцент робиться на таких цінностях, як демократія, права людини, громадянські свободи та усвідомлення власної причетності до

європейського співтовариства. Усе це дозволяє не лише знижувати ризики деструктивних змін у психоемоційній сфері, а й створює умови для гармонійнішого розвитку підростаючого покоління в умовах воєнних реалій.

М. Слюсаревський зазначає, що одним із ключових завдань у роботі психологів з підлітками під час війни є поєднання освітнього процесу з психологічною підтримкою, що забезпечує як стабільність навчання, так і збереження емоційного балансу [52]. Важливу роль у цьому відіграє розвиток психологічної компетентності вчителів та батьків, бо саме вони першими стикаються з проявами тривожності та стресу у дітей.

Учений наголошує, що адаптація навчальних програм в закладі освіти до можливих когнітивних і психоемоційних наслідків травматичного досвіду підлітків дає змогу врахувати особливості різних вікових груп. Зміст освітнього процесу має включати матеріали, спрямовані на розвиток соціально-емоційних навичок, комунікації, медіаграмотності та здатності до конструктивного розв’язання конфліктів [52, 20].

Питання впливу нервового перенавантаження й інформаційних стресів на особистість розглядали С. Грабовська та О. Мусаковська [14], Г. Гуд [15], Л. Наугольник [36], О. Овчаренко [37], Т. Скрипаченко [49], В. Стасюк та В. Українець [56].

Організація психологічної допомоги дітям, підліткам і молоді в умовах війни та соціальних трансформацій була предметом досліджень Д. Романовської [44], В. Фурмана та О. Реви [61].

В. Фурман, О. Рева акцентували увагу на результатах дослідження, що присвячено інформаційним фейкам. Науковиці обґрунтували, що в добу цифровізації людина опиняється в середовищі інформаційної вразливості, де межі між правдою та маніпуляцією стають дедалі розмитішими. Брак критичного мислення щодо усвідомлення отриманої інформації посилює сприйнятливість до фейкових повідомлень, що формують викривлену картину світу. Постійне зіткнення з інформаційними маніпуляціями провокує стресові реакції, підвищений рівень тривожності та агресивні прояви.

Унаслідок цього у сучасної особистості зростає ризик розвитку «тунельного» мислення та різноманітних психосоматичних розладів [61, 152].

Дослідниці рекомендують у боротьбі з наслідками інформаційного стресу використовувати психопрофілактичні методи, що орієнтовані на підтримання та зміцнення функціонального стану особистості. До них належать різноманітні психологічні практики, зокрема арт-терапія, розвиток навичок майндфулнес та формування резілієнтності.

Зауважимо, що арт-терапія як напрям практичної психологічної допомоги старшим підліткам має широкий спектр технік, серед яких особливе місце займають вправи, що спрямовані на роботу з ефектами. Такі техніки сприяють глибшому самопізнанню, дозволяють випробовувати нові моделі поведінки та адаптуватися до незнайомих ситуацій. Вони належать до методів роботи з несвідомим, адже торкаються прихованих переживань та внутрішніх ресурсів особистості. Тематика занять у цьому підході не має жорстких обмежень і може обиратися клієнтом відповідно до його потреб та інтересів.

Також у практиці індивідуальної арт-терапії з підлітками особливо поширені вправи з колажем, які допомагають виявити актуальний психологічний стан, а також активізувати позитивні емоції й внутрішні можливості. Створення колажу не лише відображає проблемні переживання старшого підлітка, але й дозволяє сконцентрувати увагу на ресурсах та оптимістичному баченні життя. Інший поширений арт-терапевтичний метод – це робота з глиною, яка дає можливість безпосередньо виразити накопичені емоції та прожити їх у безпечному середовищі [61].

Цікавою в роботі з підлітками щодо подолання інформаційного стресу є практика майндфулнес, яку в 1979 р. Почав використовувати професор Массачусетського університету Джон Кабат-Зінн (J. Kabat-Zinn) у роботі зі зниження стресу [74]. Ця практика є безоціночним усвідомленням тривалого моменту теперішнього часу підлітком. Вона допомагає розпізнати появу власних думок, почуттів і дій особи в момент їх виникнення без переходу в режим стресу.

Отже, арт-терапевтичні практики в роботі зі старшими підлітками поєднують у собі діагностичну й корекційну функції, допомагають гармонізувати внутрішній стан та розвивати психологічну стійкість особистості.

У психологічній допомозі, як зазначає Д. Романовська, доцільно також застосовувати практики переосмислення війни не лише як трагічного досвіду, а й як можливості для консолідації суспільства та посттравматичного зростання, що формує у підлітків відчуття сили та надії. Значний потенціал мають колективні активності, у яких діти беруть участь: культурно-мистецькі заходи, волонтерські ініціативи чи підтримка родин військових, оскільки вони сприяють подоланню почуття безпорадності. Окремо варто підкреслити значення ритуалів пам'яті, які, за умови психологічно виваженого підходу, можуть мати терапевтичний ефект і допомагати підліткам справлятися з втратою [44]. Усе це разом створює комплексну систему соціально-психологічної підтримки, що не лише знижує ризики дестабілізації психоемоційної сфери, а й сприяє формуванню зрілої громадянської позиції підлітків у надзвичайно складних і травмуючих обставинах війни.

Цікавими для нашої теми є результати емпіричного дослідження, що було проведено фахівцями Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України у 2022 р. [44, 149]. У дослідженні взяло участь 200 закладів освіти і 224 фахівця психологічної служби цих закладів.

Аналіз звернень осіб до психологічних служб показав, що найпоширенішими проблемами є емоційні розлади, серед яких домінують страх, напруга та тривога (59,2%). Значна частина респондентів повідомляла про страх за близьких (44,5%), відчуття втоми та виснаження (35,6%). Важливою темою звернень стала потреба у відновленні відчуття безпеки (30,4%) та подоланні страху сирен (29,8%). Близько третини клієнтів стикалися з труднощами адаптації до нових умов (27,2%), а також

потребували порад, як говорити з дітьми про війну та втрати (21,5%). Серед інших запитів часто відзначалися проблеми з мотивацією до навчання чи роботи (19,4%), відчуття агресії та гніву (14,1%), соматичні скарги та порушення сну (13,6%). Нерідко фіксувалися поведінкові труднощі та панічні атаки (12,6%), а також переживання провини, включно з «провиною вцілілого» (9,4%). Окрему категорію становили випадки, що пов'язані з гострими стресовими реакціями – від ступору й тремору до підвищеної гіперчутливості чи гіперактивності (6,3 %), що свідчить про глибину та багатовимірність психологічних наслідків війни [44, 150].

Д. Романовська [44], М. Слюсаревський [52] наголошують на такій послідовності надання психологічної допомоги старшим підлітками у воєнних умовах:

1. Першочерговим етапом є надання першої психологічної допомоги (ППД), що передбачає створення відчуття фізичної та психологічної безпеки.

2. Наступним кроком стає стабілізація психоемоційного стану старших підлітків через тілесно-орієнтовані вправи, дихальні практики та техніки когнітивно-поведінкової терапії.

3. У разі необхідності проводиться діагностика емоційного та психічного стану старшого підлітка для визначення подальших напрямів психологічної допомоги.

4. Важливим є навчання старших підлітків методам самодопомоги, які вони можуть застосовувати самостійно для зниження напруги.

5. Значну увагу приділяють роботі з емоціями через арт-техніки, спеціалізовані програми та методи емоційного відреагування.

6. Для підтримки стабільності важливо залучати старших підлітків до позашкільного навчання, гуртків, групових занять і соціальних активностей, які відновлюють відчуття рутини.

7. Особливу роль відіграє відновлення ресурсного потенціалу старшого підлітків завдяки арт-терапії, практикам релаксації, візуалізації та медитації.

8. Завершальним етапом є робота з переживанням втрат, впорядкуванням досвіду минулого і формуванням образу безпечного майбутнього.

Унаочнимо ці кроки в таблицю 2.1.

Таблиця 2.1 – Етапи і зміст надання психологічної допомоги старшим підліткам у воєнних умовах

Етапи	Зміст
ППД	Створення відчуття фізичної та психологічної безпеки. Зменшення гострої тривоги, формування базового відчуття захищеності
Стабілізація психоемоційного стану	Тілесно-орієнтовані вправи, дихальні техніки, когнітивно-поведінкова терапія. Відновлення контролю над тілом і емоціями
Діагностика	Оцінка психоемоційного стану старшого підлітка. Визначення потреб і напрямів подальшої роботи
Психоедукація	Навчання методам самодопомоги (дихальні практики, релаксація). Розвиток уміння самостійно знижувати напруження
Робота з емоціями	Арт-терапія, програма «Діти і війна», методи емоційного відреагування. Вираження й опрацювання травматичних почуттів
Залучення до активностей	Навчання, гуртки, групові заняття, соціальні практики. Формування рутини, соціалізація, відновлення мотивації
Відновлення ресурсів	Арт-терапевтичні заняття, медитація, візуалізація. Активізація внутрішніх ресурсів і сили для подолання труднощів
Відпрацювання травматичного досвіду	Робота з горем, інтеграція минулого, формування уявлення про майбутнє. Прийняття втрат і створення перспективи розвитку

Пропонованав табл. 2.1 послідовність етапів надання психологічної допомоги старшим підліткам у воєнний час охоплює певні кроки від ППД та стабілізації психоемоційного стану до відновлення ресурсів і роботи з пережитими втратами. Психологічна допомога спрямована на забезпечення відчуття безпеки, розвиток навичок самодопомоги, соціалізацію та формування позитивного бачення майбутнього.

Проблему інформаційного стресу, який є наслідком впливу соціальних мереж на особистість вивчають С. Грабовська та О. Мусаковська [14], Н. Максимова та Ю. Красілова [29]. Інформаційний стрес розглядається дослідницями як різновид психологічного стресу, що виникає під впливом інтенсивних інформаційних потоків. Його причиною стають організаційні, соціальні, екологічні та технічні чинники, які порушують когнітивну регуляцію діяльності старших підлітків. У цьому віці будь-які психічно напружені ситуації можуть стати джерелом інформаційного стресу та впливати на поведінку й емоційний стан особистості.

Інформаційне перевантаження С. Грабовська та О. Мусаковська [14] визначають як емоційний стан, який супроводжується напругою та несподіваними інформаційними впливами. Для підлітків воно часто виявляється у зниженні працездатності, концентрації та здатності до ефективної діяльності. Надмірна кількість інформації провокує підвищення рівня кортизолу, що спричиняє тривожність, дратівливість та нестабільність настрою. Особливо небезпечним є контакт із психотравмуючим або стресогенним контентом, який поглиблює перевантаження. Старші підлітки, через вікові особливості емоційної сфери, є більш уразливими до подібних впливів. Відтак, інформаційний стрес значно впливає на психоемоційний стан старших підлітків, порушуючи їхню внутрішню рівновагу та соціальну активність.

Інформаційний контент, з яким щодня стикаються старші підлітки, може стати джерелом значного стресу, особливо за умов його неконтрольованості. За спостереженнями Т. Скрипаченко [49], однією з

провідних причин розвитку інформаційного стресу є відчуття втрати контролю над ситуацією. Такий стан не лише ускладнює виконання діяльності, але й є стресогенним чинником, що посилює психологічну напругу. Водночас, неконтрольованість інформаційного середовища діє як зовнішній виклик, який ускладнює адаптацію підлітка до завдань повсякденного життя. З іншого боку, цей стан має і внутрішній вимір, оскільки залежить від індивідуальних психологічних характеристик особистості, таких як рівень тривожності, саморегуляції чи психологічного благополуччя.

У підлітковому віці, коли психоемоційна сфера ще формується, інформаційний тиск може провокувати емоційні зриви, зниження впевненості у собі та дезорганізацію поведінки. Особливо це стосується тих підлітків, які не мають достатньо сформованих навичок критичного мислення та емоційного самоконтролю [29]. Як наслідок, постійна взаємодія з хаотичним чи надмірним інформаційним потоком здатна порушувати їхній психоемоційний баланс. Це вказує на необхідність створення безпечного, структурованого інформаційного простору для старших підлітків, що сприятиме зменшенню рівня стресу.

У. Михайлишин, І. Шмідзен та В. Товт [34] підкреслюють, що основним чинником виникнення стресу є різні форми інформаційного перенавантаження. Коли підлітки не здатні обмежити потік даних чи контролювати ситуацію, це провокує підвищену напруженість і розвиток інформаційного стресу. Його поява пов’язана з надлишком інформації та необхідністю швидкого прийняття рішень у відповідальних умовах. У результаті відбуваються порушення когнітивної регуляції діяльності, а будь-які напружені життєві події можуть перетворюватися на джерело стресу.

У психологічній практиці, як зазначають досліники [33; 34; 49] застосовується широкий спектр методів для зниження, контролю та подолання стресу. Науковці виокремлюють два основних напрями: профілактичний та терапевтичний. Профілактичний підхід передбачає

зміцнення психологічної стійкості, формування позитивного мислення та зміну ставлення до стресових ситуацій. Терапевтичний напрям зосереджується на подоланні вже наявного стресу шляхом впливу на його фізичні та емоційні прояви [34, 92]. Водночас ці підходи тісно взаємопов'язані та часто доповнюють один одного. Усе різноманіття стратегій подолання стресу будується саме на поєднанні профілактики й терапії.

Детально проаналізуємо психологічну корекцію впливів інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків та їхнє нервове перенапруження.

Узагальнимо результати позитивного і негативного впливів інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків, які потребують з боку психолога корекційної роботи, у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Вплив інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків

Позитивний вплив	Негативний вплив	Результат
Розширення кола спілкування та соціальної підтримки	Порівняння себе з ідеалізованими образами, що створили інші люди	Зниження самооцінки
Поява розуміння приналежності до групи однолітків	Інформаційне перевантаження, фейки та дезінформація	Відчуття емоційного виснаження
Доступ до освітньої та мотиваційної інформації	Надмірне перебування та залежність від соцмереж	Зростання тривожності
Отримання емоційної підтримки	Страх пропустити важливу подію (FOMO)	Нервова напруга, невпевненість
Можливість самовираження та розвитку творчості	Кібербулінг, агресивні чи образливі коментарі	Погіршення психологічного благополуччя

Зміст табл. 2.2 відображає різноплановий вплив інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків. Позитивний аспект взаємодії з соціальними мережами полягає у створенні додаткових можливостей для спілкування та розширення соціальних контактів. Завдяки цьому підлітки можуть отримувати підтримку від однолітків, яка впливає на формуванню почуття приналежності до групи та зниженню відчуття ізольованості. Соціальні мережі також відкривають простір для самовираження, демонстрації власних здібностей та розвитку творчих навичок. Важливим є й те, що підлітки отримують доступ до освітніх ресурсів і мотиваційних матеріалів, які можуть стимулювати особистісний та інтелектуальний розвиток. У кризових ситуаціях вони здатні знайти емоційну підтримку, що позитивно впливає на їх психологічне благополуччя.

Однак паралельно з цим існують і негативні ефекти. Значна частина контенту у соціальних мережах є ідеалізованою, що провокує у підлітків тенденцію до порівняння себе з нереалістичними образами. Така динаміка часто призводить до зниження самооцінки та незадоволення власним життям. Крім того, поширеним явищем є кібербулінг, який викликає емоційний дистрес та поглиблює почуття соціальної вразливості. Надмірне перебування в мережі формує залежність, а інформаційне перевантаження та зустріч із дезінформацією створюють додатковий стрес. Важливим дестабілізуючим фактором є страх пропустити значущу подію (FOMO), що провокує підвищену тривожність. У підсумку негативний вплив соціальних мереж проявляється у зниженні психологічного благополуччя, зростанні рівня тривожності та формуванні емоційного виснаження. Отже, аналіз позитивних і негативних аспектів впливу інформаційного контенту доводить, що соціальні мережі є амбівалентним чинником, вплив якого на підлітків залежить від змісту споживаного контенту, інтенсивності користування та індивідуальних особливостей особистості.

Узагальнюючи праці І. Беха [4], С. Максименко [30], А. Шамне [62] можна стверджувати, що психологічна корекція психоемоційного стану старших підлітків ґрунтується на комплексному, мультидисциплінарному, особистісно-орієнтованому наукових підходах. Г. Гурак та Л. Долінська [73] зазначають, що практичне втілення особистісно орієнтованого підходу у роботі з підлітковою групою базується на принципі розвитку та передбачає підтримку індивідуальної траєкторії саморозвитку кожного учасника.

Форми і види психологічної корекції для старших підлітків визначаються потребою врахування їхнього психоемоційного стану, особливостей вікового розвитку та специфічних викликів умов війни. Одним із ключових напрямів виступає індивідуальне консультування, що дозволяє сфокусуватися на унікальних переживаннях підлітка, зокрема на зниженні самооцінки, тривожності чи відчутті психологічної вразливості. Важливою формою також є групова психокорекційна робота, що сприяє налагодженню міжособистісних контактів і розвитку навичок соціальної взаємодії. Особливе місце у цій системі посідає соціально-психологічний тренінг, який поєднує елементи навчання, практичних вправ і емоційної підтримки.

Соціально-психологічний тренінг створює умови для розвитку комунікативних умінь, зниження міжособистісної напруги та підвищення рівня згуртованості групи підлітків. Саме в умовах війни він стає ресурсом психологічного відновлення, адже допомагає зменшити відчуття ізольованості, відновити довіру до інших і сформувати навички взаємодопомоги. Крім того, тренінг сприяє корекції самооцінки, оскільки дозволяє учасникам відчути власну значущість та здобути позитивний досвід соціальної активності. Важливо, що в такій формі роботи підлітки можуть безпечно виражати власні емоції, отримувати підтримку групи та практикувати ефективні стратегії подолання тривожності.

Доповненням до тренінгових методів можуть виступати арт-терапевтичні техніки. Психологами доведено, що вони дозволяють опосередковано працювати з травматичним досвідом і внутрішніми

конфліктами. Психоедукація також відіграє значну роль, оскільки підвищує рівень обізнаності підлітків про власні психологічні стани та способи їх регуляції. Поєднання індивідуальних і групових методів корекції створює комплексний підхід, що враховує як особистісні, так і соціальні аспекти розвитку. Таким чином, ключовим інструментом психологічної допомоги старшим підліткам у кризових умовах виступає соціально-психологічний тренінг, який забезпечує відновлення психологічного благополуччя та зміцнення особистісної стійкості.

Висновки до другого розділу.

У розділі виокремлено та обґрунтовано феномен соціальних мереж у психологічній теорії і практиці та їх вплив на старших підлітків, також описано форми і методи психологічної корекції щодо впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків.

З’ясовано, що соціальні мережі стали ключовим простором соціалізації підлітків. Вони визначають їхні моделі спілкування та формують ціннісні орієнтації. Соціальні мережи та їхній інформаційний контент виконують амбівалентну роль: з одного боку, забезпечують швидкий обмін інформацією та підтримку у кризових ситуаціях, а з іншого – створюють загрозу психологічної залежності та дезорієнтації особистості.

Обґрунтовано, що в умовах війни інформаційний контент соціальних мереж перетворюються на інструмент інформаційної боротьби, де поширюються маніпулятивні меседжі й фейковий контент, які безпосередньо впливає на психоемоційний стан підлітків. Діти і молодь стають особливо вразливими до пропаганди, вони перебувають у пошуку ідентичності та підтримки, яку часто намагаються знайти в віртуальному середовищі. Водночас цифровий простір може виконувати і конструктивну функцію, формувати можливості для згуртованості, взаємодопомоги та збереження відчуття спільності. Відтак, дослідження впливу соціальних мереж у воєнний час є необхідним для розуміння механізмів формування свідомості підлітків та вироблення стратегій підтримки їх психічного здоров’я.

Аналіз зарубіжних й вітчизняних наукових джерел дозволив констатувати, що залежність від соціальних мереж розглядається як різновид інтернет-адикції, що проявляється у втраті контролю над тривалістю та інтенсивністю віртуальної активності. Хоча помірне використання соцмереж може бути нормальним засобом підтримки контактів для підлітків, у випадку адикції формується стійка емоційна прив'язаність, яка витісняє інші важливі сфери життя. Основною ознакою є невтримний потяг підлітка до мережевої взаємодії, незважаючи на негативні наслідки.

Теоретично підтверджено, що соціальні мережі мають подвійний вплив на психоемоційний стан старших підлітків, бо поєднують можливості як для саморозвитку, спілкування й підтримки так і ризики зниження самооцінки, психологічного благополуччя та підвищення тривожності. Рівень їхнього впливу значною мірою залежить від характеру контенту, тривалості взаємодії та індивідуальної психологічної стійкості підлітка.

Узагальнено, що надмірне використання соціальних мереж підлітками може призводити до підвищеної тривожності, депресії та посилення відчуття самотності. Водночас соціальні мережі залишаються потужним інструментом для комунікації та соціальної взаємодії в підлітковій аудиторії. Отже, використання соціальних мереж потребує усвідомленого та збалансованого підходу, аби мінімізувати ризики для психоемоційного стану підлітків.

Доведено, що психологічна допомога старшим підліткам ґрунтується на комплексному, мультидисциплінарному, особистісно-орієнтованому наукових підходах та ураховує стан психологічного благополуччя, тривожності, самооцінки й згуртованості підлітків в умовах війни.

РОЗДІЛ 3
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО КОНТЕНТУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Організація і методика емпіричного дослідження

У межах дослідження під методикою емпіричного вивчення розуміємо цілісний і системно організований комплекс методологічних, діагностичних та процедурних заходів. Основна мета методики полягає у вивченні процесів формування уявлень про себе у старшому підлітковому віці під впливом соціальних мереж.

Дослідження охоплює всі етапи: підготовку, збір емпіричних даних, їх аналіз і подальшу інтерпретацію результатів. Особлива увага приділяється врахуванню соціокультурних і психологічних чинників, що впливають на самосприйняття підлітків. Методика передбачає використання валідних психодіагностичних інструментів, включно з опитувальниками, проективними методами, інтерв'юванням та спостереженням. Завдяки такому підходу можна всебічно оцінити психоемоційний стан респондентів. Опитувальники дозволяють виявити усвідомлені оцінки власного «Я» та ставлення до соціальних мереж. Психодіагностичні методики допомагають зафіксувати неусвідомлені емоційні реакції та внутрішні переживання. Інтерв'ювання сприяє уточненню контекстуальних чинників, що впливають на емоційний стан старших підлітків. Спостереження забезпечує безпосереднє фіксування поведінкових проявів психоемоційного стану.

У методику інтегровано можливість проведення корекційних заходів через спеціально розроблений соціально-психологічний тренінг. Такий тренінг спрямований на підвищення усвідомленості, формування позитивного образу себе та зниження негативного впливу соціальних мереж на старших підлітків.

Методика емпіричного дослідження забезпечує поєднання дослідження та психологічної підтримки старших підлітків у процесі їх психоемоційного розвитку. Отже, емпіричне дослідження виступає комплексним інструментом не лише для вивчення, але й для позитивної трансформації самосприйняття старших підлітків.

Узагальнючи матеріали наукових досліджень Л. Березовської [3], С. Забаровської та О. Кресан [20], П. Кареліна [25], О. Коваль [26], А. Шамне [62] відзначимо, що до ключових складових методики емпіричного дослідження належать три важливих етапи.

Першим етапом є відбір методик та діагностика психологічних рис і станів старших підлітків. Це організаційний етап.

Другий (діагностичний) етап присвячений діагностиці й інтерпретації отриманих результатів діагностування, що здійснюється як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Це дозволяє визначити загальні тенденції впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків, а також виявити проблеми та труднощі, з якими вони стикаються.

Слід зазначити, що на організаційному етапі здійснюється підготовка емпіричного дослідження, яка включає формування вибірки респондентів, підбір відповідних методик та забезпечення дотримання етичних норм. На діагностичному етапі проводиться психодіагностичне дослідження, що спрямоване на виявлення психоемоційних станів старших підлітків.

Третім етапом (узагальнювальним) є розробка соціально-психологічного тренінгу. Тренінгові заняття мають інтерактивні вправи, що сприяють залученню старших підлітків до активної комунікації і рефлексії. Цей етап можна назвати як узагальнювальний.

Метою емпіричного дослідження була перевірка наявності у старших підлітків стану психологічного благополуччя, рівнів тривожності, самооцінки.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1) підбір відповідних валідних психодіагностичних методик;

2) діагностика старших підлітків;

3) з'ясування ставлення до соціальних мереж, визначення рівнів тривожності, самооцінки, психологічного благополуччя;

4) обробка й інтерпретація отриманих діагностичних даних;

5) розробка соціально-психологічного тренінгу.

Охарактеризуємо більш детально підготовлені і відібрані діагностичні методи і методики. До методів віднесено спостереження та інтерв'ю.

Проведення спостереження та інтерв'ю зі старшими підлітками є важливими інструментами для глибокого вивчення їхнього ставлення до соціальних мереж. Ці методи психодіагностики дозволяють отримати детальні, індивідуальні дані про емоційні реакції, цінності та переконання старших підлітків щодо їхньої онлайн-активності.

Інтерв'ю допомагає виявити як позитивні, так і негативні аспекти використання соціальних мереж, включно з можливими психологічними ризиками. За допомогою цього методу психолог може уточнити контекст поведінки підлітків і їхні внутрішні мотиви, що не завжди видно через спостереження. Отже, інтерв'ю є ефективним засобом для формування комплексного уявлення про вплив соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків.

Згідно результатів дослідження Л. Березовської [3] нами складено запитання для інтерв'ю старших підлітків

Запитання інтерв'ю:

1. Чи залучені ви до соціальних мереж? Так___ Ні___

2. Які соціальні мережі для Вас більш є цікавими?

Тік-Ток___, Інстаграм (Instagram)___, Телеграм (Telegram)__, Фейсбук (Facebook)_____

3. Як часто ви заходите в соціальні мережі?

- декілька разів в день;

- декілька разів в тиждень;

- декілька разів в місяць.

4. Скільки часу на добу в соціальних мережах Ви проводите щодня?

До 1 години___, Від 1 до 3 годин___, Від 3 до 5 годин___, Більше 5 годин___.

5. Чи помічали Ви, що після спілкування у соціальних мережах у Вас погіршився емоційний стан і з'явилась тривожність ?

Так ___Ні_____ Не можу відповісти_____

Опишемо зміст обраних психодіагностичних методик.

1. Методика визначення рівня тривожності у підлітків (автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо) [32, 29-31]. Ця методика спрямована на виявлення особливостей емоційного стану підлітків від 12 років у різних життєвих ситуаціях. Підліткам пропонуються 30 тверджень, які описують ситуації, що здатні викликати тривогу, хвилювання чи страх. Завдання респондентів полягає в тому, щоб оцінити ступінь неприємності кожної ситуації за п'ятибальною шкалою: від «0» (зовсім не неприємно) до «4» (викликає дуже сильний страх або паніку). Такий підхід дозволяє кількісно виміряти інтенсивність переживань у різних сферах життя.

У методиці автори виділяють три види тривожності: шкільну, самооцінну та міжособистісну, що відповідають різним групам пунктів опитувальника. Після підрахунку балів окремо визначається рівень кожного виду тривожності та загальний показник. Уважаємо, що ця методика дає можливість отримати комплексне уявлення про психоемоційний стан підлітків. Нормативні дані подані з урахуванням вікових і статевих особливостей, що забезпечує об'єктивність оцінювання. Отримані результати можуть використовуватися психологом для виявлення проблем адаптації, труднощів у спілкуванні та підвищеної чутливості до особистісних невдач.

Отримані бали інтерпретуються відповідно від статті і віку респондентів за такими рівнями: нормальний, дещо підвищений, високий, дуже високий, «надмірний спокій» [32, 31-32].

2. З метою визначення самооцінки використано методику діагностики рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. Парафіян [23; 65], яка спрямована на вивчення індивідуального рівня самооцінки старших підлітків через безпосереднє оцінювання ними власних особистісних якостей. Обрана методика ґрунтується на принципі шкалювання, де підлітки відображають своє уявлення про наявний розвиток певної характеристики та бажаний рівень її досягнення. У процесі дослідження кожний респондент отримує бланк із чіткою інструкцією та набором завдань, що дозволяє створити максимально структуровані умови для самоспостереження. Основою методики є вертикальні лінії-«шкали», нижній полюс яких позначає мінімальний розвиток певної риси, а верхній – її максимально можливий рівень.

Старшим підліткам пропонуємо позначити рискою свій поточний рівень у таких сферах, як здоров'я, інтелектуальні здібності, характер, соціальний авторитет серед однолітків, практичні вміння, зовнішність та впевненість у собі. Додатково, хрестиком відзначається рівень домагань – тобто той ступінь розвитку якостей, що забезпечив би внутрішнє задоволення та позитивну самооцінку. Така подвійна фіксація дозволяє виявити не лише актуальний образ «Я», а й зону бажаних досягнень, що є ключовим у розумінні мотиваційної сфери особистості. Розрив між реальною оцінкою та рівнем домагань відображає ступінь внутрішньої узгодженості чи суперечності у самосприйнятті.

Для обробки результатів діагностування респондентів використовують таку інтерпретацію результатів: рівень самооцінки низький, якщо набране менше 45 балів, середній рівень від 45 до 59 балів, високий від 60 до 74, дуже високий від 75 до 100.

3. Психологічне благополуччя старших підлітків діагностували за методикою К. Рифф [20].

Метою шкали психологічного благополуччя, що розроблена Керол Ріфф, є всебічне оцінювання ключових компонентів психологічного

благополуччя особистості. З позиції гуманістичної психології, благополуччя досягається через гармонійне поєднання внутрішніх прагнень до самореалізації та здатності адаптуватися до соціального середовища. Такий баланс дозволяє людині жити автентично, творчо і відповідально до власного розвитку. Справжнє психологічне благополуччя формується як результат особистого вибору, саморефлексії та здатності до щирих міжособистісних зв'язків. Для старших підлітків важливим є не лише досягнення зовнішнього успіху, а й усвідомлення власної унікальності, цінностей і сенсів життя.

Методика включає 84 твердження, на які респонденти обирають один із запропонованих варіантів відповіді. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за ключем та розподілу їх по відповідних шкалах. Основні шкали методики охоплюють такі сфери: самоприйняття, наявність цілей у житті, компетентність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими та автономність. Завдання дослідження полягає у визначенні середніх показників для кожної шкали, що відображають різні аспекти психологічного благополуччя. Сумарні результати дозволяють оцінити загальний рівень благополуччя респондентів. Критерії інтерпретації включають низький рівень (274–314 балів), середній (315–413 балів) та високий (414–454 і більше балів) [20]. Отже, методика К. Ріфф забезпечує комплексне розуміння психоемоційного стану та життєвої гармонії старших підлітків.

4. Визначення спрямованості особистості (орієнтаційна анкета Б. Басса). Ця методика відома також як опитувальник Смекала-Кучера, дає змогу визначити, що є найважливішим і цінним для людини та до чого вона дійсно прагне. Вона була адаптована чеськими психологами В. Смекаловим і М. Кучером на основі зміненої версії орієнтаційної анкети Б. Басса. Опитувальник містить 27 пунктів-суджень і спеціальний бланку для відповідей, де респондент обирає один із трьох запропонованих варіантів. Кожен варіант відповідає певному типу спрямованості особистості, що дозволяє психологу чітко інтерпретувати результати. Перший тип –

спрямованість на себе, що проявляється орієнтацією на власне задоволення, прагненням до переваги, суперництвом та іноді підвищеною тривожністю або агресивністю. Другий тип – спрямованість на спілкування, що характеризується потребою в підтримці стосунків, залежністю від групи та орієнтацією на соціальне схвалення. Третій тип – спрямованість на справу, яка виражається в цілеспрямованості на ефективне виконання особистісних, професійних або сімейних обов'язків [65, 112]. Отже, методика дозволяє комплексно оцінити внутрішні пріоритети та мотиваційну спрямованість старших підлітків.

Кожна із обраних методик має свої переваги та обмеження та в їх поєднанні психолог зможе отримати більш повне розуміння впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків і перевірити гіпотезу дослідження.

У підсумку, емпіричне дослідження проводилось з серпня по вересень 2025 р. Для діагностування старших підлітків було використано 4 психодіагностичних методики, інтерв'ю та спостереження.

3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Під час проведення діагностики зі старшими підлітками було дотримано принципів анонімності, добровільності та конфіденційності. Респондентам надали інформаційний лист із поясненням мети дослідження, порядку його проведення та використання отриманих даних у магістерській роботі. На початковій дистанційній зустрічі всі учасники надали усну добровільну згоду на участь. Отримані результати були зашифровані для забезпечення захисту особистої інформації. Доступ до індивідуальних даних мала виключно дослідниця.

Проаналізуємо результати інтерв'ю зі старшими підлітками.

На запитання «Чи залучені ви до соціальних мереж?» всі 100 % опитаних відповіли, що так. Більшість із них одночасно мають акаунти у

кількох різних мережах. На нашу думку, це свідчить про високу інтегрованість у цифровий простір. Така тенденція вказує на значний вплив соціальних мереж на комунікацію та дозвілля старших підлітків. Це також може відображати їхню потребу у постійному контакті з однолітками та швидкому доступі до інформації.

На запитання «Які соціальні мережі для Вас більш є цікавими?» можна було зробити по 2 вибори. Отримано: 12 (37,5 %) респондентів відповіли, що для них цікавим є Тік-Ток, для 15 (46,88 %) – Інстаграм, 5 (15,63%) є цікавим Фейсбук. Щодо мережі Телеграм, то переважна більшість підлітків 23 (71,88 %) визначила її як пріоритетну (рис. 3.1).

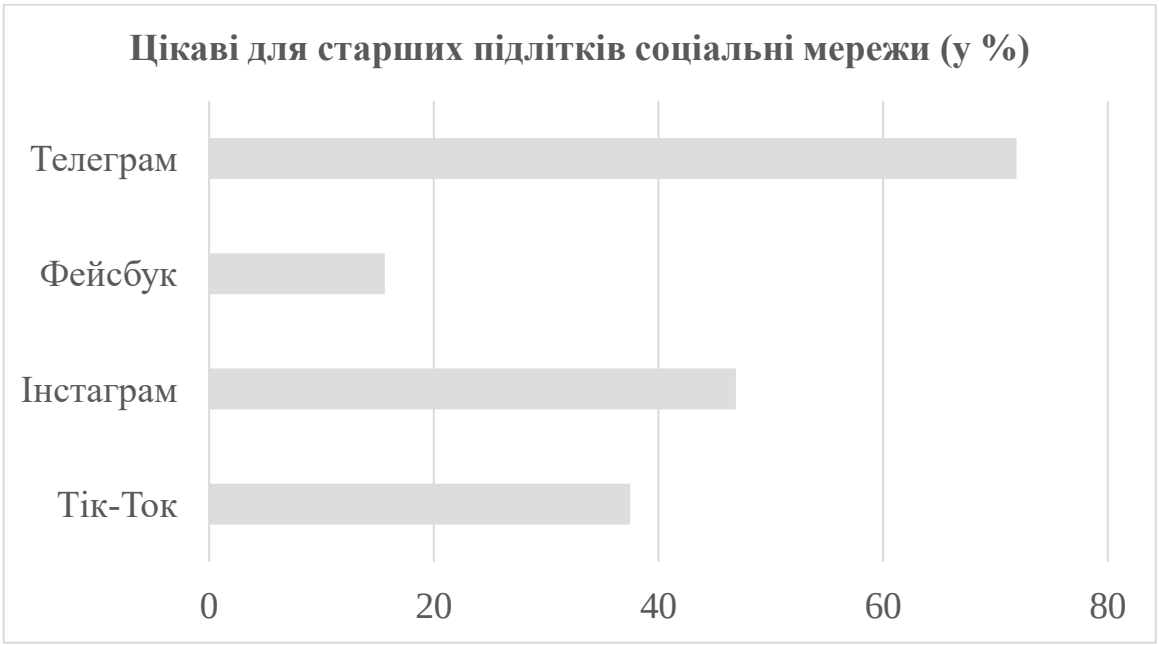


Рисунок 3.1 – Результати виборів соціальних мереж підлітками

Результати опитування на зазначене запитання свідчать, що серед старших підлітків найбільший інтерес викликає мережа Телеграм, яку обрали 71,88 % респондентів. Друге місце за популярністю займає Інстаграм (46,88 %), що також підтверджує його значення у підлітковому середовищі. Тік-Ток виявився цікавим для 37,5 % підлітків, тоді як Фейсбук має найнижчий показник – лише 15,63 %. Отримані дані демонструють явну переорієнтацію старших підлітків на сучасніші та більш динамічні соціальні платформи.

На запитання «Як часто ви заходите в соціальні мережі?» 28 (87,50 %) підлітків відповіли, що декілька разів в день; 4 (12,50 %), що декілька разів в тиждень; декілька разів в місяць ніхто не визначив. Отримані результати свідчать, що переважна більшість старших підлітків користується соціальними мережами щодня по кілька разів. Це вказує на високу частоту їхнього цифрового залучення та значну роль соціальних мереж у повсякденному житті підлітків і юнаків.

На запитання «Скільки часу на добу в соціальних мережах Ви проводите щодня?» отримано такі відповіді: до 1 години 2 (6,25 %), від 1 до 3 годин 9 (28,13 %), від 3 до 5 годин – 81,25 %, щодо більше 5 годин, то не було відповідей, бо ця цільова група старших підлітків не має стільки вільного часу.

Отже, більшість старших підлітків (87,5 %) заходять у соціальні мережі кілька разів на день, що свідчить про їхню активну цифрову залученість. Найпоширенішим є перебування онлайн від 3 до 5 годин щодня (81,25 %), тоді як менші частки респондентів вказали 1–3 години чи до 1 години. Отже, соціальні мережі займають значну частину щоденного часу старших підлітків і є стабільним елементом їхнього дозвілля.

На запитання «Чи помічали Ви, що після спілкування у соціальних мережах у Вас погіршився емоційний стан і з’явилась тривожність ?» отримано такі відповіді: 21 (65,63 %) визнали, що «так», 7 (21,88 %) – відповіли «ні», 4 (12,5 %) – не змогли відповісти, бо не визначали появу тривожності (рис. 3.2).

Отримані відповіді свідчать про те, що більшість старших підлітків (65,63 %) відзначають погіршення емоційного стану та появу тривожності після спілкування у соціальних мережах. Водночас 21,88 % респондентів не помічають подібного впливу. Ще 12,5 % підлітків вагалися з відповіддю, оскільки не змогли чітко визначити зміни у своєму стані. Це свідчить про суттєвий вплив соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків.



Рисунок 3.2 – Результати визначення впливу соціальних мереж на старших підлітків

Узагальнюючи результати інтерв'ю, можна зазначити, що соціальні мережі є невід'ємною частиною життя старших підлітків, бо більшість користується ними щодня та проводить онлайн від 3 до 5 годин. Найбільш популярними платформами виявилися Телеграм та Інстаграм, тоді як Фейсбук цікавить лише незначну частину опитаних. Водночас значна кількість респондентів повідомила про погіршення емоційного стану та появу тривожності після онлайн-спілкування. Це свідчить про подвійний вплив соціальних мереж: з одного боку, вони задовольняють потребу у комунікації, а з іншого – можуть негативно позначатися на психоемоційному стані.

Проаналізуємо результати діагностування за обраними методиками.

1. Згідно результатів діагностування старших підлітків за методикою визначення рівнів тривожності узагальнено такі показники рівнів: нормальний встановлено в 5 (15,62%) підлітків, дещо підвищений – у 11 (34,38 %), високий – 9 (28,12), дуже високий у 7 (21,88 %), «надмірний спокій» не визначено.

Установлено, що в більшості респондентів спостерігався дещо підвищений рівень тривожності (34,38 %). Нормальний рівень тривожності був зафіксований у 15,62 %, що свідчить про відносну стабільність емоційного стану лише у незначної частини респондентів. Високий рівень тривожності виявлено у 28,12 %, а дуже високий – у 21,88 %, що вказує на наявність значного емоційного напруження в групи. Показник рівня «надмірний спокій» серед підлітків не зафіксовано, що свідчить про певну схильність респондентів до тривожності.

Результати діагностування свідчать, що більшість старших підлітків мають підвищений або високий рівень тривожності, що може бути пов’язано з активним використанням соціальних мереж. Постійне порівняння себе з іншими, надмірна увага до оцінок і лайків, а також негативна інформація у стрічці новин можуть посилювати емоційне напруження й тривожність. Отже, соціальні мережі виступають чинником, який потенційно підвищує рівень тривожності у старших підлітків і впливає на їхній емоційний стан.

2. Результати діагностування старших підлітків за методикою діагностики рівня самооцінки узагальнено в табл. А.1 додатку А.

Отримані результати показують середній рівень самооцінки серед респондентів. Підсумкові бали за 20 якостей варіюються від 22 до 75, що свідчить про значну індивідуальну різницю у сприйнятті власних можливостей. Найбільша кількість старших підлітків отримала бали у межах 20–50, що відповідає середньому рівню самооцінки. Декілька респондентів продемонстрували високі показники самооцінки, досягаючи понад 70 балів.

Середнє значення балів усіх 32 респондентів дорівнює 44,29, що підтверджує помірний рівень загальної самооцінки в групі. Низькі показники у деяких підлітків вказують на потребу у підтримці впевненості та розвитку самоприйняття. Середній рівень самооцінки свідчить про достатню, але не стабільну віру підлітків у власні можливості. Індивідуальні коливання балів підкреслюють важливість персоніфікованого підходу у психологічному супроводі. Дані дозволяють виділити групу респондентів із високим

потенціалом самовпевненості та тих, хто потребує додаткового розвитку. Загальна тенденція демонструє, що більшість підлітків оцінює себе об’єктивно, однак із певними сумнівами у власних здібностях. Результати можуть слугувати основою для планування психологічних тренінгів і програм підтримки самооцінки. Врахування цих даних сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей та психологічного комфорту старших підлітків.

Розподіл рівнів самооцінки узагальнено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Рівні самооцінки старших підлітків

Рівні самооцінки	Кількість	У %
Низький	18	56,25
Середній	7	21,88
Високий	5	15,63
Дуже високий	2	6,24

У таблиці 3.1 подано розподіл старших підлітків за рівнями самооцінки, де більшість респондентів (56,25 %) мають низький рівень. Натомість середній, високий та дуже високий рівні виявлено значно рідше, що свідчить про загальну тенденцію до заниженої самооцінки старших підлітків.

Результати спостереження показують, що більшість старших підлітків з низьким рівнем самооцінки мають вразливість до зовнішніх впливів. Одним із таких впливів є інформаційний контент соціальних мереж, який часто формує нереалістичні стандарти зовнішності, успіху та соціальної активності. Порівняння себе з іншими онлайн може посилювати почуття неповноцінності та знижувати самооцінку. Водночас підлітки з високим або дуже високим рівнем самооцінки менш схильні до такого впливу, що підкреслює важливість критичного ставлення до контенту в мережах.

3. Результати діагностування старшокласників за методикою К. Рифф (табл. А.2 додатку А) показують середній рівень розвитку основних

компонентів психологічного благополуччя. Середнє значення позитивного відношення (ПВ) становить 49,69 бали, що свідчить про помірний рівень оптимізму та позитивного ставлення до життя. Автономія (А) у старшокласників оцінена на 64,25 бали, що вказує на відносно високий рівень самостійності та здатності до незалежних рішень. Управління середовищем (УС) має середнє значення 60,81 бали, що демонструє здатність учнів ефективно організовувати своє середовище та впливати на обставини. Особистісний ріст (ОР) оцінений у 65,84 бали, що свідчить про розвиток самовдосконалення, прагнення до нових досягнень та самореалізації. Цілі в житті (ЦЖ) отримали середнє значення 63,25 бали, що відображає наявність усвідомлених життєвих планів та орієнтацію на досягнення результатів. Самоприйняття (С) серед учнів становить 58,56 бали, що говорить про помірний рівень задоволеності собою та прийняття власних можливостей і обмежень.

Середнє значення психологічного благополуччя (ПБ) дорівнює 358,03 бали, що свідчить про достатній рівень загального психологічного здоров'я старшокласників. Найвищі показники спостерігаються в сферах особистісного зросту та автономії, що вказує на активне прагнення до самостійності та розвитку власного потенціалу. Низькі значення ПВ та С можуть свідчити про потребу в підтримці позитивного ставлення до життя та розвитку прийняття себе. У деяких учнів спостерігаються індивідуальні коливання показників, що потребує врахування при плануванні психологічної підтримки.

Загалом, більшість старшокласників демонструє помірний або високий рівень розвитку ключових компонентів психологічного благополуччя. Дані табл. А.2 додатку А свідчать про збалансований розвиток особистості з певними зонами, де можлива корекційна робота. Показники свідчать про те, що старші підлітки здатні ефективно ставити цілі та прагнути їх досягнення, одночасно потребуючи розвитку емоційної стабільності та самоприйняття. Врахування цих результатів може допомогти психологам у формуванні програм корекції психоемоційного стану підлітків і юнаків.

За загальними показниками (див. табл. А. 2) було підраховано кількість респондентів з низьким (6 осіб – 18,75 %), середнім (23 старших підлітка – 71,88 %) та високим(3 осіб – 9,37%) рівнями психологічного благополуччя. Більшість старших підлітків продемонстрували середній рівень психологічного благополуччя (71,88 %), що свідчить про відносну гармонійність їхнього психоемоційного стану. Водночас у 18,75 % респондентів було зафіксовано низький рівень, що може вказувати на труднощі в адаптації та самоприйнятті. Лише 9,37 % підлітків досягли високих показників, які свідчать про їхнє виражене відчуття внутрішньої цілісності та задоволеності життям.

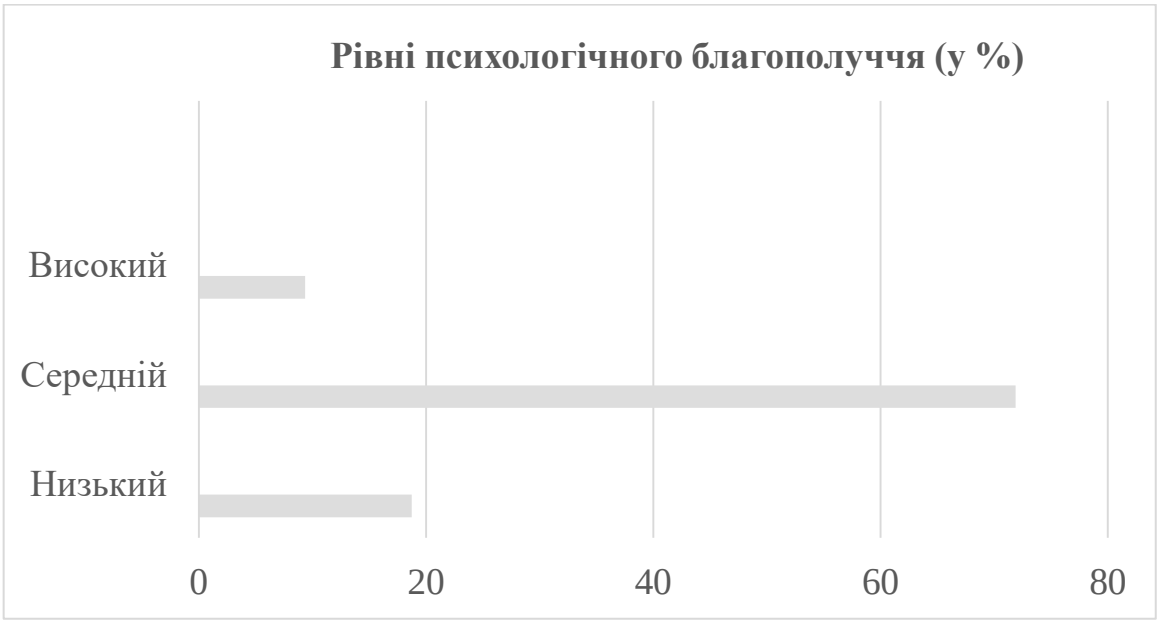


Рисунок 3.3 – Рівні психологічного благополуччя старших підлітків

Отже, переважна більшість старших підлітків (рис. 3.3) мають середній рівень психологічного благополуччя, тоді як високі та низькі показники зустрічаються значно рідше.

Спостереження за поведінкою старших підлітків дали змогу визначити, що 18,75 % респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя можуть бути більш вразливими до негативного впливу соціальних мереж, де поширюються стандарти успіху, зовнішності та соціальної популярності. Постійне порівняння себе з іншими здатне посилювати тривожність,

невпевненість та почуття неповноцінності, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя. У той же час підлітки з високим рівнем благополуччя (9,37 %) краще справляються з інформаційним потоком соціальних мереж, зберігаючи внутрішню стабільність і задоволеність життям.

4. Результати діагностування 32 респондентів за методикою визначення особистісної спрямованості (орієнтаційна анкета Б. Басса): у 7 (21,88 %) старших підлітків встановлена спрямованість на справу (на спортивну діяльність, як було визначено в результаті спостережень); у 12 (37,50 %) – спрямованість на спілкування з оточуючими; у 13 (40,63 %) старших підлітків – спрямованість на себе.



Рисунок 3.4 – Особистісна спрямованість старших підлітків

За результатами діагностування 32 старших підлітків за методикою Б. Басса (рис. 3.4), переважна частина респондентів продемонструвала спрямованість на себе (40,63 %), тоді як спрямованість на спілкування мала 37,50 % учасників, а на справу – лише 21,88 %. Це свідчить про те, що більшість підлітків більш орієнтовані на власні інтереси та взаємодію з іншими, ніж на цілеспрямоване виконання конкретних завдань. Спрямованість на справу проявлялася у тих старших підлітків, які активно займаються спортивною діяльністю, що відображає їхню внутрішню

мотивацію до досягнення результату. Загалом результати демонструють різноманіття особистісних пріоритетів серед старших підлітків і важливість врахування цих відмінностей у педагогічній та психологічній роботі. Отримані дані підкреслюють необхідність індивідуального підходу до розвитку мотивації та соціальних навичок.

Вплив соціальних мереж може посилювати спрямованість на себе, оскільки підлітки часто порівнюють себе з іншими та шукають зовнішнє схвалення. Одночасно активне спілкування в онлайн-середовищі може підтримувати розвиток орієнтації на взаємини, зміцнюючи потребу у соціальних контактах. Проте надмірна залежність від цифрового простору здатна зменшувати мотивацію до справжніх досягнень і цілеспрямованої діяльності.

У підсумку за результатами емпіричного дослідження можна визначити правомірність висунутої гіпотези дослідження.

3.3 Програма соціально-психологічного тренінгу з корекції психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни

У психологічній теорії і практиці вітчизняними науковцями Я. Андрушко [1], М. Біловою [6], Є. Калюжною [24], В. Федорчук [60] обґрунтовано, що соціально-психологічний тренінг (СПТ) є важливим інструментом у роботі психолога зі старшими підлітками. Цей вид тренінгу поєднує навчання, корекцію та розвиток комунікативних умінь у груповій взаємодії.

Соціально-психологічний тренінг для старших підлітків у нашому дослідженні можна розглядати як особливий напрям практичної психології, що використовує активні методи групової роботи для розвитку особистості. Його головною метою є формування навичок ефективного спілкування та підвищення рівня міжособистісної компетентності. Разом із цим цей тренінг сприяє особистісному зростанню, допомагає підліткам краще усвідомлювати себе та свої можливості.

У вузькому розумінні СПТ орієнтується насамперед на вдосконалення комунікативних умінь і розвиток культури спілкування. У широкому сенсі – він охоплює не лише вдосконалення спілкування, але й стимулює внутрішній розвиток, підвищує самооцінку та здатність до саморефлексії. Це дозволяє поєднувати навчальну, виховну та корекційну функції психологічної роботи.

Для старших підлітків СПТ є особливо значущим, бо цей віковий період життя пов'язаний з пошуком ідентичності, потребою у визнанні та розвитку соціальних зв'язків. Отже, СПТ виступає ефективним інструментом не лише для розвитку міжособистої комунікації не тільки в соціальних мережах, а й в офлайн-форматі, а й для корекції і гармонізації психоемоційного стану старших підлітків.

Завдяки широкому спектру завдань соціально-психологічний тренінг реалізується у різних формах, що умовно поділяються на два напрями: по-перше, це розвиток спеціальних умінь, а по-друге – це поглиблення досвіду аналізу ситуацій спілкування. Для старших підлітків використання СПТ є особливо значущим, адже воно сприяє підвищенню самоусвідомлення, кращому розумінню себе та інших, а також ефективнішій адаптації в груповому середовищі.

Опишемо зміст авторського соціально-психологічного тренінгу для корекції психоемоційного стану старших підлітків.

Метою тренінгу є формування адекватного рівня самооцінки, зниження тривожності старших підлітків з метою профілактики негативного впливу соціальних мереж та формування успішної особистості у майбутньому.

Завдання:

1) покращити психоемоційний стан учасників тренінгу в умовах війни;

2) розвивати у старших підлітків навички самоаналізу оточуючої дійсності та рефлексії;

3) розвивати вміння старших підлітків знаходити у себе позитивні риси та приймати свої недоліки;

4) навчити старших підлітків розуміти власну самоцінність та цінність оточуючих людей;

5) створити в тренінговій групі сприятливу і доброзичливу атмосферу міжособистісних комунікацій;

6) навчити старших підлітків навичкам турботи про себе та своє психологічне благополуччя.

Обладнання: аркуші паперу, кулькові ручки, фрагменти тканини різного розміру і кольору, метафоричні асоціативні карти, м'яка іграшка.

Соціально-психологічний тренінг розрахований на 6 тренінгових занять по 45 хв. кожне.

На тренінгових заняттях застосовуються сучасні методи арт-терапії. Вони спрямовані на покращення психоемоційного стану старших підлітків та формування позитивного ставлення до себе й інших. Особливу увагу приділено розвитку навичок самопрезентації та усвідомленню власної значущості. Також підлітки навчаються цінувати оточуючих та вибудовувати гармонійні взаємини. Важливим результатом є здатність вербалізувати й усвідомлювати власні почуття та емоції.

Форма заняття: групова.

Чисельність групи: 10–12 осіб.

Вік учасників: старші підлітки 15–18 років.

Основна форма роботи: ігровий соціально-психологічний психотренінг.

Очікувані результати.

На тренінгу старші підлітки: з'ясують різницю між невпевненістю, самовпевненістю та впевненістю в собі; дізнаються 6 правил впевнених у собі людей та через вправи закріплять їх на практиці; виявлять свої сильні сторони; знайдуть свій ресурс внутрішньої сили; навчаються реагувати на помилки без самокритики; отримують позитивний настрій та бажання підкорювати нові комунікації.

Повний зміст кожного заняття представлено у додатку Б. Узагальнимо в описовій формі ці заняття.

Перше заняття соціально-психологічного тренінгу на тему «Ми знайомі?» триває 45 хвилин і спрямоване на розвиток у старших підлітків

адекватної самооцінки, впевненості та вміння ефективно взаємодіяти з однолітками. Починається воно з привітання та вправи «Хто я?», де учасники за допомогою метафоричних карт презентують свій емоційний стан і порівнюють його з образом на картинці. Це допомагає створити теплу атмосферу та налаштувати підлітків на відвертість. Далі проводиться вправа «Я-реальний (ий), Я-ідеальний», під час якої учасники створюють символічні образи з тканин, що допомагає їм осмислити власний теперішній стан і побачити бажаний ідеал. Психолог обговорює з кожним підлітком їхні вибори та розкриває зв’язок образів з особистісними рисами.

Наступна вправа «За що я ціную себе та інших людей» формує відчуття самоцінності й поваги до близьких, спонукаючи підлітків замислитися над власними якостями та цінністю оточення. Після цього учасники виконують фізичну вправу «Масаж по колу», яка знімає напруження, піднімає настрій та навчає вмінню турбуватися одне про одного. Завершує основну частину вправа «Подаруй комплімент товаришу», що сприяє розвитку навичок помічати позитивні риси інших та відкрито висловлювати їх. На етапі підсумків проводиться рефлексія: підлітки діляться своїми враженнями, розповідають про нові відкриття щодо себе й того, що найбільше сподобалося. Таким чином, заняття сприяє створенню довірливої атмосфери, розвитку навичок самопрезентації та формуванню позитивного ставлення до себе й однолітків.

Заняття 2 присвячене темі визначення та обґрунтування агресивності старших підлітків, яка виникла під впливом соціальних мереж та її наслідків. Воно починається зі вступної частини у формі дружнього привітання, що створює позитивний настрій і згуртовує учасників. Далі відбувається вправа «Я в променях сонця», яка допомагає старшим підліткам усвідомити власні сильні сторони та сформувати внутрішню впевненість. Наступна вправа «Чарівне дзеркало» спрямована на розвиток самоцінності й позитивного ставлення до себе. Вправа «Щоденні турботи» дозволяє підліткам у малих групах поділитися актуальними проблемами та відпрацювати способи їх

конструктивного вирішення. При виконанні вправи «Щоденник почуттів» учасники аналізують різні ситуації, вчаться ідентифікувати власні емоції, локалізувати їх у тілі та усвідомлювати супровідні думки. Це сприяє формуванню навички контролю поведінки, оскільки саме дії людини можуть бути керованими, на відміну від почуттів. Такі вправи допомагають розвивати особистісну зрілість, вчать діяти конструктивно й відповідально у міжособистісних стосунках. Важливим акцентом є розвиток довіри, взаємоповаги та здатності до самоконтролю. Заняття завершується вправою на рефлексію «Твій букет квітів», яка дозволяє учасникам підсумувати власний досвід і закріпити позитивний емоційний стан.

Заняття 3–4 присвячене темі «Унікальна і неповторна особистість – це Я» та триває 90 хвилин. Його головна мета – допомогти учням усвідомити свою неповторність, відкрити власні сильні сторони та навчитись цінувати індивідуальність інших людей.

Заняття починаються з привітання та розповіді психолога про важливість самопізнання і правильного ставлення до себе. Старші підлітки спочатку виконують вправу «Комплімент», яка сприяє розвитку позитивного мислення і формуванню навичок підтримки одне одного.

У процесі інтерактивної бесіди та дискусії діти обговорюють, чому варто пізнавати себе і яку людину можна назвати унікальною. Міні-лекції та тестові завдання допомагають глибше зрозуміти поняття самооцінки та її вплив на життя. Особлива увага приділяється тому, що адекватна самооцінка є запорукою гармонійного розвитку та впевненості в собі. Різні вправи, такі як «5 аспектів особистості», «Я в променях сонця», «Чарівне дзеркало», дають змогу старшим підліткам дослідити власну індивідуальність. Вправа «Намисто унікальності» допомагає виявити як особливості, що відрізняють кожного, так і спільні інтереси, які об’єднують дітей. Це сприяє розвитку взаєморозуміння, емпатії та вміння працювати в команді.

Заняття четверте завершується рефлексією та підсумковими питаннями, що допомагають усвідомити значення власної унікальності. У

результаті старші підлітки роблять висновок, що кожна людина – неповторна, а прийняття своєї індивідуальності є кроком до гармонійних стосунків із собою та оточенням.

Заняття 5–6 із теми «Я в соціальних мережах» має на меті розвиток комунікативної компетентності та стресостійкості старших підлітків у воєнний час. На початку зустрічі психолог знайомить учасників із проблемами, що виникають у підлітків під час травмуючих подій: втрата інтересу до себе, зниження самооцінки, недовіра до людей чи тривога за майбутнє. Після цього підлітки виконують вправу-знайомство «Фризбі», яка допомагає налаштуватися на позитив і створити атмосферу доброзичливості. Далі проводиться вправа «Галявина очікувань», яка дає змогу учасникам визначити власні очікування від тренінгових занять.

Важливим елементом п’ятого заняття є міні-лекція про соціальну мережу підтримки, де пояснюється значення дружніх і сімейних зв’язків для подолання труднощів. Потім у вправі «Соціальна мережа підтримки» підлітки складають список людей, які можуть надати їм різні види допомоги – емоційну, практичну чи інформаційну, та створюють схему цих зв’язків. Обговорення результатів дозволяє усвідомити наявні ресурси підтримки.

У творчій вправі «Вулиця Підтримки» учасники складають казку про равлика, який шукає друзів, та малюють уявну вулицю, де панує безпека і доброзичливість. Додатково використовується вправа «Молекулярна гра», що сприяє розвитку уяви, командної взаємодії та створює емоційне піднесення. Підсумковим етапом є рефлексія «Емоційний ланцюжок», під час якої підлітки діляться враженнями, дякують одне одному і дарують символічні «емоційні подарунки».

У підсумку, ці заняття сприяють підвищенню у старших підлітків самооцінки, формуванню відчуття взаємної підтримки, розвитку навичок ефективної комунікації та емоційної рівноваги у складних життєвих обставинах.

Узагальнимо рекомендації з корекції психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни.

У сучасних умовах війни вплив соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків є особливо відчутним, тому важливо застосовувати комплекс рекомендацій для його подолання.

1. Перш за все необхідно забезпечити систематичний моніторинг контенту, який підлітки споживають у соціальних мережах. Це дозволить вчасно виявляти потенційно травмуючі чи маніпулятивні матеріали, які можуть посилювати тривожність або викликати дезорієнтацію. Одним із ключових напрямів роботи є впровадження програм з медіаграмотності. Такі програми формують у підлітків здатність критично оцінювати інформацію та розпізнавати дезінформацію. Це особливо актуально в умовах воєнного інформаційного тиску, коли підлітки часто стають вразливою аудиторією.

2. Важливу роль відіграє організація психологічної підтримки. Індивідуальні та групові консультації допомагають знижувати рівень тривожності, адаптуватися до інформаційних перевантажень та формувати емоційну стабільність. Психологічна допомога дозволяє підліткам краще усвідомлювати власні емоції та конструктивно їх проживати. Не менш значущим є конструктивне використання соціальних мереж. Варто створювати онлайн-ресурси для взаємопідтримки, соціальної активності та збереження контактів із ровесниками. Це допоможе підліткам відчувати єдність, навіть перебуваючи в умовах війни.

3. До процесу супроводу онлайн-активності необхідно активно залучати батьків та педагогів. Вони можуть сприяти формуванню безпечного й усвідомленого користування цифровими платформами. Водночас важливо, щоб контроль не перетворювався на тиск, а був частиною партнерських відносин із підлітками. Додатково слід розробляти інтерактивні цифрові інструменти. Вони можуть сприяти розвитку ціннісних орієнтацій, позитивній соціалізації та зміцненню психоемоційної стійкості.

4. Використовувати соціальні мережі конструктивно, створюючи ресурси для соціальної активності, взаємопідтримки та підтримки контактів із ровесниками у воєнний період.

5. Розробляти інтерактивні цифрові інструменти, які сприяють позитивній соціалізації, розвитку ціннісних орієнтацій і зміцненню психоемоційної стійкості молоді.

Усі ці заходи мають реалізовуватися у взаємодії між освітніми закладами, сім'ями та психологічними службами. Комплексна підтримка допоможе підліткам зберегти психоемоційний баланс, попри інтенсивний інформаційний тиск. У підсумку такі рекомендації сприятимуть формуванню свідомого ставлення до соціальних мереж, зниженню рівня тривожності та зміцненню психологічної витривалості підлітків у складних воєнних умовах.

Окремо пропонуємо рекомендації психологам щодо форм і методів психологічної корекції психоемоційного стану старших підлітків Індивідуальне консультування є важливим інструментом для глибинної роботи з особистими переживаннями, тривожністю чи кризовими станами. У цьому процесі психолог має створити атмосферу довіри, безпеки та прийняття, що дозволяє підлітку відкрито говорити про власні емоції. Така форма сприяє зниженню тривожності, розвитку адекватної самооцінки та відновленню психологічної рівноваги.

Не менш значущим є використання групової психокорекційної роботи, що допомагає підліткам розвивати комунікативні навички та здатність до співпраці. У групі формується атмосфера взаємопідтримки та довіри, що має особливе значення для подолання міжособистісної напруги. Інтерактивні методи та вправи дозволяють зміцнювати почуття згуртованості та підвищувати соціальну компетентність учасників. Це сприяє розвитку впевненості у власних силах та покращенню соціальної адаптації.

Важливу роль відіграє соціально-психологічний тренінг, у якому акцент робиться на формуванні стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції. Використання рольових ігор, дискусій і вправ на

самоусвідомлення допомагає підліткам краще розуміти себе та інших. Такий метод сприяє розвитку внутрішньої впевненості, формуванню навичок подолання стресових ситуацій і підвищенню психологічної стійкості. Участь у тренінгу також створює можливість для формування позитивного ставлення до себе й налагодження гармонійних взаємин з оточенням.

Особливо ефективними для роботи зі старшими підлітками є арт-терапевтичні техніки, що дозволяють непрямо виражати й опрацьовувати складні емоції. Малювання, музика, казкотерапія чи колаж виступають як безпечні засоби для зняття емоційної напруги та опрацювання внутрішніх конфліктів. Такі методи допомагають знижувати рівень стресу та сприяють розвитку креативності як ресурсу відновлення. Використання творчих форм активності дозволяє підліткам знаходити нові шляхи самовираження й формувати відчуття психологічної підтримки.

Додатково варто застосовувати психоедукацію як метод підвищення психологічної грамотності. Старшим підліткам необхідно пояснювати механізми виникнення стресу, тривожності та пропонувати дієві способи їх подолання. Тренінги з управління емоціями та саморегуляції дозволяють сформувати усвідомлене ставлення до власного психоемоційного стану. Завдяки цьому підлітки набувають відповідальності за власне благополуччя, вчаться ефективно реагувати на труднощі та впевнено долати життєві виклики. Сукупне використання цих методів сприяє гармонійному розвитку особистості та зміцненню психологічної стійкості старших підлітків.

Психологічна корекція старших підлітків має бути комплексною та поєднувати індивідуальні, групові й тренінгові форми роботи. Найефективнішим засобом виступає соціально-психологічний тренінг, що сприяє зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та розвитку стійкості до стресу. Доповнення у вигляді арт-терапії та психоедукації створює можливість для глибшої роботи з емоціями й формування навичок саморегуляції. Комплексне застосування цих методів забезпечує підліткам психологічне відновлення та зміцнення особистісної стійкості в умовах кризових викликів.

У підсумку, соціальні мережі у воєнний час виконують подвійний функціональний рол: вони виступають і каналом підтримки та соціалізації підлітків, і джерелом інформаційного впливу, що може бути маніпулятивним чи травмуючим. Вивчення їхнього впливу на психоемоційний стан та свідомість молоді дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки і медіаосвіти. Науково-методичні підходи до контролю та супроводу онлайн-активності підлітків спрямовані на формування критичного ставлення до інформації і зміцнення психічної стійкості.

Висновки до третього розділу.

Емпіричне дослідження старших підлітків включало організаційний етап (підготовка вибірки респондентів та підбор методик), діагностичний етап (діагностика за методиками психоемоційних станів старших підлітків і інтерпретації результатів), а також узагальнювальний етап (розробка за результатами діагностики соціально-психологічного тренінгу). Така послідовність дозволяє визначити вплив соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків і водночас сприяє формуванню в них навичок саморегуляції та рефлексії.

Досліджено, що середній рівень самооцінки старших підлітків становить 40,34 бали, що свідчить про помірний рівень впевненості у власних можливостях. Дані вказують на необхідність психологічної підтримки для розвитку самоприйняття та зміцнення віри у власні здібності. Результати діагностування старшокласників за методикою К. Рифф показують помірний та достатній рівень психологічного благополуччя. Середні показники автономії (64,25) та особистісного росту (65,84) свідчать про високу здатність до самостійних рішень і самовдосконалення. Управління середовищем (60,81) та цілі в житті (63,25) відображають ефективну організацію свого простору та усвідомлене планування. Нижчі показники позитивного відношення (49,69) і самоприйняття (58,56) вказують на потребу підтримки оптимізму та прийняття себе. Загальне психологічне благополуччя старшокласників оцінене на 358,03, що демонструє достатній

рівень психологічного здоров’я з можливістю подальшого розвитку. Результати діагностування старших підлітків за методикою Б. Басса показали, що більшість орієнтовані на себе (40,63 %), частина на спілкування (37,50 %), і лише 21,88 % – на справу, що свідчить про різноманітність особистісних пріоритетів. Спрямованість на справу переважала серед тих, хто активно займається спортивною діяльністю, демонструє внутрішню мотивацію до досягнень. Вплив соціальних мереж може посилювати орієнтацію на себе та на спілкування, водночас зменшуючи мотивацію до цілеспрямованої діяльності в реальному житті.

Створено авторський соціально-психологічний тренінг для старших підлітків, який має на меті підтримку їхнього психоемоційного стану, формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності в умовах воєнного стану. Тренінг розрахований на шість занять, зміст яких спрямований на розвиток у старших підлітків навичок самопізнання, рефлексії, прийняття власних сильних і слабких сторін, а також формування позитивного ставлення до себе й оточення. Використання арт-терапевтичних методів, ігрових форм і групової взаємодії забезпечує створення атмосфери довіри та взаємопідтримки. Важливим результатом участі у тренінгу є усвідомлення власної цінності, розвиток уміння турбуватися про себе та будувати гармонійні взаємини. Отже, цей тренінг є ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки, що сприяє становленню впевненої й успішної особистості старшого підлітка. Заняття рекомендовано проводити 2 рази на тиждень.

Для мінімізації негативних наслідків і максимізації конструктивного впливу інформаційного контенту на старших підлітків у воєнний період рекомендується: забезпечити систематичний моніторинг інформаційного контенту; впроваджувати програми медіаграмотності та розвитку критичного мислення; організовувати психологічну підтримку через індивідуальні та групові консультації; використовувати цифрові платформи для розвитку соціальної активності та взаємопідтримки; залучати батьків і педагогів до

супроводу онлайн-активності; розробляти інтерактивні інструменти для зміцнення психоемоційної стійкості молоді.

Рекомендовано в роботі психолога зі старшими підлітками поєднувати індивідуальні та групові форми психологічної корекції, враховуючи вікові та особистісні потреби юнаків і дівчат. Особливу роль відіграє соціально-психологічний тренінг, адже він не лише підвищує самооцінку та стресостійкість, а й сприяє розвитку згуртованості та взаємопідтримки в групі.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових джерел, проведене емпіричне дослідження дали можливість визначити, що мета та завдання магістерської роботи досягнуті, та можна зробити висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми формування психоемоційного стану підлітків в умовах війни в психологічній теорії і практиці. Встановлено, що соціальні мережі та їх інформаційний контент стали ключовим середовищем соціалізації підлітків, визначаючи їхні моделі спілкування та формування ціннісних орієнтацій. Вони відкривають нові можливості для взаємодії, забезпечуючи швидкий обмін інформацією та підтримку у кризових ситуаціях, проте водночас витісняють традиційні форми безпосереднього спілкування. Такий вплив створює як ресурси для розвитку, так і ризики психологічної ізоляції та інформаційної залежності. В умовах війни інформаційний контент, який споживають старші підлітки в соціальних мережах перетворюється на інструмент інформаційної боротьби, де поширюються маніпулятивні меседжі, що безпосередньо впливають на їхній психоемоційний стан. Підлітки є особливо вразливою групою до пропаганди, бо перебувають у пошуку власної ідентичності та соціально-психологічної підтримки, що намагаються знайти в Інтернет-середовищі.

2. Обґрунтовано особливості впливу інформаційного контенту соціальних мереж на психоемоційний стан старших підлітків. Інформаційний контент у воєнний час виконує подвійну функціональну роль: його зміст виступають і каналом підтримки та соціалізації підлітків, і джерелом інформаційного впливу, що може бути маніпулятивним або травмуючим. Вивчення його впливу на психоемоційний стан та свідомість молоді дозволяє формувати ефективні стратегії психологічної підтримки, медіаосвіти та безпечного користування цифровими платформами, що є ключовим для забезпечення стійкості та здорового розвитку старших підлітків у кризових умовах.

З’ясовано, що подолання негативного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає медіаграмотність, психологічну підтримку та безпечний онлайн-супровід. Важливо поєднувати індивідуальні й групові форми роботи з підлітками, конструктивне використання цифрових платформ та залучення батьків і педагогів. Реалізація таких заходів сприятиме розвитку критичного мислення, позитивної соціалізації та підвищенню психоемоційної стійкості старших підлітків.

3. Виокремлено види психологічної допомоги з корекції наслідків впливу інформаційного контенту соціальних мереж на особистість старших підлітків. Така допомога для старших підлітків повинна враховувати їхні вікові особливості, емоційний стан та виклики, що зумовлені воєнними умовами. Індивідуальне консультування допомагає працювати з особистими переживаннями, зокрема зниженням самооцінки чи підвищеною тривожністю. Групова робота створює умови для розвитку комунікативних навичок та підтримки однолітків. Соціально-психологічний тренінг поєднує освітній та емоційний компоненти, забезпечуючи ефективну підтримку й розвиток підлітків.

4. Досліджено вплив інформаційного контенту на психоемоційний стан старших підлітків в умовах війни. До етапів емпіричного дослідження віднесено організаційний, діагностичний та узагальнювальний. Основними завданнями емпіричного дослідження було застосування валідних психодіагностичних методик для вивчення особливостей старших підлітків, зокрема їхнього ставлення до соціальних мереж, рівнів тривожності, самооцінки та психологічного благополуччя. На основі отриманих результатів проведено обробку й інтерпретацію даних та розроблено соціально-психологічний тренінг для їх підтримки й розвитку.

Встановлено, що старші підлітки мають помірний рівень самооцінки, високий рівень тривожності та достатній показник психологічного благополуччя, проте потребують підтримки у сфері самоприйняття й

формування позитивного ставлення до себе. Виявлено різноманітність особистісних пріоритетів: більшість орієнтовані на себе та спілкування, тоді як спрямованість на справу характерна переважно для підлітків, які займаються спортом. Вплив соціальних мереж може зміщувати акценти у бік комунікативної та егоцентричної спрямованості, знижуючи мотивацію до досягнень у реальному середовищі.

5. Створено соціально-психологічний тренінг з корекції психоемоційного стану старших підлітків в умовах війни. До складу тренінгу увійшло шість занять, під час яких старші підлітки навчаються глибшому самопізнанню, рефлексії та прийняттю власних можливостей і існуючих обмежень. Застосування арт-терапії, ігрових технік і групової взаємодії створює простір довіри, підтримки та безпечного самовираження. Очікуваним результатом участі в тренінгових заняттях є формування позитивної самооцінки, зниження рівня тривожності та розвиток уміння вибудовувати гармонійні стосунки. Отже, запропонований тренінг виступає дієвим засобом психологічної допомоги та сприяє становленню впевненої особистості старшого підлітка; оптимальна частота його проведення – двічі на тиждень.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо вивчення зарубіжного досвіду психологічної допомоги старшим підлітками щодо подолання наслідків залежності від соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція, Львів : Львівська політехніка, 2021. 236 с.

2. Безкоровайна О. В. Теоретико-методичні засади виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: дис. . д-ра пед. наук : 13.00.07 / Інситут проблем виховання НАПН України К., 2010. 460 с.

3. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36

4. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. Київ : ІЗИН, 1998. 204 с.

5. Біленька А. В. Особливості психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану. *Педагогічний альманах*. 2015. № 27. С. 24–28.

6. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.

7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

8. Варій М. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учб. літ., 2009. 1007 с.

9. Вахула Б. Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 311–319.

10. Вигонський С. Зворотній бік інтернету. *Психологія роботи з комп'ютером та мережею*. 2019. № 5. С. 79–97.

11. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *YoungScientist.* 2016. № 9.1 (36.1). С. 21–26.

12. Гаркуша І., Кайко В. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля.* Серія : «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2019. № 2 (18). С. 40–47. DOI : https://doi.org/10.32342/2522-4115-2019-2-18-5

13. Гра в смерть: що таке «Синій кит» і чому підлітки виконують смертельні завдання. URL : http://ukranews.com/ua/news/477891-gra-v-smert-shho-take-syniy-kyt-i-chomu-pidlitkyvykonuyut-smertelni-zavdannya (дата звернення: 21.08.2025)

14. Грабовська С. Л., Мусаковська О. М. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Psychological journal*. 2020. № 6 (7). С. 18–29.

15. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології : зб . наук . праць Ін-ту психології імені Г .С .Костюка НАПН України*. 2018. Т. 14. № 1. С. 84–94 .

16. Гуменюк О. Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1. С. 46–62.

17. Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства. *Вісник Міжнародного Слов'янського університету.* Серія «Соціологічні науки». Харків, 2012. Том XV. № 1,2. С. 53–59.

18. Діти війни (дослідження проблем дитинства в Україні за умов військової агресії). Київ : Український інститут дослідження екстремізму, 2015. С. 4.

19. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків : дис. . канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова: Київ, 2010. 277 с.

20. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний журнал*. 2021. № 7 (53). С. 99–107. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8

21. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. 112 с.

22. Зазимко О., Скуловатова О., Старик В. Взаємозв'язок часу телепереглядy та особливостей емоційної сфери осіб юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 56–69.

23. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М. Й. Варій, О. А. Ліщинська, Л. І. Березовська, А. В. Олійник, Г. М. Закалик. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.

24. Калюжна Е. М. Тренінг самоефективності особистості. Київ : Олді, 2021. 224 с.

25. Карелін П. А. Досвід розроблення опитувальника «Конфігурування психологічних меж особистості». *Психологічні перспективи*. 2017. № 29. С. 92–104.

26. Коваль О. А. Психологічні особливості підлітків старшого віку – студентів вищих навчальних закладів *Актуальні проблеми сучасної медицини.* 2022. Т. 24. Вип. 2 (86). С. 170–175. DOI : https://doi.org/10.31718/2077–1096.24.2.170

27. Кравченко Т., Данилко В. Характеристика соціалізації старших підлітків в процесі туристичної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2023. № 162. С. 206-211. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).42

28. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. №3-4. С. 6–12.

29. Максимова Н. Ю., Красілова Ю. М. Вплив воєного стану на інформаційне навантаження особи. *Габітус*. 2023. Випуск 47. С. 121–126.

30. Максименко С. Д. Прогнозування психічного розвитку особистості у генетичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 13–23.

31. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2(70). С. 201–208. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208

32. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

33. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія, 2023. № 3. С. 121–125. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.24

34. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Товт В. В. Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2024. № 3. С. 89–94. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.17

35. Немеш О. М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування : проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools*. 2014. № 5. С. 248–264.

36. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

37. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

38. Осадча Н. О. Психолого-педагогічна характеристика підлітків та особливості переживання ними самотності. *Молодий вчений*. 2017. № 5.1 (45.1). С. 96–99.

39. Панок В. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 5(1). С. 1–12. DOI : https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133

40. Петренко О. С. Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченко*. 2019. №5 (294). С. 142–153.

41. Петрочко Ж. В. Концепція школи, дружньої до дитини: основні положення та терміни. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2014. № 2 (36). С. 84–92. DOI : https://doi.org/10.24139/2312-5993/2017.02/269-28

42. Поліщук Л. І., Козлова О. В. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 3(88). С. 63–69.

43. Полуянова Т. В. Психологічна адаптація дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 2(87). С. 102–107.

44. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 1. С. 148–152. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28

45. Савчин М. В. Здатності особистості : монографія. Київ : ВЦ «Академія», 2016. 288 с.

46. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

47. Сергєєнкова О. П. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : центр учбової літератури, 2012. 168 с.

48. Ситуаційний аналіз становища дітей в Україні: 2024. Український Інститут дослідження екстремізму. URL : https://surl.li/olpusm (дата звернення: 19.08.2025)

49. Скрипаченко Т. В. Психологічні особливості інформаційного стресу. *Проблеми сучасної психології* . 2018. № 1 (13). С. 153–158.

50. Скрипченко О. В. Вікова і педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2007. 480 с.

51. Скуловатова О. В., Вербицька Л. Ф. Психологічний аналіз особливостей глядацької аудиторії. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. Т. 6. № 162. С. 77–80.

52. Слюсаревський М. Соціально-психологічна проблематика дитинства в умовах війни: виклики і відповіді. *Проблеми політичної психології.* 2022. № 12 (26). С. 9–30. DOI : https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-119

53. Снопок О. Нокаут телебаченню: як соціальні мережі утримують першість в постачанні новин українцям. *Українська правда*. 2023. URL : https://www.pravda.com.ua/columns/2023/08/16/7415807/ (дата звернення: 23.06.2025)

54. Соціальна зумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія. / О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірєва. Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

55. Співак Л. В., Багрій Н. І. Вплив соціальних мереж та інтернету на психічне здоров'я підлітків: профілактика кризових станів і формування стійкості. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини*. 2025. № 1. С. 60–67. DOI : https://doi.org/10.15407/internalmed2025.01.060

56. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. № 1 (71). С. 126–133.

57. Тихонькова І. С. Вікові особливості старших підлітків у вихованні самоствердження засобами спортивно-ігрової діяльності. URL : https://surl.lt/lgzenl (дата звернення: 21.08.2025)

58. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 549 с.

59. Уркаєв В. С., Плескач Б. В. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами. *Актуальні проблеми психології . Консультативна психологія та психотерапія : зб . наук . пр . Інституту психології імені Г .С . Костюка*. 2020. Т. 3. № 16. С . 190–210.

60. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

61. Фурман В. В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус.* 2021. Вип. 27. С. 151–155. DOI : https://doi.org/10.32843/26635208.2021.27.26

62. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.

63. Шамне А., Бабич А. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2018. Вип. 279. С. 167–174.

64. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків і студентів як передумова їх асоціальної поведінки. *Science and Education*. 2018. Issue 9–10. С. 92–97.

65. Щербакова І. М. Психологія праці: теоретичні і методологічні основи наукових досліджень : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 144 с.

66. Шпилик С. Інформаційна війна, пропаганда та PR: такі схожі й такі різні *Галицький економічний вісник*. 2014. Том 47. № 4. С. 178–188.

67. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка».* Серія «Психологія». Серія «Медицина». 2022. № 7 (25). С. 554–567

68. Anderson M., Jiang J. Teens, Social Media and Technology 2018. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. 2018. URL: https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/(дата звернення: 20.07.2025)

69. Bashir H., Bhat S. A. Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *International Journal of Indian Psychology*. 2017. Vol. 4 (3). DOI : https://doi.org/18.01.134/20170403, URL:10.25215/0403.134

70. Codina N., Pestana J. V., Ogden R., Wittmann M., Soelch C. M. Problematic Internet Use Predicts Lesser Satisfaction with Life, but Psychological Distress Acts as a Mediator. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2025. DOI : https://doi.org/10.1177/21522715251365537

71. Deleuze G., Guattari F. Mille Plateaux. Capitalisme et schizophrénie 2. Paris : Les Éditions de Minuit, 1980. 645 p.

72. Erikson E. Life history and historical moment. New York : W.W. Norton, 1973. 544 p.

73. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2021. № 4 (32). URL : https://rsglobal.pl/index.php/ ijitss/article/view/2183/1899 (date 22.08.2025).

74. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Bantam Books, 2013. 720 p.

75. Kaur R., Bashir H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. Vol. 5. P. 22–29

76. Lee C., Nguyen A. J., Russell T. et al. Mental health and psychosocial problems among conflict-affected children in Kachin State, Myanmar: a qualitativestudy. *Confl Health.* 2018. Vol. 12. C. 39. DOI : https://doi.org/10.1186/s13031-018-0175-8

77. Pantic I. Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2014. Vol. 17(10). P. 652–657

78. Spranger E. Psychologie des Jugendalters. Leipzig : Quelle & Meyer. 1924. 356 p.

79. Wiederhold B. K. Social Media Influencers as De Facto Therapists. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2023. Vol. 26 (8). Pp. 389–390. DOI : https://doi.org/10.1089/cyber.2023.29270.editorial

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностування старших підлітків

Таблиця А.1 – Відповіді респондентів за методикою Дембо–Рубінштейн

Респондент	Підсумковий бал	Респондент	Підсумковий бал
1	23	19	23
2	25	20	54
3	23	21	62
4	23	22	23
5	22	23	24
6	46	24	43
7	64	25	42
8	53	26	63
9	62	27	24
10	74	28	23
11	56	29	22
12	44	30	23
13	23	31	80
14	24	32	44
15	75		
16	22		
17	48		
18	54	середнє	44,29

Встановлено, що більшість старших підлітків мають бали в межах 20–30, але є й високі оцінки (60–74 балів).

Таблиця А.2 – Результати діагностування за методикою К. Рифф

№	ПВ	А	УС	ОР	ЦЖ	С	ПБ
1	44	80	48	56	44	40	312
2	48	62	41	44	56	54	305
3	46	68	76	76	72	39	305
4	48	47	54	79	68	56	350
5	52	70	56	65	66	53	362
6	45	74	66	74	56	57	372
7	46	68	65	58	72	66	375
8	49	48	78	56	70	62	378
9	38	69	49	68	54	64	342
10	62	70	52	62	48	48	342
11	44	56	64	66	63	56	349
12	52	68	70	75	49	66	380
13	46	74	68	80	67	75	424
14	48	64	75	67	48	72	374
15	42	66	76	76	75	68	403
16	69	75	80	69	68	56	417
17	49	64	45	66	68	48	340
18	46	48	48	48	67	44	301
19	48	54	44	52	45	48	291
20	72	74	54	50	56	66	372
21	46	68	52	65	72	65	368
22	45	49	68	79	68	64	278
23	44	72	62	65	66	48	357
24	74	74	70	74	56	52	400
25	40	70	56	58	72	66	362
26	52	48	67	56	56	76	355

Продовження таблиці А.2

27	44	68	60	68	72	70	382
28	45	54	49	79	72	57	356
29	46	49	52	65	67	66	345
30	42	66	76	76	75	68	403
31	69	75	80	69	68	56	417
32	49	64	45	66	68	48	340
Середнє	49,69	64,25	60,81	65,84	63,25	58,56	358.03

1. Позитивне відношення (ПВ)
2. Автономія (А)
3. Управління середовищем (УС)
4. Особистісний ріст (ОР)
5. Цілі в житті (ЦЖ)
6. Самоприйняття (С)
7. Психологічне благополуччя (ПБ)

Додаток Б

Соціально-психологічний тренінг для корекції психоемоційного стану старших підлітків

Метою тренінгу є формування адекватного рівня самооцінки, зниження тривожності старших підлітків з метою профілактики негативного впливу соціальних мереж та формування успішної особистості у майбутньому.

Завдання:

1) поліпшити психоемоційний стан учасників тренінгу;

2) розвивати у старших підлітків навички самоаналізу та рефлексії;

3) розвивати вміння старших підлітків знаходити у себе позитивні сторони та приймати свої недоліки;

4) навчити дітей усвідомлювати власну самоцінність та цінність інших людей;

5) створити в тренінговій групі доброзичливу атмосферу комунікації;

6) навчити старших підлітків навичкам турботи про себе та своє психічне здоров'я.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти (сюжетні або портреті колоди), аркуші паперу, кулькові ручки, тканини (різного розміру, типу і кольору), м'яка іграшка.

У тренінгу використовуються екологічні техніки з використанням сучасних методів арт-терапії, які спрямовані на поліпшення психоемоційного стану дітей, навчання навичкам самопрезентації, усвідомлення самоцінності та цінності оточуючих людей, а також вербалізацію і усвідомлення власних почуттів та емоцій.

Форма заняття: групова.

Чисельність групи: 10–12 осіб.

Вік учасників: 15–18 років.

Основна форма роботи: ігровий соціально-психологічний психотренінг.

Очікувані результати.

На тренінгу старші підлітки: з’ясують різницю між невпевненістю, самовпевненістю та впевненістю в собі; дізнаються 6 правил впевнених у собі людей та через вправи закріплять їх на практиці; виявлять свої сильні сторони; знайдуть свій ресурс внутрішньої сили; навчаються реагувати на помилки без самокритики; отримують позитивний настрій та бажання підкорювати нові вершини!

Заняття 1. Тема «Ми знайомі?».

Термін: 45 хв.

Мета: формування у старших підлітків адекватної самооцінки, почуття впевненості, самоповаги та навичок ефективної взаємодії в колективі, розвиток уміння короткої самопрезентації.

Завдання: створити оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю підлітків; допомогти підліткам усвідомити свої позитивні риси та якості, розвивати їх; формувати позитивний «образ Я» ставлення до себе; розвивати у підлітків навички самоаналізу.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, стікери, проектор, смайлики, бейджики, зображення пелюсток квітки «Особистість», музикальні фрагменти для супроводу самостійної роботи дітей (створення автопортрету, тестування), скринька з дзеркалом, вкладеним у середину, листівки, розрізані на 2 частини, кількість яких за числом пар учасників. На звороті обох частинок однієї листівки написи: «Спорт», «Фантастика», «Музика», «Танці», «Комп’ютер», «Малювання» та інші.

Хід заняття

І. Вступна частина.

1. Привітання.

Вправа на знайомство «Хто я?»

Мета: розвиток навичок самоусвідомлення та самопрезентації, створення доброзичливої атмосфери.

Інструментарій: метафоричні асоціативні карти (рекомендовані колоди: «Persona», «Personita», «Family album», «Обличчя», «Німфи», «Habitat», «Saga».

З колоди метафоричних карт учасники обирають карту, яка відображає емоційний стан учасника на теперішній час. Потім кожен учасник тренінгу розповідає про асоціації, які він бачить на картинці та шукає в ній щось схоже із собою.

Психолог задає кожному учаснику питання щодо картинки:

Хто зображений на цій карті?

Як виглядає обраний персонаж, опишіть його зовнішність?

Опишіть його характер та емоційний стан?

Що є спільного між вами та обраним персонажем?

ІІ. Основна частина.

1. Вправа «Я-реальна (ий), Я-ідеальна (ий)».

Мета: сприяння формуванню адекватного рівня самооцінки, розвиток метафоричного мислення та творчого підходу до самопізнання.

Інструментарій: різні види тканин, які відрізняються за своєю текстурою, кольором та довжиною.

Кожен учасник тренінгу обирає по 2 тканини. Потім кожен учасник створює окремо дві картини-образи із тканини вільно використовуючи свою уяву, поклавшись на свої внутрішні відчуття. На першому етапі учасники створюють образ, який символізує їх на теперішній час, а на другому етапі учасники створюють образ, на який вони хочуть бути схожими.

Після того, як учасники створили свої картини, психолог обговорює з кожним учасником його картини:

Яку ти обрав тканину для першої та другої картини, що вона тобі нагадує? Чим обумовлений цей вибір?

Чим відрізняється твоя перша картина від другої?

Якими якостями відрізняються ці тканини? Що є у першій картині, а чого немає у другій картині і навпаки. Як це пов’язано з тобою?

Що тобі потрібно зробити, щоб отримати ті якості, які характерні для образу, на який ти хочеш бути схожим або прийняти себе таким, який ти є?

2. Вправа «За що я ціную себе та інших людей».

Мета: сформувати у дітей почуття власної значимості та значимості оточуючих людей, виховання самоповаги та доброзичливості.

Обладнання: аркуш паперу, кулькова ручка.

Запропонувати учасникам розділити аркуш паперу на 2 колонки. У першій колонці записати твердження «За що я ціную себе», а в другій колонці записати «За що я ціную рідних та близьких людей». Потім психолог обговорює написане з кожним учасником.

3. Вправа «Масаж по колу».

Мета: покращення настрою учасників через фізичну активність, навчання навичкам турботи про іншого.

Психолог пропонує учасникам стати у коло один за одним, покласти руки на плечі іншому учаснику при цьому повільно йти роблячи масаж спини, голови і плеч послідовно.

4. Вправа «Подаруй комплімент товаришу».

Мета: поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня самооцінки, формування навичок робити компліменти та помічати кращі сторони один одного.

Інструментарій: м’яка іграшка.

Учасники передають по колу іграшку при цьому говорячи комплімент сусіду.

ІІІ. Підсумки заняття

Вправа «Рефлексія»

Мета: підведення підсумків тренінгового заняття, обговорення вражень.

Психолог пропонує учасникам тренінгу поділитися враженнями від заняття, розповісти про те, що найбільше сподобалось і що нового вони дізналися про себе.

Заняття 2. Тема «Агресивність як вплив соціальних мереж та її наслідки».

Термін проведення: 45 хв.

І. Вступна частина.

1. Привітання.

Здрастуйте ті, хто народився взимку і влітку!

Хто народився весняної і осінньої днини!

Хто найдобріші!

Хто найсильніші!

Хто любить цукерки!

У кого гарний настрій!(встають по черзі ті, кого стосується вітання)

Здрастуйте всі!

ІІ Основна частина.

1. Вправа «Я в променях сонця»

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім’я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

2. Вправа «Чарівне дзеркало»

(Усі учасники сідають у коло, закривають очі.) Зараз ви будете передавати один одному скриньку. Той, хто одержує її, повинен відкрити очі, заглянути усередину. Там, на дні, ви побачите найунікальнішу й найнеповторнішу людину на Землі.

Посміхніться їй і передайте скриньку сусідові, а самі знову закрийте очі.

Рефлексія:

Як відповіла вам ця людина на вашу посмішку?

3. Вправа «Щоденні турботи» (робота в малих групах, парах, трійках).

Мета: виявити актуальні питання шкільного життя, відпрацювати прийоми, які сприяють ідентифікації того, що з нами відбувається (почуття, реакції тіла), та впливають на прийняття рішення – як себе повести.

4. Вправа «Щоденник почуттів» (робота в парах, трійках .

Хід вправи: учасники діляться на малі групи (4-5 осіб) пригадують «колючу» ситуацію з шкільного життя, записують на картці. Спікер презентує її на групу. Групи обмінюються ними, аналізують їх, записують думки у таблицю: які почуття з'являються, де вони локалізовані у тілі, які думки їх супроводжують.

Почуття	Локалізація в тілі	Думки

Важливо зазначити, що те, що підлягає контролю, це наша поведінка. Почуття і думки, які з'являються під впливом якоїсь події, просто є, ми їх переживаємо. Щоб не скривдити своєю поведінкою дитину, необхідно усвідомлювати емоції, які ми переживаємо, та думки, які з'являються – тоді легше опанувати ситуацію. Людина вчиться цього протягом життя і це є його значимою рисою, показником його особистісної зрілості: відслідковувати: наскільки часто його поведінка є конструктивною, розвивальною, сприяє довірливим контактам, формуванню взаємоповаги.

ІІІ. Підсумки заняття/

Вправа на рефлексію «Твій букет квітів».

Заняття 3–4. Тема «Унікальна і неповторна особистість – це Я».

Термін проведення: 90 хв.

Мета – довести ідею неповторності й унікальності кожної особистості, допомогти кожному з вас знайти в собі те, що відрізняє вас від інших.

Хід заняття 3.

1. Вступна частина.

1. Привітання.

2. Розповідь психолога на тему «Унікальність і неповторність кожної людини».

Сьогодні на нашому занятті ми з вами спробуємо пізнати себе як особистість , дізнатися про свої цінності, усвідомити свою індивідуальність чи схожість із ровесниками. Пізнання людиною самої себе, таємниць життя – один із аспектів її духовного пошуку, що сягає вглиб століть. За легендою, багато тисяч років тому сім мудреців зустрілися у храмі Аполлона у Дельфах і написали на стіні храму: «Пізнай самого себе». Що означали ці слова? Кожне нове покоління людей прагне осягнути сенс існування людини, відповісти на запитання згідно з духом свого часу. Чи можна когось із вас назвати унікальною людиною? Кожна людська особа, як Боже творіння, є унікальною і неповторною. Ніде і ніколи не було, нема і ніколи не буде когось такого самого, як хтось із вас. Кожний із вас – незвичайне диво природи, ви неповторні та єдині. Ви маєте усвідомити свою неповторність і прагнути проявити свої найкращі риси якомога яскравіше і виразніше, щоб бути цікавим і для самих себе, і для оточення. Зараз ви у віці, коли людина відкриває себе. У цих пошуках закладений великий потенціал. Щоб виявити і використати його, треба знати себе. Але зауважу, що нікому не дано точно пізнати свої сили до кінця і визначити своє майбутнє. Та все ж кожному до снаги накреслити свій власний шлях створення себе. Бажаю вам успіху і гарної та плідної співпраці.

3. Вправа «Комплімент» (психологічна розминка)

II. Основна частина.

1. Інтерактивна бесіда «Чи потрібно знати себе?»

2. Міні-лекція «Що таке самооцінка?»

3. Тест «Самооцінка»

4. Дискусія «Яку людину можна назвати унікальною?»

5. Вправа «5 аспектів людської особистості»

6. Вправа «Намисто унікальності»

7. Притча про мудреця

8. Руханка «Настрій»

9. Вправа «Я в променях сонця»

10. Вправа « Чарівне дзеркало»

ІІІ. Підсумки заняття.

Рефлексія:

Що ви відчували, коли говорили компліменти своєму партнерові?

Що ви відчували, коли вам говорили компліменти?

Чи легко хвалити себе?

Перерва на 20 хв.

Хід заняття 4.

ІІ. Основна частина.

1. Інтерактивна бесіда «Чи потрібно знати себе?»

Почнемо нашу бесіду з відповідей на питання.

- Як ви вважаєте, у наш час людина повинна прагнути пізнати себе?

- Що краще: переоцінити або недооцінити себе?

- Як ви думаєте, знаєте ви себе?

Психолог: Пізнати себе необхідно! Адже якщо людина буде знати свої сильні і слабкі сторони, вона зможе розвинути свої таланти, виправити свої недоліки. Їй буде легше спілкуватися з оточуючими людьми, тому що, визначивши свою індивідуальність, вона зможе побачити індивідуальність іншої людини.

Як же дізнатися про себе? Для цього є такі прийоми:

1. Самоспостереження.

2. Самоаналіз.

3. Самодослідження.

4. Самооцінка.

Сьогодні ми будемо вчитися самопізнання. А значить, будемо проводити самоспостереження, самоаналіз, самовипробування і самооцінку.

Як ви розумієте слова «самоспостереження», «самоаналіз», «самодослідження»?

2. Міні-лекція «Що таке самооцінка?»

Психолог: Знати себе недостатньо, потрібно мати правильну самооцінку. Самооцінка - це оцінка своїх достоїнств і недоліків. Не кожна людина може себе правильно оцінити. Самооцінка буває завищеною, заниженою і вірною.

Люди із заниженою самооцінкою вважають себе дурними, слабкими, некрасивими. Ці люди дуже образливі, нетовариські, невпевнені в собі.

Люди із завищеною самооцінкою, навпаки, вважають себе самими розумними, красивими, талановитими. Вони дуже товариські, самовпевнені, але вони часто беруться за роботу, яка їм не по силах і не доводять її до кінця.

І тільки люди з правильною самооцінкою знають свої сильні і слабкі сторони, не бояться критики, не бояться спілкування, вони впевнено візьмуться за справу, яку їм доручили, доведуть її до кінця і заслуговують повагу оточуючих. Така самооцінка допомагає людині зберігати свою гідність і жити в ладу з самим собою.

3. Тест «Самооцінка»

Отже, діти, ми сьогодні вчимося оцінювати самих себе.

Зараз ми пройдемо з вами самовипробування і дізнаємося, яка у кожного з вас самооцінка. У кожного з вас є аркуш паперу. На цих аркушах ви будете виконувати спеціальні завдання, які допоможуть вам трохи розібратися в собі.

Намалюйте на цьому листку 8 кружечків в один ряд. Швидко напишіть в одному з них букву Я.

А тепер ви можете дізнатися, яка у вас самооцінка. Чим ближче до лівого краю, тим нижча ваша самооцінка. Чим ближче до правого краю, тим

вище ваша самооцінка, а ті, хто поставив букву «я» в середині, мають адекватну самооцінку. Результат, який ви отримали, не обов'язково відкривати всім. Цей результат повинен дати вам імпульс для роздумів, для подальших спостережень над собою. Адже, тільки дізнавшись свої слабкості, ми зможемо виправити їх і стати сильнішими. Від цього залежить, наскільки успішним буде наше життя.

4. Дискусія «Яку людину можна назвати унікальною?»

Психолог: Для початку пропоную вам в групах провести дискусію. «Яку людину можна назвати унікальним?» Через 1 хвилину представники груп висловляться з цього питання. (Вмикається тиха музика. Діти обговорюють відповіді в групах.)

Хвилина минула. Слухаємо думки груп. Яку людину можна назвати унікальною?

Зразкові відповіді дітей:

- Це яскрава, талановита, непересічна людина.

- Це людина, яка відрізняється від інших людей.

- Це незвичайний, дивний чоловік, дивак.

- Це будь-яка людина, навіть сама звичайна. Вона відрізняється від інших людей навіть відбитками своїх пальців.

Психолог: Чи знаєте ви, що особистість кожного з нас характеризується п’ятьма складовими?

5. Вправа «Намисто унікальності»

Мета: визначити коло інтересів учнів, розвивати навички групової взаємодії, активізувати творче мислення.

Оснащення: листівки, розрізані на 2 частини. Кількість листівок за числом пар учасників. На звороті обох частинок однієї листівки напиши: «Спорт», «Фантастика», «Музика», «Танці», «Комп’ютер», «Малювання» та інші.

Хід вправи.

Учні одержують одну частину листівки і знаходять свою пару. Кожна пара має створити і підписати значок «Любителі…» (те що, зазначено на листівці). Потрібно зробити стільки екземплярів свого значка, скільки учасників є в групі. На створення значків дається 10 хвилин. Після цього кожна група представляє свій значок і пропонує його іншим учням. Той, хто вважає, що таке захоплення притаманне і йому, бере до колекції даний значок. Кожен з учасників вибирає собі не більше 5 значків. Вибрані значки закріплюються на нитку, зв'язуються кінці нитки, отримуємо «намисто», яке кожен одягає на шию. Після цього дітям пропонується зробити коло і подивитися на «намисто» інших. Чи є однакове «намисто»? Треба підвести учасників до висновку, що кожен з них – унікальний (тому, що немає двох однакових «намист»). Але є і те, що об'єднує багатьох, про це свідчать однакові значки. Виявлення спільного в різноманітності говорить про вміння спілкуватися та взаємодіяти один з одним, що і робить цікавим наше життя.

Обговорення:

Яке відчуття виникало у вас, коли ви бачили такі ж значки, як у вас, у інших дітей?

Чи завжди спільні інтереси сприяють нашому спілкуванню та взаємодії один з одним?

Саме унікальні риси вмів розпізнати мудрець, який одного разу вирішив оженитися.

III. Підсумки заняття.

Метод «Прес».

Як ви розумієте значення слова «унікальний»?

Хто ця найунікальніша й найнеповторніша людина у світі?

Як же ми повинні ставитися до унікальної та неповторної особистості?

Заняття 5–6. Тема «Я в соціальних мережах».

Мета: підвищення рівня комунікативної компетентності старших підлітків.

Завдання:

1) виховувати взаємоповагу та толерантність.

2) підвищити стресостійкість підлітків під час воєнного стану.

3) провести профілактику стресових станів і сприяти знаходженню старшими підлітками власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

Термін проведення: 90 хв.

І. Вступна частина.

Привітання.

Психолог. Доброго дня. Сьогодні ми спробуємо знайти відповідь на важливі питання та виклики долі, а саме: як подолати можливі життєві травмівні ситуації, хто буде підтримкою для нас і кого підтримаємо ми самі.

Під час травмівних подій з вами, підлітками, іноді стаються деякі психологічні зміни, про які ви повинні знати. Це – зміни в ставленні до себе (втрата інтересу до себе; від-чуття самотності, непотрібності, непридатності; втрата самоповаги; зниження самооцінки, розчарування в собі); зміни в ставленні до інших людей, суспільства (відраза до людини, яка була причиною негативної ситуації; уникання від контактів і спілкування; недовіра до людей; образа на інших тощо); зміни в ставленні до життя (тривога за своє майбутнє і майбутнє близьких людей; втрата інтересу до життя; неможливість повірити в те, що сталося; відчуття втрати сенсу життя тощо).

Щоб своєчасно реагувати на ранні прояви і запобігти тривожності, страхам, негативним проявам у соціумі, я пропонує вам створити собі соціальну мережу підтримки та виявити ресурси для покращення емоційного стану. Тому сьогодні ми будемо створювати свою власну соціальну мережу підтримки. Пропоную спочатку познайомитись.

ІІ Основна частина.

1. Вправа-знайомство «Фризбі».

Мета: налаштувати учасників на роботу з теми, активізувати відчуття особистості.

Психолог. Пропоную почати з приємних слів та гарних побажань один одному. Ваше привітання має бути коротким, декілька слів. Зараз попрацюємо з уявою. Ви кидаєте уявний летючий диск «фризбі» і, поки він повертається до вас, говорите приємні слова: «Сьогодні хочу всім побажати…», «Бажаю моїм одноліткам…» або «Зичу вам гарного дня, приємних новин, цікавих зустрічей…».

Важливо щоб «фризбі кинув» кожен учасник тренінгу.

2. Вправа «Галявина очікувань».

Мета: навчити визначати і формулювати власні очікування учасників відповідно до мети.

Учасники тренінгу на дошці Padlet пишуть свої очікування від заходу та прикріпляють на «Галявину очікувань».

3. Міні –лекція. Тема «Мережа соціальної підтримки».

Мета: надання інформації про важливість підтримки один одного, позитивного ставлення до себе, навчити здобувачів освіти своєчасно реагувати не різні негативні прояви, підвищувати групову згуртованість.

Психолог. Мережа соціальної підтримки - це комплекс взаємопов’язаних стосунків, що допомагають кожному з нас долати щоденні життєві негаразди. Це той фізичний та емоційний комфорт, який дає нам наша сім’я, друзі, однолітки. Це усвідомлення того, що ми є частиною спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються про нас. Мережа складається з осіб, яких ми регулярно бачимо і спілкуємося з ними. З людей, від яких ми географічно віддалені, проте на них можна покластися в разі необхідності. Така мережа має свій обсяг і структуру. Якщо ми підтримуєте контакт з людьми різних типів, то мо-жемо сподіватися на різноманітні варіанти допомоги і підтримки. Людина, долучена до такої мережі, є більш стійкою до життєвих викликів, їй легше зберігати гарний настрій та внутрішню рівновагу.

4. Вправа «Соціальна мережа підтримки».

Мета: створення соціальної мережі підтримки, виявлення ресурсів допомоги підлітків.

Психолог. Як можна створити соціальну мережу підтримки?

1. Спочатку складіть список людей, до яких ви зможе-те звернутися за допомогою. До цього списку необхідно за-писати:

- членів вашої родини, з якими ви бачитеся регулярно;

- друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся за допомогою різних Інтернет-ресурсів (мережі «Фейсбук», тощо), по телефону;

- сусідів, якщо ви постійно обмінюєтеся з ними візита-ми;

- однокласників, якщо ви часто контактуєте з ними;

- будь-яку людину, котра емоційно важлива для вас, хоча ви тимчасово не контактуєте з нею.

2. З'ясуйте для себе, чи існують якісь зв'язки між людьми, чиї імена ви записали.

3. Потім біля імені кожної людини, яку ви внесли до списку, зробіть позначку про те, який варіант кризової підтримки вона зможе вам надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином:

Е - емоційна підтримка; П - практична допомога;

Т - товариська підтримка; І - інформація та порада.

4. Після цього візьміть чистий аркуш паперу і складіть схему вашої мережі, позначаючи кодами чи асоціацією членів сім'ї, трикутниками – друзів і квадратами – однокласників. Поєднайте лініями тих людей, між якими існують будь-які зв'язки і які можуть надати вам схожі варіанти підтрим-ки. Тепер у вас є схема вашої соціальної мережі підтримки, список людей, до яких ви можете звернутися за допомогою.

Проаналізуйте, чи можете ви розраховувати на підтримку всієї мережі, чи тільки окремої її частини? Од-ні й ті ж самі люди використовуються для всіх чотирьох ви-дів підтримки, чи ви розподіляєте навантаження? Розду-ми над цими запитаннями дають змогу виявити ресурси допомоги.

5. Обговорення:

1.Чи легко було визначити людей, які на вашу думку входять до мережі підтримки?

2.Яких категорій людей у вас найбільше, а яких найменше?

3.Які можливості (ресурси) для себе ви знайшли?

6. Вправа «Вулиця Підтримки» (20 хвилин)

Мета: покращення емоційного стану, командної взаємодії, розвиток уваги і творчої уяви, навичок розслаблення.

Психолог. У дні щоденних тривог, переживань у нашій уяві ми хочемо бачити образ красивої, затишної, безпечної вулиці, з красивими будинками, деревами та кущами, оповиту сонцем, де живуть щасливі люди. Пропоную всім разом скласти казку про самотнього равлика, який знайшов свою вулицю Підтримки. Я зараз почну, а ви продовжите.

В одному чудовому лісі на галявині жила родина равликів. Це була прекрасна галявина, де росли красиві квіти, маленькі й великі дерева, густі кущі. А ще - багато мешканців: птахи, комахи, ящірки, жуки, які розташувалися біля маленького озера. Всі вони були однією дружною сім'єю. Коли равлик став підлітком, він зовсім засумував. Йому набридло на собі все носити, стали дратувати мешканці, дитячі ігри та веселі посиденьки. Він вже подорослішав, тому хотілося нових вражень та нових друзів. Равлик підготувався, взяв рюкзак із необхідними речами та їжею, виліз зі свого безпечного будиночка, який слугував йому захистом від недругів, та пішов у невідомий світ. Він мандрував, співаючи улюблену пісеньку, аж раптом…..

А зараз кожен по черзі буде доповнювати один одного.

Після завершення казки психолог узагальнює вправу. Потім дає завдання намалювати равлика та створити уявну вулицю Підтримки.

7. Вправа «Молекулярна гра».

Мета: розвиток уяви, групової взаємодії, покращення емоційного стану.

Психолог. Знову попрацюємо з уявою. Вам потрібно уявити себе атомами і по команді об'єднатися у молекули. Також визначимо ведучого,

який подає команди. (Якщо гра проводиться онлайн, то учні записують на папері, з ким вони ввійшли до складу «молекул». Можна дати дітям завдання знайти щось спільне між ними тощо). Підлітки уявляють, що вони «атоми», обхоплюють себе руками за плечі. «Атоми» постійно рухаються і час від часу об'єднуються в «молекули» за командою. Число «атомів» у «молекулі» визначає тренер-психолог. Якщо він говорить: «Три», «атоми» об'єднуються в «молеку-ли» по три, якщо говорить: «Чотири», то по чотири. Учасники, об'єднані в «молекулу», утворюють коло, беручись за руки. Ведучий називає таку кількість «атомів молеку-ли», яка дає змогу кожному учаснику ввійти до складу «молекули». Наприкінці гри ведучий називає число, що відповідає загальній кількості учасників.

Після руханки діти обговорюють емоційний стан.

Примітка. Психолог може брати участь у вправі разом з групою. Така гра може бути діагностичною та допомогти психологу визначити соціальні зв’язки у даному класі.

7. Підсумкова рефлексія.

Вправа «Емоційний ланцюжок».

Мета: навчитися переключати увагу, врівноважувати емоції учасників, налаштовувати на атмосферу приємного завершення тренінгу.

Всі учасники висловлюють свої емоції стосовно тренінгу, своїх очікувань, дякують один одному за гарну роботу, плідну співпрацю та дарують емоційний подарунок (усмішка, міміка обличчя, показати руками сердечко, супер або клас двома руками).