

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ОКУПАЦІЇ

Керівник:

Канд. пед. наук, доцент (б.в.з.)

Дрозд Олена Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

Канд.псих.наук, доцент

Михальченко Наталія

В'ячеславівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студентка VI курсу групи 666 Мз

Шпак Оксана Павлівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

“ ” 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Шпак Оксані Павлівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психокорекція ціннісних орієнтацій у старших підлітків, які зазнали впливу окупації

керівник роботи: Дрозд Олена Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент (б.в.з.)

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Дрозд О.В., к.пед.н., доцент (б.в.з.)		
Розділ 1	Дрозд О.В., к.пед.н., доцент (б.в.з.)		
Розділ 2	Дрозд О.В., к.пед.н., доцент (б.в.з.)		
Розділ 3	Дрозд О.В., к.пед.н., доцент (б.в.з.)		
Висновки	Дрозд О.В., к.пед.н., доцент (б.в.з.)		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій старших підлітків після пережитої окупації	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Розробка та впровадження психокорекційної програми формування позитивних ціннісних орієнтацій у старших підлітків, які пережили окупацію	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	23.12 2025	

Студент

(підпис)

Шпак О.П.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Дрозд О.В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Шпак О. П. Психокорекція ціннісних орієнтацій у старших підлітків, які зазнали впливу окупації. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У магістерській роботі досліджено особливості ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію. Повномасштабна війна та окупація окремих територій України загострили проблему психологічного відновлення дітей і підлітків, для яких пережиті втрати, насильство та руйнування соціальних зв'язків можуть призвести до кризи ідентичності та деформації цінностей. Тому дослідження ціннісних орієнтацій підлітків, які пройшли через досвід окупації, та розробка ефективних психокорекційних заходів є необхідними для їхньої успішної адаптації й інтеграції у повоєнне суспільство.

У першому розділі роботи розглянуто теоретичні засади дослідження ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію, психологічні особливості старшого підліткового віку та формування системи цінностей, а також вплив окупаційних умов на психоемоційний стан і ціннісні орієнтації підлітків старшого віку.

Другий розділ присвячено організації дослідження, опису вибірки та характеристиці психодіагностичного інструментарію. Розкрито результати констатувального експерименту.

У третьому розділі було розроблено та впроваджено авторську програму психокорекції ціннісних орієнтацій підлітків старшого віку. Проаналізовано результати формувального експерименту та надано рекомендації щодо психологічного супроводу старших підлітків у процесі відновлення ціннісної сфери після окупації.

Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у сфері психології, а також для практичного застосування в роботі зі старшими підлітками, які зазнали впливу окупації.

Ключові слова: старші підлітки, окупація, ціннісні орієнтації, підлітковий вік, програма психокорекції.

ABSTRACT

Shpak O. P. Psycho-correction of value orientations in older adolescents affected by occupation. Qualification work for the second degree of higher education (master's degree) in specialty 053 - "Psychology". Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The master's thesis examines the features of value orientations in older adolescents who experienced occupation. The full-scale war and the occupation of certain territories of Ukraine have intensified the problem of psychological recovery among children and adolescents, for whom the losses, violence, and destruction of social ties may lead to identity crises and value distortions. Therefore, studying the value orientations of adolescents who lived through occupation, as well as developing effective psychocorrectional measures, is essential for their successful adaptation and integration into post-war society.

The first chapter outlines the theoretical foundations of studying value orientations in older adolescents affected by occupation, the psychological characteristics of late adolescence and the formation of value systems, as well as the impact of occupation on their psycho-emotional state and value orientations.

The second chapter is devoted to the organization of the research, the description of the sample, and the characteristics of the psychodiagnostic tools. The results of the ascertaining experiment are presented.

The third chapter describes the development and implementation of an original program for psychocorrection of value orientations in older adolescents. The results of the formative experiment are analyzed, and recommendations are provided for psychological support of adolescents in the process of restoring their value sphere after occupation.

The results of the research may serve as a foundation for further scientific developments in psychology and for practical application in work with adolescents affected by occupation.

Keywords: older adolescents, occupation, value orientations, adolescence, psychocorrection program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ОКУПАЦІЮ.....	8
1.1. Поняття та структура ціннісних орієнтацій у психології: сучасні підходи.....	8
1.2. Психологічні особливості старшого підліткового віку та формування системи цінностей.....	14
1.3. Поняття окупації та вплив окупаційних умов на психоемоційний стан і ціннісні орієнтації підлітків старшого віку.....	19
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОЇ ОКУПАЦІЇ.....	33
2.1. Організація дослідження, опис вибірки та характеристика психодіагностичного інструментарію.....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту...	43
Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ОКУПАЦІЮ.....	57
3.1. Розробка та впровадження авторської програми психокорекції ціннісних орієнтацій підлітків старшого віку.....	57
3.2. Результати повторного дослідження та оцінка ефективності програми.	96
3.3. Рекомендації щодо психологічного супроводу старших підлітків у процесі відновлення ціннісної сфери після окупації.....	106
Висновки до третього розділу.....	110
ВИСНОВКИ.....	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	118
ДОДАТКИ.....	128

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії, зумовлені повномасштабним вторгненням та окупацією частини території України, поставили перед суспільством низку складних завдань, серед яких особливе місце посідає питання психологічного відновлення дітей і підлітків, що пережили досвід життя в умовах війни та окупації. Втрата відчуття безпеки, вимушене пристосування до агресивного середовища, обмеження свободи, насильство та руйнування соціальних зв'язків створюють потужні травматичні фактори, які впливають на емоційний стан, світогляд і систему цінностей молодого людини. Старший підлітковий вік є критичним періодом у становленні особистості, коли формується самосвідомість, моральні переконання, життєві орієнтири та здатність до усвідомленого вибору. Саме тому порушення гармонійного розвитку у цей час може призвести до глибоких деформацій ціннісної системи, що, у свою чергу, негативно впливає на здатність особистості до саморегуляції, соціальної адаптації та побудови зрілих взаємин із суспільством.

Окупаційні умови нерідко призводять до кризи ідентичності, втрати довіри до світу дорослих, зміщення акцентів у сприйнятті таких базових понять, як свобода, справедливість, гідність, патріотизм, любов до Батьківщини. Підлітки, які пережили окупацію, можуть мати спотворене уявлення про цінність людського життя, власної гідності чи соціальної взаємодії. Тому постає нагальна потреба у вивченні особливостей їхніх ціннісних орієнтацій, виявленні деформацій та суперечностей, що виникли під впливом травматичного досвіду, а також у розробці ефективних психокорекційних заходів, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності особистості.

Психокорекція ціннісних орієнтацій старших підлітків, які зазнали впливу окупації, набуває особливого значення в контексті відновлення національного потенціалу України, адже саме молодь є носієм майбутніх

соціальних і моральних орієнтирів суспільства. Формування зрілої, стійкої системи цінностей у цих підлітків є не лише завданням психологічної науки, а й важливою умовою для відродження громадянської свідомості, відновлення довіри, єдності та духовної сили нації.

Таким чином, дослідження особливостей та психокорекції ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію, є надзвичайно актуальним. Воно має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки спрямоване на розробку ефективних способів психологічної допомоги, профілактики вторинних травм та формування адаптивних механізмів, що сприятимуть гармонійному розвитку, самореалізації й соціальній інтеграції молодого покоління у повоєнному суспільстві.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію, а також у розробці та впровадженні психокорекційної програми, спрямованої на відновлення та формування позитивної системи цінностей, що сприяє гармонійному особистісному розвитку й адаптації у повоєнних умовах.

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації старших підлітків, які пережили окупацію.

Предмет дослідження – психологічні особливості та психокорекція ціннісних орієнтацій старших підлітків, що зазнали впливу окупаційних умов.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні засади до розуміння сутності та структури ціннісних орієнтацій у психології ;
2. Розкрити психологічні особливості старшого підліткового віку як періоду формування системи життєвих цінностей та орієнтирів;
3. Охарактеризувати вплив окупаційних умов на психоемоційний стан і ціннісні орієнтації підлітків старшого віку;
4. Провести емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію;

5. Розробити та впровадити психокорекційну програму, спрямовану на формування позитивних ціннісних орієнтацій у старших підлітків, що зазнали впливу окупації;

6. Здійснити повторне дослідження з метою перевірки ефективності впровадженої психокорекційної програми та розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу старших підлітків у процесі відновлення ціннісної сфери після окупації.

Методи дослідження. З метою реалізації поставлених завдань і забезпечення надійності результатів дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. До теоретичних методів належать системно-структурний підхід, аналіз і синтез наукових джерел, порівняння та узагальнення отриманих даних. Емпіричний етап включав наукове спостереження, застосування психодіагностичних методик та аналіз результатів практичного дослідження. Для обробки отриманих даних використовувалися методи математико-статистичного аналізу, що забезпечили достовірність та обґрунтованість висновків.

У межах емпіричного дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психоемоційного стану та ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію:

- шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича (адаптована версія);
- шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R);
- шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21).

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Снігурівського ліцею № 3 м. Снігурівки Баштанського району Миколаївської області. У ньому взяли участь 21 респондент — учні 10–11 класів (хлопці та дівчата) віком від 15 до 17 років, які мали досвід проживання в умовах окупації.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння психологічних механізмів формування, деформації та відновлення ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію. У роботі

розширено уявлення про вплив екстремальних соціально-політичних умов, втрати безпеки та досвіду психологічної травми на становлення особистісної системи цінностей у підлітковому віці. Отримані результати уточнюють теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку між психоемоційним станом, соціальним середовищем і ціннісно-смісловою сферою особистості, що перебуває в умовах посттравматичного розвитку. Дослідження також створює основу для подальшого наукового осмислення проблем психокорекції ціннісних орієнтацій підлітків у контексті військової психології, вікової та кризової психології, сприяючи розробці концептуальних підходів до відновлення морально-ціннісної системи молоді в умовах післявоєнної реабілітації.

Практична значущість дослідження Практична значущість дослідження полягає у можливості безпосереднього застосування його результатів у діяльності практичних психологів, педагогів, соціальних працівників і фахівців, які здійснюють психологічний супровід підлітків, що пережили окупацію. Розроблена психокорекційна програма може бути використана в освітніх закладах, центрах психологічної допомоги, реабілітаційних установах та громадських організаціях для відновлення ціннісно-сміслової сфери підлітків, зниження проявів емоційної напруги, тривожності та посттравматичних переживань. Отримані результати також можуть стати основою для створення тренінгових і профілактичних програм, спрямованих на формування позитивних життєвих орієнтирів, моральної стійкості та громадянської свідомості молоді, що є важливою умовою успішної соціальної адаптації та реінтеграції у повоєнному суспільстві.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на 17 Міжнародній науково-практичній конференції «Modern Movement of Science» (16-17 жовтня 2025 р., м. Дніпро); XXVIII Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в

Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (10–14 листопада 2025 року, м. Миколаїв).

Публікації. Основний зміст та результати роботи висвітлено в 2 тезах:

- Шпак О.П., Дрозд О.В. Вплив умов окупації на психоемоційний стан та систему ціннісних орієнтацій старших підлітків // Могилянські читання – 2025 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXVIII Всеукр. щорічна наук.-практ. конф. : програма, Миколаїв, 10 – 14 листоп. 2025 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. С. 77-80.

- Шпак О.П. Психологічні механізми формування системи цінностей у старшому підлітковому віці // Modern Movement of Science: 17 Міжнародна наук.-практ. конференція. Дніпро, 16 – 17 жовтня 2025 р. С. 251-252.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 89 найменувань та 7 додатків. Загальна кількість сторінок становить 161, серед них основного тексту – 100. У роботі розміщено 20 рисунків та діаграм.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ОКУПАЦІЮ

1.1. Поняття та структура ціннісних орієнтацій у психології: сучасні підходи

У психологічній науці поняття ціннісних орієнтацій посідає центральне місце у вивченні внутрішнього світу людини та її мотиваційної сфери. Ціннісні орієнтації розглядаються як система внутрішніх уявлень, переконань і ставлень особистості до значущих для неї явищ, норм, ідей та цілей, що визначають спрямованість поведінки та життєвий вибір індивіда. Вони виконують функцію орієнтира у житті людини, дозволяючи не лише визначати власні пріоритети, а й регулювати взаємодію з соціальним середовищем, здійснювати оцінку подій, ситуацій та поведінки інших людей.

Поняття «цінностей» та «ціннісних орієнтацій» традиційно вважаються одними з найскладніших для осмислення в гуманітарних науках, включно з психологією. Ціннісні орієнтації формують фундамент для сприйняття та усвідомлення світу, слугуючи водночас механізмом, що регулює поведінку та діяльність людини в усіх її проявах. Як ключовий елемент внутрішньої структури особистості, вони визначають активність індивіда, формують його сприйняття себе та оточення, а також надають сенс вчинкам і професійній діяльності. Саме через систему цінностей і відповідних професійних норм здійснюється регуляція поведінки, що є одним із найважливіших факторів професійної компетентності та ефективності фахівця [28, с. 66].

Сучасні підходи до розуміння ціннісних орієнтацій у психології підкреслюють їхню динамічність та контекстуальність. Цінності не існують як статичні категорії – вони формуються та трансформуються під впливом особистого досвіду, соціального середовища, культурних традицій,

історичних та соціально-політичних умов. У цьому сенсі ціннісні орієнтації виступають не лише як відображення соціально значущих норм, а й як індивідуальний механізм адаптації, що допомагає людині організувати свою діяльність відповідно до внутрішніх та зовнішніх вимог.

З погляду психології, ціннісні орієнтації виступають складовою частиною структури особистості, що відображає її життєвий досвід та накопичені індивідуальні переживання, і водночас формує ядро свідомості, на основі якого особистість приймає рішення у важливих життєвих ситуаціях. Вони проявляються як стабільне, соціально обумовлене та вибіркоче ставлення людини до сукупності матеріальних і духовних благ та ідеалів суспільства. Ціннісні орієнтації можна розглядати як здатність особистості обирати у конкретний момент діяльності певну цінність як орієнтир, а також усвідомлювати і сприймати соціально значущі цінності як власні. Різноманіття існуючих визначень свідчить про те, що поняття «ціннісні орієнтації» потребує подальшої конкретизації, уточнення його структури, типів та місця у загальній системі ціннісно-смыслових утворень особистості [81, с. 128].

Формування ціннісних орієнтацій особистості значною мірою визначається домінуючими в суспільстві цінностями, які еволюціонують разом із історичним розвитком. У межах системи цінностей спостерігається певна ієрархія: окремі цінності мають більшу значущість, тоді як інші уточнюють їх зміст або доповнюють. Науковці пропонують різні підходи до розуміння цінностей: одні трактують їх як мотиви поведінки (К. Клаксон), інші – як прояви потреб людини (А. Маслоу), хтось пов'язує їх із особистісним смыслом життя (Г. Оллпорт) чи здатністю реалізувати себе (Е. Фромм), а ще інші – із переконаннями (М. Рокич) або соціальними установками (В. Ядов) [54, с. 106].

На сучасному етапі психологічної науки розрізняють кілька підходів до трактування структури ціннісних орієнтацій. Зокрема, вони розглядаються як інтегральна система, що включає в себе такі компоненти, як когнітивний (уявлення про цінність явищ і подій), емоційний (позитивне чи негативне ставлення до цих явищ) та поведінковий (готовність діяти відповідно до

цінностей) аспекти. Така структурна організація дозволяє дослідникам виявляти взаємозв'язок між цінностями та конкретними поведінковими проявами, визначати пріоритети особистості та прогнозувати її мотиваційні реакції.

Існують два головні підходи до розуміння цінностей. Перший акцентує увагу на абстрактних уявленнях про бажане, привабливе та ідеальне для людини життя. Другий підхід розглядає цінності як керівництво до дій та поведінки, які визначають пріоритети людини. За М. Рокичем, перші відносяться до термінальних цінностей, що відображають кінцеві життєві цілі, а другі – до інструментальних, до яких належать моральні якості (наприклад, «чесність») та компетентності (наприклад, «знання») [88].

М. Рокич визначав цінності як стійкі переконання, коли певна мета або спосіб життя має більшу важливість порівняно з іншими. Основні риси цінностей такі:

- кількість базових цінностей у людей відносно обмежена;
- у різних людей цінності можуть збігатися, проте мати різний ступінь значущості;
- цінності формують організовані системи;
- на розвиток цінностей впливають культура, соціальні інститути та особистість;
- цінності відображаються на багатьох соціальних процесах і явищах [88].

Ціннісно-сміслова структура особистості – багаторівнева та складна. Процес інтеграції цінностей починається з їх пізнання на інформаційному рівні, далі вони емоційно переживаються, а потім впливають на поведінку та активність людини на рівні свідомого вибору та волі [54, с. 106].

За словами О.А. Щебельської, цінності – це ідеї, ідеали та цілі, до яких прагне як окрема людина, так і суспільство в цілому. У сучасних наукових дослідженнях цінності класифікують за кількома критеріями: за суб'єктом – цінності суспільства, народу, нації, колективу або індивіда; за типом потреб – моральні, релігійні, економічні, фізичні та інші; за об'єктивними

характеристиками явищ – матеріальні, духовні тощо. Цінності формують систему, яка змінюється залежно від віку та життєвих обставин. Вони виконують різні функції: слугують орієнтиром у житті людини, підтримують соціальний порядок та виступають механізмом соціального контролю [81, с. 128].

Ціннісні орієнтації відображають внутрішнє втілення цінностей у конкретних переконаннях і діях людини. Вони показують, як особистість реалізує свої цінності в різних життєвих обставинах і демонструють ступінь інтеграції соціальних норм із власними переконаннями. Через ціннісні орієнтації формуються способи сприйняття світу, прийняття рішень і взаємодії з іншими людьми. Вони слугують важливим механізмом адаптації до соціального середовища, допомагаючи особистості гармонізувати власні потреби з очікуваннями суспільства [78, с. 283].

Ціннісні орієнтації, у свою чергу, розглядаються як цілі, прагнення, бажання, життєві ідеали, а також система норм і установок щодо матеріальних чи духовних цінностей суспільства. Вони відображають потреби та ставлення людини до навколишнього середовища. Як детермінанти прийняття рішень та складні узагальнені системи ціннісних уявлень, ціннісні орієнтації є основним механізмом перетворення культурних цінностей на стимули та мотиви практичної поведінки. Система ціннісних орієнтацій визначає змістову спрямованість особистості, формує її ставлення до світу, до інших людей і до себе, слугує фундаментом світогляду, ядром мотивації життєвої активності та основою життєвої концепції й філософії життя [81, с. 128].

Система ціннісних орієнтацій, як складова структури особистості, за сучасними дослідженнями таких вчених, як Н. Кирилова, Н. Розов, О. Сірий, М. Яницький та інших, виступає не лише характеристикою спрямованості та змісту активності людини, а й визначає її загальне ставлення до світу та до себе. Вона формує зміст і спрямованість особистісних позицій, поведінки, діяльності та вчинків [28, с. 68]. Іншими словами, ціннісні орієнтації виконують роль свідомого регулятора соціальної поведінки, слугуючи

життєвим орієнтиром. Подібну позицію підтримує О. Ямницький, який розглядає їх як механізм цілепокладання, що допомагає людині впорядкувати сприйняття навколишнього світу і створює усвідомлену та цілісну картину життя [83, с. 117].

Відомо, що одними з перших поняття «ціннісні орієнтації» використав В. Тугаринов, підкреслюючи, що індивід оперує лише тими цінностями, які існують у суспільстві, тому ціннісні орієнтації окремої людини відображають цінності всього соціуму, що її оточує. Вони є ключовими елементами внутрішньої структури особистості, закріпленими життєвим досвідом і сукупністю особистих переживань, виконуючи роль механізму, який відокремлює значуще та суттєве для людини від несуттєвого. Установлена система ціннісних орієнтацій формує своєрідну вісь свідомості, що забезпечує стійкість особистості, підтримує сталість певних моделей поведінки та діяльності і визначає спрямованість потреб і інтересів [73].

Ціннісні орієнтації можна розглядати як ключовий чинник професійної реалізації особистості, оскільки саме вони визначають загальне ставлення людини до своїх професійних цілей, завдань і вимог, а також впливають на можливість її самореалізації у професійній сфері. Крім того, чітко окреслена професійна спрямованість сприяє ідентифікації особистості з професійними завданнями, цілями та вимогами, що, у свою чергу, формує систему ціннісних орієнтацій, де професійна діяльність займає провідне місце [13, с. 16].

Ціннісні орієнтації відображають ключові суспільні інтереси та особисті потреби людини, формуючи її соціальну позицію, моральні переконання, світогляд і загальне сприйняття світу. За думкою Я. Запеки, вони виконують роль важливого механізму регуляції потреб і мотивацій, у якому накопичується та узагальнюється життєвий досвід особистості [23, с. 132]. Сучасні дослідники виділяють три основні компоненти ціннісних орієнтацій: когнітивний (пов'язаний зі змістом і смислом), емоційний (що включає оцінку та почуття) і конативний (поведінковий, діяльнісний, вольовий). Ці елементи

перебувають у тісному взаємозв'язку й функціонують як єдина система [45, с. 265].

Ціннісні орієнтації являють собою систему взаємопов'язаних цінностей, що формує спрямованість життєдіяльності людини. Їхнє формування обумовлене сенсожиттєвою активністю особистості, яка визначає рівень її прагнень та орієнтацію на досягнення конкретних цілей у різних сферах діяльності [38, с. 28].

За А. Павліченко, ціннісні орієнтації відображають основні способи реалізації цінностей, демонструючи момент їх переходу від абстрактного поняття до конкретної діяльності [44].

Підлітковий вік є надзвичайно важливим періодом для формування ціннісних орієнтацій, адже саме в цей час відбувається активне становлення особистості, її самосвідомості та соціальної ідентичності. У підлітковому віці молодь починає усвідомлювати свої життєві пріоритети, оцінювати власні потреби та інтереси, порівнювати їх із цінностями сім'ї, ровесників і суспільства загалом. Цей етап характеризується підвищеною чутливістю до соціального оточення та авторитетів, що сприяє вибору та закріпленню певних цінностей. Водночас підлітковий період дозволяє сформувати моральні, етичні та соціальні установки, які стануть основою поведінки в дорослому житті. Ціннісні орієнтації, закладені в цей час, визначають спосіб сприйняття світу, прийняття рішень, відношення до себе та інших людей, а також слугують керівництвом у побудові міжособистісних і соціальних взаємодій [21].

Отже, ціннісні орієнтації підлітків можна визначити як особистісно вибіркове ставлення до важливих у даний час матеріальних та духовних цінностей суспільства. Вони формують світогляд і спосіб сприйняття світу, виступають життєвим орієнтиром та слугують підставою для самооцінки, а також для оцінки різних подій, соціальних явищ і поведінки інших людей.

Вивчення ціннісних орієнтацій має особливе значення для підліткового віку, коли відбувається активне формування світогляду, моральних установок

та життєвих пріоритетів. У цей період соціальне оточення, вплив сім'ї, однолітків, школи та медіа визначає, які цінності будуть домінувати, а які залишаться другорядними. Крім того, екстремальні або кризові умови, такі як війна, окупація, соціальна нестабільність, можуть суттєво прискорювати або змінювати процес формування ціннісних орієнтацій, що робить їх особливо важливим об'єктом наукового аналізу та психокорекційної роботи.

Таким чином, розуміння сучасних підходів до вивчення ціннісних орієнтацій дозволяє не лише систематизувати знання про внутрішню мотиваційну структуру людини, а й розробляти практичні методики підтримки особистісного розвитку, адаптації до соціальних змін та формування психологічної стійкості, що особливо актуально у контексті роботи з підлітками та молоддю, які пережили екстремальні життєві події.

1.2. Психологічні особливості старшого підліткового віку та формування системи цінностей

Старший підлітковий вік (15-18 років) є одним із найважливіших етапів становлення особистості, коли відбувається активний процес самопізнання, формування світогляду, життєвих орієнтирів і моральних переконань. У цей період підлітки прагнуть до самостійності, усвідомлення власної унікальності та соціальної значущості, що супроводжується підвищеною емоційністю, чутливістю до оцінок оточення та потребою у визнанні. Важливе місце в розвитку особистості на цьому етапі посідає становлення системи цінностей – своєрідного внутрішнього орієнтиру, який визначає поведінку, мотивацію, життєві цілі й моральні вибори. Формування ціннісних орієнтацій у старшому підлітковому віці відбувається під впливом родини, однолітків, освітнього середовища, медіа та суспільних подій, що створює складну динаміку взаємодії між індивідуальним досвідом і соціальними умовами розвитку. Саме тому дослідження психологічних особливостей цього вікового періоду має

важливе значення для розуміння механізмів формування особистісної зрілості та ціннісної системи молодого людини.

Соціальне та культурне середовище, у якому відбувається становлення особистості, відіграє ключову роль у формуванні її ціннісної системи. Вплив сім'ї, школи, однолітків, засобів масової інформації, а також поведінкових моделей дорослих визначає, які моральні та життєві орієнтири стають для підлітка провідними. У періоди суспільної нестабільності, криз або збройних конфліктів цей процес набуває особливої складності: система цінностей може змінюватися нерівномірно, іноді спотворюючись під тиском страху, невизначеності чи втрати безпеки. Водночас такі обставини здатні стимулювати глибоке переосмислення життя, пробуджуючи у молоді прагнення до свободи, взаємодопомоги, патріотизму та особистої відповідальності. Саме тому аналіз психологічного розвитку підлітків у контексті змін їхніх ціннісних орієнтацій є надзвичайно важливим для розуміння механізмів адаптації, стресостійкості та внутрішнього зростання молодого покоління.

Ціннісні орієнтації ґрунтуються на базових життєвих цінностях, які відображають особисте бачення сенсу життя та визначають життєвий вибір людини. Для різних народів, культур і навіть окремих осіб ці цінності можуть мати різне змістове наповнення та значущість. Саме система ціннісних орієнтирів спрямовує поведінку індивіда, визначає його ставлення до себе, до інших і до світу загалом. Зміни в суспільстві, історичні події чи соціальні умови впливають на переосмислення життєвих пріоритетів, через що трансформуються й об'єкти цінностей. Представники різних соціальних груп також можуть по-різному розставляти акценти у своїх ціннісних системах, що зумовлює індивідуальні відмінності у світогляді та мотивації [69].

У зрілої особистості наявна сформована система ціннісних орієнтацій, яка становить основу її світогляду та внутрішньої гармонії. Вона відображає усвідомлене ставлення людини до навколишнього світу, суспільства й самої себе, а також визначає її поведінкові мотиви та життєві пріоритети. Саме

ціннісні орієнтації виступають своєрідним компасом, що спрямовує діяльність людини, допомагає робити вибір і задовольняти власні потреби в межах прийнятих моральних і соціальних норм. Вони утворюють відносно стійку, соціально зумовлену систему поглядів на матеріальні й духовні цінності, ідеали, життєві цілі та шляхи їх досягнення. Взаємозв'язок між потребами та цінностями є двостороннім: потреби стимулюють формування цінностей, а вже цінності визначають способи та засоби задоволення цих потреб [37].

Цінності можна класифікувати залежно від їхньої ролі в житті людини та суспільства на три умовні групи. Перша група включає цінності, які мають мінімальну пріоритетність і не є критичними для розвитку особистості чи функціонування соціуму. Їхня відсутність або втрата не викликає істотних змін у повсякденному житті людини чи суспільства в цілому. Друга група охоплює матеріальні та духовні цінності повсякденного рівня, які задовольняють базові потреби та забезпечують стабільне функціонування індивіда та соціальних систем. До них належать звичні елементи життя, що сприяють комфорту, безпеці, спілкуванню, здобуттю знань тощо. Третя група – це вищі або фундаментальні цінності, які мають універсальне значення для людини і суспільства. Вони формують основу моральної та етичної системи, визначають життєву позицію та поведінку особистості, а також сприяють гармонійному співіснуванню людей. До таких цінностей належать свобода, справедливість, гідність, любов, правда, родина, життя, здоров'я, творчість, праця та самореалізація. Саме ці фундаментальні цінності виступають орієнтирами, що виходять за межі індивідуального досвіду і задають сенс життя та основні цілі [34, с. 109].

Термін «особистісна ціннісна орієнтація» був впроваджений у науковий обіг соціологами Т. Томасом і Ф. Знанецьким. Вони розглядали цей концепт як специфічний вид соціальної установки, який формує поведінку людини та впливає на її життєві пріоритети й вибір у різних ситуаціях. Іншими словами, ціннісна орієнтація виступає внутрішнім механізмом, що визначає, які цілі та блага є важливими для особистості, та як індивід реагує на зовнішні

обставини, будуючи власну систему життєвих пріоритетів. Вона водночас відображає соціальний і культурний контекст, у якому формується особистість, та слугує своєрідним дороговказом у процесі прийняття рішень і визначення життєвого шляху [26, с. 218].

У наукових джерелах поняття ціннісної орієнтації трактують по-різному. Загалом його розуміють як внутрішній компонент особистості, який формується під впливом особистого досвіду та процесів соціалізації й адаптації до соціального оточення. Ціннісна орієнтація відображає систему переконань і уявлень людини про те, що є важливим, значущим та пріоритетним у житті. Вона визначає, якими нормами, ідеалами та цілями керується індивід у своїй поведінці, спрямовує прийняття рішень і вибір життєвого шляху, а також слугує основою для побудови особистих та соціальних взаємозв'язків [5].

Ціннісні орієнтації формуються на основі особистого досвіду людини і впливають як на свідомий, так і на підсвідомий рівень її психіки. Вони спрямовують увагу, волю та мислення, визначаючи, які дії та рішення будуть пріоритетними в поведінці індивіда. Через цінності людина оцінює себе та оточуючих, приймає важливі рішення у складних життєвих ситуаціях і організовує власний життєвий простір. Саме завдяки цим орієнтирам формується система моральних принципів, норм і правил, якими особистість керується у повсякденному житті, визначаючи свою поведінку, соціальні взаємодії та ставлення до навколишнього світу [34, с. 109].

Підлітковий період є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів розвитку особистості, що значною мірою визначає подальшу соціалізацію. У цей час ключовою стає сфера інтимно-особистісних взаємозв'язків. Характерними особливостями періоду є прагнення до самоствердження, потреба у визнанні, усвідомлення власної дорослості, формування моральних принципів і готовність дотримуватися норм групової взаємодії. Підлітки часто зіштовхуються з внутрішніми конфліктами, які виникають через обмежений життєвий досвід при одночасно високій мотивації

до самореалізації. Крім того, цей етап є надзвичайно чутливим для формування ціннісних орієнтацій, ідеалів і життєвих установок [25, с. 298].

У підлітковому віці формуються специфічні потреби, що визначають розвиток особистості. Серед них – прагнення до самовираження, потреба відчувати власну компетентність, бажання бути визнаним важливими для себе людьми, пошук партнерського спілкування з дорослими та становлення сексуальної ідентичності. У цей період психічні процеси набувають більш усвідомленого і духовного характеру: підлітки дедалі більше цікавляться власними думками, тоді як емоційна сфера поступово відходить на другий план у взаємодії з оточенням. Вони починають активно оперувати абстрактними поняттями, формулювати гіпотези, порівнювати, узагальнювати та класифікувати. Розвивається здатність до рефлексії, що дозволяє аналізувати власні дії й оцінювати їх критично. Мислення стає більш самостійним, що проявляється у прагненні приймати власні рішення та випробовувати нові моделі поведінки [25, с. 299].

Підлітковий вік характеризується активним розвитком самооцінки. У цей період помітно зростає самосвідомість – здатність усвідомлювати власні внутрішні процеси, емоційні переживання та прагнення до самопізнання. Ще з молодшого шкільного віку у підлітків поступово проявляється криза самооцінки, що часто супроводжується невдоволенням собою. До старшого підліткового віку самооцінка стає важливим регулятором поведінки та самовизначення особистості. У цей час зростає значення моральних та психологічних критеріїв у стосунках з іншими, а характер самооцінки формується під впливом особистого досвіду, участі у різних видах діяльності та взаємодії з ровесниками й дорослими [49, с. 163].

У підлітковому віці відбувається активне становлення системи ціннісних орієнтацій, яка формується під впливом процесів соціалізації та отриманої соціально значущої інформації. Інформація, що надходить із навколишнього середовища – сім'ї, школи, одноліткових груп, медіа та соціальних інститутів – інтегрується в індивідуально-психологічний простір підлітка, впливаючи на

його сприйняття світу, цілі та пріоритети. Формування системи цінностей у цей період є ключовим етапом розвитку особистості, оскільки вона визначає моральні та етичні орієнтири, спрямовує поведінку, допомагає оцінювати власні дії й взаємодію з іншими людьми. Крім того, система ціннісних орієнтацій виступає своєрідним інструментом реалізації соціальних цілей, сприяє адаптації до соціальних вимог і створює основу для подальшого самовизначення підлітка в дорослому житті [7].

Отже, можна зробити висновок, що старший підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, під час якого активно формуються ключові складові самосвідомості, світогляду, життєвих орієнтирів та системи цінностей. У цей період підлітки активно пізнають себе, розвивають критичне мислення, самосвідомість та здатність до самостійного морального вибору. Формування ціннісних орієнтацій відбувається під впливом соціального оточення, особистого досвіду, взаємодії з однолітками та дорослими, а також на основі власних переживань. Ці орієнтири відіграють вирішальну роль у регуляції поведінки, визначаючи мотивацію, спрямованість дій та адаптаційні стратегії. Особливо значущими стають вищі цінності – свобода, гідність, справедливість, самореалізація, що формують основу подальшого розвитку особистості. Розуміння цих психологічних процесів є необхідним для створення умов, які сприятимуть формуванню зрілої, відповідальної та соціально адаптованої особистості.

1.3. Поняття окупації та вплив окупаційних умов на психоемоційний стан і ціннісні орієнтації підлітків старшого віку

Окупація – це тимчасове встановлення контролю над територією іноземною державою або військовими силами, що супроводжується обмеженням прав і свобод населення, порушенням соціальних і економічних умов та створенням атмосфери постійної загрози. Для підлітків старшого віку,

які перебувають у критичному періоді формування особистості, такі умови мають особливо сильний вплив, оскільки вони підсилюють емоційну вразливість, викликають стресові реакції та можуть призводити до психологічних травм. Водночас окупаційні обставини суттєво змінюють систему ціннісних орієнтацій, змушуючи підлітків переосмислювати власні пріоритети, ставлення до безпеки, свободи, родини та соціальної справедливості. Дослідження психологічного впливу окупації дозволяє глибше зрозуміти, як екстремальні умови трансформують емоційний стан і життєві цінності підлітків, а також визначити фактори, що сприяють їхній адаптації та формуванню внутрішніх ресурсів для подолання наслідків травматичного досвіду.

Варто визначити, що окупація – це не лише військове захоплення території, а й суттєве втручання у повсякденне життя цивільного населення, яке опиняється під контролем ворожих сил. Такий стан характеризується систематичним обмеженням прав і свобод, порушенням звичного способу життя та постійним відчуттям загрози майбутньому. Тривале перебування в умовах окупації може серйозно впливати на психоемоційний стан, спричиняючи відчуття безпорадності, тривожності, апатії та, у тяжких випадках, розвиток психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Для подальшого аналізу тематики дослідження доцільно розглянути поняття «окупації». Термін «окупація» походить від латинського слова *occupation*, що означає «захоплення» або «оволодіння», і вже в його значенні закладена ознака протиправності. Водночас окупаційний режим не виходить за межі правового поля – його регулювання здійснюється нормами міжнародного права, зокрема міжнародними конвенціями. Проте не всі держави мають договірні зобов'язання в сфері міжнародного гуманітарного права, і в таких випадках ключову роль відіграють норми міжнародного звичаєвого права, що є загальнообов'язковими для всіх учасників збройного конфлікту незалежно від участі в договорах. Таким чином, звичаєві норми

доповнюють договірні механізми правового регулювання в умовах окупації [16, с. 231].

В Академічному тлумачному словнику української мови термін «окупація» визначається як тимчасове захоплення частини або всієї території однієї держави збройними силами іншої [61]. У Словнику іншомовних слів поняття «окупація» розкривається ширше: по-перше, це тимчасове зайняття території однієї країни військовими силами іншої держави, що зазвичай відбувається внаслідок наступальних бойових дій і передбачає фактичне поневолення населення; по-друге, у історичному контексті Стародавнього Риму термін використовувався для позначення захоплення речей, які не мали власника, зокрема земель [62]. Таке розширене тлумачення дозволяє краще зрозуміти сутність окупації як явища, що включає як військові, так і соціально-правові аспекти, а також відображає її історичне коріння та трансформацію значення протягом часу.

Згідно зі статтею 42 IV Гаазької конвенції 1907 року, окупованою територією вважається така ділянка, яка фактично перебуває під контролем збройних сил противника. Це положення визначає юридичні межі поняття «окупація» та встановлює критерії для визначення фактичного управління територією [47]. Важливим міжнародно-правовим документом, що регламентує права та обов'язки держави-окупанта щодо населення, є Женевська конвенція 1949 року про захист цивільного населення під час війни. Ця конвенція поширюється на всі випадки окупації – як повної, так і часткової, – незалежно від того, чи супроводжується вона активними бойовими діями або збройним опором з боку місцевого населення [32]. Таким чином, міжнародне право встановлює чіткі рамки для поведінки окупаційної влади, визначає правовий статус окупованих територій та гарантує захист цивільного населення в умовах воєнного конфлікту.

Згідно із Законом України «Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України», тимчасово окупованою вважається та частина території країни, яка фактично перебуває

під контролем Збройних Сил Російської Федерації або створених, фінансованих та керованих нею незаконних воєнізованих формувань. На таких територіях фактичне управління здійснюється органами окупаційної адміністрації [50]. Таким чином, законодавче визначення підкреслює, що окупація включає не лише військову присутність, а й реальний контроль над місцевими органами влади, адміністративними структурами та соціальними процесами, що безпосередньо впливає на життя цивільного населення і створює особливий правовий режим на цих територіях.

Збройна агресія Російської Федерації, яка розпочалася у 2014 році та з 2022 року переросла у повномасштабне вторгнення на територію України, спричинила тимчасову окупацію значної частини українських земель, масштабні руйнування інфраструктури, масові внутрішні переміщення населення та глибоку економічну кризу. У результаті військових дій близько 4 тисяч населених пунктів у 231 територіальній громаді опинилися під контролем окупаційних сил, охоплюючи 11 областей України, серед яких Донецька, Луганська, Житомирська, Запорізька, Київська, Миколаївська, Харківська, Херсонська, Чернігівська, Сумська та Одеська [8]. Така ситуація створила надзвичайно складні соціально-економічні та психологічні умови для місцевого населення, значно впливаючи на повсякденне життя, безпеку громадян та їхнє психоемоційне благополуччя.

У звіті Управління Верховного комісара ООН з прав людини «Вплив збройного конфлікту та окупації на права дітей в Україні», охопленому періодом з 24 лютого 2022 року по 31 грудня 2024 року, зазначено, що повномасштабна агресія Російської Федерації проти України спричинила катастрофічні наслідки для забезпечення базових прав дітей. У документі зафіксовано численні порушення міжнародного гуманітарного права та прав людини, які особливо торкнулися дітей – однієї з найуразливіших груп населення. Зокрема, йдеться про загибель та поранення дітей внаслідок обстрілів, мінувань, авіаударів, а також через руйнування житлових будинків, шкіл, медичних закладів та об'єктів інфраструктури, що підпадають під захист

Женевських конвенцій. Особливу загрозу для життя і здоров'я дітей становлять залишки вибухонебезпечних предметів, які охоплюють значну частину території країни та створюють серйозні перешкоди для безпечного проживання, навчання та пересування [9].

У звіті окремо підкреслюється порушення прав дітей на тимчасово окупованих територіях, особливо в чотирьох областях, незаконно анексованих Російською Федерацією у 2022 році. Зазначено факти депортації та примусового переміщення неповнолітніх, зміну їхнього правового статусу без згоди законних представників, примусове надання російського громадянства, а також впровадження навчальних програм із антиукраїнською пропагандою, що виправдовує агресію РФ. Такі дії розцінюються як серйозні порушення міжнародного гуманітарного права, зокрема положень Четвертої Женевської конвенції 1949 року. Крім того, зафіксовані випадки катувань, сексуального насильства, свавільного затримання та жорстокого поводження з дітьми, що свідчить про системний характер нехтування правами неповнолітніх з боку окупаційних адміністрацій. Таким чином, доповідь надає переконливі докази масштабності та системності порушень прав дітей у період збройного конфлікту та окупації, що потребує як міжнародного втручання, так і довгострокових програм психосоціальної підтримки постраждалих дітей [9].

Слід зазначити, що життя в умовах окупації є глибоко травматичним досвідом, який часто призводить до серйозних психологічних наслідків. Багато українців, які перебували під контролем окупаційних сил, нині потребують професійної психологічної підтримки. Протягом тривалого часу вони змушені були приховувати свої справжні емоції за «маскою» задля безпеки та виживання, стримувати почуття й не демонструвати переживань. Після звільнення або зміни обставин накопичені емоції починають проявлятися: постраждалі відкрито розповідають про свої страждання, відчуття зруйнованого життя та «зупиненого часу». Вони перебувають у стані емоційного виснаження, відчаю та безпорадності. І якщо у разі фізичних недуг люди зазвичай звертаються до лікарів, то психічні травми часто залишаються

без уваги, адже постраждалі не завжди мають сили чи усвідомлюють необхідність звернення до психолога [51].

Особи, які пережили окупацію, тривалий час перебували в умовах постійного страху, напруженості та загрози життю, що спричиняло хронічний стрес і поступове виснаження ресурсів організму. Після деокупації територій важливо дати собі час для відновлення – як фізичного, так і емоційного. На початковому етапі звільнення багато хто відчуває полегшення, радість та надію, однак ці позитивні емоції часто змінюються хвилиною негативних переживань: втомою, роздратуванням, апатією або депресивними симптомами. Така реакція є природною відповіддю психіки, яка, нарешті перебуваючи у відносній безпеці, дає вихід накопиченим емоціям. Проте при тривалому або посиленому емоційному дискомфорті важливо не залишатися наодинці. Вкрай необхідним є можливість обговорити пережите з підтримуючими людьми, а особливо з фахівцями психологічної допомоги. Кваліфіковані психологи та психотерапевти можуть оцінити глибину психотравми, стабілізувати емоційний стан і допомогти розробити індивідуальну програму психологічного відновлення, що є ключовим етапом повернення до повноцінного життя після окупаційного досвіду [52].

Слід розуміти, що переживання, пов'язані з окупацією, не зникають відразу після звільнення територій. Негативні емоції та психологічні травми можуть зберігатися протягом тривалого часу, а в окремих випадках – супроводжувати людину все життя. Такий досвід істотно впливає на психічне здоров'я, тому важливо, щоб психолог ретельно оцінював стан постраждалого. Зокрема, слід визначити наявність депресивного розладу або посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який розвивається внаслідок тривалого емоційного напруження чи травматичних подій. ПТСР може проявлятися через постійну тривогу, нав'язливі спогади, тривожні сни, емоційну нестабільність та інші характерні симптоми [43, с. 69].

Аналіз поняття окупації з позицій міжнародного права, українського законодавства та психологічної практики дозволяє дійти висновку, що

окупація – це не лише військовий контроль над територією, а й систематичне порушення прав і свобод цивільного населення, що має суттєвий вплив на психоемоційний стан людини. Життя в умовах постійної небезпеки, відсутності контролю над власною долею, обмежень у пересуванні, освіті, свободі слова та загальної невизначеності викликає у постраждалих сильні переживання страху, тривоги та безнадії, які часто призводять до розвитку посттравматичних розладів. Особливо вразливими в таких умовах є діти, які втрачають відчуття стабільності та змушені стикатися з насильством, пропагандою, ізоляцією та розлукою з родинами. Масштабні порушення прав дітей під час окупації демонструють глибокий морально-психологічний травматизм, який вони зазнають. Міжнародне право, зокрема Женевські конвенції, визначає юридичні критерії визнання території окупованою та зобов'язання держав-окупантів щодо захисту цивільного населення [77, с. 27]. Проте в умовах України ці норми часто порушуються, що посилює соціально-психологічну кризу. Тому надання психологічної підтримки, реабілітації та допомоги постраждалим від окупації має стати невід'ємним елементом як державної політики, так і науково-практичних досліджень.

Слід відзначити, що старший підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом у формуванні особистості, коли активно закладаються основи світогляду, життєвих пріоритетів, моральних установок та ціннісних орієнтацій. У цей період підлітки особливо вразливі до впливу соціального середовища, психологічного тиску та змін у звичному побуті, оскільки їхня психіка перебуває у стані активного розвитку, а емоційна чутливість посилюється. Життя в умовах окупації, яке супроводжується постійним страхом, невизначеністю, порушенням звичного ритму життя та відчуттям загрози, не лише поглиблює рівень тривожності й стресу, але й значно впливає на процес формування ціннісних пріоритетів. Підлітки, опинившись у таких екстремальних умовах, змушені переосмислювати власні потреби, цілі та відносини з оточуючими, що може як сприяти розвитку внутрішньої стійкості та адаптивних навичок, так і призводити до дезорганізації емоційної сфери,

формування страхів, невпевненості та негативних моделей поведінки. Таким чином, окупаційний досвід виступає потужним фактором, що формує не лише психоемоційний стан, а й систему цінностей старшокласників, визначаючи їхню подальшу життєву траєкторію та соціальну адаптацію.

Умови окупації створюють постійний психологічний тиск, що може призводити до формування у підлітків тривожності, депресії та емоційного виснаження. Водночас у деяких випадках спостерігається передчасна зрілість, песимістичне ставлення до життя та зниження віри у майбутнє. Психічні травми, отримані під час перебування в окупації, залишають довготривалі наслідки: вони впливають на поведінку, міжособистісні стосунки, систему цінностей та здатність адаптуватися до життя в умовах мирного середовища після деокупації.

Під час війни у підлітків відбувається суттєва трансформація ціннісних орієнтацій, що зумовлена впливом надзвичайно екстремальних та стресових обставин. Війна та окупаційні умови радикально змінюють сприйняття світу, примушуючи підлітків переосмислювати власне «Я», ставлення до інших людей та очікування щодо майбутнього. Цінності, які раніше вважалися звичними, буденними або другорядними, набувають нового значення, стаючи фундаментальною опорою особистості, формуючи пріоритети в житті та моральні орієнтири. Вони безпосередньо впливають на поведінкові реакції підлітків, їхню мотивацію до виживання, здатність до взаємопідтримки та ефективну взаємодію з оточенням у складних умовах. Такий процес переоцінки цінностей стає ключовим чинником адаптації до нових реалій та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання наслідків травматичного досвіду [1].

Для підлітків старшого віку період окупації стає етапом глибоких світоглядних змін, коли такі фундаментальні цінності, як свобода, гідність, безпека, родина та справедливість, набувають особливої ваги. Ці цінності не лише визначають напрямок розвитку особистості, а й відіграють роль стабілізуючого фактора для психіки в умовах тривалого стресу. Система

життєвих цінностей формується як реакція на екстремальні життєві обставини і виступає ключовим критерієм для оцінки та інтерпретації подій, що відбуваються навколо. Водночас слід пам'ятати, що цінності не є статичними; вони зазнають змін під впливом травматичного досвіду, соціального середовища та конкретних життєвих обставин. Саме цей динамічний процес трансформації ціннісних орієнтацій повинен бути у центрі уваги як науковців, так і практичних фахівців, що працюють із підлітками, які пережили окупацію [18, с. 211].

Війна залишає глибокі психологічні шрами, знижуючи емоційну чутливість і руйнуючи здатність до емпатії. Під впливом насильства, катувань, масових смертей та примусової праці людина виявляється у ситуації екстремального стресу, часто стаючи не лише свідком, а й учасником травматичних подій. Такі переживання залишаються у підсвідомості й продовжують впливати на психіку навіть після закінчення бойових дій. Вони можуть спричиняти тривалі порушення емоційного стану, виснаження, втрату довіри до оточуючих та девальвацію моральних принципів. У результаті людина часто стає більш замкненою, схильною до агресії або байдужою до навколишнього світу, втрачаючи здатність до співпереживання та вираження гуманістичних цінностей [1].

Дослідження Х. В. Гаспарян та Ж. Ч. Цуцїєвої показують, що вплив воєнних подій на психіку дітей і підлітків залежить від віку, індивідуальних особливостей та соціокультурного середовища. Підлітки, які пережили окупацію, часто демонструють різні прояви психологічного стресу: підвищену тривожність, порушення сну, соматичні скарги, нав'язливі спогади, агресивну або регресивну поведінку, а також кризу ідентичності, пов'язану з пошуком нових сенсів і моделей поведінки. Крім того, у цих підлітків активно працюють захисні психологічні механізми, такі як витіснення травматичних спогадів, заперечення болючих подій, перенесення емоцій, проекція страхів на інших, регресія до попередніх етапів розвитку, ідентифікація з сильними фігурами чи альтруїстична компенсація. У важких умовах окупації ці механізми можуть

служувати адаптаційною стратегією виживання, проте водночас свідчать про серйозний психологічний вплив на особистість та підкреслюють потребу у професійній підтримці для подолання внутрішніх конфліктів, стабілізації емоційного стану і розвитку психологічної стійкості [70, с. 480].

Люди, які пережили війну та окупацію, часто стикаються з тривалими психічними проблемами, серед яких найпоширенішими є депресія, генералізований тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також прояви агресії, насильства чи суїцидальні думки. У випадку підлітків старшого віку, які опинилися в умовах окупації, особливо важливим є своєчасне професійне втручання. Ефективна психологічна підтримка та система психосоціальної допомоги допомагають зменшити симптоми ПТСР і стабілізувати емоційний стан дітей і підлітків. Велике значення має міждисциплінарний підхід, що поєднує роботу психологів, соціальних працівників, освітян і медичних фахівців. Водночас багато підлітків демонструють високу психологічну стійкість, яка допомагає їм адаптуватися до складних умов і навіть перетворювати травматичний досвід у ресурс для особистісного розвитку. Проте формування такої стійкості вимагає комплексного вирішення низки післявоєнних проблем: подолання бідності, забезпечення безпечного житла, протидії домашньому насильству та дискримінації, а також запобігання соціальній ізоляції. Не менш важливими є соціально-політичні процеси, зокрема відновлення інфраструктури та правосуддя щодо злочинів окупантів, які прямо впливають на наслідки війни для психічного здоров'я. Таким чином, успішне повернення підлітків до повноцінного життя залежить не лише від їхніх власних ресурсів, а й від підтримки з боку держави та суспільства [55].

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну у лютому 2022 року спричинило масштабну гуманітарну кризу та стало джерелом сильного стресу для великої частини населення. Психологічне напруження в таких умовах впливає на всі сфери життя людей: воно знижує продуктивність, ускладнює концентрацію уваги, послаблює імунну систему та часто провокує

розвиток психосоматичних і хронічних захворювань. Для фахівців-психологів особливо важливим є вивчення рівня та динаміки стресових реакцій у різних вікових групах, зокрема серед підлітків, які надзвичайно чутливі до змін соціального середовища та загроз життю. Аналіз стресових реакцій, спричинених війною, дозволяє не лише краще зрозуміти характер психологічних викликів, з якими стикаються люди, а й виявити їхні внутрішні ресурси, що допомагають адаптуватися та виживати. Результати таких досліджень дають змогу визначити основні механізми життестійкості, зокрема роль ціннісних орієнтацій, соціальної підтримки, відчуття контролю над власним життям і готовності до колективного спротиву. Ці дані стають підґрунтям для створення цілеспрямованих програм психологічної підтримки та реабілітації, особливо для дітей і підлітків, які пережили окупацію або безпосередній досвід бойових дій [18, с. 212].

Варто відзначити, що війна та окупація чинять потужний руйнівний вплив на психічне здоров'я населення України, особливо дітей і підлітків. У таких умовах у людей виникають інтенсивні психоемоційні реакції: страх, паніка, тривожність, апатія, роздратованість, гнів, агресія, синдром провини вцілілого, депресія, генералізований тривожний розлад та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці стани є типовою реакцією психіки на тривалий стрес, втрати, загрози життю та порушення звичного ритму життя. Страх і тривога, які є базовими реакціями на небезпеку, під час війни часто набувають хронічного характеру, що ускладнює адаптацію та логічне мислення. Гнів, агресія та фрустрація зазвичай виникають через неможливість контролювати ситуацію або досягати бажаних цілей. Апатія та депресія свідчать про виснаження емоційних ресурсів. Особливо важливо виділити синдром провини вцілілого, який супроводжується внутрішнім конфліктом та відчуттям несправедливості після втрати близьких. Якщо ці психоемоційні стани залишаються без уваги та професійної підтримки, вони можуть мати тривалі наслідки для психічного здоров'я, особливо у підлітків, які перебувають на критичному етапі формування особистості [68].

Таким чином, війна та період окупації чинять потужний і тривалий вплив на психіку підлітків старшого віку, котрі перебувають на критичному етапі формування особистості. Постійна загроза, втрати, нестабільність і порушення базових потреб спричиняють виникнення різноманітних психоемоційних порушень – від тривожності, страху та агресії до симптомів ПТСР, депресії й емоційного виснаження. Крім того, спостерігаються глибокі зміни у сфері ціннісних орієнтацій, пов'язані з переосмисленням понять безпеки, гідності, свободи, родини та справедливості. Такі трансформації можуть мати як руйнівний, так і конструктивний характер, що робить необхідним системний та кваліфікований психологічний супровід підлітків у післявоєнний період.

Слід підкреслити, що в умовах окупації у підлітків активуються механізми психологічного захисту, які допомагають їм виживати та адаптуватися до складних обставин, але водночас відображають високий рівень внутрішньої напруги. У таких умовах критично важливо забезпечити доступ до професійної психологічної підтримки та міждисциплінарної допомоги, що включає участь сім'ї, навчальних закладів і суспільства загалом. Розвиток психологічної стійкості під час поствоєнного відновлення значною мірою залежить від здатності держави та соціальних інституцій створити безпечне середовище, підтримати відчуття ідентичності, відновити довіру до світу та сприяти переосмисленню гуманістичних цінностей. Комплексна робота з подолання наслідків окупаційного досвіду має стати основою для довготривалого психосоціального відновлення покоління, що дорослішало в умовах війни.

Висновки до першого розділу

Ціннісні орієнтації являють собою систему внутрішніх уявлень, переконань і ставлень особистості до важливих для неї явищ, норм, ідей та цілей, що визначають спрямованість поведінки та життєвий вибір. Вони

служать орієнтиром у житті, допомагаючи визначати пріоритети, оцінювати події та регулювати взаємодію з соціальним середовищем.

Особливо важливим є вивчення ціннісних орієнтацій у підлітковому віці, коли активно формуються світогляд, моральні установки та життєві пріоритети. На цей процес значно впливають сім'я, однолітки, школа, медіа, а в умовах криз, війни або соціальної нестабільності формування ціннісних орієнтацій може прискорюватися або змінюватися.

Отже, розуміння сучасних підходів до ціннісних орієнтацій дозволяє не лише структурувати знання про внутрішню мотивацію особистості, а й розробляти практичні методики підтримки розвитку, адаптації до соціальних змін та формування психологічної стійкості, що особливо важливо для підлітків і молоді, які пережили складні життєві обставини.

Старший підлітковий вік є ключовим етапом становлення особистості, коли активно формується самосвідомість, світогляд, моральні переконання та життєві пріоритети. Підлітки прагнуть самостійності, усвідомлення власної унікальності та соціальної значущості, що супроводжується підвищеною емоційністю та чутливістю до оцінок оточення. У цей період формується система ціннісних орієнтацій, яка виступає внутрішнім орієнтиром поведінки, мотивації та життєвих виборів. Вплив на її формування здійснюють сім'я, однолітки, школа, медіа та соціальні події, інтегруючись із особистим досвідом підлітка та визначаючи його сприйняття світу, цілі й пріоритети. Ця система цінностей спрямовує поведінку, допомагає оцінювати власні дії й взаємодію з іншими, а також забезпечує адаптацію до соціальних вимог і подальше самовизначення в дорослому житті.

Особливо важливими стають вищі цінності – свобода, гідність, справедливість, самореалізація – які закладають основу подальшого розвитку зрілої, відповідальної та соціально адаптованої особистості. Розуміння процесів формування ціннісних орієнтацій у старшому підлітковому віці є необхідним для створення сприятливих умов розвитку молоді.

Окупація – це тимчасовий контроль іноземної держави або військових сил над територією, що супроводжується обмеженням прав населення, порушенням соціальних і економічних умов та постійним відчуттям загрози. Для старших підлітків, які перебувають на критичному етапі формування особистості, такі умови мають особливо сильний вплив: вони підвищують емоційну вразливість, спричиняють стресові реакції та можуть викликати психологічні травми. Життя в умовах окупації змінює систему ціннісних орієнтацій підлітків, змушуючи переосмислювати власні пріоритети, ставлення до безпеки, свободи, родини та справедливості. Це може як сприяти розвитку внутрішньої стійкості й адаптивних навичок, так і викликати страхи, невпевненість та негативні моделі поведінки. Постійний психологічний тиск може призводити до тривожності, депресії, емоційного виснаження, а іноді – до передчасної зрілості та песимістичного сприйняття життя.

Водночас окупаційний досвід активує механізми психологічного захисту, що допомагають виживати, але відображають високий рівень внутрішньої напруги. Тому критично важливо забезпечити професійну психологічну підтримку, участь сім'ї, навчальних закладів та соціальних інститутів. Розвиток психологічної стійкості та відновлення після війни залежать від створення безпечного середовища, підтримки відчуття ідентичності та переосмислення гуманістичних цінностей. Комплексна робота з подолання наслідків окупації є основою довгострокового психосоціального відновлення покоління, що дорослішало в умовах війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОЇ ОКУПАЦІЇ

2.1. Організація дослідження, опис вибірки та характеристика психодіагностичного інструментарію

Психологічне дослідження, спрямоване на вивчення впливу окупаційних умов на ціннісні орієнтації старших підлітків, проводилося на базі Снігурівського ліцею № 3 (м. Снігурівка, Баштанський район, Миколаївська область). Обраний навчальний заклад розташований у регіоні, який зазнав тимчасової окупації під час повномасштабного вторгнення російських військ у 2022 році. У вибірку дослідження включено 21 учасник – учні 10–11 класів віком від 15 до 17 років, серед яких були як хлопці, так і дівчата. Усі респонденти безпосередньо пережили життя в умовах окупації, що надало можливість дослідити зміни у їхніх ціннісних орієнтаціях у контексті перенесеної травматичної події.

Для досягнення поставлених завдань та забезпечення наукової обґрунтованості дослідження було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Серед них використовувалися аналіз і узагальнення наукових джерел за темою дослідження, системно-структурний підхід до вивчення психологічних процесів, порівняльний аналіз отриманих даних, наукове спостереження за поведінкою респондентів, психодіагностичні методики, аналіз результатів практичної діяльності підлітків, а також методи математичної та статистичної обробки емпіричних матеріалів.

З метою реалізації мети дослідження застосовувався комплекс перевірених психологічних методик, спрямованих на вивчення ціннісних орієнтацій старших підлітків, які мали досвід проживання в умовах окупації:

- 1) шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича (адаптована версія) (Додаток А);
- 2) шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) (Додаток Б);
- 3) шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21) (Додаток В).

Особливе значення в дослідженні мала методика «Шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича», яка дозволяє комплексно оцінити ціннісно-смыслову сферу особистості. За концепцією автора, система цінностей визначає загальну спрямованість особистості, її основні орієнтири, слугує базою для мотиваційної структури та життєвих сенсів. Крім того, вона відображає ставлення людини до себе, власного «Я», а також до власних уявлень про життєві цілі та соціальне середовище [42].

Методика спрямована на дослідження структури цінностей особистості, що формують її життєві пріоритети, мотиваційну сферу та ставлення до себе, оточуючих і світу в цілому. Вона розглядає цінності як фундамент світогляду, життєвої філософії та механізмів регуляції поведінки. Методика ґрунтується на процедурі прямого ранжування цінностей, які поділяються на два основні типи:

- термінальні цінності – уявлення про бажані кінцеві результати життя, такі як щастя, свобода, самореалізація;
- інструментальні цінності – уявлення про бажані способи досягнення цих цілей, включно з рисами характеру або моделями поведінки, наприклад, чесністю, відповідальністю, рішучістю [71].

Учаснику дослідження пропонуються два списки по 18 цінностей кожен. Його завдання полягає в тому, щоб розташувати ці цінності за ступенем особистої важливості – від найважливішої (1 місце) до найменш важливої (18 місце). Ранжування може здійснюватися як із використанням карток, так і безпосередньо на бланку. Методика є зручною та ефективною для індивідуального та групового застосування. Вона дозволяє проводити як кількісний, так і якісний аналіз, виявляючи не лише актуальні пріоритети

респондента, а й розбіжності між бажаними, реально проявленими та соціально очікуваними цінностями [71].

Для більш детального аналізу до основної інструкції рекомендується додавати запитання на кшталт:

- Як ви оцінюєте реалізацію цих цінностей у власному житті?
- Як би ви їх розташували, якби прагнули ідеальної версії себе?
- Як би більшість людей або ваші близькі розташували ці цінності?
- Чи змінилося б ваше ранжування через 5 або 10 років?

Методика є достатньо гнучкою та може адаптуватися під конкретні цілі дослідження, однак має певні обмеження, зокрема можливий вплив соціально бажаних відповідей. Тому важливо створити довірчу атмосферу, забезпечити добровільну участь респондентів і не використовувати методику для експертної оцінки чи відбору учасників [42].

При аналізі ієрархії цінностей слід звертати увагу на те, за якими принципами респондент об'єднує їх у смислові групи. Наприклад, цінності можуть розподілятися на конкретні та абстрактні, пов'язані з професійною самореалізацією або особистим життям тощо. Інструментальні цінності можуть класифікуватися за ознаками: етичні, пов'язані зі спілкуванням, діяльністю, самоствердженням, індивідуалізмом чи конформізмом, а також з прийняттям інших людей. Це лише приклади можливого індивідуального структурування системи цінностей. Основне завдання психолога полягає у виявленні внутрішньої логіки респондента та особистісні закономірності у виборі цінностей. Відсутність певної послідовності або логіки в ранжуванні може свідчити про недостатньо сформовану систему цінностей або про недбалість у відповідях. Найточніші результати отримуються під час індивідуального обстеження, проте можливе проведення й у груповому форматі [71].

У нашому дослідженні результати, отримані за методикою «Шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича», були опрацьовані з використанням авторської інтерпретації. Досліджувані виконують ранжування 18

термінальних (список А) та 18 інструментальних (список Б) цінностей, розташовуючи їх у порядку особистої значущості – від 1 (найвищий пріоритет) до 18 (найнижчий). Такий підхід дозволяє виявити індивідуальну систему цінностей, визначити її пріоритети, життєві орієнтири та особливості мотиваційної структури особистості. Інтерпретація результатів базується на принципі: чим нижче рангове значення цінності, тим більшу вагу вона має у внутрішній системі смислів респондента. Домінуючими вважаються ті цінності, які займають перші позиції, тоді як останні місця вказують на їхню меншу значущість або периферійність у системі особистісних орієнтацій. При аналізі отриманих даних важливо звертати увагу на логіку, за якою респондент об'єднує цінності у змістові блоки. Часто учасники групують їх за категоріями: конкретні й абстрактні; пов'язані з професійною діяльністю чи особистим життям; етичні, соціальні, індивідуалістичні або конформістські. Уважне дослідження такої структури дозволяє виявити не лише ієрархію цінностей, а й психологічний зміст домінуючих установок, актуальних потреб і життєвих цілей респондента. Відсутність чіткої системи або суперечливе ранжування може свідчити про внутрішню дезорієнтацію, недостатню визначеність ціннісної сфери або небажання відкрито проявляти власні установки.

Наступним етапом дослідження було застосування методики «Шкала впливу події» (англ. Impact of Event Scale – Revised, IES-R) у редакції 1995 року, розробленої Д. Вайсом, К. Мармаром та Т. Метцлером. Цей психодіагностичний інструмент широко використовується для оцінки ступеня психологічного впливу, який мала травматична подія на особистість. Методика дозволяє кількісно вимірювати рівень стресових реакцій та симптомів посттравматичного досвіду, включно з проявами нав'язливих думок, униканням тригерів та підвищеною тривожністю. Використання IES-R у дослідженні дало змогу визначити інтенсивність емоційного та психічного впливу пережитої окупації на старших підлітків і провести подальший аналіз взаємозв'язку цих реакцій із змінами у їхніх ціннісних орієнтаціях [89].

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) є поширеним психодіагностичним інструментом, що застосовується як у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях. У медичній сфері її використовують психологи, психіатри та інші фахівці для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розробки індивідуальних програм психологічної підтримки. У наукових дослідженнях методика використовується як надійний інструмент для вивчення наслідків травматичного досвіду та оцінки ефективності різних терапевтичних підходів. IES-R характеризується високими психометричними показниками: внутрішня узгодженість шкали є стабільною (коефіцієнт альфа Кронбаха перевищує 0,80), а валідність підтверджується кореляціями з іншими методами оцінки ПТСР. Завдяки своїй інформативності, простоті використання та достовірності результатів, методика є цінним інструментом як у практичній психологічній діагностиці, так і в академічних дослідженнях [76].

Респондентам пропонується оцінити 22 твердження, які відображають типові реакції на стресові ситуації, спираючись на власні відчуття протягом останніх семи днів. Оцінювання проводиться за п'ятибальною шкалою: «ніколи» – 0 балів, «рідко» – 1 бал, «іноді» – 3 бали, «часто» – 5 балів. Така процедура дозволяє кількісно визначити ступінь вираженості симптомів посттравматичного стресу, а також оцінити інтенсивність емоційної, когнітивної та поведінкової реакції на пережиту травматичну подію. Крім того, результати дають змогу проводити порівняльний аналіз між різними групами респондентів або відстежувати динаміку змін стану протягом часу [2, с. 171].

Обробка даних за методикою IES-R проводиться через аналіз трьох субшкал, які відображають різні аспекти реакції на травматичну подію: вторгнення, уникнення та підвищену збудливість. Кожна субшкала містить низку тверджень (зазвичай по 6–7 пунктів), а бали за відповідями респондентів підсумовуються для отримання оцінки інтенсивності відповідної реакції. При розрахунку загального показника слід враховувати, що окремі твердження

можуть мати різну значущість для оцінки психоемоційного стану, що впливає на інтерпретацію результатів [58, с. 165].

Субшкала вторгнення (пункти 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20) призначена для оцінки інтенсивності нав'язливих думок, повторюваних спогадів, а також емоційних і фізичних реакцій, пов'язаних із пережитою травмою. До типових проявів цієї субшкали відносяться повторювані сни, несподівані епізоди тривоги чи занепокоєння, що мимоволі повертають людину до травматичного досвіду. Аналіз цих показників дозволяє зрозуміти, наскільки сильно травматична подія впливає на психоемоційний стан респондента та його повсякденне життя, а також виявити потребу у психокорекційній підтримці.

Субшкала уникнення (пункти 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22) призначена для виявлення тенденції респондента уникати думок, емоцій або ситуацій, що нагадують про травматичний досвід. Це може проявлятися у свідомому оминанні певних тем, місць або контактів, пов'язаних із пережитою подією, а також у спробах зменшити емоційний дискомфорт шляхом психологічного відсторонення. Аналіз цієї субшкали дозволяє оцінити рівень захисних реакцій та механізмів адаптації особистості після травматичного досвіду.

Субшкала збудливості (пункти 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21) оцінює рівень фізіологічної та емоційної реактивності респондента, що проявляється через підвищене нервово напруження, дратівливість, проблеми зі сном або концентрацією уваги, а також постійне відчуття загрози. Ця субшкала дозволяє виявити інтенсивність стресових реакцій та оцінити, наскільки пережита травматична подія впливає на щоденне функціонування та психоемоційний стан підлітка.

Кожна з трьох субшкал дозволяє всебічно оцінити характер і ступінь впливу травматичного досвіду на психоемоційний стан особистості. Використання всіх трьох субшкал дає змогу отримати цілісне уявлення про психологічний стан людини після пережитої травми та визначити інтенсивність її впливу. Переважання певної субшкали допомагає фахівцю

зрозуміти особливості психологічної реакції респондента та оцінити необхідний рівень підтримки або психотерапевтичного втручання.

Отримані результати можна обговорити з респондентом, що допомагає йому краще усвідомити власний психічний стан та механізми реагування на стресові ситуації. При інтерпретації даних важливо враховувати життєвий досвід особи, контекст, у якому сталася травматична подія, а також її індивідуально-психологічні характеристики.

На підставі аналізу отриманих даних можна розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки, спрямовані на зменшення симптомів, подолання наслідків травматичного досвіду та відновлення психічного благополуччя [2, с. 172].

Для оцінки рівня депресивного стану, тривожності та стресу у дослідженні застосовувалася методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales – 21) – психодіагностичний інструмент, який дозволяє визначити інтенсивність емоційних станів, пов'язаних із депресією, тривогою та стресом. Методика була розроблена Пітером і Сіднеєм Ловібондами у 1995 році на основі повної 42-пунктової шкали і пізніше адаптована до скороченої форми з 21 пункту. Використання DASS-21 дозволяє не лише кількісно оцінити прояви негативних емоційних станів, а й здійснити порівняльний аналіз їхньої інтенсивності серед різних груп респондентів, а також відстежувати динаміку змін психоемоційного стану протягом часу або під впливом корекційних програм [87; 40].

Методика DASS-21 складається з трьох підшкал, кожна з яких містить по 7 тверджень. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою Лікерта: 0 – «це зовсім не стосується мене», 1 – «трохи стосується», 2 – «помірно стосується», 3 – «це повністю про мене». Запитання спрямовані на виявлення емоційних станів та симптомів, які респондент переживав протягом останніх семи днів, що дозволяє оцінити актуальний рівень депресії, тривожності та стресу [75].

Шкала депресії оцінює рівень дисфорії, втрати інтересу до життя, відчуття безнадійності, ангедонії, емоційної інертності та знецінення себе. Шкала тривоги фіксує фізіологічні прояви тривожності, м'язове напруження, страх та емоційне збудження. Шкала стресу виявляє симптоми хронічного напруження, труднощі з розслабленням, дратівливість, нетерплячість та підвищену реактивність. Респонденти оцінюють інтенсивність пережитих станів протягом останніх семи днів за 4-бальною шкалою – від «зовсім не стосується» до «майже постійно». Кількісна оцінка кожної підшкали проводиться шляхом підсумовування балів відповідних пунктів, що дозволяє визначити рівень вираженості депресії, тривожності та стресу у кожного респондента [86].

Підрахунок результатів за кожною підшкалою методики DASS-21 проводиться шляхом сумування балів, отриманих за відповідними пунктами:

- шкала депресії (D) включає твердження під номерами 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21;
- шкала тривожності (A) складається з пунктів 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20;
- шкала стресу (S) охоплює питання 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Після підсумовування балів за кожною підшкалою отримані результати дозволяють визначити рівень вираженості відповідного емоційного стану респондента, а також порівнювати інтенсивність депресії, тривожності та стресу між різними учасниками дослідження або відстежувати зміни цих станів у динаміці [86].

Шкала DASS-21 дає змогу кількісно визначити інтенсивність негативних емоційних станів, що переживає респондент, та класифікувати їх за рівнем вираженості. Отримані результати дозволяють робити висновки щодо ступеня проявів депресії, тривожності та стресу, що сприяє більш точній оцінці психоемоційного стану та плануванню подальшої підтримки або корекційних заходів. Результати можна інтерпретувати наступним чином:

- 1) Шкала депресії:

- нормальний рівень (0–4 бали) – свідчить про відсутність або мінімальні прояви депресивного стану, що незначно впливають на повсякденне життя респондента.

- легкий рівень (5–6 балів) – може вказувати на короточасні епізоди зниженого настрою або незначні ознаки втрати інтересу до повсякденних справ.

- помірний рівень (7–10 балів) – характеризується стійкішою емоційною пригніченістю, можливою втомою, апатією або зниженим самосприйняттям.

- важкий рівень (11–13 балів) – може супроводжуватися постійним зниженим настроєм, втратою мотивації, відчуттям безнадії або соціального відчуження.

- дуже важкий рівень (14 балів і більше) – свідчить про наявність виражених депресивних симптомів, що можуть суттєво впливати на якість життя і потребують професійної психологічної чи психіатричної допомоги.

2) Шкала тривоги:

- нормальний рівень (0–3 бали) – свідчить про відсутність або мінімальні прояви тривожності, що не впливають на повсякденне функціонування.

- легкий рівень (4–5 балів) – може вказувати на ситуативну або контрольовану тривожність, що не заважає адаптації.

- помірний рівень (6–7 балів) – відображає внутрішню напругу, очікування потенційної небезпеки та часті фізіологічні симптоми тривоги.

- важкий рівень (8–9 балів) – характеризується високою емоційною збудливістю, частими епізодами неспокою та фізичними проявами тривожності.

- дуже важкий рівень (10 балів і більше) – свідчить про постійну, хронічну тривогу, що може потребувати професійного психотерапевтичного втручання.

3) Шкала стресу:

- нормальний рівень (0–7 балів) – емоційний стан у межах норми, відчуття стабільності та збалансованості.

- легкий рівень (8–9 балів) – може свідчити про короточасне напруження або реакцію на незначні труднощі та стресові ситуації.

- помірний рівень (10–12 балів) – відображає стійке відчуття втоми, емоційної напруги та труднощі з розслабленням.

- важкий рівень (13–16 балів) – характеризується підвищеною чутливістю до стресових факторів, дратівливістю та зниженням здатності до адаптації.

- дуже важкий рівень (понад 17 балів) – може супроводжуватися фізичним та психічним виснаженням, порушенням сну, втратою концентрації уваги та потребує професійного психологічного втручання [17, с. 18].

Отже, шкала DASS-21 дає змогу не лише кількісно визначити рівень емоційного дискомфорту респондента, а й допомагає психологу орієнтуватися у виборі подальших заходів – від профілактичних рекомендацій до проведення комплексної психокорекційної роботи.

З науковою метою методику DASS можна використовувати як для індивідуального, так і для групового обстеження. Її здатність диференціювати три взаємопов'язані емоційні стани – депресію, тривогу та стрес – робить її цінним інструментом для дослідників, які вивчають природу, причини та механізми виникнення емоційних розладів.

У клінічній практиці основна цінність методики DASS полягає в можливості більш точно визначити, до якого типу емоційних станів належать прояви розладу, що є важливою складовою комплексної психодіагностики. Методика призначена для оцінки рівня вираженості основних симптомів депресії, тривоги або стресу. Водночас слід враховувати, що в клінічній картині ці стани часто супроводжуються додатковими симптомами, спільними для всіх трьох типів розладів, такими як порушення сну, зміни апетиту або сексуальної функції. Виявлення цих проявів зазвичай проводиться під час повноцінного клінічного інтерв'ю [42].

Таким чином, емпіричне дослідження було проведене на базі Снігурівського ліцею № 3, розташованого в регіоні, що зазнав тимчасової окупації під час воєнних дій. До вибірки увійшли 21 підліток, які

безпосередньо пережили умови окупації, що надало можливість дослідити їхню ціннісно-смыслову сферу у контексті психотравмувального досвіду. Для досягнення мети роботи застосовувалися валідні психодіагностичні інструменти: шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича, шкала оцінки впливу травматичної події IES-R та шкала DASS-21 для визначення рівнів депресії, тривожності та стресу. Поєднання теоретичних і емпіричних методів разом із комплексним підходом до аналізу даних дозволило не лише виявити домінуючі цінності та внутрішні орієнтири респондентів, а й оцінити ступінь психологічного впливу травматичних обставин на їх емоційний стан.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Слід зазначити, що опитування підлітків проводилося виключно за згодою батьків та здійснювалося анонімно за допомогою цифрової платформи Google Forms.

Аналіз відповідей показав, що серед 21 учасника дослідження 12 були дівчатами (57,1%), а 9 – хлопцями (42,9%). Крім того, було визначено віковий розподіл: 7 осіб – 15 років, 8 осіб – 16 років та 6 осіб – 17 років.

Аналіз результатів дослідження розпочато з опрацювання даних, отриманих за допомогою «Шкали ціннісних орієнтацій М. Рокича», що дозволяє визначити індивідуальну структуру життєвих пріоритетів та мотиваційної спрямованості підлітка. Система цінностей виступає ключовим елементом внутрішнього світу особистості, формуючи її уявлення про себе, навколишній світ, бажані цілі та шляхи їх досягнення. З огляду на пережитий досвід окупації, аналіз ціннісних орієнтацій дає змогу оцінити, як змінюється внутрішня картина світу підлітків у контексті психотравмувальної ситуації. Отримані результати були опрацьовані як кількісно, так і якісно, із врахуванням індивідуальних особливостей кожного респондента.

Відповідно до авторської інтерпретації, були визначені такі результати:

Серед тверджень групи А (термінальні цінності) (Додаток Г):

- Найважливіші цінності (рангові значення 1–5):

1) здоров'я (фізичне та психічне) – найчастіше оцінювалося як першочергова цінність. понад 30% респондентів поставили її на провідні позиції, що свідчить про актуалізацію базових потреб безпеки та фізичного благополуччя в умовах пережитої загрози під час окупації.

2) матеріальне забезпечення життя (відсутність фінансових труднощів) – також отримало високі оцінки: 3 респонденти (14,3%) розмістили її на другому місці, ще 3 – на третьому. це вказує на зростання значущості стабільності та доступу до базових ресурсів, особливо в умовах економічної нестабільності.

3) активне діяльне життя – близько 20% учасників опитування включили цю цінність до першої п'ятірки, що свідчить про прагнення реалізувати себе через активність, динамічну участь у житті та соціальну включеність.

4) кохання (духовна та фізична близькість із коханою людиною) – попри стресовий досвід, ця цінність залишалася важливою для багатьох респондентів: 4 особи (19%) розмістили її серед перших п'яти позицій. це підкреслює потребу в емоційній близькості, підтримці та довірі як компенсаторному ресурсі в умовах травматизації.

5) щасливе сімейне життя – помітна частка опитаних (28,5%) розмістила цю цінність у середньому діапазоні (10–12 місця). водночас окремі респонденти надали їй високі оцінки, що підкреслює важливість родинних стосунків як джерела емоційної стабільності, підтримки та безпеки в умовах пережитих травматичних подій.

6) продуктивне життя (максимальне використання власних можливостей) – у більшості випадків оцінювалося в межах 1–7 позицій, що свідчить про прагнення до особистісного зростання, самореалізації та ефективного використання власного потенціалу. Це вказує на збереження внутрішньої мотивації до розвитку навіть після психологічних потрясінь і переживань, пов'язаних із воєнними подіями.

- Найменш значущі цінності (рангові значення 14–18):

1) краса природи та мистецтва – для 3 респондентів (14,3%) ця цінність виявилася найменш важливою (18 місце), а решта оцінила її в межах 14–17 позицій. це може свідчити про те, що в умовах невизначеності, небезпеки та стресу естетичні аспекти життя відходять на другий план, поступаючись місцем прагматичним потребам.

2) гарні та вірні друзі – незважаючи на загальну значущість міжособистісних зв'язків, більшість опитаних розмістила цю цінність на середніх або нижчих позиціях. такий результат може бути зумовлений втратою або послабленням соціальних контактів унаслідок воєнних подій, а також переорієнтацією підлітків на власне виживання й задоволення базових потреб.

3) творчість (можливість творчої діяльності) – близько половини респондентів віднесли її до менш важливих (13–18 місця). це може вказувати на зниження внутрішньої енергії та креативності через пережитий стрес, а також на тимчасову втрату мотивації до самовираження у складних соціально-психологічних умовах.

4) розваги (приємне проведення часу, відсутність обов'язків) – більшість учасників опитування розмістили цю цінність у середньо-нижньому діапазоні. лише один респондент (4,8%) визначив її як найважливішу (1 місце), тоді як основна частина опитаних оцінила її в межах 7–13 позицій. такий результат свідчить, що в умовах посттравматичних переживань підлітки схильні надавати менше значення відпочинку та розвагам, зосереджуючись на більш суттєвих життєвих потребах і цінностях.

5) суспільне визнання – для 3 респондентів (14,3%) ця цінність виявилася найменш важливою (18 місце). Зниження її значущості може пояснюватися тим, що в умовах нестабільності та небезпеки зовнішнє схвалення і соціальний статус відходять на другий план, поступаючись місцем прагненню до безпеки, підтримки близьких і внутрішньої рівноваги.

Отже, узагальнюючи результати аналізу термінальних цінностей, можна зробити висновок, що у підлітків, які пережили досвід окупації, простежується виразний зсув у бік базових життєвих орієнтирів — збереження здоров'я, матеріальної стабільності, емоційної підтримки та можливості самореалізації. Натомість цінності, пов'язані з дозвіллям, творчістю чи соціальним визнанням, мають нижчий пріоритет. Це свідчить про адаптацію ціннісної системи до умов посттравматичної реальності та прагнення підлітків відновити внутрішню гармонію через безпечні, конкретні й емоційно значущі сфери життя.

У межах тверджень групи Б (інструментальні цінності) (Додаток Д) було визначено такі провідні результати:

- Найважливіші інструментальні цінності (рангові місця 1–5):

1) життєрадісність (почуття гумору) – стала однією з найвагоміших рис для значної частини опитаних: 6 підлітків (28,6%) визначили її на 3 позиції. Це свідчить про прагнення зберігати позитивне сприйняття дійсності навіть у складних життєвих умовах. Почуття гумору виконує функцію психологічного захисту, допомагаючи долати стрес і напругу.

2) раціональність (здатність логічно мислити та приймати зважені рішення) – 5 респондентів (23,8%) поставили цю якість на 6 місце. Отримані дані відображають зростання ролі критичного мислення та виваженості у поведінці підлітків, особливо в ситуаціях невизначеності.

3) відповідальність (почуття обов'язку, здатність дотримуватись слова) – 4 учасники (19%) визначили її на 5 місці, решта – у межах 6–7 позицій. Це вказує на усвідомлення значущості самодисципліни, надійності й обов'язковості у взаєминах.

4) самоконтроль (стриманість, самодисципліна) – посів високі місця (6–9) у більшості опитаних. Такі результати відображають прагнення до емоційної врівноваженості та здатності керувати власними реакціями після пережитого стресу.

5) незалежність (уміння діяти самостійно, приймати власні рішення) – понад 20% респондентів визначили її серед перших п'яти позицій, що свідчить про тенденцію до формування автономності, самостійності мислення та відповідальності за особистий вибір.

- Найменш значущі інструментальні цінності (рангові місця 14–18):

1) охайність (зовнішній вигляд, порядок) – найбільша частка респондентів (7 осіб, 33,3%) визначила цю рису на останньому, 18-му місці. Такий результат може свідчити про зниження уваги до зовнішніх аспектів і формальних норм у ситуації, коли пріоритетами стають внутрішня стабільність та безпека.

2) вихованість (гарні манери) – хоча 5 осіб (23,8%) віднесли її до перших двох позицій, більшість респондентів розмістила цю рису в нижній частині списку. Це демонструє певну суперечливість у ставленні до соціальних норм поведінки, що може бути зумовлено переоцінкою цінностей у кризових умовах.

3) терплячість (ставлення до думок і помилок інших) – часто отримувала найнижчі оцінки. Імовірно, у стані тривожності чи внутрішньої напруги підлітки схильні до зниження толерантності, надаючи перевагу самозахисту або активній реакції.

4) широта поглядів (уміння сприймати різні точки зору) – також не потрапила до пріоритетних позицій: більшість учасників визначила її у межах 12–18 місць. Це може свідчити про фокусування на власному досвіді й внутрішніх переживаннях замість відкритості до інших позицій.

5) здатність до співпереживання (турботливість) – у частини респондентів ця риса посіла останні позиції (15–18 місця), хоча подекуди мала й середні оцінки. Така тенденція може відображати емоційне виснаження або зниження здатності до емпатії внаслідок пережитого стресу.

Отже, у підлітків, які пройшли через досвід окупації, переважають інструментальні цінності, що забезпечують психологічну стійкість і пристосування до складних умов — відповідальність, самоконтроль,

незалежність і життєрадісність. Натомість соціально формалізовані риси, як-от охайність, вихованість чи терплячість, мають менше значення. Така зміна пріоритетів відображає адаптивну трансформацію особистісних орієнтацій, спрямовану на підтримання внутрішньої рівноваги та емоційне виживання в умовах посттравматичного досвіду.

Обробка даних за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)» дала змогу визначити ступінь психологічного впливу травматичних подій на емоційний стан підлітків і сформувати узагальнену картину їхніх психоемоційних реакцій. Аналіз трьох субшкал – уникнення, вторгнення та збудливості – дозволив глибше зрозуміти, як пережитий травматичний досвід відобразився на внутрішньому світі респондентів і які стратегії вони використовують для емоційної саморегуляції та адаптації.

Отже, результати свідчать про значний вплив пережитої травматичної події на психоемоційний стан підлітків, особливо за субшкалою уникнення, що вказує на прояви реакцій, типових для посттравматичного досвіду. Зокрема, у 9 учасників зафіксовано схильність уникати спогадів і думок, пов'язаних із травмівними подіями. У 8 підлітків домінують показники за субшкалою вторгнення, що характеризується наявністю нав'язливих спогадів і повторного переживання травми. У 4 респондентів відзначено підвищені результати за субшкалою збудливості, що свідчить про підвищену тривожність, емоційну напругу та реактивність (рис. 2.1).

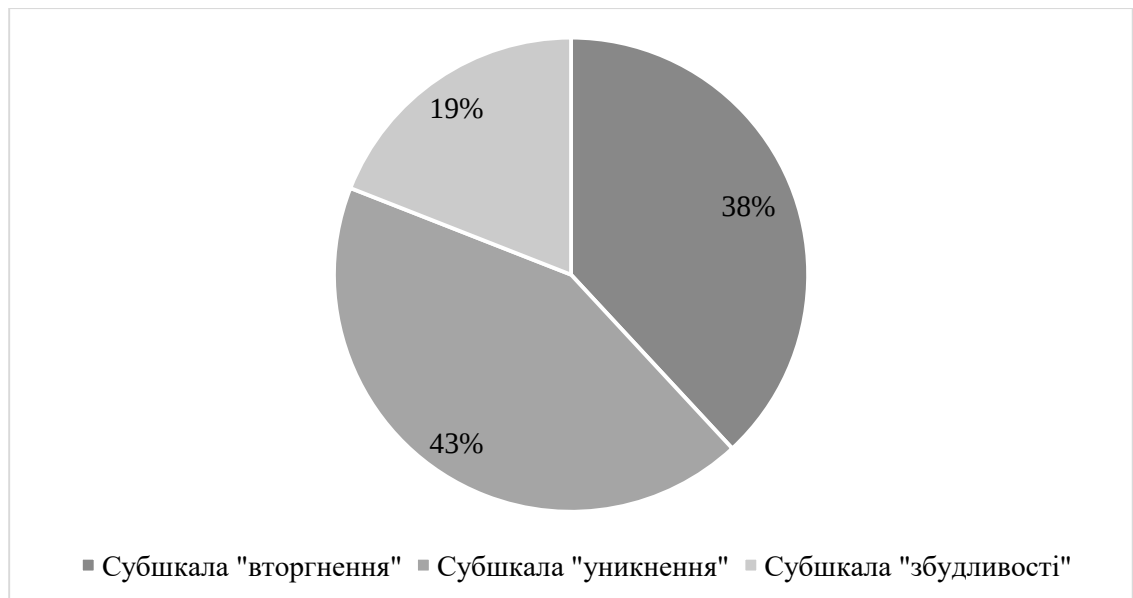


Рис. 2.1. Результати впливу травматичної події за субшкалами за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»

Отже, аналіз отриманих даних дозволяє окреслити специфіку психоемоційного реагування старшокласників, які пережили окупацію. У більшості респондентів (43%) переважає субшкала уникнення, що свідчить про захисну реакцію у вигляді відсторонення від болісних спогадів і думок. Ці підлітки, ймовірно, уникають обговорень подій, пов'язаних із окупацією, намагаються не згадувати травматичні епізоди, можуть демонструвати зниження інтересу до повсякденних справ та зменшення емоційної включеності у взаємодію з оточенням. Уникнення виступає типовою стратегією короткострокового психологічного самозахисту, проте у довгостроковій перспективі воно може ускладнювати усвідомлення та інтеграцію травматичного досвіду.

Водночас у 8 підлітків (38%) переважає субшкала вторгнення, що вказує на часте мимовільне повернення до травматичних подій через нав'язливі думки, яскраві спогади, нічні кошмари або неконтрольовані емоційні реакції. Для цих респондентів характерна підвищена чутливість до подразників, пов'язаних із минулим досвідом, а також схильність до глибокого емоційного

занурення у пережите, що свідчить про те, що події окупації залишили значний слід у психіці і потребують тривалої переробки травматичної інформації.

У 4 учасників дослідження (19%) спостерігається домінування субшкали збудливості, що характеризується підвищеною нервовою напругою, тривожністю, дратівливістю, порушенням сну та загальною емоційною нестабільністю. Ці підлітки відчувають постійну внутрішню напругу та загрозу, мають труднощі з розслабленням. Така реакція на травматичний досвід має виразний фізіологічний компонент і свідчить про стан гіперзбудження, який часто супроводжує посттравматичний стресовий розлад.

Отже, результати дослідження демонструють, що у більшості підлітків проявляються виражені ознаки психологічної травми, які виявляються у трьох ключових формах: уникання, нав'язливе повторне переживання травматичних подій (вторгнення) та підвищена емоційна збудливість. Такі дані підкреслюють необхідність надання системної психологічної підтримки, спрямованої на поступове опрацювання травматичних переживань, зменшення проявів стресу та відновлення емоційної стабільності.

Результати дослідження за методикою Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21) дозволили окремо оцінити ступінь депресії, рівень тривожності та прояви стресу у підлітків.

За шкалою D (депресія) встановлено, що 6 підлітків мали легкий ступінь депресії, 8 – помірний, 4 – важкий, а 3 – дуже важкий рівень депресивних проявів (рис. 2.2).

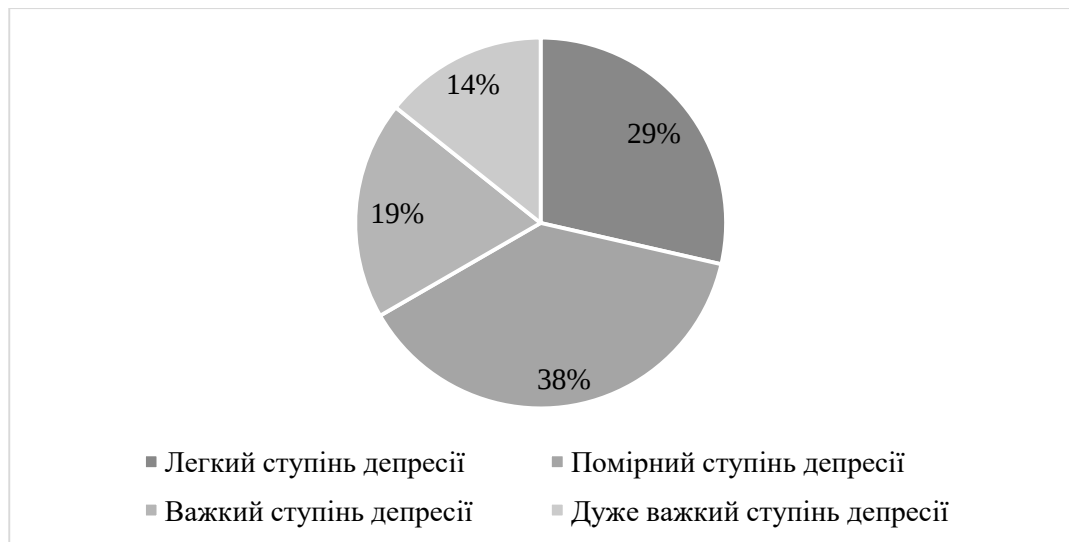


Рис. 2.2. Результати визначення ступеня депресії за Шкалою DASS-21

Аналіз результатів за шкалою депресії DASS-21 показав, що серед підлітків, які пережили окупацію, спостерігається різний рівень вираженості депресивних симптомів. Найбільша група – 8 осіб (38%) – мала помірний рівень депресії, що свідчить про стійкі емоційні труднощі, зниження мотивації та інтересу до звичних справ, а також загальне зниження психоемоційної активності. Легкий ступінь депресії відзначено у 6 осіб (29%), що може вказувати на періодичні або початкові прояви пригніченого настрою без серйозного впливу на повсякденне функціонування. Разом ці дві категорії охоплюють понад 60% опитаних, що підкреслює поширеність емоційного неблагополуччя серед підлітків після стресового досвіду. Важкий ступінь депресії зареєстровано у 4 осіб (19%), що вказує на значне емоційне виснаження, знижену стресостійкість і підвищений ризик розвитку стійких афективних розладів. Крім того, дуже важкий ступінь депресії спостерігався у 3 респондентів (14%), що потребує особливої уваги фахівців та свідчить про критичний стан емоційного благополуччя.

Отже, отримані дані свідчать про значне поширення депресивних симптомів різного ступеня серед старшокласників, які пережили окупацію.

Що стосується шкали А (тривожність), було виявлено, що легка тривожність спостерігається у 3 підлітків, помірний ступінь – у 10 осіб,

важкий – у 4-х, а дуже важкий рівень тривожності – також у 4-х респондентів (рис. 2.3.).

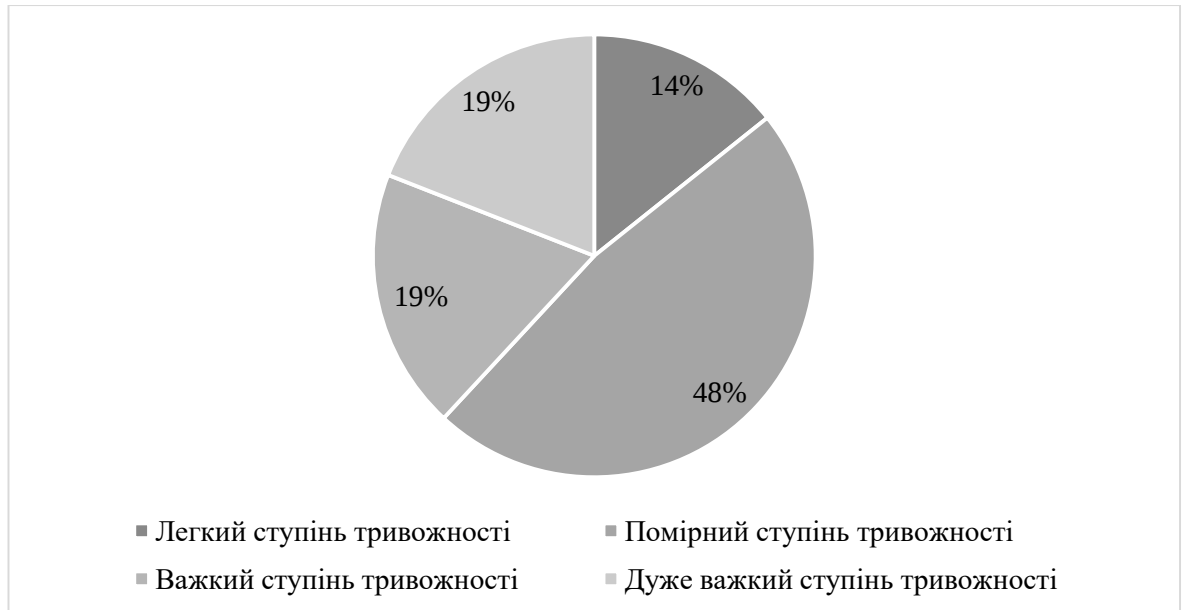


Рис. 2.3. Результати визначення ступеня тривожності за Шкалою DASS-21

Результати дослідження тривожності серед підлітків, які пережили окупацію, свідчать про наявність різного рівня емоційного напруження у значної частини респондентів. Найбільша група – 10 осіб (48%) – показала помірний рівень тривожності, що відображає підвищену настороженість, емоційну напругу та нестабільність, які не досягають клінічного рівня, але помітно впливають на щоденне функціонування. Легкий ступінь тривожності було зафіксовано у 3 підлітків (14%), що може свідчити про ситуативний стрес, викликаний змінами в соціальному чи особистому середовищі.

Також у 4 респондентів (19%) зафіксовано важкий, а ще у 4 (19%) – дуже важкий рівень тривожності, що свідчить про глибоке емоційне неблагополуччя і може супроводжуватися фізіологічними проявами, такими як тахікардія, тремор, порушення сну та інші симптоми напруження. Ці результати вказують на те, що майже 40% підлітків перебувають у стані значної психологічної напруги, який потребує системної підтримки. Таким чином, отримані дані підкреслюють необхідність організації цілеспрямованої психологічної

допомоги для дітей та підлітків, що пережили окупаційний досвід, з метою запобігання хронізації тривожних станів та сприяння емоційному відновленню.

За шкалою S (стрес) встановлено, що серед підлітків 11 осіб демонструють помірний рівень стресу, 6 – важкий рівень, а 4 респонденти – дуже високий ступінь стресового навантаження (рис. 2.4.).

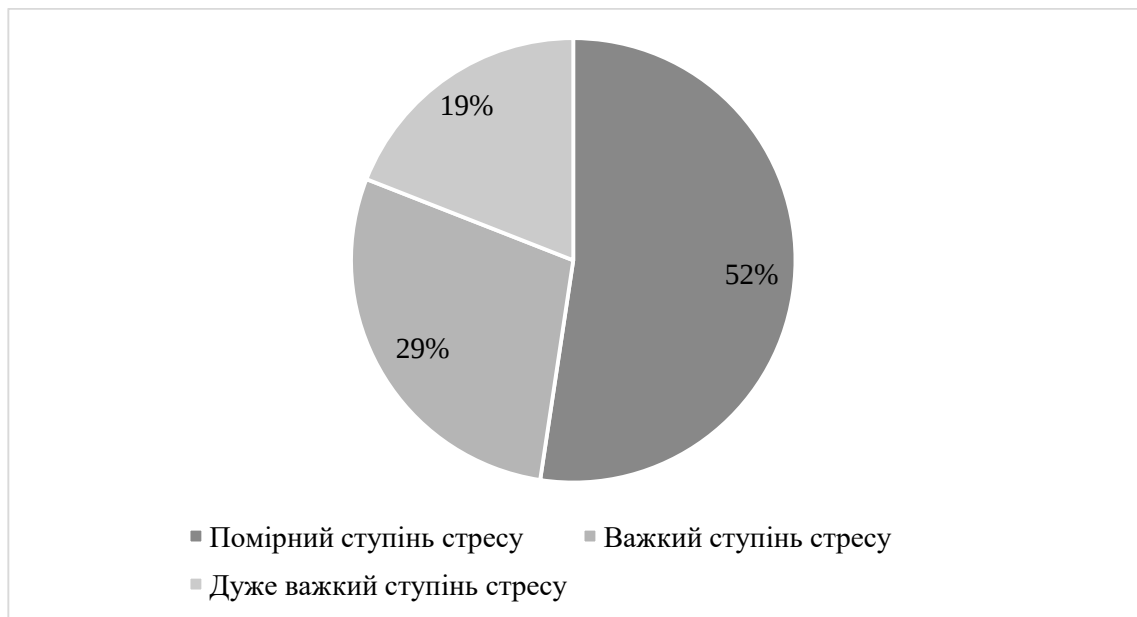


Рис. 2.4. Результати визначення ступеня стресу за Шкалою DASS-21

Таким чином, результати дослідження демонструють, що більшість підлітків, які пережили окупацію, перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження. Зокрема, у 11 осіб (52%) спостерігається помірний рівень стресу, що проявляється емоційним виснаженням, труднощами з розслабленням, підвищеною дратівливістю та напруженістю, які ускладнюють адаптацію у повсякденному житті. У 6 підлітків (29%) зафіксовано виражений (важкий) рівень стресу, а у 4 осіб (19%) – дуже високий ступінь стресу, що є тривожним сигналом, оскільки може супроводжуватися порушеннями сну, когнітивними труднощами, емоційною нестабільністю та втратою контролю над реакціями. Такий рівень психоемоційного навантаження потребує оперативного психологічного втручання, включно з

індивідуальними та груповими заходами, спрямованими на зниження стресу та розвиток ефективних навичок саморегуляції.

Отже, проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно оцінити вплив пережитої окупації на психоемоційний стан і систему цінностей старшокласників. Результати за методикою ціннісних орієнтацій М. Рокича показали, що серед термінальних цінностей домінують здоров'я, матеріальна стабільність, кохання, активне життя та щасливе сімейне життя, що свідчить про зосередженість підлітків на базових потребах безпеки, емоційної підтримки та стабільності. У той же час такі цінності, як розваги, краса природи, творчість і суспільне визнання, мали менше значення, що вказує на переорієнтацію уваги на виживання та відновлення внутрішньої рівноваги. Аналіз інструментальних цінностей виявив пріоритет таких рис, як життєрадісність, відповідальність, раціональність, самоконтроль і незалежність, що сприяють психологічній адаптації у стресових умовах. Зниження значущості вихованості, терплячості та охайності свідчить про тимчасове відсунення соціальних норм на другий план під впливом екстремальних життєвих обставин.

Оцінка за методикою IES-R показала, що більшість підлітків демонструє переважання субшкали уникнення, що свідчить про схильність дистанціюватися від травматичних спогадів. Значна частина респондентів також має високі показники за субшкалами вторгнення та збудливості, що вказує на повторювані нав'язливі спогади та підвищену емоційну реактивність. Додатковий аналіз за методикою DASS-21 виявив високий рівень депресії, тривожності та стресу у більшості підлітків: понад половина респондентів мають помірні або тяжкі прояви емоційного виснаження. Ці результати свідчать про те, що досвід окупації є глибоко травматичним і потребує системної психологічної підтримки. Загалом, дослідження підтвердило наявність суттєвих змін у ціннісно-смысловій сфері та психоемоційному функціонуванні старшокласників під впливом окупаційного досвіду.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження проводилося на базі Снігурівського ліцею № 3, який розташований у регіоні, що зазнав тимчасової окупації під час воєнних дій. У вибірку увійшли 21 підліток, які безпосередньо пережили умови окупації, що надало можливість вивчити їхню ціннісно-смыслову сферу у контексті психотравмувального досвіду. Для досягнення мети роботи використовувалися валідні психодіагностичні інструменти: шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича, шкала оцінки впливу травматичної події IES-R та DASS-21, яка дозволяє визначити рівень депресії, тривожності та стресу. Поєднання теоретичних і емпіричних методів разом із комплексним аналізом даних дало змогу не лише виявити домінуючі цінності та внутрішні орієнтири респондентів, а й оцінити ступінь психологічного впливу травматичних обставин на їхній емоційний стан.

За результатами методики ціннісних орієнтацій М. Рокича встановлено, що серед термінальних цінностей домінують здоров'я, матеріальна стабільність, кохання, активне життя та щасливе сімейне життя, що свідчить про орієнтацію підлітків на базові потреби безпеки, емоційної підтримки та стабільності. Водночас такі цінності, як розваги, краса природи, творчість і суспільне визнання, виявилися менш значущими, що вказує на переорієнтацію уваги на виживання та відновлення внутрішньої рівноваги. Аналіз інструментальних цінностей показав пріоритет таких рис, як життєрадісність, відповідальність, раціональність, самоконтроль і незалежність, що сприяють психологічній адаптації в умовах стресу. Зниження значущості вихованості, терплячості та охайності свідчить про тимчасове відсунення соціальних норм на другий план під впливом екстремальних життєвих обставин.

За методикою IES-R більшість підлітків виявили домінування субшкали уникнення, що свідчить про схильність дистанціюватися від травматичних спогадів. Значна частина респондентів показала високі результати за субшкалами вторгнення та збудливості, що вказує на повторювані нав'язливі

спогади та підвищену емоційну реактивність. Додатковий аналіз за методикою DASS-21 засвідчив високий рівень депресії, тривожності та стресу у більшості підлітків: понад половина респондентів демонструють помірні або тяжкі прояви емоційного виснаження.

Проведене дослідження підтвердило, що досвід окупації суттєво вплинув на психоемоційний стан та систему цінностей старшокласників. У підлітків спостерігається переорієнтація на базові життєві цінності та пріоритети, що сприяють адаптації та емоційному виживанню. Водночас фіксуються виражені ознаки психологічної травматизації, включно з уникненням, повторюваними нав'язливими спогадами та підвищеною емоційною збудливістю, а також високий рівень депресії, тривожності та стресу. Отримані результати підкреслюють необхідність системної психологічної підтримки та профілактичних заходів для відновлення емоційного благополуччя та внутрішньої рівноваги підлітків старшого віку.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ОКУПАЦІЮ

3.1. Розробка та впровадження авторської програми психокорекції ціннісних орієнтацій підлітків старшого віку

Розвиток особистості підлітка в умовах війни та окупації набуває особливої актуальності, адже подібні переживання значно впливають на емоційний, психологічний та ціннісний розвиток молоді. Старші підлітки, перебуваючи на межі соціальної та психологічної зрілості, особливо вразливі до стресових факторів, що пов'язані з втратою звичного способу життя, небезпекою для життя та безпеки, а також соціальною дезорієнтацією. Формування позитивних ціннісних орієнтацій у цей період є важливим компонентом підтримки психоемоційного стану, розвитку соціальної відповідальності та адаптації до нових умов. Психокорекційні програми, спрямовані на розвиток ціннісних пріоритетів та внутрішніх ресурсів підлітків, дозволяють не лише компенсувати наслідки травматичного досвіду, але й створюють умови для розвитку внутрішньої стійкості, самовизначення та конструктивної взаємодії з оточуючим середовищем.

Результати констатувального експерименту дозволили встановити, що старші підлітки, які пережили тимчасову окупацію, мають високий рівень психоемоційного напруження, прояви депресії, тривожності та стресу, а також зазнають змін у системі ціннісно-смислових орієнтацій. Було з'ясовано, що підлітки переважно фокусуються на базових потребах безпеки, матеріальної стабільності та емоційної підтримки, тоді як цінності, пов'язані з творчістю, дозвіллям чи соціальним визнанням, виявляються менш значущими. Такі результати свідчать про необхідність впровадження цілеспрямованої

психокорекційної програми, спрямованої на формування позитивних ціннісних орієнтацій та підвищення психологічної стійкості підлітків, які пережили стресовий та травматичний досвід.

Таким чином, було розроблено та впроваджено психокорекційну програму, що складається з 7 тренінгових занять тривалістю по 1,5 години, проведених протягом семи тижнів та участі у всеукраїнській менторській програмі «Покоління Перемоги 2.0» [85].

Психокорекційна програма спрямована на формування позитивних ціннісних орієнтацій, розвиток психологічної адаптивності, зниження рівня емоційного стресу та підтримку емоційного благополуччя старших підлітків.

Учасниками програми стали 21 підліток віком від 15 до 17 років, які безпосередньо пережили умови тимчасової окупації та наразі є учнями 10-11 класів Снігурівського ліцею № 3. Констатувальний етап дослідження включав первинну діагностику психоемоційного стану та системи ціннісних орієнтацій, а формувальний етап тривав шість тижнів та передбачав проведення занять психокорекційної програми та повторний діагностичний зріз для оцінки ефективності її впровадження.

Метою програми є сприяння емоційному відновленню підлітків, формування позитивних ціннісних орієнтацій, підвищення рівня психологічної стійкості та адаптації після пережитого досвіду окупації.

Програма передбачає проведення 7 тренінгових занять по 1,5 години кожне протягом семи тижнів та участі у всеукраїнській менторській програмі «Покоління Перемоги 2.0». Загальна тривалість програми – 3 місяці.

Завдання програми:

1. Зменшити рівень емоційного стресу, тривожності та депресивних проявів у підлітків.
2. Розвинути психологічну адаптивність та здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації.
3. Сприяти формуванню та усвідомленню позитивних ціннісних орієнтацій.

4. Створити умови для розвитку саморефлексії та емоційного благополуччя.

Місцем проведення занять слугував Дитячий простір для дітей на базі Снігурівського ліцею № 3, де було забезпечено комфортні умови для роботи групи підлітків. Даний простір був створений у 2023 році в рамках грантового проєкту за підтримки Громадської організації «Десяте квітня», а куратором даного проєкту виступила Шпак Оксана Павлівна.

Під час реалізації програми застосовувалися такі основні методи: тренінгові вправи, релаксаційні та дихальні техніки, психоедукативні блоки, інтерактивні психокорекційні сесії, візуалізація, арт-терапевтичні вправи, групові практики ментального відновлення, використання метафоричних карток, вправи на відновлення емоційного благополуччя, участь у менторській програмі.

Тренінгове заняття 1. Ознайомлення з програмою та створення безпечного простору (тривалість – 1,5 год)

Метою першого заняття є створення безпечного, довірчого середовища для роботи групи, ознайомлення учасників із психокорекційною програмою та її структурою, а також визначення первинних очікувань, потреб і емоційного стану підлітків. Це заняття спрямоване на формування атмосфери підтримки, в якій кожен учасник відчуває себе прийнятим і готовим до відкритої участі в подальших тренінгах. Особлива увага приділяється усвідомленню власних емоцій та переживань, що є критично важливим для підлітків, які зазнали травматичного досвіду окупації.

Вступна частина (15 хв)

Метою цього етапу заняття є ознайомлення з цілями, завданнями та структурою програми, визначенням основних правил безпечної взаємодії в групі.

Тренер вітає групу, розповідає коротко про себе та свою роль. Кожен учасник називає своє ім'я і кілька слів про себе (хобі, настрій тощо) (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Створення комфортної обстановки між учасниками

Спільно формулюються «правила групи», такі як:

1. Поважати думку інших;
2. Не перебивати під час висловлювання;
3. Ділитися тільки тим, що комфортно;
4. Забезпечити конфіденційність всіх висловлювань.

Тренер пояснює, як буде відбуватися робота протягом програми, а також очікувані результати участі.

Методи: вербальне пояснення, групове обговорення.

Очікуваний результат: учасники знайомляться, усвідомлюють правила безпеки та готові до роботи у групі.

Розминка та інтеграційна гра – Вправа «Мій знак» (20 хв)

Мета: формування довіри, уваги до себе та інших учасників, зняття початкової напруги.

Кожен учасник називає своє ім'я та обирає символ або жест, який відображає його емоційний стан (наприклад, серце для радості, сонце для

оптимізму). Наступний учасник повторює ім'я та символ попереднього учасника, додаючи свій. Гра триває, поки всі учасники не представляться.

Методи: активна інтеракція, використання символів.

Очікуваний результат: учасники починають відчувати себе частиною групи, розвивається уважність та взаємна підтримка.

Психоедукаційний блок (20 хв)

Мета: усвідомлення впливу стресу та окупаційного досвіду на емоції, формування усвідомленого ставлення до власних переживань.

Тренер коротко розповідає про стрес і його прояви, про тривожність, депресивні реакції, емоційне напруження у підлітків після травматичного досвіду, а також про важливість усвідомлення власних емоцій для психологічного відновлення.

Вправа «Мої емоції на малюнку»

Кожен учасник отримує аркуш і кольорові олівці/фломастери/фарби. Завдання полягає в тому, що потрібно намалювати свій емоційний стан у даний момент, без оцінки та пояснення для інших. Можна використовувати абстрактні форми, кольори, символи.

Методи: психоедукація, арт-терапія, самовираження.

Очікуваний результат: підлітки починають усвідомлювати власні емоції та навчаються виражати їх у безпечній формі.

Групова рефлексія (20 хв)

Мета: навчитися приймати власні переживання та емоції, формування емпатії і поваги до емоцій інших.

Учасники по черзі можуть розповісти про свій малюнок (якщо комфортно). Обговорення ведеться без оцінки та критики. Тренер підкреслює, що всі емоції нормальні і що в групі можна безпечно ділитися своїми відчуттями.

Методи: вербальна рефлексія, групове обговорення.

Очікуваний результат: розвиток здатності до самоприйняття, формування довіри та емоційної відкритості в групі.

Релаксаційний блок (10 хв)

Вправа «Дихання за квадратом»

Мета: навчитися базовій техніці зниження стресу та регуляції емоцій.

Тренер пояснює техніку:

- вдих – 4 рахунки;
- затримка дихання – 4 рахунки;
- видих – 4 рахунки;
- затримка після видиху – 4 рахунки.

Вправу виконують всі разом у спокійному темпі, за бажанням можна закрити очі.

Методи: дихальні вправи, релаксація.

Очікуваний результат: зниження емоційного напруження, відчуття спокою та розслаблення.

Підсумок та домашнє завдання (5 хв)

Мета: закріпити заняття, підтримати саморефлексію, підготувати до наступного тижня.

Тренер підбиває підсумки заняття: що нового дізналися, які відчуття з'явилися.

Також тренер дає домашнє завдання на тиждень: протягом тижня записати 3 речі, які приносять спокій та радість.

Очікуваний результат: розвиток навичок саморефлексії, збереження позитивного фокусу уваги протягом тижня.

Після проведення тренінгового заняття у старших підлітків, які пережили окупацію, очікується формування базової довіри до групи та її учасників, що створює безпечне середовище для подальшої роботи. Учасники починають усвідомлювати власні емоції та первинні переживання, що є важливим кроком для психологічного відновлення після стресового досвіду. Заняття сприяє появі мотивації до активної участі у програмі та готовності відкрито ділитися своїми почуттями та думками. Крім того, підлітки отримують перший досвід безпечного самовираження та конструктивної взаємодії з іншими учасниками

групи, що закладає основу для подальшого розвитку позитивних ціннісних орієнтацій та соціальних навичок.

Тренінгове заняття 2. Ресурси та психологічна стійкість (тривалість – 1,5 год)

Метою заняття є допомогти підліткам виявити та усвідомити власні внутрішні й зовнішні ресурси — те, що підтримує їх у складних ситуаціях (люди, навички, спогади, практики). Через практичні вправи та психоедукацію учасники отримують конкретні інструменти саморегуляції (дихальні та релаксаційні техніки), тренують здатність використовувати ресурси в стресових ситуаціях і формують відчуття контролю над емоціями. У результаті очікується посилення внутрішньої стійкості, зниження рівня тривоги та підвищення впевненості у власних можливостях подолання труднощів.

Необхідні матеріали та підготовка:

- аркуші формату А3 або А4 (по 1–2 для кожного учасника).
- кольорові олівці/фломастери/маркери.
- стікери (post-it) або маленькі аркушики для вправи «Передай комплімент».
- ручки/олівці.
- таймер або секундомір.
- ковдри або подушки (за потреби для релаксації).
- приємна фоновіа тиха музика для релаксації (за бажанням).

Для підготовки до заняття тренер має розсадити учасників по колу, підготувати аркуші і маркери. Слід почати з короткої «травмо-чутливої» заяви: наголосити, що ділитися — добровільно; кожен може «вийти» чи піти в тихий куточок; якщо хтось потребує індивідуальної підтримки, тренер доступний після заняття.

Хід заняття

Розминка – Вправа «Передай комплімент» (10 хв)

Мета вправи: розрядити напругу, активізувати позитивну взаємодію, підвищити готовність спілкуватись.

Роздайте по одному стікеру та ручці кожному учаснику (або дайте просто сказати комплімент вголос, залежно від групи).

Тренер зазначає: «Давайте зробимо коротку вправу: хтось ліворуч скаже комплімент людині праворуч – коротко і по суті (1–2 речення). Комплімент має бути конкретним і доброзичливим: наприклад, «Мені подобається, як ти слухаєш інших» або «Твоя посмішка підняла мені настрій». Якщо говорити вголос важко – напишіть на стікері і передайте. Ми робимо це швидко, щоб налаштуватися на позитивну тональність».

Тренер демонструє приклад (висловлює 1 короткий комплімент учаснику або каже про себе). Перший учасник вимовляє або пише комплімент і передає його далі по колу. Якщо група велика, можна робити не по колу, а в парах (щоб вкластися в час).

Варіанти для сором'язливих: написати на стікері, покласти в “кошик компліментів” або просто усміхнутися і сказати коротко.

Тренер повинен заохочувати конкретику, уникати загальних фраз, не допускати сарказму. Після вправи – коротко прокоментувати: «Маленька доброта має значення – зверніть на це увагу впродовж тижня».

Психологічна безпека: якщо комплімент змушує когось відчувати дискомфорт – тренер м'яко переводить увагу: «Дякую, можна просто посміхнутися».

Психоедукаційний блок та вправа «Що мене підтримує» (15 хв)

Мета блоку: дати просте поняття про внутрішні/зовнішні ресурси та залучити учасників до їх інвентаризації.

Частина А – Психоедукація (6–7 хв)

Тренер говорить: «Ресурси – це те, що допомагає нам відновлюватися і діяти, коли важко. Внутрішні ресурси – це те, що є в нас: навички, характер, спогади, віра в себе. Зовнішні – люди, місця, заняття, ритуали (наприклад, телефон з другом, музика, домашній вихованець). Важливо мати названі ресурси, щоб у стресі не починати шукати «що робити», а знати – «ось що може мені допомогти»».

Наводяться 2–3 конкретні приклади:

- внутрішній: «я вмію малювати/пишу в щоденнику, я вірю в свої сили»;
- зовнішній: «моя мама, яка мене слухає; улюблена музика; прогулянка в парку».

Частина Б – Вправа «Що мене підтримує» (8–9 хв)

Мета вправи: скласти індивідуальний список ресурсів і виділити 3 найбільш доступні зараз.

Потрібно кожному дати аркуш і попросити розділити його на дві колонки: «ВНУТРІШНІ» і «ЗОВНІШНІ». За 4–5 хв учасники записують усе, що приходить в голову: люди, навички, заняття, спогади, місця, речі, що підтримують. Потрібно писати швидко, не оцінюючи свою відповідь і довго не задумуватися. Після цього слід попросити кожного учасника підкреслити 1–3 ресурси, які можна використати вже сьогодні (рис.3.2.).



Рис. 3.2. Вправа «Що мене підтримує»

Підказки для запитань (за потреби):

- «Хто поруч може вислухати?»
- «Яке заняття допомагає відволіктися?»
- «Які навички ти маєш, які допомагали раніше?»

Після вправи кілька учасників (за бажанням) може надати 1–2 добровільні короткі репліки, якщо вони хочуть поділитися тим, що підкреслили.

Тренінгові вправи «Мій внутрішній щит» та дискусія в парах (35 хв)

Цей блок – ключовий: дослідження і візуалізація ресурсів, а також план їхнього застосування в конкретних стресових ситуаціях.

Вправа «Мій внутрішній щит» (22–25 хв)

Метою вправи є візуалізація джерел сили й підтримки, створення «плану захисту» у вигляді щита – з доступними діями/людьми/практиками.

Тренер має попросити учасників покласти аркуш горизонтально. На ньому кожен учасник повинен намалювати умовний щит (тренер може заздалегідь підготувати шаблони та роздати).

Структура щита (рекомендована схема):

Центр (серце щита) – цекороткий слоган, так званий якір, тобто фраза, яка підбадьорює (1–4 слова).

Чотири сектори:

1. Люди (що підтримують) – імена, ролі (друзі, родина, вчитель). Наприклад, Сашко – він мене послухає.

2. Навички/поведінка – конкретні дії (глибоке дихання, телефон дзвінок, прогулянка). Наприклад, дзвінок мамі, прогулянка в саду 10 хв.

3. Спогади/моменти сили – короткі згадки про те, коли вже долали щось. Наприклад, я пережив травмуючу подію.

4. Речі/місця/ритуали – музика, улюблене місце, хобі. Наприклад, улюблена книга, парк біля дому.

Обідок щита: «загони» – фізичні або вербальні «анкерні» дії (наприклад, 3 глибоких вдихи та фраза «Я в безпеці»).

Тренер зазначає: «Уявіть, що ви зараз створюєте свій особистий щит – не для війни, а для захисту емоцій. На щиті ми напишемо людей, навички, спогади і місця, що допоможуть вам у складний момент. В центрі напишіть коротку мотиваційну фразу – те, що повертає вас до себе, коли страшно. Працюйте індивідуально, малюйте символи, прикрасьте – це ваш щит».

Після пояснення та демонстрації прикладу всі приступають до індивідуальної роботи. Тренер може ходити по групі та підказувати, допомагати, за потреби.

Після виконання завдання добровольці можуть коротко показати свій щит і розповісти, що вони зобразили (дуже коротко, 1 хв на людину).

Тренер повинен заохочувати простоту та конкретику: краще зазначити «зателефоную сестрі» ніж «обіцяю собі». Якщо хтось починає описувати травму – поверніть увагу на ресурсну складову: «Що з цього допомогло тобі у той момент?»

Дискусія у парах: як використовувати ресурси в стресі (10–13 хв)

Мета: практично пропрацювати, зрозуміти як застосовувати ресурси зі щита у конкретних прикладах, потренувати план дій.

Робота у парах, тому потрібно запропонувати учасникам сісти вдвох; якщо 21 особа, то зробити одну трійку.

Тренер зазначає: «Зараз у парах ви розкажете одне одному про 1–2 ресурси з вашого щита і потренуєтесь застосувати їх у конкретній ситуації. Кожному по 5 хв: 3 хв на розповідь свого прикладу та 2 хв, щоб отримати від партнера фідбек. Питання-підказки: «Оберіть одну стресову ситуацію, яка може статися (наприклад, іспит, конфлікт, нічні тривоги). Як ви скористаетесь цими ресурсами? Який конкретний план (кроки)?»»

Тренер може у цей час ходити між парами, підкидати питання: «А що, якщо перший крок не спрацює? Який запасний варіант?». Варто заохочувати чіткі кроки («крок 1 – зробити 3 глибоких вдихи; крок 2 – зателефонувати мамі»).

Якщо пара не хоче ділитись гучно – нехай просто обмінюється порадами письмово.

Релаксація – Прогресивна м'язова релаксація (15 хв)

Мета: навчити техніки фізичної релаксації, яка знижує напругу і тривогу; надати навичку, яку можна застосувати самотійно.

Прогресивна м'язова релаксація – це систематичне напруження та розслаблення груп м'язів від ніг до голови (або навпаки), з увагою на відчуття розслаблення після видиху.

На початку вправи учасники можуть сісти зручніше або лягти (якщо місце дозволяє). Можна дозволити зняти взуття, якщо учасникам так комфортніше.

Далі тренер говорить повільно, м'яким голосом протягом 15 хвилин.

Тривалість кожного напруження 5–7 сек; пауза для відчуття розслаблення 10–15 сек.:

1. «Займіть зручне положення. Закрийте очі, якщо комфортно. Зробіть 2–3 повільні глибокі вдихи.»
2. Ноги: «Сконцентруйтеся на стопах. Тепер напружте м'язи стоп – зберігайте напругу 5–7 секунд (рахуйте повільно), а тепер відпустіть. Відчуйте, як м'язи розслабляються» (пауза 10–12 сек)
3. Ікри: «Напружте ікри на 5–7 сек – і відпустіть» (пауза)
4. Стегна: «Напружте стегна, утримуйте — і відпустіть»
5. Сідниці: «Напружте сідниці – і розслабте»
6. Живіт: «Напружте живот – втягніть його трохи – і відпустіть»
7. Груді: «Напружте м'язи грудей, зберігайте, а потім відпустіть»
8. Руки: «Зіжміть кулаки, напружте передпліччя – відпустіть»
9. Плечі: «Підніміть плечі до вух, напружте – і відпустіть, відчуйте, як вони падають униз»
10. Шия: «Обережно напружте шию (без різких рухів) і відпустіть»
11. Обличчя: «Наморщіть лоб, стисніть зуби (не сильно), потім розслабте обличчя, відчуйте простір навколо рота та очей»
12. Заключна частина: «Зробіть ще один глибокий вдих, на видиху уявіть, як напруга виходить назовні. Коли будете готові, повільно відкрийте очі і поверніться в тут-і-тепер»

Для тих, у кого прогресивна м'язова релаксація може викликати дискомфорт (наприклад, при тривозі/паніці), запропонуйте легкий варіант – «скоротити увагу на диханні» або «техніка 5-4-3-2-1» (помітити 5 речей, які бачиш, 4 речі, що чуєш, 3 речі, що відчуваєш, 2 запахи, 1 смак або бажання).

Тренер при виконанні даної вправи повинен використовувати м'який тон, слідкувати за учасниками – якщо хтось плаче чи виглядає занадто

пригніченим, слід зупинити практику і м'яко запропонувати їм поділитися або піти на коротку перерву.

Групова рефлексія (10 хв)

Мета: дати учасникам можливість вербалізувати відчуття, отримані під час заняття, закріпити знання й плани використання ресурсів.

Всі учасники сідають у коротке коло, на підсумок від кожного бажаного по 1–2 речення (не більше 30–40 сек на людину).

Тренер ставить питання по черзі, учасники коротко відповідають:

- «Що з сьогоднішнього було для вас корисним?»
- «Який ресурс ви відкрили чи підтвердили сьогодні?»
- «Що ви спробуєте застосувати упродовж тижня?»

Тренер підсумовує ключові моменти, називає загальні спостереження.

Якщо хтось мовчить, не треба на нього тиснути, слід поважати мовчання як форму рефлексії.

Підсумок і домашнє завдання (5 хв)

Мета: закріпити звичку помічати ресурси й практикувати застосування технік у реальному житті.

Тренер дає учасникам домашнє завдання – вести щоденник ресурсів протягом тижня. Формат запису: дата; опис короткої ситуації, коли виник стрес; який ресурс ви обрали (з вашого щита або інший); конкретні кроки (що зробили); як почувалися після (1–2 речення).

Якщо писати складно – робіть голосові нотатки (1–2 хв), малюйте символи або робіть короткі фото (не публікуйте).

Тренер підсумовує: «Навіть один запис – це вже крок. Наше завдання – помічати, що допомагає. Ми обговоримо досвід на наступній зустрічі (добровільно)».

Після проведення заняття учасники мають чіткіше уявлення про власні внутрішні та зовнішні ресурси – імена людей, корисні навички, спогади та ритуали, які можуть підтримати їх у стресі. Вони отримують практичну навичку – створення «ресурсного щита», який служить планом дій у кризовому

моменті, та тренуються проговорювати конкретні кроки в парах, що підвищує готовність діяти у реальній ситуації. Освоєна прогресивна м'язова релаксація дає фізичний інструмент для зниження напруги; регулярне ведення «щоденника ресурсів» сприяє усвідомленню прогресу й посилює відчуття контролю. В результаті очікується зростання внутрішньої стійкості, зниження рівня тривожності та підвищення впевненості у власних можливостях подолання стресу.

Тренінгове заняття 3. Цінності та самовизначення (тривалість 1,5 год)

Метою даного заняття є сприяння усвідомленню підлітками власних цінностей, формуванню позитивних життєвих орієнтацій та розвитку навичок самовизначення. Учасники мають можливість дослідити, що саме для них є важливим у житті, як ці цінності впливають на прийняття рішень і поведінку, а також навчитися пов'язувати свої ціннісні орієнтири з особистими цілями. Через творчі, символічні та інтерактивні вправи підлітки отримують досвід самоусвідомлення, взаємоповаги та розуміння різноманітності людських цінностей.

Структура заняття:

Розминка – Вправа «Мій день у кольорах» (10 хв)

Мета: налаштувати учасників на відкриту взаємодію, допомогти висловити свій настрій у безпечній формі.

Тренер роздає кольорові олівці, маркери та аркуші А4. Кожен учасник має вибрати один або кілька кольорів, які, на його думку, найкраще відображають його сьогоденний стан. Потім учасники коротко діляться:

- Чому саме ці кольори?
- Який у мене настрій сьогодні?

Тренер підкреслює, що всі емоції мають право на існування, і що усвідомлення власних емоцій – це перший крок до саморозуміння.

Психоедукаційний блок – Міні-лекція та обговорення «Що таке цінності?» (15 хв)

Мета: ознайомити учасників з поняттям «цінності» та допомогти зрозуміти, як вони формуються.

Тренер пояснює, що цінності – це те, що визначає наші рішення, поведінку та цілі. Пропонує приклади типів цінностей:

- Безпека – відчуття стабільності, захищеності;
- сім'я і дружба – близькі стосунки, довіра, підтримка;
- досягнення – прагнення до успіху, самореалізація;
- творчість і розвиток – самовираження, пізнання нового;
- свобода – незалежність у думках і вчинках.

Після короткої розповіді тренер ставить запитання:

- Які цінності для вас найважливіші зараз?
- Чи можуть вони змінюватися з часом?

У підсумку, тренер робить акцент, що втрата або переоцінка цінностей після окупації – це природна реакція, і важливо знайти ті, що допомагають рухатися вперед.

Основна вправа – Вправа «Мої цінності через метафоричні картки» (35 хв)

Мета: допомогти підліткам усвідомити свої основні цінності через символічні образи.

Тренер розкладає перед учасниками набір метафоричних карток (із зображеннями природи, людей, ситуацій тощо). Просить кожного вибрати п'ять карт, які асоціюються з тим, що є найважливішим у їхньому житті (рис.3.3).



Рис. 3.3. Вправа з метафоричними картками

Після вибору учасники по черзі презентують свої карти, пояснюючи:

- Чому я обрав саме цю картинку?
- Що вона для мене символізує?
- Які цінності вона відображає (наприклад, любов, допомога, мир, розвиток, безпека)?

Після презентації тренер ставить запитання:

- Що спільного ви помітили у ваших цінностях?
- Які з них допомагають вам справлятися з труднощами?
- Чи є цінності, які ви хотіли б розвинути?

Рефлексія: учасники усвідомлюють, що навіть після пережитих труднощів залишаються речі, які мають глибокий сенс і підтримують їх внутрішньо.

Арт-терапевтична вправа «Дерево цінностей» (20 хв)

Мета: візуалізувати власну систему цінностей і усвідомити їхні «корені» (підтримку).

Кожному учаснику видається аркуш паперу, на якому він малює дерево.

- Коріння – це джерела підтримки (люди, досвід, події, які допомагають жити за своїми цінностями);
- Стовбур – символізує особистість учасника, його силу;
- Гілки – це головні цінності (любов, довіра, мир, навчання тощо) (рис.3.4).

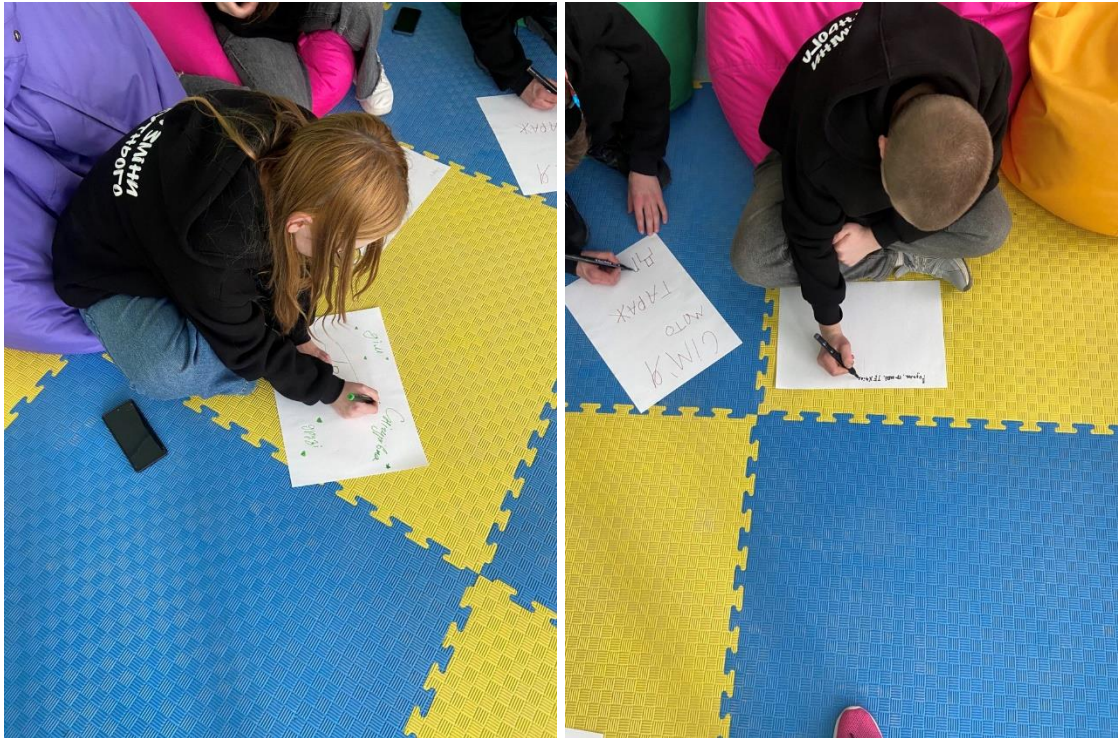


Рис. 3.4. Вправа «Дерево цінностей»

Учасники заповнюють дерево і діляться у групі:

- Що є моїми «коренями»?
- Які цінності зараз «ростуть» найшвидше?

Як висновок, тренер підкреслює, що дерево символізує зростання – навіть після травматичних подій людина може продовжувати розвиватися, якщо знає, що для неї важливо.

Групова рефлексія (10 хв)

Мета: осмислити отриманий досвід і визначити особисті відкриття.

Тренер ставить запитання:

- Що нового ви сьогодні дізналися про себе?
- Яка вправа вам запам'яталася найбільше і чому?

- Які цінності ви хотіли б зробити сильнішими у своєму житті?

Тренер підводить до висновку, що кожна людина має власну унікальну систему цінностей, і важливо не порівнювати себе з іншими, а розуміти себе.

Підсумок та домашнє завдання (5 хв)

Тренер повідомляє домашнє завдання: написати короткий текст або створити малюнок на тему «Що я хочу розвивати у своєму житті найбільше». Тренер пояснює, що це допоможе закріпити усвідомлені цінності й почати перетворювати їх у реальні цілі.

Отже, за результатами проведення третього тренінгового заняття можна очікувати, що старші підлітки зможуть глибше усвідомити власні життєві цінності та зрозуміти їх значення для особистісного розвитку. У процесі виконання вправ і групових обговорень учасники отримують можливість визначити, що саме допомагає їм залишатися стійкими в складних життєвих ситуаціях, а також навчитися бачити зв'язок між власними цінностями, життєвими цілями та мріями. Заняття сприяє формуванню впевненості у власному праві на вибір, самовираження та самовизначення. Таким чином, у підлітків поступово розвивається позитивна життєва орієнтація, що підсилює внутрішню стійкість, адаптивність та мотивацію до подальшого особистісного зростання.

Тренінгове заняття 4. Соціальна взаємодія та підтримка (тривалість – 1,5 год)

Метою цього тренінгового заняття є розвиток у підлітків навичок ефективного спілкування, уміння надавати й приймати підтримку, а також формування емпатійного ставлення до оточуючих. Підлітковий вік є періодом активного соціального розвитку, тому вміння взаємодіяти, слухати, розуміти емоційний стан іншої людини та проявляти співчуття мають ключове значення для психологічного благополуччя та адаптації. Під час заняття учасники отримують досвід конструктивного спілкування, тренують емпатійні реакції, а також навчаються створювати атмосферу взаємоповаги та довіри в групі.

Структура заняття

Розминка – Вправа «Назви емоцію» (10 хв)

Мета: розвиток емоційного інтелекту, уважності до невербальної комунікації та настрою інших.

Учасники сідають колом. Ведучий пояснює: «Ми будемо по черзі показувати певну емоцію лише за допомогою міміки й жестів, а решта має відгадати, що це за емоція».

Кожен по черзі виходить у центр кола й обирає картку з емоцією (наприклад, радість, сум, подив, страх, роздратування, спокій тощо). Виконує мімікою або позою обрану емоцію, не вимовляючи жодних слів.

Інші учасники відгадують, яка емоція зображена, і обговорюють, за якими ознаками її розпізнали (рис.3.5).



Рис. 3.5. Вправа з картками із емоціями

Тренер підсумовує, що важливо навчитися не лише говорити про емоції, а й розуміти їх у невербальній поведінці інших, адже саме це допомагає будувати довірливі стосунки та краще підтримувати одне одного.

Рольова гра «Ситуації підтримки» (30 хв)

Мета: навчити учасників виявляти емпатію, слухати без оцінки, висловлювати підтримку у важких ситуаціях.

Ведучий зачитує кілька типових ситуацій із життя підлітків, які потребують підтримки. Наприклад:

- друг посварився з батьками;
- однокласниця отримала низьку оцінку і засмутилася;
- хтось переживає через розлуку з близькими під час війни;
- знайомий нещодавно переїхав із окупованої території та відчувається самотньо.

Учасники об'єднуються у пари та трійку. Один грає роль того, хто потребує підтримки, другий – роль того, хто підтримує, третій (якщо є) – спостерігач.

Тренер дає інструкцію: «Той, хто підтримує, має не радити, а просто слухати, висловлювати розуміння, підтримку та прийняття».

Після 5–7 хвилин ролі змінюються, щоб кожен побував у ролі того, хто підтримує, і того, хто потребує підтримки.

Після завершення рольових ігор тренер проводить групове обговорення:

- Як ви почувалися, коли вас слухали без осуду?
- Що було найважчим у ролі того, хто підтримує?
- Які слова чи дії дійсно допомагають людині в складний момент?

У підсумку, підлітки усвідомлюють, що підтримка – це не поради, а щире співпереживання та присутність поруч.

Інтерактивна вправа «Ланцюг компліментів» (20 хв)

Мета: розвиток позитивного сприйняття себе та інших, підвищення групової згуртованості.

Учасники сідають у коло. Ведучий пояснює: «Ми передаватимемо один одному компліменти – не за зовнішність, а за риси характеру, дії чи емоційні якості».

Перший учасник звертається до сусіда праворуч, говорячи: «Мені подобається в тобі...» або «Я ціную в тобі...». Комплімент має бути щирим і конкретним (наприклад, «Ти завжди уважно слухаєш», «У тебе добрі очі», «Ти

вмієш підтримати»). Учасники продовжують ланцюг доти, доки комплімент не повернеться до першого учасника.

Після завершення кола тренер запитує:

- Які почуття у вас виникли, коли ви отримували компліменти?
- Було легше говорити чи приймати добрі слова?
- Чому важливо помічати хороше в інших?

У підсумку, учасники відчують підвищення настрою, емоційне єднання та підтримку з боку групи.

Релаксація – Дихальна вправа «Вдих – сила, видих – стрес» (15 хв)

Мета: навчити знімати напругу та відновлювати емоційний баланс.

Учасники сідають зручно, закривають очі. Тренер говорить спокійним голосом:

«Зробіть глибокий вдих – вдихайте силу, енергію, впевненість. Затримайте дихання на 2 секунди. А тепер повільно видихніть – разом із видихом відпустіть напругу, втому, тривогу». Ведучий повторює вправу кілька разів, додаючи візуалізацію: «Уявіть, що з кожним вдихом у вас входить світло, тепло, спокій, а з видихом зникає все, що заважає вам бути в рівновазі».

Таким чином, учасники вчаться керувати власним станом, відновлювати спокій і зосередженість.

Групова рефлексія (10 хв)

Мета: осмислити пережитий досвід та емоції після вправ.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви зрозуміли про спілкування сьогодні?
- Яка вправа запам'яталася найбільше?
- Як ви відчували підтримку від інших?

Тренер підкреслює, що взаємопідтримка – це не лише важлива соціальна навичка, а й джерело внутрішньої сили.

Підсумок та домашнє завдання (5 хв)

Трене повідомляє домашнє завдання: протягом тижня щодня висловити слова підтримки або подяки близькій людині, другу, учителю. Під час

наступного заняття обговорюється, які зміни вони помітили у своєму спілкуванні.

Отже, після проведення заняття очікується, що підлітки покращать свої комунікативні навички, навчатися активного слухання та проявів емпатії. Вони відчують важливість соціальної підтримки та усвідомлять, що взаємодія з іншими може бути джерелом сили й упевненості. Заняття сприятиме формуванню атмосфери довіри, згуртованості групи та розвитку позитивних міжособистісних відносин. У результаті учасники зможуть не лише приймати, а й дарувати підтримку, що підвищить рівень їх соціальної адаптації та психологічного комфорту.

Тренінгове заняття 5. «Міст довіри: відродження родинних цінностей»
(тривалість – 1,5 год)

Метою заняття є сприяння відновленню емоційного зв'язку між підлітками та батьками, формування взаєморозуміння, довіри й підтримки в родині. Заняття допомагає учасникам усвідомити значення сімейних стосунків як базової цінності, навчитися відкрито виражати почуття, вдячність і любов до рідних, а також розвинути навички конструктивної комунікації та взаємної підтримки.

Структура заняття

Емоційна розминка – Вправа «Крокодил – сімейні історії» (10 хв)

Мета: створити легку та довірливу атмосферу, допомогти усвідомити, що родинні спогади – важлива частина життя кожного.

Учасники по черзі витягують картку з написаними словами або короткими фразами, пов'язаними з сім'єю (наприклад: «спільна вечеря», «порада від мами», «розмова з татом», «сімейне свято»).

Не можна говорити, можна лише показувати мімікою, жестами чи рухами.

Інші учасники відгадують, про що йдеться.

Психоедукаційний блок (10 хв)

Коротке обговорення теми «Що таке гармонійні сімейні стосунки?»

Тренер розповідає про роль сім'ї як базового джерела емоційної підтримки.

Наголошується, що у відносинах важливо не лише отримувати, а й віддавати – увагу, довіру, турботу.

Запитання для обговорення:

- Що для вас означає «бути сім'єю»?
- Коли ви відчуваєте, що вас люблять?
- Як ви показуєте свою любов близьким?

Основна частина – тренінгові вправи (45 хв)

Вправа «Метафоричні картки: моя сім'я очима серця»(20 хв)

Мета: усвідомлення власних почуттів до сім'ї, бачення шляхів відновлення довіри.

Тренер розкладає набір метафоричних асоціативних картинок (з емоціями, символами, сюжетами).

Кожен учасник обирає 2 картки:

1. Перша (для дитини) – «Як я зараз сприймаю свої стосунки з батьками»;
2. Друга (для батьків) – «Як я сприймаю свої стосунки з дитиною».

Кожен по черзі ділиться своїми виборами, пояснює, чому обрав саме ці образи (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Участь батьків у тренінгу «Міст довіри: відродження родинних цінностей»

Тренер підтримує відкритість, допомагає побачити ресурси, які можуть допомогти покращити стосунки.

Вправа 2. «Міст до мами й тата» (15 хв)

Мета: розвиток навичок емоційного вираження, символічне відновлення контакту з батьками.

Учасникам пропонується аркуш паперу, на якому намальовані два береги: «Я» і «Мої батьки». Завдання – створити «міст», який символізує те, що допомагає зблизитися (це можуть бути слова, вчинки, спільні дії, підтримка).

Після виконання учасники коротко діляться: що вони намалювали, що стало для них «опорою» (рис. 3.7).



Рис. 3.7. Участь батьків у тренінгу «Міст довіри: відродження родинних цінностей»

Вправа 3. Арт-терапевтична вправа «Серце моєї сім'ї» (10 хв)

Мета: формування позитивного образу сім'ї, посилення почуття приналежності й любові.

На аркуші кожен малює велике серце. Усередині – пише або малює все, що об'єднує його сім'ю: спогади, теплі слова, улюблені страви, фрази, символи.

На завершення учасники можуть (за бажанням) показати малюнок і розповісти, що в ньому головне.

Релаксація – Вправа «Тепло рідного дому» (10 хв)

Мета: створення відчуття безпеки, повернення до позитивних спогадів.

Тренер проводить коротку візуалізацію: учасники заплющують очі, уявляють місце, де їм спокійно й затишно – можливо, дім, кімната, запах маминої їжі чи голос тата або сміх дитини. Звучить м'яка музика.

Після вправи учасники діляться, що відчули.

Рефлексія та підсумок (10 хв)

Обговорення:

- Що нового я сьогодні зрозумів(ла) про свої стосунки з батьками?
- Що можу зробити, щоб покращити наш зв'язок?

Домашнє завдання: Написати короткий лист подяки батькам (батьки пишуть дітям) – за підтримку, любов, турботу.

Після проведення тренінгового заняття очікується, що підлітки глибше усвідомлять важливість сімейних стосунків як однієї з провідних життєвих цінностей, зрозуміють їх роль у формуванні відчуття безпеки, підтримки та любові. Учасники навчаться відкрито висловлювати вдячність, теплі почуття та турботу до своїх батьків, що сприятиме зміцненню емоційного зв'язку між членами родини.

Завдяки тренінговим і арт-терапевтичним вправам підлітки відчують емоційне зближення з рідними, усвідомлять власну приналежність до сімейного кола та значення взаєморозуміння у побудові гармонійних відносин. Вони сформулюють позитивне бачення своєї сім'ї як джерела внутрішньої сили, стабільності та натхнення, а також розвинути навички конструктивного діалогу, що допоможе уникати конфліктів і підтримувати доброзичливу атмосферу у спілкуванні з батьками.

Тренінгове заняття 6. «Мій спокій і рівновага: шлях до емоційного відновлення» (тривалість – 1,5 год)

Метою заняття є допомогти підліткам навчитися усвідомлювати власні емоції, розпізнавати сигнали напруження та відновлювати емоційний баланс через різні техніки саморегуляції. Заняття спрямоване на формування навичок ментального відновлення після стресових ситуацій, розвиток внутрішньої гармонії та вміння знаходити ресурси для самопідтримки у повсякденному житті. Через творчі та ігрові вправи підлітки вчаться опановувати власний емоційний стан, знижують рівень тривожності та розвивають навички самодопомоги.

Розминка – Вправа «Мої емоції сьогодні» (10 хв)

Мета: усвідомити свій поточний емоційний стан, створити атмосферу відкритості.

Тренер запрошує учасників стати в коло. Кожен по черзі називає одну емоцію, яка описує його стан «сьогодні», і супроводжує її короткою мімікою або жестом. Інші учасники повторюють цю міміку, тим самим «розділяючи» емоцію з товаришем.

Після кола тренер коротко обговорює:

- Як змінився ваш стан, коли ви бачили емоції інших?
- Чи легко було назвати власну емоцію?

Очікуваний ефект: підвищення емоційної усвідомленості, створення довірчої атмосфери.

Психоедукаційний блок «Як керувати своїми емоціями» (10 хв).

Мета: дати знання про природу емоцій і способи саморегуляції.

Тренер у доступній формі пояснює, що емоції – це сигнали тіла та психіки, які інформують нас про наші потреби. Після короткої бесіди учасникам пропонується засвоїти дві базові техніки саморегуляції:

«Дихання квадратом» – вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4, видих на 4, пауза на 4. Повторити 4–5 разів.

«Безпечне місце» (візуалізація): ведучий просить учасників заплющити очі, зробити кілька глибоких вдихів і уявити місце, де їм спокійно і добре – це може бути ліс, море, кімната чи теплі обійми. Кожен подумки описує це місце, кольори, запахи, звуки.

Після вправ — коротке обговорення:

- Що допомогло вам розслабитися?
- Як ви можете використати ці техніки у житті?

Основна вправа «Мій внутрішній ресурсний простір» та гра «Монополія емоцій» (45 хв)

Частина 1. Арт-вправа «Мій внутрішній ресурсний простір» (20 хв)

Мета: допомогти підліткам візуалізувати свої ресурси та знайти способи відновлення.

Кожному учаснику видають аркуш паперу, кольорові олівці, журнали, ножиці та клей. Завдання – створити малюнок або колаж «Мій ресурсний простір». На малюнку повинні бути зображені елементи, які допомагають відчувати спокій, силу й підтримку (люди, місця, символи, кольори, предмети). Після завершення учасники коротко презентують свої роботи:

- Що вас надихає у вашому просторі?
- Як ви можете «повертатися» туди подумки у важкі моменти.

Частина 2. Інтерактивна гра «Монополія емоцій» (25 хв)

Мета: навчити підлітків усвідомлювати та «перегравати» емоції через гру.

На столі (або на підлозі) – спрощене ігрове поле, подібне до «Монополії», але замість вулиць – емоції та життєві ситуації («радість», «злість», «розчарування», «надія», «вдячність», «страх») (рис.3.8).



Рис. 3.8. Інтерактивна гра «Монополія емоцій»

Гравець кидає кубик і потрапляє на певну «емоцію» або «ситуацію». Ведучий читає коротке завдання:

- Опиши ситуацію, коли ти відчував цю емоцію.
- Покажи цю емоцію мімікою.

– Що допомагає тобі впоратися з нею?

Інші гравці можуть додати свої варіанти чи поради.

Таким чином, через гру підлітки вчаться приймати різні емоції, не боятися негативних почуттів і шукати позитивні ресурси.

Релаксація «Подорож у спокій» (15 хв)

Мета: досягнення стану внутрішнього розслаблення й ментального відновлення.

Тренер проводить учасників через ведену медитацію: «Уявіть, що ви йдете берегом моря... чуєте шум хвиль, відчуваєте вітер, запах солі. Кожен подих – це хвиля спокою, яка наповнює ваше тіло. З кожним видихом напруга залишає вас...».

Після 10 хвилин тиші – м'яке повернення у «тут і тепер»: потягнутися, зробити глибокий вдих, відкрити очі.

Групова рефлексія «Що я відпустив сьогодні?» та підсумок (10 хв)

Учасники діляться одним словом або короткою фразою, що описує їхній стан після заняття.

Тренер наголошує, що емоційна рівновага – це навичка, яку можна тренувати.

Домашнє завдання: протягом тижня практикувати одну техніку релаксації або візуалізації та записувати свої відчуття у «щоденнику спокою».

Після проведення тренінгу очікується, що підлітки навчатися краще розуміти свої емоції, помічати ознаки внутрішнього напруження та використовувати техніки саморегуляції у щоденному житті. Вони зможуть відновлювати свій емоційний баланс після стресових подій, підвищать рівень внутрішнього спокою та впевненості у власних силах. Також розвинуть здатність знаходити особисті ресурси, вчитися відпускати негативні емоції та підтримувати позитивний емоційний стан.

Важливою складовою психокорекційної програми стала участь учасників дослідження разом із куратором Шпак О.П. у проєкті «Психічне здоров'я та соціо-емоційна підтримка підлітків та молоді», що мало не лише навчально-

мотиваційний, а й глибокий відновлювальний ефект для підлітків, які пережили окупацію.

Даний етап психокорекційної програми спрямований на формування в підлітків із прифронтових та прикордонних територій позитивної «Я-концепції», розвиток соціальної активності, комунікабельності та ціннісного ставлення до власних здібностей. Основою проєкту стала участь у всеукраїнській менторській програмі «Покоління Перемоги 2.0», організованій освітньою фундацією GoGlobal у партнерстві з бізнес-компаніями та громадськими організаціями. Зустріч проводилася у м. Києві [У Києві стартувала].

Метою цього етапу стало сприяння особистісному зростанню підлітків через взаємодію з менторами, розвиток лідерських і соціальних навичок, формування усвідомлення власної цінності та ролі у відбудові громади й держави.

Завдання:

- сприяти емоційній стабілізації підлітків через позитивний досвід командної роботи;
- розвивати впевненість у власних силах, відповідальність і проактивність;
- формувати навички конструктивної взаємодії з дорослими (менторами, кураторами, представниками бізнесу);
- розширити уявлення про сучасні професії, соціальні ролі, шляхи самореалізації;
- виховувати громадянську позицію, орієнтацію на служіння суспільству.

Протягом трьох днів учасники програм з Миколаївської області – команди «Форсаж Лідерства» (м. Снігурівка), «Аструм» (м. Миколаїв) та «ШТУК» (сmt Єланець) – пройшли насичений блок занять і зустрічей у місті Києві.

Серед учасників було 10 учнів 10-11 класів Снігурівського ліцею № 3 під кураторством Шпак Оксани Павлівни (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Представники Снігурівського ліцею № 3 у всеукраїнській менторській програмі «Покоління Перемоги 2.0»

Менторська програма включала:

- нетворкінг із менторами та кураторами, спрямований на розвиток навичок відкритого спілкування, довіри, командної взаємодії;
- тренінги та квести, що розвивали лідерські якості, емоційний інтелект, уміння працювати в команді;
- мотиваційні зустрічі з українськими бізнесменами, волонтерами та медійними особистостями, які показали на власному прикладі значення наполегливості, відповідальності й віри в себе;
- освітні візити до провідних компаній (Unit.City, 1+1 Media, Ajax, SigmaSoftware, Нова Пошта), де підлітки ознайомилися з сучасними підходами до інновацій, технологій та соціальної відповідальності бізнесу.

Участь у програмі дала підліткам можливість відчувати себе частиною успішної, активної спільноти, що стимулює розвиток внутрішньої мотивації, самоповаги та відчуття значущості власних дій. Менторська підтримка допомагає учасникам переосмислити життєві цінності, подолати наслідки тривалого стресу, розширити межі світосприйняття та знайти нові життєві орієнтири.

Отже, після проходження цього етапу учасники усвідомлюють свої сильні сторони та вчать їх реалізовувати в командній діяльності; проявляють більшу впевненість у спілкуванні з дорослими, здатність приймати рішення; формують нові соціальні зв'язки, розширюють коло спілкування; засвоюють моделі конструктивної поведінки в стресових ситуаціях; проявляють інтерес до розробки власних соціальних ініціатив і проєктів, спрямованих на розвиток громади.

Таким чином, зустріч із менторами, знайомство з успішними людьми, відвідування сучасних українських компаній та участь у командних активностях допомогли дітям відчувати себе частиною живої, розвиваючої країни, де кожен може реалізувати свої мрії й бути потрібним. Цей досвід став потужним ресурсом для формування віри у власні сили, мотивації до навчання та саморозвитку, а також сприяв подоланню почуття ізоляції, яке часто супроводжує дітей із прифронтових територій. Таким чином, поїздка до Києва виконала важливу роль у відновленні психологічної стійкості, формуванні позитивної самооцінки та соціальної включеності підлітків, ставши яскравим і терапевтичним етапом у процесі їхнього особистісного зростання.

Наступним етапом участі у проєкті стала поїздка до Закарпаття у рамках всеукраїнської менторської програми «Покоління Перемоги 2.0». Дана поїздка була організована з метою подальшого відновлення психологічного та емоційного стану підлітків, які пережили тимчасову окупацію та знаходяться в умовах посттравматичного стресу. У заході взяли участь 11 учнів старших класів Снігурівського ліцею №3, що дало змогу поєднати індивідуальну психокорекцію з груповим досвідом соціальної взаємодії (рис. 3.10).



Рис. 3.10. Учні Снігурівського ліцею № 3 на Закарпатті

Поїздка мала комплексний характер і включала тренінгові заняття, інтерактивні групові вправи, екскурсії та активний відпочинок на природі. Основною метою цього етапу програми було створення умов для ментального відновлення, підвищення рівня психологічної стійкості, формування позитивних ціннісних орієнтацій та розвитку соціальної компетентності підлітків.

Головною метою поїздки було сприяти емоційному та психологічному відновленню підлітків, розвиток внутрішніх ресурсів, навичок саморегуляції та здатності до конструктивної взаємодії у групі. Цей етап також спрямований на розширення світогляду підлітків, формування мотивації до саморозвитку та активної громадянської позиції, а також на підтримку відчуття належності до спільноти однолітків та безпечного середовища.

Завдяки комплексному підходу, поєднання психологічних практик, навчальних та розвивальних заходів, діти мали можливість переосмислити власний досвід окупації, навчитися розпізнавати й регулювати свої емоції, відновлювати внутрішній баланс та підвищувати впевненість у власних силах.

Програма поїздки включала кілька ключових компонентів:

1. Психокорекційні тренінги та інтерактивні заняття. Під час поїздки було проведено низку тренінгових сесій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, соціальної взаємодії та позитивних ціннісних орієнтацій.

Тренінги включали:

- вправи на усвідомлення власних емоцій та виявлення внутрішніх ресурсів;
- арт-терапевтичні практики (малювання, створення колажів), що допомагали візуалізувати позитивні життєві орієнтири та відновлювати емоційну рівновагу;
- вправи з метафоричними картками, які стимулювали саморефлексію та обговорення цінностей, важливих для особистого розвитку.

Завдяки груповим формам роботи підлітки отримали можливість обговорювати власні переживання, ділитися досвідом та підтримувати одне одного, що сприяло підвищенню рівня довіри в групі та формуванню почуття соціальної включеності.

2. Екскурсії та знайомство з культурними об'єктами Закарпаття. Програма включала культурно-пізнавальні заходи, що дозволили підліткам розширити світогляд та відволіктися від щоденних стресових факторів. Учасники відвідали історичні та природні пам'ятки регіону, ознайомилися з локальною культурою та традиціями, що стимулювало розвиток креативності, допитливості та позитивної емоційної активності.

3. Активний відпочинок та командні ігри. Важливою складовою були активні ігри на свіжому повітрі, спортивні естафети та квести. Такі заняття не лише підтримували фізичне здоров'я, а й сприяли формуванню навичок командної роботи, довіри та взаємопідтримки серед підлітків. Особлива увага приділялася вправам на розвиток емпатії та конструктивної взаємодії в групі, що є критично важливим для підлітків, які пережили соціальну ізоляцію під час окупації.

4. Менторська підтримка та індивідуальні консультації. Підлітки мали можливість отримати індивідуальні консультації від менторів та психологів програми. Вони обговорювали свої переживання, розробляли стратегії подолання стресових ситуацій та отримували поради щодо саморозвитку. Така підтримка допомогла зміцнити психологічну стійкість, впевненість у власних силах та соціальні навички підлітків (рис. 3.11).



**Рис. 3.11. Участь учнів Снігурівського ліцею № 3
у тренінгах та дискусіях**

Поїздка до Закарпаття виконала кілька ключових функцій у рамках психокорекційної програми:

- емоційне відновлення – участь у тренінгах, арт-практиках та інтерактивних іграх дозволила підліткам знизити рівень тривожності, емоційної напруги та відчути внутрішню гармонію.

- розвиток соціальної компетентності – спільна робота у командах, командні ігри та менторська взаємодія сприяли формуванню довіри, емпатії, навичок конструктивного діалогу та підтримки однолітків.

- підвищення мотивації до саморозвитку – учасники отримали досвід успішної взаємодії у нових умовах, засвоїли базові навички планування та реалізації власних ідей, що стимулює самостійність та відповідальність.

- формування позитивних ціннісних орієнтацій – через арт-терапію, метафоричні карти та рефлексивні сесії підлітки усвідомили значення власних цінностей, сім'ї, дружби, творчості та здорового способу життя.

Після завершення поїздки підлітки відчували відновлення свого емоційного та психологічного стану. Вони покращили навички саморегуляції та управління стресом, що дозволило їм більш ефективно справлятися з емоційним напруженням. Крім того, учасники зміцнили соціальні зв'язки, відчували підтримку з боку однолітків і дорослих, що сприяло підвищенню відчуття безпеки та довіри. Поїздка також розширила їхнє уявлення про сучасні професії, можливості самореалізації та участь у розвитку громади. Учасники отримали позитивний досвід успішної взаємодії у безпечному та стимулюючому середовищі, що сприяє подальшому розвитку життєвої стійкості та активної громадянської позиції.

Таким чином, поїздка до Закарпаття стала важливим і терапевтичним етапом психокорекційної програми, який поєднав навчально-розвивальні, соціально-адаптаційні та відновлювальні компоненти, забезпечуючи комплексну підтримку підлітків, що пережили окупацію.

Тренінгове заняття 7. Підсумкове заняття та рефлексія (тривалість – 1,5 год)

Заключне заняття спрямоване на закріплення результатів усієї психокорекційної програми, оцінку особистого розвитку підлітків, рефлексію змін у ціннісних орієнтаціях та емоційному стані, а також на планування подальшого застосування набутого досвіду. Підлітки мають можливість усвідомити власні досягнення, інтегрувати отримані знання та навички у повсякденне життя, зміцнити психологічну стійкість та мотивацію до саморозвитку.

Структура заняття

Розминка – Вправа «Що змінилось за 3 місяці?» (10 хв)

Мета вправи: допомогти підліткам усвідомити власний прогрес, відчуті цінність пройденого досвіду, розвивати навички усвідомленої рефлексії.

Учасники по черзі коротко діляться відчуттями та власними спостереженнями щодо змін у себе після проходження всіх тренінгів і поїздок.

Додатково тренер може задавати запитання: «Що найбільше вплинуло на ваш настрій?», «Які навички стали для вас найкориснішими?», «Що змінилося у спілкуванні з друзями та родиною?»

Арт-терапевтична вправа «Колаж майбутнього» (30 хв)

Мета: візуалізувати позитивне майбутнє, інтегрувати цінності та внутрішні ресурси, розвивати креативне мислення та внутрішню мотивацію.

Кожен учасник створює колаж, який відображає його образ через 6 місяців: бажані досягнення, цінності, ресурси, соціальні взаємодії.

Учасники використовують журнали, картинки, кольоровий папір, маркери, наклейки; після завершення робіт кожен може коротко представити свій колаж групі.

Групова рефлексія (25 хв)

Мета блоку: зміцнити соціальні зв'язки, усвідомити власний прогрес і відчуті результат спільної роботи, а також навчитися рефлексувати та аналізувати особистісні зміни.

Обговорення змін у власних цінностях, емоційному стані та взаємодії з іншими учасниками.

Підлітки обговорюють, які вправи, тренінги чи поїздки допомогли їм найбільше, що стало ресурсом для відновлення після стресових ситуацій.

Обмін позитивним досвідом та підтримкою: учасники висловлюють слова вдячності та заохочення одне одному, що сприяє закріпленню довіри та емпатії у групі.

Підсумковий релакс-блок – Медитація на вдячність та внутрішній спокій (15 хв)

Мета: закріпити емоційний баланс, відчувати внутрішній спокій, завершити програму у безпечному та ресурсному стані.

Керована медитація або дихальна вправа, де учасники концентруються на власних досягненнях, відчуттях вдячності та позитивних емоціях (рис. 3.12).



Рис. 3.12. Медитаційна вправа

Завершення програми (10 хв)

Вручення сертифікатів або символічних нагород за участь у програмі.

Обговорення подальших шляхів застосування отриманих навичок у навчанні, родині та спілкуванні з друзями.

Учасники формулюють власні плани розвитку, фіксують ресурси та техніки, які будуть використовувати надалі.

Таким чином, після проведення підсумкового заняття очікується, що підлітки:

- усвідомлять власний розвиток за час участі у психокорекційній програмі;
- закріплять позитивні ціннісні орієнтації, сформовані під час тренінгів та поїздок;

- зміцнять психологічну стійкість, впевненість у власних силах та навички саморегуляції;
- відчують ресурсність та підтримку як у групі, так і у повсякденному житті;
- отримають чітке уявлення про подальший шлях особистісного розвитку та застосування набутого досвіду.

Заключне заняття підсумовує весь пройдений шлях програми, інтегруючи досвід усіх тренінгів, арт-практик та поїздок, зокрема Київ і Закарпаття, створюючи цілісне відчуття власного зростання та внутрішньої стабільності. Воно дозволяє підліткам не лише оцінити результати, але й спрямувати їх на подальший розвиток і успішну соціальну адаптацію.

Отже, у результаті реалізації психокорекційної програми, спрямованої на емоційне відновлення та формування позитивних ціннісних орієнтацій у підлітків, які пережили досвід тимчасової окупації, було досягнуто помітних позитивних змін у їхньому психоемоційному стані та соціальній поведінці.

Програма включала сім тренінгових занять тривалістю по 1,5 години та участь у проєкті «Психічне здоров'я та соціо-емоційна підтримка підлітків та молоді», що реалізовувався через участь у всеукраїнській менторській програмі «Покоління Перемоги 2.0». Її структура забезпечила поступовий розвиток емоційної стійкості, саморегуляції, ціннісного самовизначення та соціальної компетентності підлітків.

На початковому етапі було створено безпечне, довірче середовище, що сприяло зниженню тривожності та відкритості учасників. Подальші заняття допомогли усвідомити власні ресурси, розвинути навички подолання стресу, визначити особисті життєві цінності й навчитися конструктивній взаємодії з оточенням. Значну роль відіграли теми сімейної підтримки, довіри та комунікації, які сприяли відновленню почуття належності й емоційної стабільності.

Важливим компонентом програми стала участь у менторських заходах у Києві та поїздка до Закарпаття. Ці етапи забезпечили практичне застосування

отриманих навичок, розширили світогляд учасників, сприяли розвитку лідерських якостей і відчуття власної значущості. Поїздка мала також терапевтичний ефект – допомогла зняти емоційне напруження, відновити відчуття радості та безпеки, посилити міжособистісні зв'язки.

Підсумкове заняття дозволило підліткам проаналізувати власний розвиток, усвідомити зміни в емоційному стані та ціннісних орієнтаціях, а також окреслити подальші життєві цілі.

Таким чином, реалізація програми сприяла зниженню рівня емоційного стресу, формуванню життєстійкості, позитивного мислення й мотивації до саморозвитку. Її ефективність підтверджує важливість комплексного підходу, який поєднує тренінгові, арт-терапевтичні, менторські та відновлювальні елементи. Програма може бути рекомендована для подальшого впровадження як дієвий засіб підтримки підлітків, що пережили наслідки окупації, у процесі їх психологічної адаптації та соціальної інтеграції.

3.2. Результати повторного дослідження та оцінка ефективності програми

Після розробки та реалізації психокорекційної програми, спрямованої на формування позитивних ціннісних орієнтацій та емоційне відновлення підлітків, наступним етапом формувального експерименту стало проведення повторного дослідження з метою оцінки ефективності даної програми. Повторна діагностика дозволила визначити динаміку змін у психоемоційному стані, рівні стресу, тривожності та депресії, показниках життєстійкості, ціннісних орієнтаціях і соціальній адаптації учасників.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося шляхом порівняння результатів констатувального та повторного етапів дослідження, а також на основі якісного аналізу поведінкових проявів і зворотного зв'язку від учасників. Особлива увага приділялася виявленню позитивних тенденцій у

сфері міжособистісної взаємодії, рівня самоприйняття, емоційної стабільності та сформованості ціннісних установок.

Повторне опитування старших підлітків проводилось знову за згодою батьків та за допомогою цифрового інструмента Google Forms.

Вибірка дослідження не змінилась – 21 підліток старшого віку, серед яких 12 дівчат та 9 хлопців.

Аналіз результатів повторного дослідження розпочато з опрацювання даних, отриманих за допомогою «Методики ціннісних орієнтацій М. Рокича», що дала змогу виявити зміни в структурі життєвих пріоритетів і мотиваційної спрямованості підлітків після реалізації програми. Ця методика дозволяє простежити трансформацію цінностей, які становлять основу внутрішнього світу особистості, визначають її життєві орієнтири, ставлення до себе, до інших та до майбутнього.

Для підлітків, які пережили окупацію, зміни у системі цінностей є особливо показовими, оскільки вони відображають процес психологічного відновлення, переосмислення життєвого досвіду та формування нових смислів. Отримані результати були піддані кількісному та якісному аналізу, що дало змогу оцінити не лише загальні тенденції, але й індивідуальні особливості динаміки розвитку кожного учасника.

За результатами повторного дослідження за «Методикою ціннісних орієнтацій М. Рокича», проведеного після впровадження психокорекційної програми, виявлено певні позитивні зміни у структурі життєвих пріоритетів підлітків.

Аналіз тверджень групи А (термінальні цінності) (Додаток Е) показав, що найвищі позиції (рангові значення 1–5) посіли такі життєві орієнтири, як активне діяльне життя, життєва мудрість, здоров'я (психічне та фізичне), кохання, матеріально забезпечене життя, вірні друзі, особистий розвиток, щасливе сімейне життя. Ці результати свідчать про зростання усвідомленості підлітків у визначенні власних життєвих цілей, орієнтацію на гармонійний розвиток, міжособистісну підтримку та стабільність. Підлітки почали

надавати більшої ваги не лише матеріальним благам, а й емоційному добробуту, соціальним зв'язкам і особистісному зростанню.

Натомість найменш значущими для більшості учасників стали цінності, пов'язані з суспільним визнанням, пізнанням, продуктивним життям, свободою, розвагами, творчістю, щастям інших, упевненістю у собі (рангові значення 14–18). Зниження їхньої пріоритетності може свідчити про те, що після пережитих подій і участі в програмі діти почали фокусуватися передусім на базових життєвих орієнтирах – безпеці, взаємопідтримці, родинних і дружніх зв'язках, психологічному благополуччі.

Також варто відзначити, що цінність цікавої роботи посіла середні позиції, що свідчить про поступове формування професійної спрямованості, інтересу до самореалізації та майбутньої діяльності.

Аналіз тверджень групи Б (інструментальні цінності) (Додаток Ж) після повторної діагностики показав наступні результати:

- найважливіші інструментальні цінності (рангові місця 1–5):

1. Освіченість – стала однією з провідних рис серед підлітків, що свідчить про зростання значущості прагнення до знань і саморозвитку після психокорекційної роботи.

2. Життєрадісність (почуття гумору) – залишилася ключовою якістю для більшості учасників, що відображає прагнення підтримувати позитивний емоційний фон навіть у стресових ситуаціях.

3. Вихованість (гарні манери) – підвищила свою значущість порівняно з попереднім опитуванням, що може свідчити про розвиток соціальної чутливості та уваги до міжособистісних взаємодій.

4. Незалежність (самостійність) – продовжує займати високі позиції, демонструючи прагнення до автономії та відповідальності за власні рішення.

5. Сміливість у захисті власної позиції та здатність до співпереживання – ці цінності потрапили до топ-5, що вказує на підвищення готовності висловлювати свою думку та одночасно проявляти емоційну чутливість до інших.

- найменш значущі інструментальні цінності (рангові місця 14–18):

1. Охайність (зовнішній вигляд, порядок) – залишилася серед останніх місць, що може свідчити про вторинність зовнішніх стандартів у порівнянні з внутрішніми потребами.

2. Виконавська дисципліна – оцінюється менш пріоритетною, можливо, через зміщення уваги на саморегуляцію та гнучкість у поведінці.

3. Розвинена воля – опинилася на нижчих позиціях, що може свідчити про орієнтацію на підтримку емоційного стану та соціальних відносин, а не лише на внутрішню силу.

4. Терпимість – не була пріоритетною, що може відображати потребу у захисті власних інтересів у стресових умовах.

5. Чесність та ефективність у справах – розміщені на останніх позиціях, що вказує на тимчасове зниження уваги до формальних або зовнішньо орієнтованих цінностей на користь особистісного комфорту та психологічної стабільності.

Отже, порівняння результатів до і після впровадження психокорекційної програми за методикою Рокича показало помітні зміни у системі інструментальних цінностей підлітків. Після програми зросла значущість освіченості, вихованості, сміливості у відстоюванні власної позиції та здатності до співпереживання, що свідчить про розвиток соціальної чутливості, емоційної підтримки та готовності до активної взаємодії з оточенням. Життєрадісність залишилася провідною цінністю, підкреслюючи важливість позитивного емоційного фону навіть у складних умовах. Водночас традиційно менш значущі цінності – охайність, виконавська дисципліна, розвинена воля, терпимість та ефективність у справах – зберегли низькі позиції, що може відображати зміщення пріоритетів із формальних і зовнішніх стандартів на внутрішню стабільність, автономність та психологічне благополуччя. Отже, психокорекційна програма сприяла посиленню особистісної самостійності, емоційної стійкості та розвитку соціальних

навичок, водночас не змінюючи пріоритети щодо зовнішніх чи формальних якостей.

У цілому результати повторної діагностики вказують на те, що участь у психокорекційній програмі позитивно вплинула на систему цінностей підлітків, сприяючи її стабілізації, гуманізації та переорієнтації на внутрішній баланс і психологічне відновлення.

Наступним етапом стало опрацювання результатів повторної діагностики за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)», що дозволило визначити рівень психологічного впливу травматичних подій на емоційний стан підлітків та отримати узагальнені показники їхньої психоемоційної реакції. Аналіз трьох субшкал – уникання, вторгнення та збудливості – після впровадження психокорекційної програми сприяв глибшому розумінню того, як травматичний досвід відбився на внутрішньому стані респондентів і як спрацювали застосовані стратегії психологічної адаптації та подолання стресових переживань.

На основі результатів повторної діагностики за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)» можна зробити важливі висновки щодо змін психоемоційного реагування старшокласників після впровадження психокорекційної програми. У більшості респондентів значно зменшився рівень уникнення. Лише 5 підлітків (23%) продовжують проявляти цю реакцію у помірному ступені, що свідчить про зростання здатності усвідомлювати та обговорювати травматичний досвід, не відсторонюючись від спогадів про пережите. Вони активніше беруть участь у спілкуванні та повсякденному житті, що відображає розвиток адаптивних механізмів подолання стресу. Субшкала вторгнення тепер переважає лише у 6 підлітків (29%), що свідчить про зниження частоти нав'язливих думок, інтенсивності емоційних спогадів та нічних кошмарів. Це відображає більш ефективну переробку травматичного досвіду та поступове зниження психологічного напруження.

Субшкала збудливості проявляється у 4 підлітків (19%), що показує зниження тривожності, дратівливості і порушень сну. Підлітки стали більш

спокійними, емоційно стабільними та здатними краще контролювати фізіологічні прояви стресу. У 6 підлітків (29%) всі три субшкали – уникнення, вторгнення та збудливості – знаходяться приблизно на одному рівні, що свідчить про загальне емоційне відновлення та баланс у психоемоційному стані, коли жодна із форм стресової реакції не домінує.

Порівняльні результати зображені на рис. 3.13.

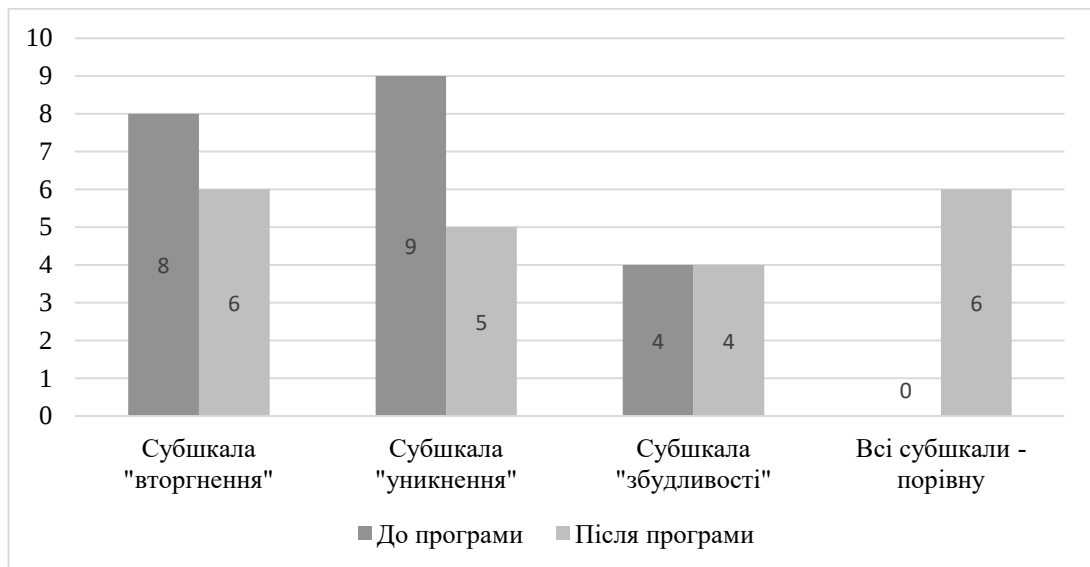


Рис. 3.13. Порівняльні результати діагностики впливу травматичної події за субшкалами за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)» до та після програми

Таким чином, результати повторної діагностики свідчать, що психокорекційна програма ефективно сприяла формуванню позитивних ціннісних орієнтацій, розвитку психологічної адаптивності, зниженню рівня емоційного стресу та підтримці емоційного благополуччя старших підлітків. Підлітки стали більш відкритими до обговорення пережитого, емоційно стійкими та здатними конструктивно реагувати на психологічні виклики.

Заключним етапом перевірки ефективності впровадженої психокорекційної програми стало проведення повторного дослідження депресивного стану підлітків, рівня тривожності та вираження стресу за методикою DASS-21 (Шкала депресії, тривожності та стресу).

Повторний аналіз за шкалою D (депресія) дав змогу виявити значне покращення: лише у 2-х підлітків було виявлено помірний ступінь депресії, у 4-х підлітків – легкий ступінь депресії, а у решти 15 – нормальний рівень.

Порівняльні результати до та після програми відображені на рис. 3.14.

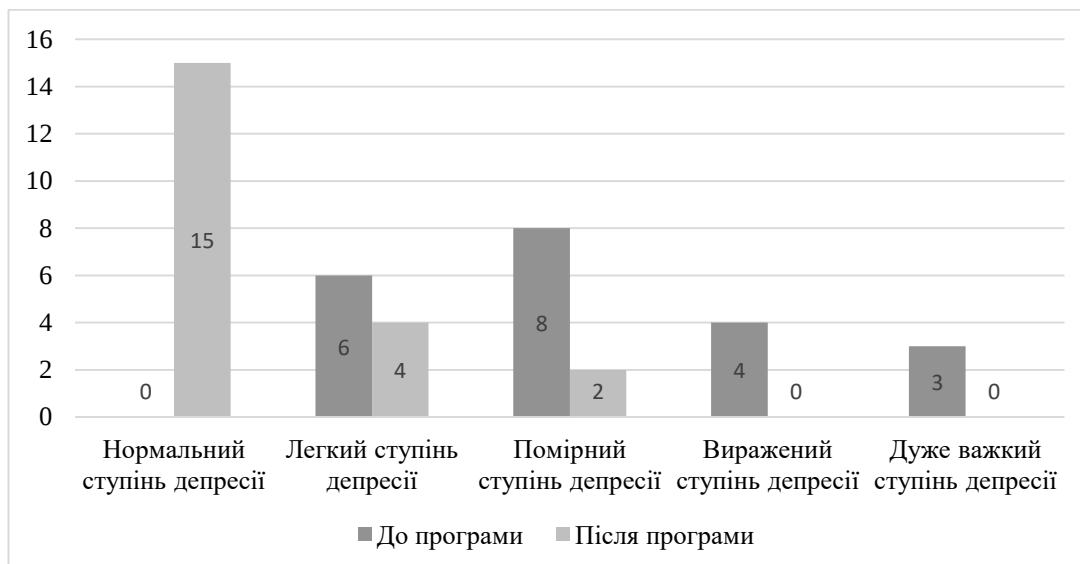


Рис. 3.14. Порівняльні результати визначення ступеня депресії за Шкалою DASS-21 до та після програми

Порівняльний аналіз даних первинної та повторної діагностики свідчить про суттєве покращення емоційного стану старшокласників після проходження психокорекційної програми. До впровадження програми у більшості респондентів спостерігався підвищений рівень депресивних проявів: 8 підлітків (38%) мали помірний рівень депресії, 6 (29%) – легкий, 4 (19%) – важкий, а 3 (14%) – дуже важкий рівень. Це вказувало на значну поширеність емоційного неблагополуччя, зниження життєвого тону та підвищену вразливість до стресу серед підлітків, які пережили досвід окупації.

Після реалізації психокорекційної програми, спрямованої на формування позитивних ціннісних орієнтацій, розвиток психологічної адаптивності, зниження емоційного напруження та підтримку емоційного благополуччя, спостерігається виражена позитивна динаміка. Повторна діагностика показала, що лише у 2 підлітків (10%) залишився помірний ступінь депресії, у 4 (19%) виявлено легкий ступінь, а переважна більшість – 15 осіб (71%) –

мають нормальний рівень емоційного стану, без клінічно значущих ознак депресії.

Таким чином, результати повторного дослідження підтверджують ефективність психокорекційної програми, яка сприяла зниженню рівня депресивних симптомів, відновленню емоційної рівноваги та підвищенню загального психологічного благополуччя старшокласників. Програма допомогла учасникам зміцнити внутрішні ресурси, розвинути навички саморегуляції та сформувати більш позитивне ставлення до життя.

Аналіз повторного дослідження за шкалою А (тривожність) показав, що лише у 2-х підлітків присутній помірний рівень тривожності, у 3-х зберігається легка тривожність і у решти (16 підлітків) тривожність на нормальному рівні.

Результати порівняльного аналізу зображені на рис. 3.15.

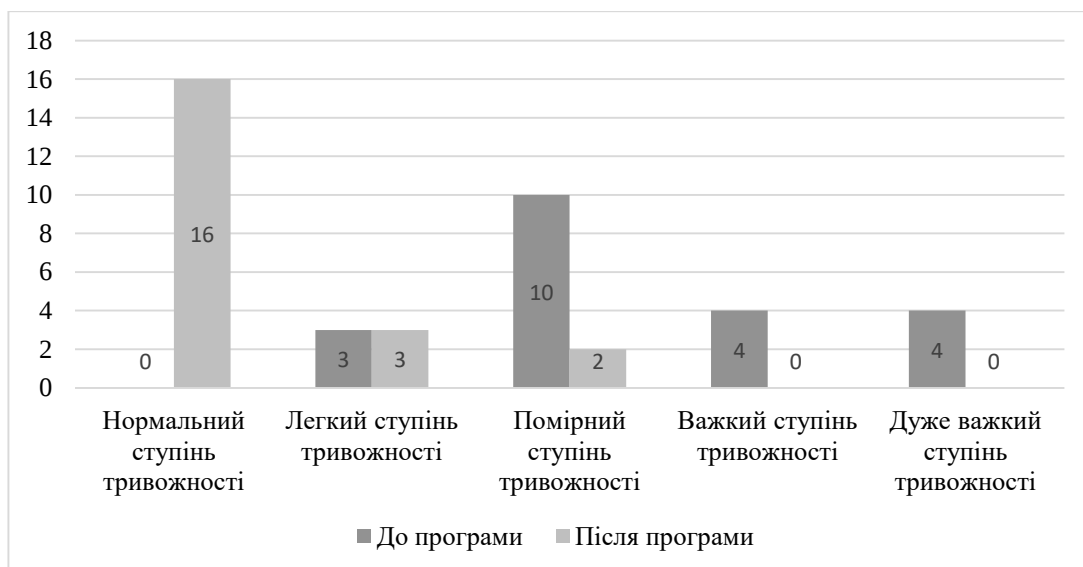


Рис. 3.15. Порівняльні результати визначення ступеня тривожності за Шкалою DASS-21 до та після програми

Отже, порівняльний аналіз результатів за шкалою тривожності до і після впровадження психокорекційної програми свідчить про суттєве покращення емоційного стану підлітків, які пережили досвід окупації. Якщо до початку програми майже половина респондентів (48%) демонструвала помірний рівень тривожності, а ще 38% – важкий та дуже важкий рівень, то після проведення занять ці показники істотно знизилися. Зокрема, лише у 2-х підлітків зберігся

помірний рівень тривожності, у 3-х – легкий, тоді як у переважної більшості (16 осіб) рівень тривожності нормалізувався, що свідчить про позитивний вплив програми на емоційну сферу учасників, підвищення їхньої стресостійкості, зниження напруженості та тривожних переживань. Отже, психокорекційна робота виявилася ефективною у стабілізації психоемоційного стану підлітків і сприяла відновленню їхнього внутрішнього балансу.

Аналіз повторного дослідження за шкалою S (стрес) дав можливість визначити, що у 8-ми підлітків наявний легкий ступінь стресу, натомість у решти 13-ти стрес відсутній, про що свідчать відображені порівняльні результати (рис. 3.16).

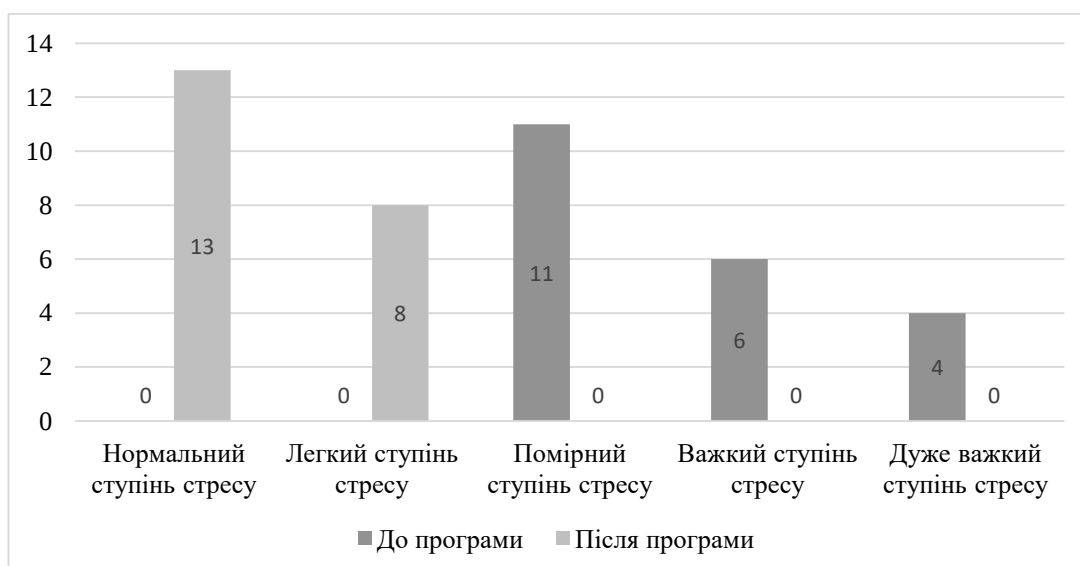


Рис. 3.16. Порівняльні результати визначення ступеня стресу за Шкалою DASS-21 до та після програми

Отже, порівняння результатів дослідження рівня стресу до та після реалізації психокорекційної програми показало виразну позитивну динаміку у психоемоційному стані підлітків, які пережили досвід окупації. Якщо на початковому етапі понад половина учасників (52%) перебували у стані помірного стресу, а ще 48% – у важкому або дуже важкому стані, то після завершення програми спостерігається значне зниження рівня емоційного

напруження. Зокрема, лише у 8 підлітків зберігся легкий ступінь стресу, тоді як у 13 осіб показники стресу нормалізувалися.

Легкий ступінь стресу у підлітків старшого віку може свідчити про залишкову емоційну напругу, що є нормальною реакцією на складні життєві події та свідчить про поступове відновлення внутрішньої рівноваги. Такий рівень стресу не має деструктивного впливу, а, навпаки, може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи розвиток стресостійкості, самоконтролю та відповідальності у процесі подолання труднощів.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми, яка сприяла зниженню проявів емоційного напруження, відновленню психологічної стабільності та формуванню навичок саморегуляції у підлітків, що пережили травматичний досвід окупації.

Отже, результати повторного дослідження засвідчили позитивну динаміку у психоемоційному стані та ціннісній сфері підлітків після впровадження психокорекційної програми. Відповідно до повторної діагностики за методикою М. Рокича, у ціннісних орієнтаціях відбулися помітні зміни: підвищилася значущість таких інструментальних цінностей, як освіченість, життєрадісність, вихованість, незалежність та сміливість у захисті власної позиції, що свідчить про розвиток особистісної активності, упевненості та позитивного світосприйняття. Одночасно зменшилася важливість другорядних соціально-зовнішніх якостей (охайність, виконавська дисципліна, терпимість), що може вказувати на переорієнтацію підлітків із зовнішньої на внутрішню систему цінностей. Результати за шкалою IES-R показали зниження інтенсивності симптомів посттравматичного стресу, що проявилось у зменшенні рівнів уникнення, вторгнення та збудливості. Це свідчить про зниження емоційної напруги, стабілізацію психічного стану та покращення здатності до адаптації. За методикою DASS-21 спостерігається суттєве зниження показників депресії, тривожності та стресу: більшість підлітків мають нормальний рівень емоційного благополуччя, тоді як випадки помірних проявів становлять незначний відсоток.

Таким чином, проведена психокорекційна програма довела свою ефективність: вона сприяла зменшенню проявів психоемоційного виснаження, підвищенню рівня саморегуляції, формуванню конструктивних цінностей і життєвих орієнтирів, а також покращенню загальної психологічної стійкості підлітків, які пережили досвід окупації. Отримані результати підтверджують, що системна психокорекційна робота є дієвим інструментом у процесі психологічної реабілітації, відновлення психоемоційної сфери та ціннісних орієнтацій молоді.

3.3. Рекомендації щодо психологічного супроводу старших підлітків у процесі відновлення ціннісної сфери після окупації

Період підліткового віку є особливо вразливим з точки зору формування світогляду, моральних орієнтирів та системи життєвих цінностей. Переживання окупації, вимушеного переселення, втрати близьких чи руйнування звичного середовища суттєво впливають на емоційну стабільність і ціннісно-смыслову сферу старших підлітків. Такі події часто призводять до деформації моральних установок, зниження довіри до світу, почуття безпеки та впевненості у майбутньому. Саме тому постає потреба у створенні системи психологічного супроводу, спрямованого на відновлення внутрішніх ресурсів, переосмислення пережитого досвіду та формування конструктивної життєвої позиції.

Психологічний супровід старших підлітків, які пережили окупаційний досвід, має надзвичайно важливе значення для їхнього особистісного становлення та подальшого розвитку. У цей період особливої уваги потребує відновлення ціннісної сфери, оскільки пережиті події часто призводять до втрати орієнтирів, емоційної нестабільності та зниження довіри до світу. Важливо сприяти формуванню внутрішньої стійкості, позитивного ставлення до себе, здатності долати труднощі та будувати гармонійні стосунки з

оточенням. Психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток емоційного благополуччя, соціальної активності й особистісних ресурсів, які допоможуть підліткам адаптуватися до мирного життя та відновити відчуття безпеки, стабільності й віри у власні сили.

Результати констатувального експерименту виявили низку характерних особливостей у психологічному стані та ціннісній сфері підлітків, які пережили окупацію. Найбільш пріоритетними для них стали цінності, пов'язані з безпекою, стабільністю та підтримкою – здоров'я, щасливе сімейне життя, матеріальне забезпечення й кохання, що відображає прагнення до захисту та відновлення емоційної рівноваги. Менш значущими виявилися творчість, самореалізація та суспільна активність, що може свідчити про тимчасове зниження внутрішньої мотивації й соціальної залученості. Серед інструментальних цінностей переважають відповідальність, самоконтроль, раціональність і незалежність – як риси, що допомагають адаптуватися до нестабільних умов. Водночас зниження значущості гуманності, терпимості й альтруїзму свідчить про емоційне виснаження. За шкалою IES-R більшість підлітків демонструють домінування уникнення, що вказує на спроби витіснити болісні спогади, а також ознаки вторгнення та збудливості, які свідчать про наявність емоційної напруги й переживання травматичного досвіду. Методика DASS-21 підтвердила підвищені рівні депресії, тривожності та стресу, що проявляються у пригніченості, дратівливості, емоційній замкнутості та труднощах у саморегуляції.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що пережитий досвід окупації істотно вплинув на емоційну стійкість, систему цінностей та загальний психологічний стан підлітків. Виявлена схильність до уникнення травматичних спогадів свідчить про глибоке внутрішнє напруження та ризик формування посттравматичних проявів за відсутності належної підтримки. Це підкреслює необхідність подальшого психологічного супроводу, кризової допомоги й упровадження програм, спрямованих на відновлення емоційного благополуччя та адаптації дітей, які зазнали впливу воєнних подій.

Отже, створення рекомендацій для роботи з підлітками старшого віку після пережитої окупації є важливою складовою посттравматичної психологічної підтримки. Вони спрямовані не лише на зниження негативних психоемоційних наслідків пережитого досвіду, а й на формування адаптивних стратегій поведінки, відновлення внутрішніх ресурсів та переорієнтацію ціннісних пріоритетів у бік особистісного розвитку. Підлітки, які пережили тимчасову окупацію, стикаються з низкою психологічних труднощів, що проявляються у зміні емоційного стану, мислення, поведінки та світосприйняття. Для фахівців-практиків, зокрема шкільних психологів, соціальних педагогів і класних керівників, важливо враховувати ці особливості, аби організовувати підтримку учнів у чутливий, індивідуалізований та системний спосіб.

Насамперед слід враховувати, що підлітки після пережитої окупації часто демонструють ознаки емоційного виснаження, тривожності, пригніченого настрою або підвищеної дратівливості, що свідчить про глибокий стрес і наслідки посттравматичного досвіду. Часто їхня психіка формує захисні механізми, такі як уникнення або витіснення травматичних спогадів, що дозволяє підтримувати функціонування в повсякденному житті, але одночасно ускладнює повноцінну обробку та подолання емоційної травми. В освітньому середовищі важливо не акцентувати увагу на подіях окупації та не примушувати до обговорення болісного досвіду, проте створювати атмосферу безпеки, передбачуваності та довіри, де підлітки зможуть поступово відновлювати емоційний баланс.

Одним із ефективних підходів у роботі з такими учнями є створення стабільного міжособистісного середовища, де дорослі – педагоги, психологи, соціальні працівники – проявляють послідовність у діях, емоційну відкритість та готовність слухати без оцінювання чи тиску. Рекомендується впроваджувати практики ненасильницького спілкування та навчати підлітків усвідомленому управлінню емоціями, зокрема через групові заняття з розвитку емоційного інтелекту, психогігієни та саморефлексії. Також ефективними є

арттерапевтичні техніки, які дозволяють м'яко та без прямого відтворення травматичних подій трансформувати емоційні переживання через символічне малювання, казкотерапію, кольоротерапію або музикотерапію.

Важливим елементом роботи з підлітками після окупації є усвідомлення та нормалізація їхніх емоційних реакцій. Слід пояснювати, що страх, плаксивість, апатія, дратівливість чи схильність до ізоляції є природними реакціями на ненормальні події, що допомагає зменшити почуття сорому, самозвинувачення та відчуття відчуженості. Психологічні групи підтримки або неформальні кола спілкування можуть стати важливим ресурсом, де підлітки відчують спільність досвіду та отримують підтримку «рівного від рівного». У разі виявлення виражених симптомів депресії, суїцидальних думок або сильної тривожності необхідне залучення фахівців із дитячої психіатрії чи кризових інтервентів.

Велику роль у роботі з підлітками відіграє підтримка та розвиток їхніх ціннісних орієнтацій, адже дослідження показали зниження зацікавленості у самореалізації, творчості та розвитку, при одночасному зростанні значущості базових життєвих потреб. У таких умовах педагогічна діяльність має бути спрямована на відновлення віри підлітків у власні можливості та майбутнє, формування цінностей відповідальності, соціальної активності та духовного розвитку. Ефективними є проєктно-орієнтовані форми навчання, які дозволяють відчувати власну значущість і отримати досвід успіху та співпраці. Участь у шкільному волонтерстві, культурних заходах, спортивних подіях або творчих конкурсах поступово допомагає підліткам відновити контроль над своїм життям і повертає відчуття власної ефективності.

Особливу увагу слід приділяти роботі з родинами підлітків, адже після пережитих потрясінь дитина може стати надмірно емоційно залежною або навпаки – дистанціюватися від батьків, що призводить до конфліктів, непорозумінь та порушень комунікації в сім'ї. Рекомендується проводити консультування батьків, надавати поради щодо підтримки теплих і довірливих стосунків із дитиною, терпимості до її змін у настрої та поведінці та

заохочення до відкритого спілкування. Психологи можуть також організовувати тренінги або зустрічі для батьків, присвячені питанням адаптації дітей до мирного життя, вихованню в умовах кризи та зниженню тривожності у родинній системі.

Загалом робота з підлітками після окупації повинна базуватися на принципах гуманності, конфіденційності, добровільності, поступовості та цілеспрямованості. Вона має бути не одноразовою підтримкою, а комплексною системою психолого-педагогічного супроводу, яка враховує як індивідуальні особливості дитини, так і колективні, культурні та інформаційні чинники. Важливо, щоб підлітки відновили віру у власні сили та відчули, що суспільство зацікавлене у їхньому розвитку, благополуччі та гідному майбутньому. Це створює основу для формування стійкості, національної самосвідомості та відповідальної громадянської ідентичності, яка розвивається навіть через травматичний досвід, у боротьбі за власне життя та свободу.

Враховуючи всі запропоновані рекомендації, було розроблено та впроваджено психокорекційну програму, яка показала свою ефективність і дала помітний позитивний результат. Дані повторного дослідження за методиками М. Рокича, IES-R та DASS-21, свідчать про зменшення психоемоційного напруження, позитивну переорієнтацію ціннісної системи та ефективність впровадженої психокорекційної програми у відновленні психологічного благополуччя підлітків.

Висновки до третього розділу

Отже, реалізація комплексної програми, яка включала в себе 7 тренінгових занять та арт-терапевтичних практик, участь у менторському проєкті та практичні виїзди, сприяла всебічному розвитку підлітків старшого віку, які пережили досвід окупації. Програма, яка тривала 3 місяці, дозволила сформувати емоційну стійкість, розвинути навички саморегуляції, покращити

здатність до адаптивного реагування на стресові ситуації та зміцнити психологічний ресурс учасників.

За результатами повторного дослідження відзначено позитивні зміни у системі ціннісних орієнтацій: підвищилася значущість особистісно орієнтованих інструментальних цінностей – освіченості, життєрадісності, вихованості, незалежності та сміливості у відстоюванні власної позиції. Це свідчить про розвиток внутрішньої активності, упевненості у собі та формування позитивного світосприйняття, що сприяє особистісному зростанню та соціальній адаптації. Одночасно спостерігається зниження важливості другорядних соціально-зовнішніх якостей, що вказує на поступову переорієнтацію підлітків із зовнішньої мотивації на внутрішню систему цінностей.

Повторна діагностика за методиками IES-R та DASS-21 підтвердила зменшення психоемоційного напруження: спостерігається зниження проявів симптомів посттравматичного стресу, депресії, тривожності та стресу. Більшість підлітків демонструють нормальний рівень психоемоційного благополуччя, а випадки помірних проявів емоційного виснаження є поодинокими, що свідчить про успішність програми у відновленні психологічного стану та формуванні адаптивних механізмів подолання стресу.

Важливу роль у закріпленні результатів відіграють системні рекомендації щодо психологічного супроводу, які передбачають нормалізацію емоційних переживань, розвиток міжособистісних навичок, роботу з родинами та підтримку процесу відновлення ціннісної сфери. У комплексі це забезпечує стійку психологічну адаптацію, сприяє соціальній інтеграції та формуванню конструктивних життєвих орієнтирів. Отже, проведена психокорекційна робота підтверджує свою ефективність і може розглядатися як дієвий інструмент психологічної реабілітації старших підлітків після окупації, спрямований на відновлення емоційного благополуччя, розвитку особистісного потенціалу та підвищення якості життя.

ВИСНОВКИ

У ході виконання роботи була досягнута поставлена мета та виконані заплановані завдання. Теоретичне дослідження дозволило окреслити основні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій старших підлітків, визначити чинники їх формування та вплив окупаційного досвіду на систему цінностей. Емпіричний етап підтвердив специфіку ціннісних орієнтацій підлітків, які пережили окупацію, а розробка й впровадження психокорекційної програми надали практичні інструменти для підтримки гармонійного розвитку та адаптації молоді у повоєнних умовах. На основі отриманих результатів можна сформулювати основні висновки роботи.

1. Проаналізовано теоретичні засади до розуміння сутності та структури ціннісних орієнтацій у психології. Ціннісні орієнтації – це система внутрішніх уявлень, переконань і ставлень особистості до важливих явищ, норм, ідей та цілей, що визначають поведінку та життєвий вибір. Вони виконують роль орієнтира, допомагаючи встановлювати пріоритети, оцінювати події та взаємодіяти з соціальним середовищем. Особливо актуальним є їхнє вивчення у підлітковому віці, коли формуються світогляд, моральні установки та життєві пріоритети. На цей процес впливають сім'я, однолітки, школа та медіа, а в умовах криз або війни формування цінностей може прискорюватися чи змінюватися.

Розуміння сучасних підходів до ціннісних орієнтацій дозволяє не лише аналізувати мотиваційну структуру особистості, а й розробляти практичні методики підтримки розвитку, адаптації та формування психологічної стійкості, що особливо важливо для підлітків і молоді, які пережили складні обставини.

2. Розкрито психологічні особливості старшого підліткового віку як періоду формування системи життєвих цінностей та орієнтирів. Старший підлітковий вік є важливим етапом формування особистості, коли активно

розвиваються самосвідомість, світогляд, моральні переконання та життєві пріоритети. Підлітки прагнуть самостійності та усвідомлення власної значущості, що супроводжується високою емоційністю та чутливістю до оцінок оточення. У цей період формується система ціннісних орієнтацій, яка визначає поведінку, мотивацію та життєві вибори, і на яку впливають сім'я, однолітки, школа, медіа та соціальні події.

Особливу роль відіграють вищі цінності – свобода, гідність, справедливість, самореалізація – що закладають основу зрілої, відповідальної та соціально адаптованої особистості. Розуміння процесу формування ціннісних орієнтацій у старшому підлітковому віці допомагає створювати сприятливі умови для розвитку молоді.

3. Охарактеризовано вплив окупаційних умов на психоемоційний стан і ціннісні орієнтації підлітків старшого віку. Окупація – це тимчасовий контроль іноземних сил над територією, що супроводжується обмеженням прав населення, порушенням соціальних і економічних умов та постійним відчуттям загрози. Для старших підлітків, які перебувають на критичному етапі формування особистості, такі умови особливо впливають на емоційний стан, спричиняючи стрес, тривожність і психологічні травми. Життя в окупації змінює ціннісні орієнтації підлітків, змушуючи переосмислювати пріоритети, ставлення до безпеки, свободи, родини та справедливості. Це може як сприяти розвитку внутрішньої стійкості та адаптивних навичок, так і викликати страхи, невпевненість і негативні моделі поведінки. Окупаційний досвід активує психологічні механізми захисту, що допомагають виживати, але підтримують високий рівень внутрішньої напруги.

Тому важливо забезпечити професійну психологічну підтримку, залучення сім'ї, навчальних закладів і соціальних інститутів. Відновлення після війни та розвиток стійкості підлітків залежить від безпечного середовища, підтримки ідентичності та переосмислення гуманістичних цінностей. Системна робота з наслідками окупації є ключем до

довгострокового психосоціального відновлення покоління, що дорослішало в умовах війни.

4. Проведено емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій старших підлітків, які пережили окупацію. Дослідження здійснювалось на базі Снігурівського ліцею № 3 серед 21 підлітка, які пережили тимчасову окупацію. Для досягнення мети роботи використовувалися валідні психодіагностичні інструменти: шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича, шкала оцінки впливу травматичної події IES-R та DASS-21, яка дозволяє визначити рівень депресії, тривожності та стресу. Використання зазначених психодіагностичних методів дозволило оцінити їхні цінності та психоемоційний стан у контексті травматичного досвіду.

Результати показали, що серед термінальних цінностей домінують здоров'я, матеріальна стабільність, кохання, активне життя та щасливе сімейне життя, що свідчить про орієнтацію на базові потреби безпеки та стабільності. Інструментальні цінності – життєрадісність, відповідальність, раціональність, самоконтроль і незалежність – сприяють психологічній адаптації в умовах стресу. За методикою IES-R підлітки продемонстрували схильність до уникання травматичних спогадів, повторюваних нав'язливих думок та підвищеної емоційної збудливості. DASS-21 засвідчив високий рівень депресії, тривожності та стресу у більшості респондентів. Отримані результати підтвердили, що досвід окупації суттєво вплинув на психоемоційний стан та цінності підлітків, що підкреслює необхідність системної психологічної підтримки та профілактичних заходів для відновлення їхнього емоційного благополуччя.

5. Розроблено та впроваджено психокорекційну програму, спрямовану на формування позитивних ціннісних орієнтацій у старших підлітків, що зазнали впливу окупації. За результатами констатуючого експерименту було розроблено та впроваджено психокорекційну програму спрямовану на емоційне відновлення та формування позитивних ціннісних орієнтацій у підлітків, які пережили досвід тимчасової окупації, у результаті чого було

досягнуто помітних позитивних змін у їхньому психоемоційному стані та соціальній поведінці.

Програма включала сім тренінгових занять тривалістю по 1,5 години та участь у проєкті «Психічне здоров'я та соціо-емоційна підтримка підлітків та молоді», що реалізовувався через участь у всеукраїнській менторській програмі «Покоління Перемоги 2.0». Її структура забезпечила поступовий розвиток емоційної стійкості, саморегуляції, ціннісного самовизначення та соціальної компетентності підлітків. На початковому етапі було створено безпечне, довірче середовище, що сприяло зниженню тривожності та відкритості учасників. Заняття допомогли усвідомити власні ресурси, розвинути навички подолання стресу, визначити життєві цінності та навчитися конструктивній взаємодії з оточенням. Значну роль відіграли теми сімейної підтримки, довіри та комунікації, що сприяли емоційній стабільності та відновленню почуття належності.

Важливим компонентом програми стала участь у менторських заходах у Києві та поїздка до Закарпаття. Ці заходи забезпечили практичне застосування навичок, розширили світогляд, сприяли розвитку лідерських якостей і відчуття власної значущості, а також мали терапевтичний ефект – зняли емоційне напруження та посилили міжособистісні зв'язки.

Підсумкове заняття дозволило підліткам оцінити власний розвиток, зміни в емоційному стані та ціннісних орієнтаціях, а також визначити подальші життєві цілі.

Таким чином, реалізація програми сприяла зниженню рівня емоційного стресу, формуванню життєстійкості, позитивного мислення й мотивації до саморозвитку. Її ефективність підтверджує важливість комплексного підходу, який поєднує тренінгові, арт-терапевтичні, менторські та відновлювальні елементи. Програма може бути рекомендована для подальшого впровадження як дієвий засіб підтримки підлітків, що пережили наслідки окупації, у процесі їх психологічної адаптації та соціальної інтеграції.

6. Здійснено повторне дослідження з метою перевірки ефективності впровадженої психокорекційної програми та розроблено практичні рекомендації щодо психологічного супроводу старших підлітків у процесі відновлення ціннісної сфери після окупації.

Після реалізації психокорекційної програми для формування позитивних ціннісних орієнтацій та емоційного відновлення підлітків проведено повторне дослідження для оцінки її ефективності. Воно дозволило визначити динаміку змін у психоемоційному стані, рівні стресу, тривожності та депресії, життєстійкості, ціннісних орієнтаціях і соціальній адаптації. Оцінка ефективності програми здійснювалась порівнянням результатів констатувального та повторного етапів дослідження, а також аналізом поведінкових проявів і зворотного зв'язку від учасників, зокрема позитивних змін у міжособистісній взаємодії, самоприйнятті та емоційній стабільності.

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми, яка сприяла зниженню емоційного напруження, відновленню психологічної стабільності та формуванню навичок саморегуляції у підлітків, що пережили травматичний досвід окупації. Повторне дослідження показало позитивну динаміку у психоемоційному стані та ціннісній сфері: підвищилася значущість інструментальних цінностей (освіченість, життєрадісність, вихованість, незалежність, сміливість), а важливість другорядних соціальних якостей (охайність, дисципліна, терпимість) зменшилася, що свідчить про переорієнтацію на внутрішню систему цінностей.

За шкалою IES-R знизилися симптоми посттравматичного стресу (уникання, вторгнення, збудливість), а за DASS-21 спостерігалось зменшення депресії, тривожності та стресу: більшість підлітків досягли нормального рівня емоційного благополуччя. Таким чином, психокорекційна програма підтвердила свою ефективність у відновленні психологічної стійкості, формуванні конструктивних цінностей і підтримці психоемоційного здоров'я підлітків.

Отримані результати дослідження показали, що досвід тимчасової окупації чинить значний і багатовимірний вплив на психіку старших підлітків, викликаючи зміни в емоційному стані, поведінкових реакціях та системі цінностей. Тому надзвичайно важливо залучати фахівців для надання системної психологічної підтримки, створювати безпечне освітнє середовище, розвивати емоційний інтелект, соціальні навички та сприяти переорієнтації на конструктивні, гуманістичні цінності. Робота з такими підлітками має бути комплексною, чутливою та тривалою, із залученням родини, школи та громади для підтримки процесу реадaptaції та формування внутрішніх ресурсів для подолання наслідків психотравмуючого досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Ю.О., Грінченко Є.М., Моніторинг надзвичайних ситуацій: Підручник. Харків: Вид-во АЦЗУ, 2005. 530 с.
2. Агаєв Н.А., Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Бакіко І. Формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 62-67. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-10>
4. Безугла В.М., Даниленко О.І. Ціннісні зміщення української молоді: гендерний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 7. С. 88–101.
5. Бліхар В. О. Цінності: структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. *Вісник Львівського університету: «Психологічні науки»*. Львів, 2022. С. 11–20.
6. Бринза І. В. Психологічні особливості старших підлітків, які спряжені з труднощами спілкування. *Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвід, практика : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 69 (28-29 квітня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова; ПНПУ імені К. Д. Ушинського, каф. загальної та диференціальної психології соціально-гуманітарного факультету. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 135-141.
7. Булах І.С., Кулагіна Л.М. Особливості соціального вибору ціннісних орієнтацій у підлітків. *Ціннісні орієнтації в громадянському становленні особистості. Зб. наук. статей*. Київ, Дрогобич, 1998. С.46-51.
8. Відновлення та розвиток деокупованих територіальних громад: реальність та перспективи. *Електронний журнал «Укрінформ»*. 01.03.2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-politics/3834546-vidnovlenna-ta-rozvitok-deokupovanih-teritorialnih-gromad-realnist-ta-perspektivi.html>

9. Вплив збройного конфлікту та окупації на права дітей в Україні. 24 лютого 2022 року – 31 грудня 2024 року. *Доповідь Управління Верховного комісара ООН з прав людини*. Україна, 2025. URL: <https://www.ohchr.org/sites/default/files/2025-04/armed-conflict-impact-occupation-children-rights-Ukraine-February-31-December-unofficial-translation-1-uk.pdf>

10. Галенко Т. П. Цінності як основа формування у старших підлітків ставлення до власного здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 8. 2010. С. 22-24.

11. Главацька О., Задоровський Н. Молодіжна громадська організація як фактор формування ціннісних орієнтацій сучасних підлітків. *Соціальна робота: виклики сьогодення: збірник наукових праць за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції* (13-14 травня 2021 р.). Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2021. С. 31-35.

12. Гончаренко А. М., Сидоренко Н. Г. Ціннісні орієнтації та самооцінка у підлітків. *Сучасна психологія*. 2018. Том 9. С. 45–58.

13. Горлач М. І. Природа цінностей. *Наукові записки Харківського військового університету. Соціальна філософія, педагогіка, психологія*. Харків: ХВУ, 1999. Вип.3. С.14–26.

14. Гріньова О. М. До проблеми розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості підлітка. *Журнал «Науковий огляд»*. № 10 (31), 2016. URL: <http://oaji.net/articles/2016/797-1482941716.pdf>

15. Грищенко В. О., Павленко Ю. В. Ціннісні орієнтації в контексті соціального самовизначення молоді. *Психологічний часопис*. 2019. Том 7. С. 88–101.

16. Грушко М. В. Окремі аспекти захисту цивільного населення в період окупації: Автономна Республіка Крим і м. Севастополь. *Право і суспільство*. № 5. 2020. С. 230-238.

17. Гусакова І. В., Коновалов С. В., Хмель Л. Л. Депресія, тривога та стрес (за результатами тесту DASS-21) у студентів Вінницького національного

медичного університету ім. М. І. Пирогова. *Вісник Вінницького національного медичного університету*”, 2023, Т. 27, №1. С. 17-21.

18. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.

19. Дручек О. В., Волуйко О. М. Поняття військової окупації: теоретичні та історичні аспекти. *Науковий вісник Київського інституту Національної гвардії України*. № 1. 2022. С. 40-47.

20. 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. К., 2010. 277 с

21. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105-109.

22. Закалик Г. Особливості формування ціннісних орієнтацій підлітків в умовах війни. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Як вижити дитині у світі, де дорослі «з'їхали з глузду?»*. Тернопіль-Львів: ЛьвДУВС, 2022. С. 28-36.

23. Запека Я. Г. Особливості ціннісних профілів студентів з різними мотиваційними установками. *Габітус*. 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 127–132.

24. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

25. Ільїна Ю.Ю. Аналіз життєвих цінностей сучасних підлітків в контексті проблеми психологічного здоров'я нації. *National Health as Determinant of Sustainable Development of Society. Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. Monograph. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava*. 2021. С. 297-307.

26. Історія соціології (у 2-х кн.): навчальний посібник / О. А. Рахманов, С. С. Бульбенюк, Ю. М. Манелюк. К.: КНЕУ, 2017. 279 с.

27. Карпюк Ю., Ковальська І. Розвиток ціннісно-орієнтаційної сфери підлітка як один із шляхів підвищення його психологічної культури. *Збірник наукових праць «Психологічні науки»*. № 2 (13). 2019. С. 126-135.

28. Карпюк Ю. Я. Ціннісні орієнтації як основа професійної діяльності практичного психолога. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2017. С. 66-73.

29. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Сер.: Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 64-73.

30. Коберник Л. О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наук. праць*. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. №23. С. 235 - 241.

31. Кольцова О. С. Особливості ціннісних орієнтацій підлітків. *Педагогічні науки: зб. наук. пр. / Відп. ред. Барбіна Є. С. та ін.* Херсон: ХДУ, 2009. Вип. 52. С. 180–184.

32. Конвенція про захист цивільного населення під час війни 1949 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_154

33. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. № 9 (39). 2023. С. 565–575. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-565-5754](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-565-5754)

34. Коханова О. Цінності та ціннісні орієнтації, їх роль у розвитку особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 3. 2015. С. 108–112.

35. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 57–64. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>

36. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

37. Кустова Ю. А. Цінності в особистісному просторі сучасного підлітка. Київ: Видавництво Либідь, 2017. 12 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9465/Kustova%20Yu.A.%20C%D1%96nnost%D1%96%20v%20osobist%D1%96snomu%20prostor%D1%96%20suchasnogo%20p%D1%96dl%D1%96tka.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

38. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці. Соціологія*. Випуск 213. Том 225. 2013. С. 27-30.

39. Мазур Т., Дружина О. Процес формування ціннісних орієнтацій підлітків. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : Матеріали Міжнар. науково-практ. конф.* Тернопіль: ЗУНУ, 4–5 листоп. 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 158–160.

40. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.4.2023>

41. Мельник М. Ю. Характеристика ціннісних орієнтацій особистості в контексті професійного самовизначення обдарованих старшокласників. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9. С. 33–37.

42. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/5258514/page:36/>

43. Нежинська О. О. Психологічна допомога постраждалим від російської агресії на деокупованих територіях України в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. Том 35 (74) № 1 2024. С. 67-73.

44. Павліченко А. А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2005. №4. С. 98-120.

45. Подолянчук Д. С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. *Габітус. Розділ: Соціальна психологія. Юридична психологія*. Випуск 19. 2020. С. 263-270.

46. Полінкова М. О., Сингаївська І. В. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та ставлення до шлюбу та сім'ї. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції*. Київ, 07 грудня 2022 р. К.: Університет "КРОК". С. 301-304. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/12762022>

47. Положення про закони і звичаї суходільної війни, яке є додатком до IV Гаазької конвенції 1907 року про закони і звичаї суходільної війни. URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_222

48. Приходько О. І., Тимчук О. М. Ціннісні орієнтації українських підлітків у контексті сучасних викликів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 9. С. 112–125.

49. Прищеп С. М. Життєві цінності у дітей підліткового віку: сутність та особливості. *Інноваційна педагогіка*. № 2, 2019. С. 162–165.

50. Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України: Закон України № 1207 від 15.04.2014 р. (в редакції від 24.03.2024 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1207-18#Text>

51. Психологічна допомога мешканцям деокупованих територій. *Центр правових та політичних досліджень «Сім»*. 2023. URL: <http://centre7.org.ua/psykholohichna-dopomoha-meshkantsiam-deokupovanykh-terytoriy/>

52. Психологія окупації: як жити тим, хто її пройшов. *Блог «Hold you»*. 14.11.2023. URL: <https://holdyou.net/news/psihologiya-okupaciyi-yak-zhiti-tim-hto-yiyi-projs>

53. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних

закладів / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук, О. Г. Мирошник, Н. М. Мишко, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетятко, М. М. Рева, К. В. Седих, М. М. Тесленко, І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, А. С. Харченко, Н. О. Чайкіна, Т. А. Яновська] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

54. Рибак О. Цінності та ціннісні орієнтації, їхнє значення у розвитку особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2017. Вип. 1. С 105-113. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/1_2017/14.pdf

55. Романенко Ю., Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психосоціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 2 (2). с. 297–304.

56. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доп. Київ: Академія, 2017. 368 с.

57. Савченко Н. Ціннісні орієнтації як складова особистісного самовизначення. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 140. 2020. С. 13-18.

58. Синишина В. М. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників антитерористичної операції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 4, 2021. С. 162-170.

59. Сіроштан А. О. Ціннісні орієнтації в підлітковому та юнацькому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 333-335. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/104.pdf

60. Сіткар В. І. Віртуальна субкультура сучасних дітей в контексті піраміди потреб А. Маслоу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. № 2 (81), II квартал. С. 25-34

61. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970–1980 pp.). URL: <http://sum.in.ua/s/okupacija>

62. Словник іншомовних слів. URL: <http://slovopedia.org.ua/36/53406/244881.html>
63. Тихонькова І. С. Вікові особливості старших підлітків у вихованні самоствердження засобами спортивно-ігрової діяльності / Інститут проблем освіти Національної академії педагогічних наук України. Київ. 2019. 12 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708846/1.pdf>
64. У Києві стартувала менторська програма для підлітків з Миколаївської області // Департамент освіти і науки Миколаївської обласної державної адміністрації. 27.03.2025. URL: <https://oblosvita.mk.gov.ua/ua/news/?id=130456>
65. Федотова Т. Симптоми моральної травми та ціннісні орієнтації в студентської молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*. Вип. 42, 2023. С. 182-195.
66. Феленюк А. Вплив батьківської сім'ї на формування ціннісних орієнтацій підлітків. *Соціальна робота: виклики сьогодення : зб. наук. пр. за матеріалами X Міжнар. науково-практ. конф.* Тернопіль (13–14 травня 2021 року) Тернопіль: ТНПУ, 2021. С. 166–169. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/23116>.
67. Флярковська О. В. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2013. Вип. 26. С. 221–224.
68. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну : кваліфікаційна робота: спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Журавльова Л. П. Житомир, 2023. 97 с.
69. Хмелів Є. Дослідження ціннісних орієнтації учнів середніх і старших класів. *Виховання школярів*. 2001. № 8. С. 10-13.
70. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

71. Ціннісні орієнтації (М. Рокич). *Конотопський індустріальний педагогічний фаховий коледж СумДУ*. 23.12.2019. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2478-tsinnisni-oriiientatsii-m-rokych>

72. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : Монографія / [В. М. Шахрай (Ред.), Т. Ф. Алексєєнко, Л. В. Гончар, Л. В. Канішевська, Р. В. Малиношевський (2019)]. Київ, 2019. 136 с.

73. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації особистості: формалізована модель цілісного, багатоаспектного аналізу. *Соціальна психологія*. 2010. № 1 (39). С.94–106.

74. Швайківська І. Усвідомлення життєвих цінностей учнями старшокласниками. *Соціальний педагог*. № 17 (19). 2008. 49 с.

75. Шкала Депресії, Тривожності та Стресу (DASS-21). Lurialab. URL: <https://lurialab.com/ua/tests/depression-anxiety-stress-scales-dass-21/>

76. Шкала Оцінки Впливу Травматичної Події (IES-R). Lurialab. URL: <https://lurialab.com/ua/tests/impact-of-events-scale-revised-ies-r/>

77. Шманатов М. С. Окупація: значення, суперечності та виміри поняття. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Питання політології»*. 2023, випуск 44. С. 26-40.

78. Шматко Н. Розмежування концепцій цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 3(75), 2024. С. 280–285. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-280-285>

79. Шпак О. П., Дрозд О. В. Вплив умов окупації на психоемоційний стан та систему ціннісних орієнтацій старших підлітків // *Могилянські читання – 2025 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXVIII Всеукр. щорічна наук.-практ. конф. : програма, Миколаїв, 10 – 14 листоп. 2025 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. С. 77-80.*

80. Шпак О. П. Психологічні механізми формування системи цінностей у старшому підлітковому віці // *Modern Movement of Science: 17 Міжнародна наук.-практ. конференція. Дніпро, 16 – 17 жовтня 2025 р.* С. 251-252.

81. Щебельська О. А. Особливості формування ціннісних орієнтацій учнів старшого підліткового віку. *SWorldJournal*. Issue 11/ Part 6.2022. С. 127-129.

82. Юнг Н. В., Розенберг І. Л., Калашник С. К. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи у юнацькому віці. *Габітус*. 2020. №19. С. 202–208.

83. Ямницький О. В. Ціннісні орієнтації в життєдіяльності особистості. *Науковий вісник ПНПУ імені К.Д. Ушинського*. 2013. № 7–8. С. 116–121.

84. Яновська Т. А. Особливості ціннісно-сислової сфери підлітків / Т. А. Яновська, І. В. Когут // *Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. Вип. 2 (18). С. 189-204.*

85. 300 підлітків подали заявки на участь в менторській програмі «Покоління Перемоги 2.0» // GoGlobal. URL: <https://goglobal.com.ua/post/300-pidlitkiv-podali-zaiavki-na-ucast-v-mentorskii-programi-pokolinnia-peremogi-20>

86. DASS 21. Шкала депресії, тривожності та стресу / Пер. укр. Inna Haletska. URL: https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/DASS-21_ua_about.pdf

87. Psychology Foundation of Australia. (2022, June 22). Depression anxiety stress scales (DASS). UNSW Sydney. <http://dass.psy.unsw.edu.au/>

88. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

89. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). *The Impact of Event Scale-Revised*. In J.P. Wilson, & T.M. Keane (Eds.), *Assessing Psychological Trauma and PTSD: A Practitioner's Handbook*. New York: Guilford Press. pp. 399-411.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала ціннісних орієнтацій М. Рокича (авторська адаптація)

Ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____

Дата _____

Інструкція: Ознайомтесь уважно з кожним твердженням і визначте те, яке є для вас найважливішим – навпроти нього поставте цифру 1. Потім оберіть наступну за значущістю цінність і позначте її цифрою 2. Продовжуйте ранжування в тому ж порядку до завершення списку. Та цінність, яку ви вважаєте найменш важливою, отримає номер 18.

Працюйте уважно та обдуманно, не поспішайте. Якщо в процесі відповідей ваша думка зміниться, ви можете змінити проставлені номери. У результаті ваші відповіді мають максимально точно відображати вашу особисту систему цінностей.

№	Твердження групи А (<i>термінальні цінності</i>)	Порядковий номер значущості
1	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	
2	Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, які є наслідком життєвого досвіду)	
3	Здоров'я (фізичне та психічне)	
4	Цікава робота	
5	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві)	
6	Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	
7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	
8	Гарні і вірні друзі	
9	Суспільне визнання (повага оточення)	
10	Пізнання (можливість поглиблення власної освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку)	
11	Продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	

12	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне зростання)	
13	Розваги (приємне проведення часу, відсутність обов'язків)	
14	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	
15	Щасливе сімейне життя	
16	Щастя інших (розвиток та вдосконалення інших, усього народу, людства)	
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	
18	Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів)	
№	Твердження групи Б (інструментальні цінності)	Порядковий номер значущості
1	Охайність, здатність тримати речі в належному вигляді, порядок у справах	
2	Вихованість (гарні манери)	
3	Високі запити (високі вимоги до життя, високі домагання)	
4	Життєрадісність (почуття гумору)	
5	Виконавська дисципліна	
6	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
7	Непримиримість до недоліків у собі та з інших	
8	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
9	Відповідальність (почуття обов'язку, здатність тримати слово)	
10	Рационалізм (уміння логічно мислити, приймати обдумані раціональні рішення)	
11	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
12	Сміливість у захисті власної позиції	
13	Розвинена воля (здатність наполягти на своєму, не пасувати перед труднощами)	
14	Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння пробачати іншим їх помилки)	
15	Широта поглядів (уміння зрозуміти позицію іншого, поважати смаки, звичаї, звички інших)	
16	Чесність (щирість, правдивість)	
17	Ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у праці)	
18	Здатність до співпереживання (турботливість)	

Інтерпретація та обробка результатів

Респондент ранжує 18 термінальних цінностей (список А) та 18 інструментальних цінностей (список Б), надаючи кожній значення від 1 (найважливіша) до 18 (найменш важлива).

Далі потрібно визначити, які цінності для досліджуваного є важливими (перші місця), а які є найменш важливі (останні місця).

Чим нижчий бал, тим вища важливість цінностей цієї групи для респондента. Найменше значення – домінуючі цінності. Високе значення – менш значущі життєві орієнтири.

Додаток Б

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)

Ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття за останні 7 днів».

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося.				
2. Я не міг спокійно спати вночі.				
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося.				
4. Я відчував постійне роздратування і гнів.				
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї.				
6. Я думав проти своєї волі про те, що трапилося.				
7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.				
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося				
9. Окремі картинки того, що сталося раптово виникали у свідомості.				
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.				
11. Я намагався не думати про те, що трапилося.				
12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути				

13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче паралізовані.				
14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації.				
15. Мені було важко заснути.				
16. Мене буквально захлинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.				
17. Я намагався витіснити те, що трапилося з пам'яті.				
18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.				
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т.д.				
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося.				
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане.				
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося.				

Ключ

Субшкала “вторгнення”: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала “уникнення”: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала “збудливість”: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Обробка та інтерпретація результатів

Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з “ключем”.

Кожен пункт оцінюється: “ніколи” – 0 балів; “рідко” – 1 бал; “іноді” – 3 бали; “часто” – 5 балів.

Додаток В

Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21)

Ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____

Опитування проводиться з метою вивчення вашого особистого самопочуття.

Анкета містить запитання, що стосуються вашого емоційного стану за останній тиждень. На кожне запитання необхідно вибрати один варіант відповіді (від 0 до 3) і зазначити його у бланку під відповідним номером.

Просимо відповісти на всі запитання.

Оцінювання проводиться за шкалою:

0 — зовсім не відповідає моєму стану;

1 — скоріше не відповідає моєму стану;

2 — скоріше відображає мій стан;

3 — повністю відображає мій стан.

№	Твердження	0	1	2	3
1	Мені було важко розслабитися				
2	Я відчував сухість у роті				
3	Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів				
4	Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного)				
5	Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити				
6	Я був схильний надмірно реагувати на ситуації				
7	Я відчував тремтіння (наприклад, в руках)				
8	Я відчувала, що витрачаю багато нервової енергії				
9	Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем				
10	Я відчувала, що мені нема чого чекати				
11	Я помітив, що хвилююся				
12	Мені було важко розслабитися				

13	Я відчував себе пригніченим і похмури				
14	Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю				
15	Я відчувала, що близька до паніки				
16	Я не міг ні в чому захоплюватися				
17	Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.				
18	Мені здалося, що я досить образлива				
19	Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти				
20	Мені стало страшно без будь-якої вагомої причини				
21	Я відчувала, що життя безглузде				

Обробка результатів

Підрахунок балів за шкалами здійснюється шляхом сумування балів за питаннями:

Шкала D (депресія) 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

Шкала A (тривожність) 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

Шкала S (стрес) 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Інтерпретація даних

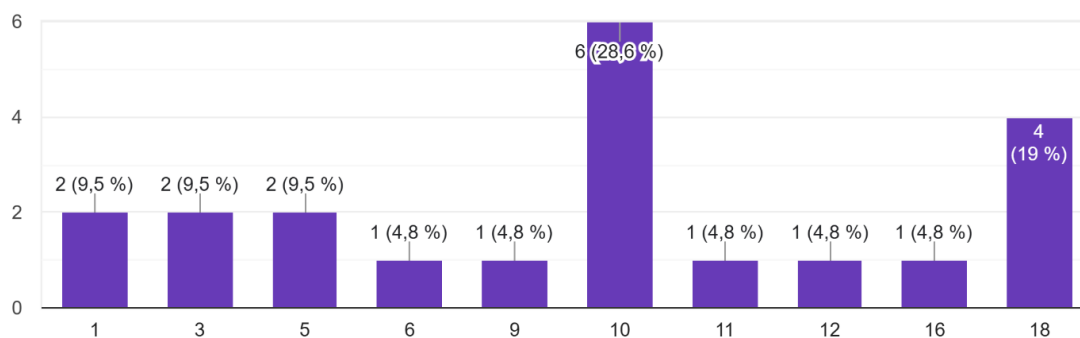
Рівень показника	Депресія	Тривога	Стрес
Нормальний	0-4	0-3	0-7
Легкий	5-6	4-5	8-9
Помірний	7-10	6-7	10-12
Важкий	11-13	8-9	13-16
Дуже важкий	Більше 14	Більше 10	Більше 17

Результати діагностики за Шкалою ціннісних орієнтацій М. Рокича
(авторська адаптація)

Твердження групи А (термінальні цінності)

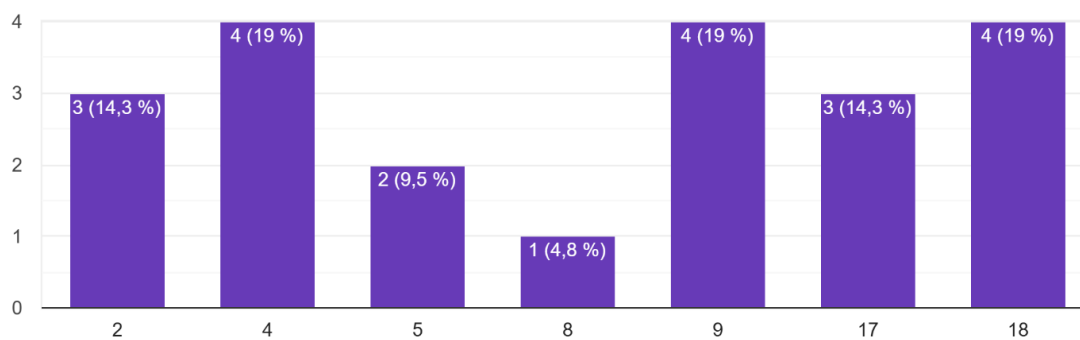
Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



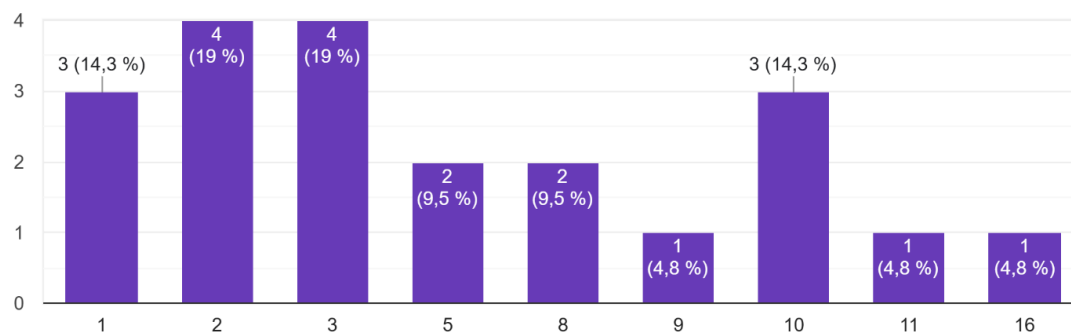
Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, які є наслідком життєвого досвіду)
(оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



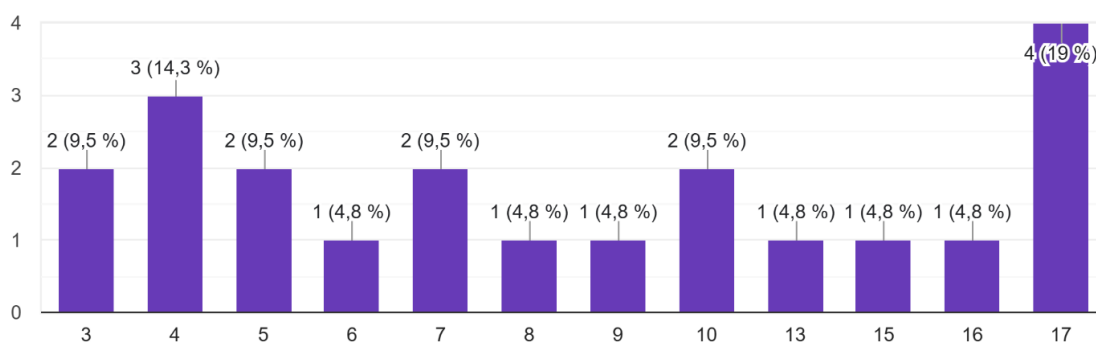
Здоров'я (фізичне та психічне) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



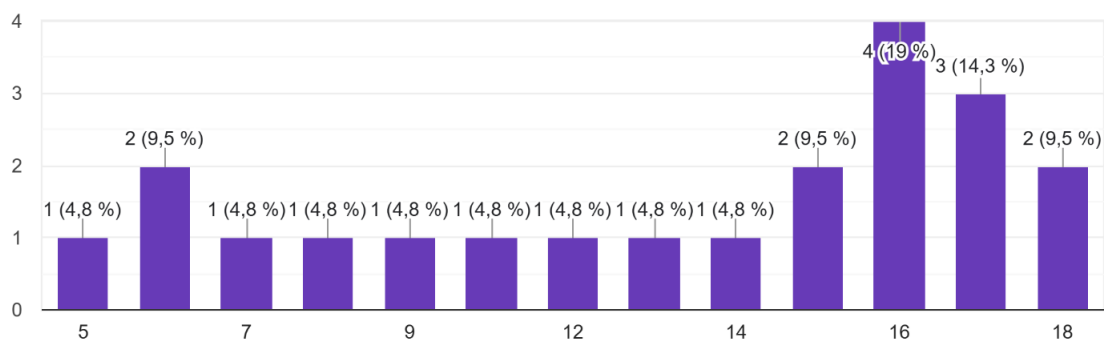
Цікава робота (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



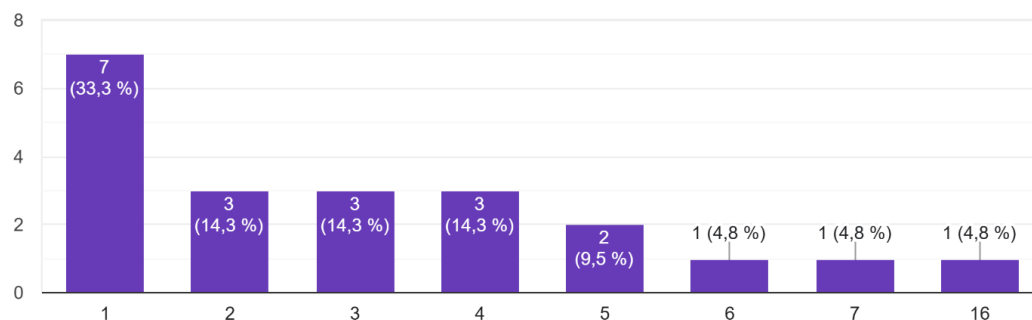
Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



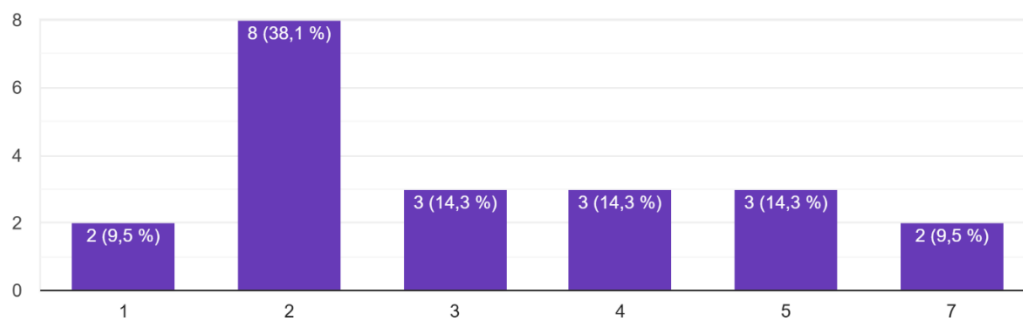
Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



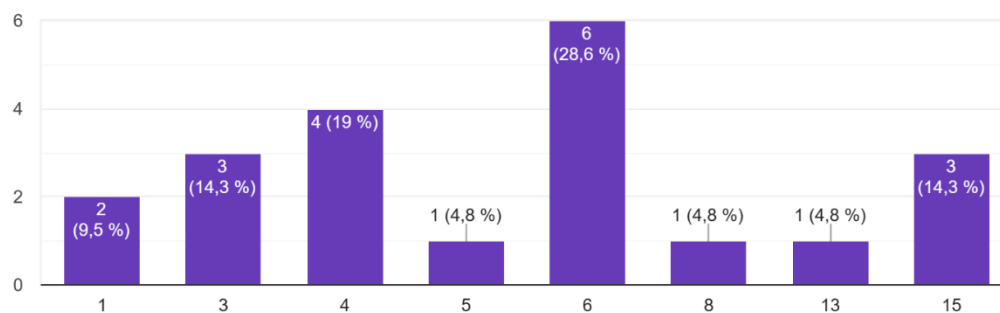
Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



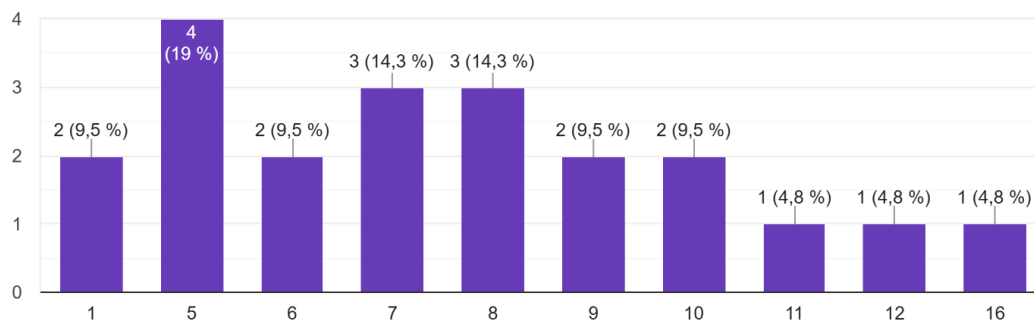
Гарні і вірні друзі (відсутність матеріальних труднощів) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



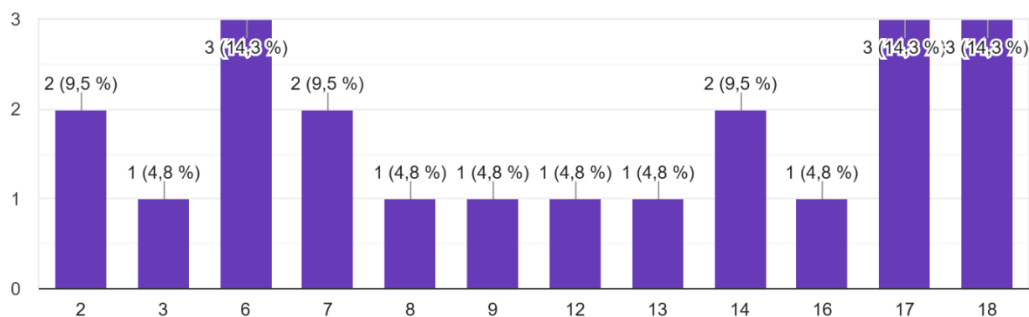
Продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей, сил і здібностей) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



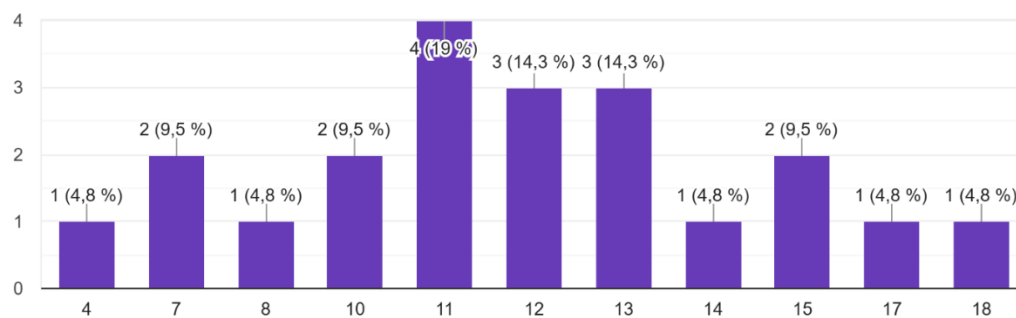
Суспільне визнання (повага оточення) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



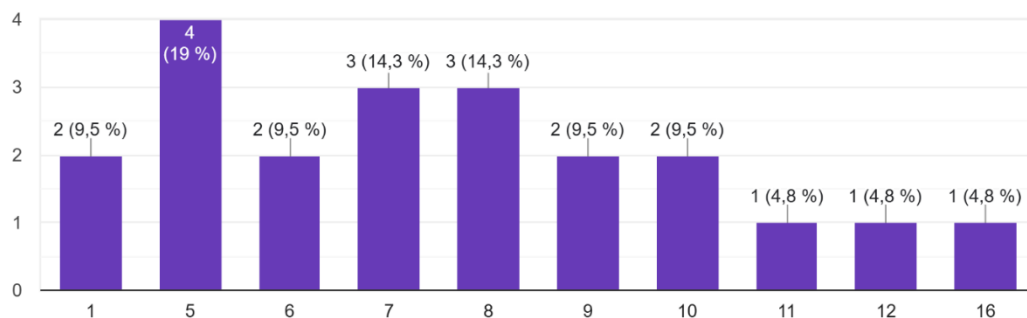
Пізнання (можливість поглиблення власної освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



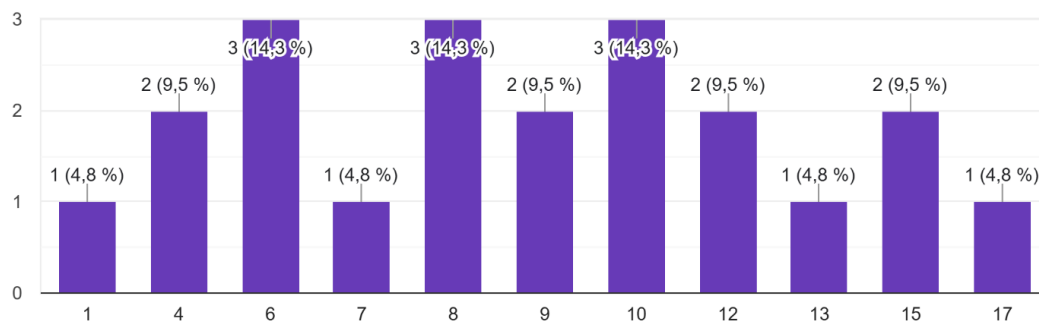
Продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей, сил і здібностей) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



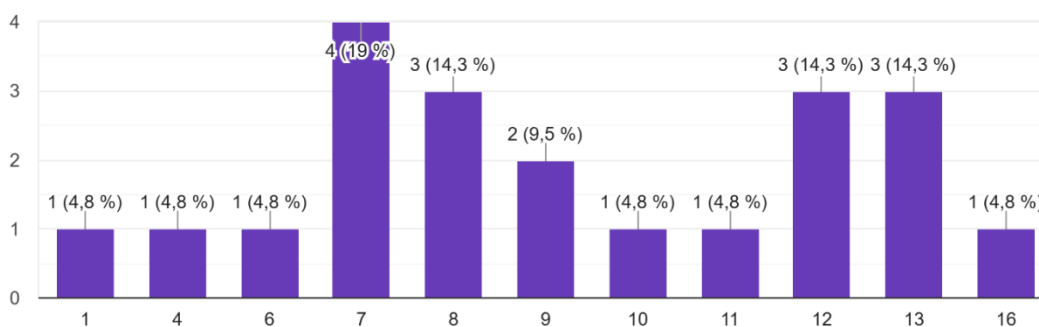
Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне зростання) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



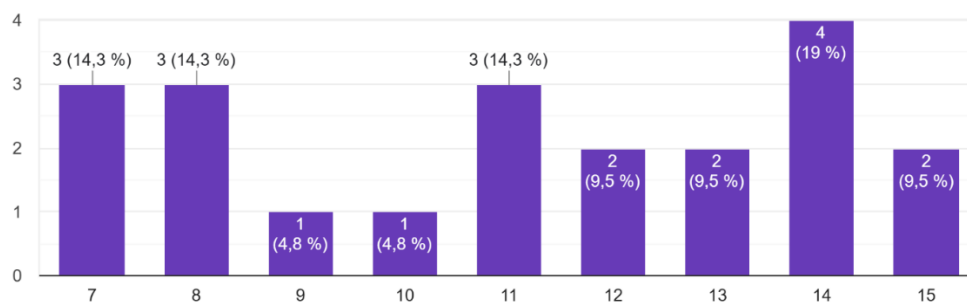
Розваги (приємне проведення часу, відсутність обов'язків) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



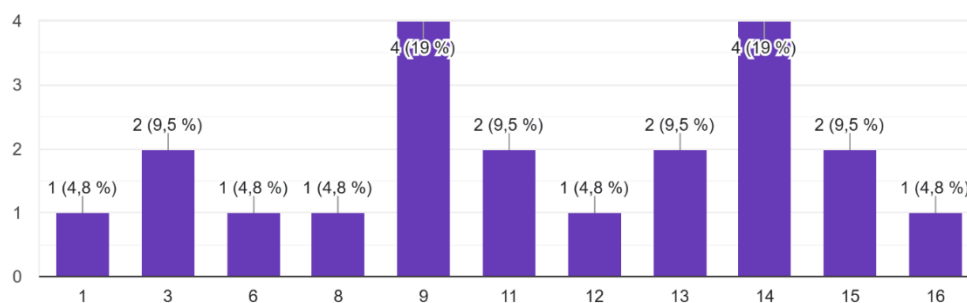
Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



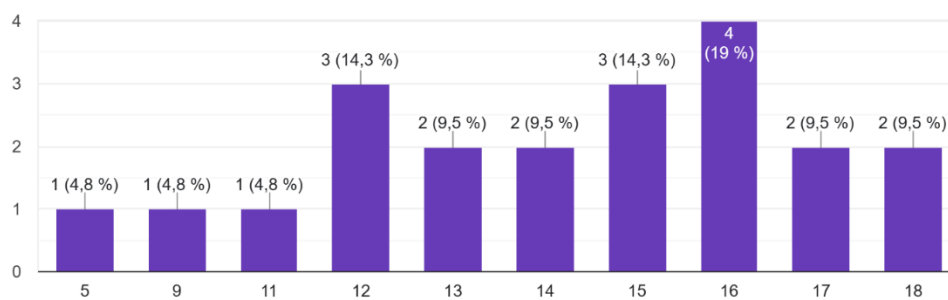
Щасливе сімейне життя (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



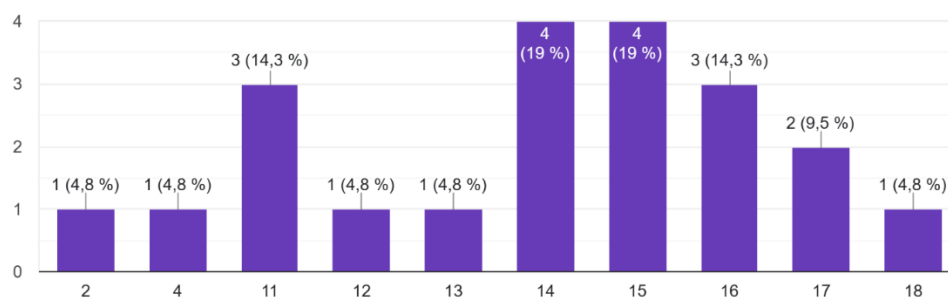
Щастя інших (розвиток та вдосконалення інших, усього народу, людства) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



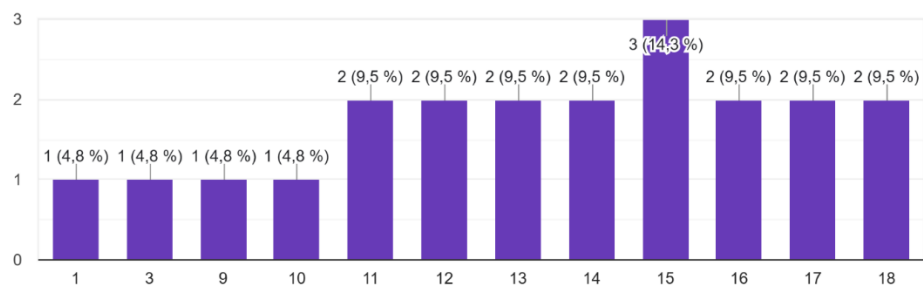
Творчість (можливість творчої діяльності) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ

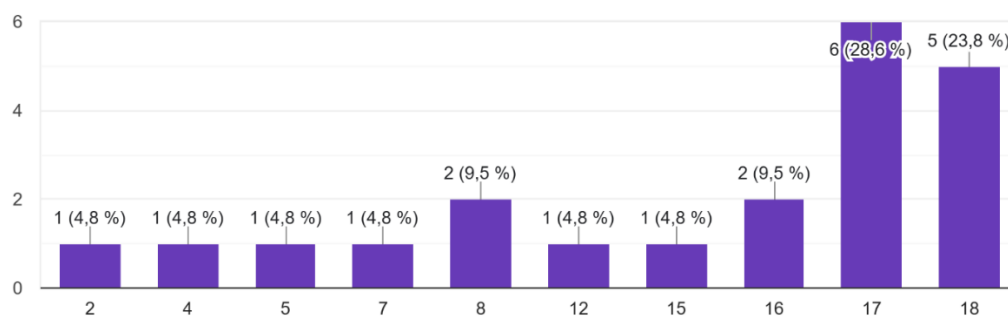


Результати діагностики за Шкалою ціннісних орієнтацій М. Рокича (авторська адаптація)

Твердження групи Б (інструментальні цінності)

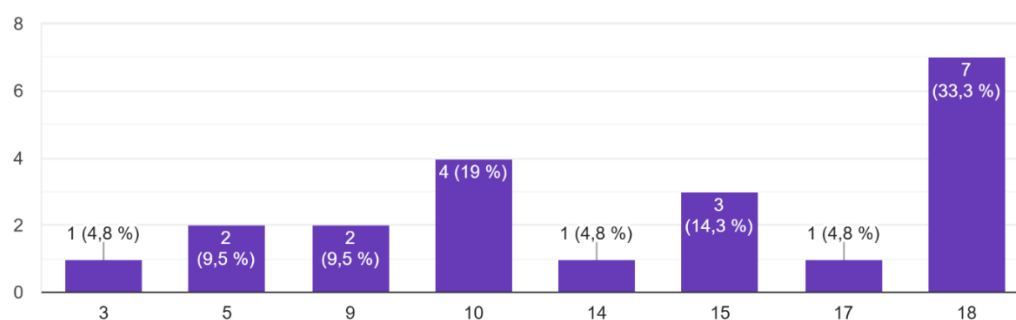
Високі запити (високі вимоги до життя, високі домагання) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



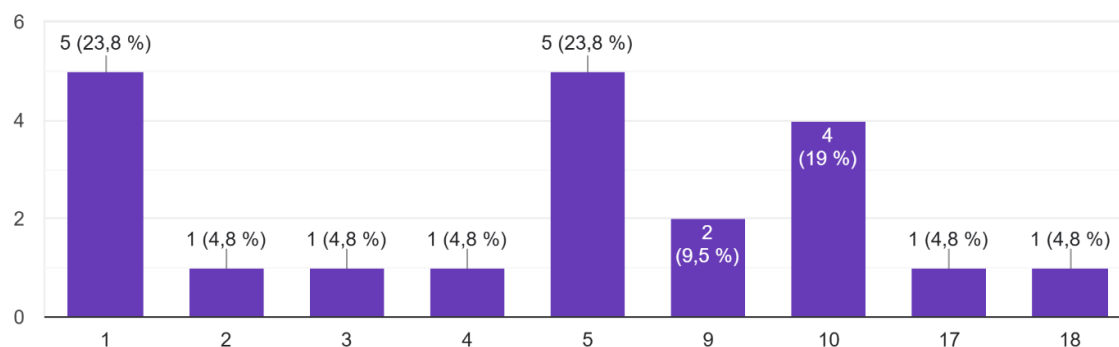
Охайність, здатність тримати речі в належному вигляді, порядок у справах (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



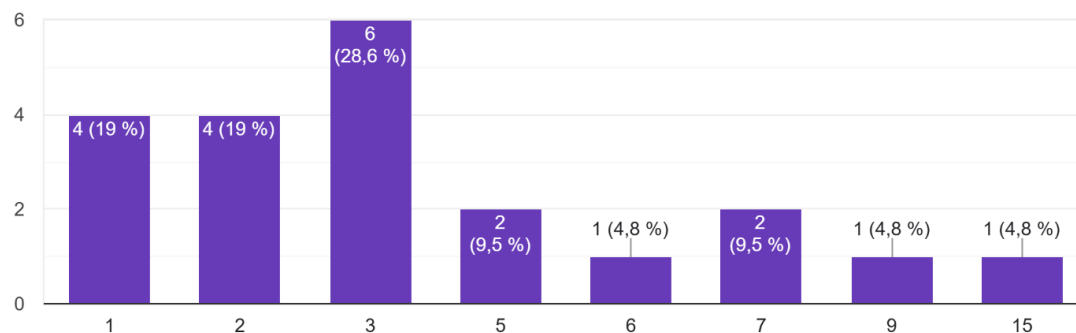
Вихованість (гарні манери) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



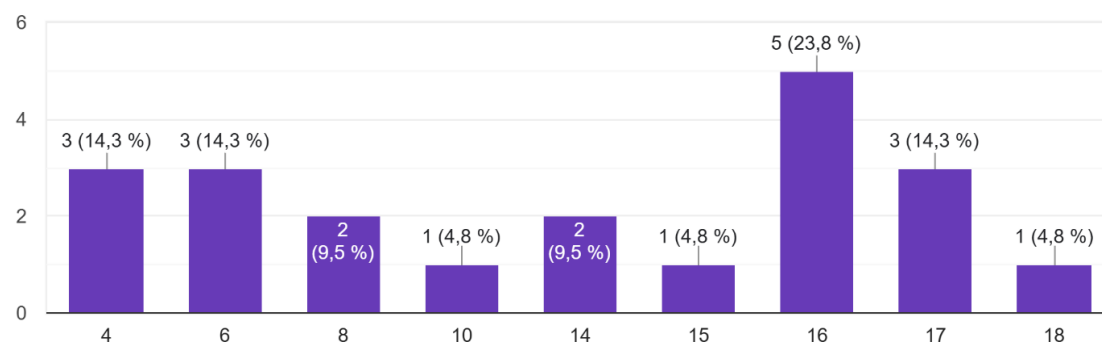
Життєрадісність (почуття гумору) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



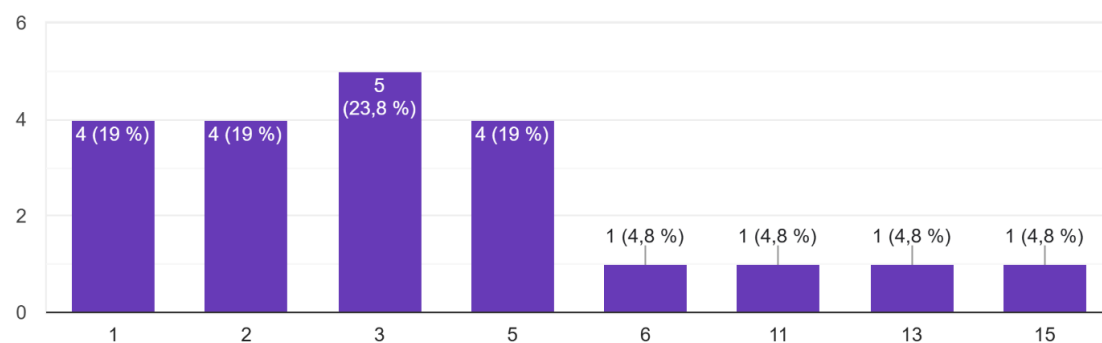
Виконавська дисципліна (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



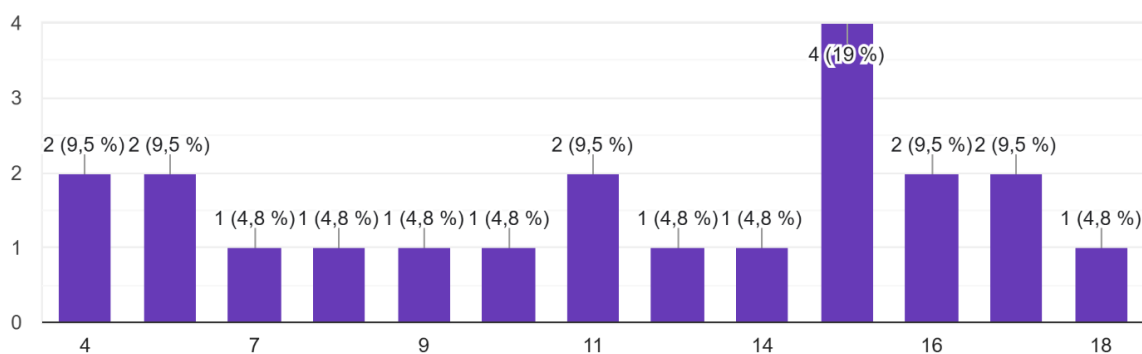
Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



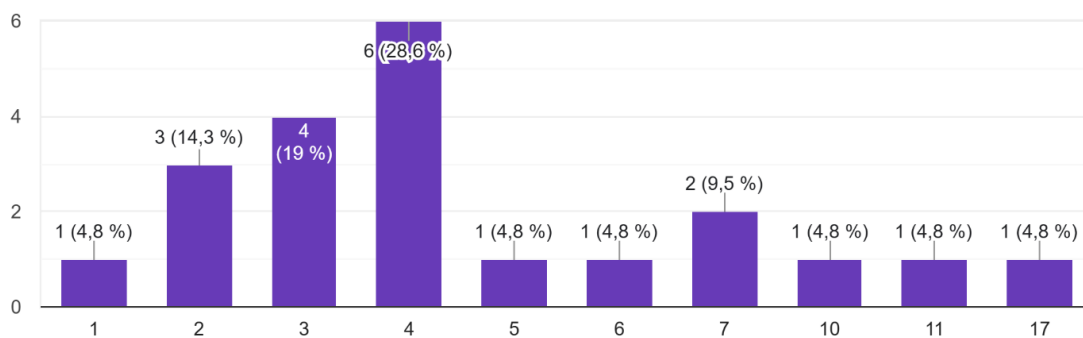
Непримиримість до недоліків у собі та з інших (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



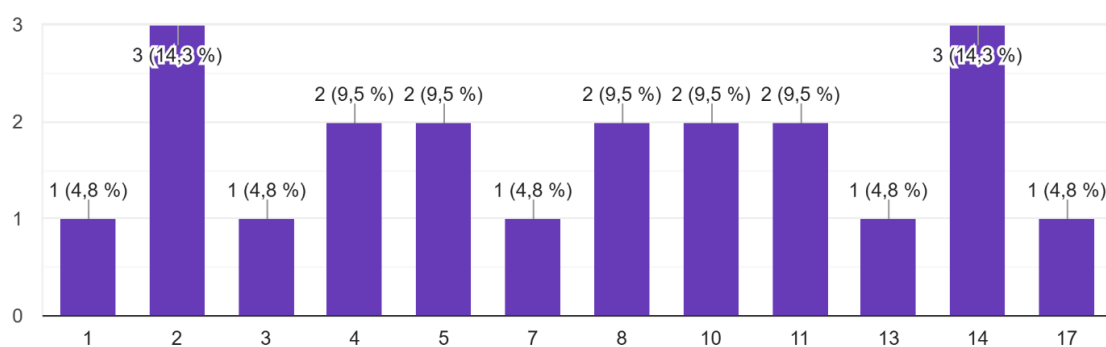
Освіченість (широта знань, висока загальна культура) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



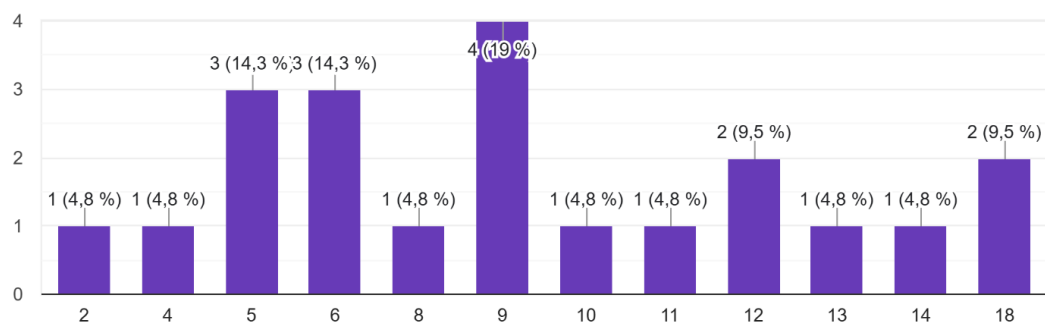
Відповідальність (почуття обов'язку, здатність тримати слово) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



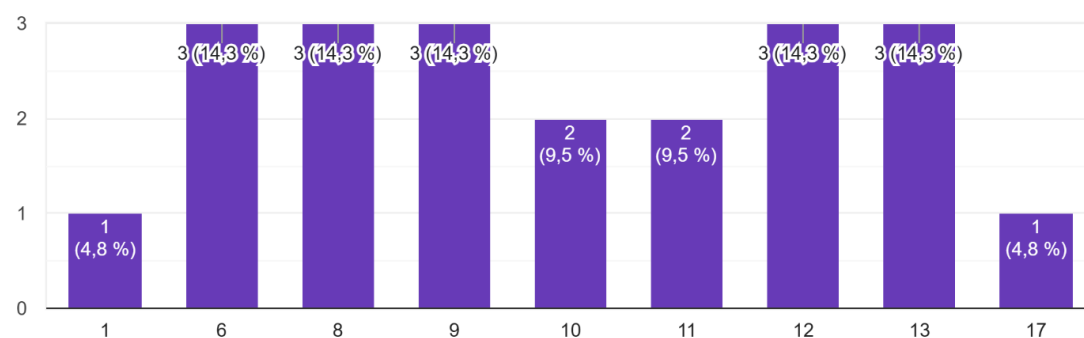
Рационалізм (уміння логічно мислити, приймати обдумані раціональні рішення) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



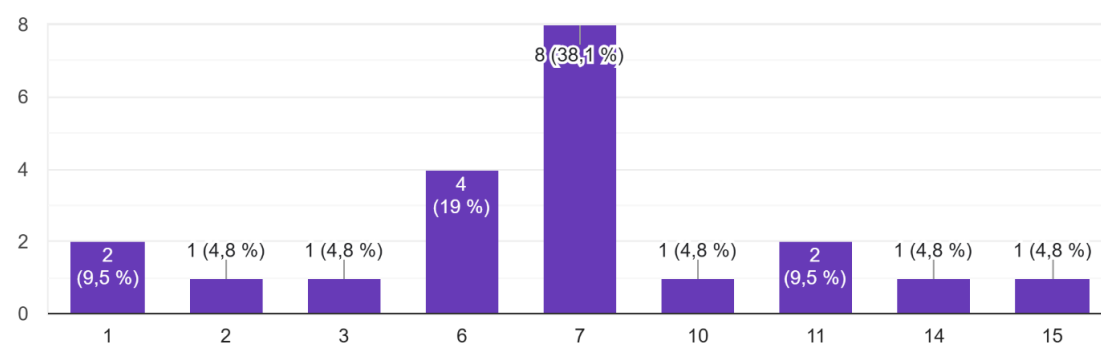
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



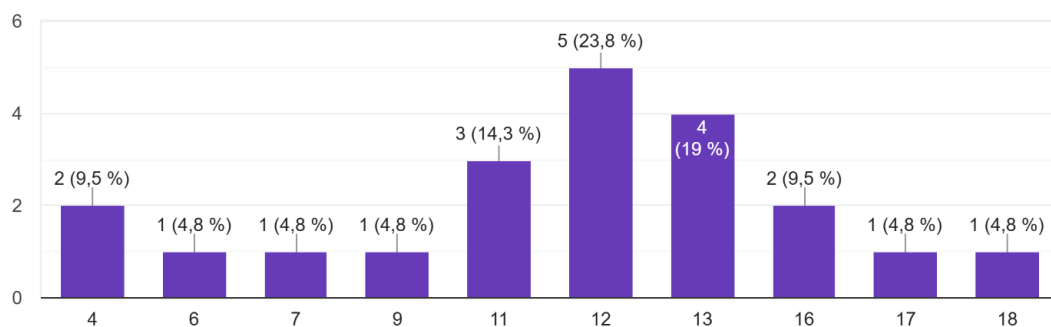
Сміливість у захисті власної позиції (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



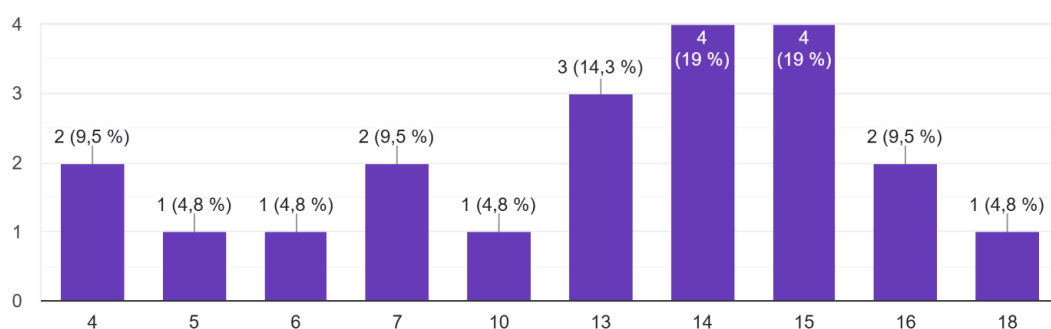
Розвинена воля (здатність наполягти на своєму, не пасувати перед труднощами) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



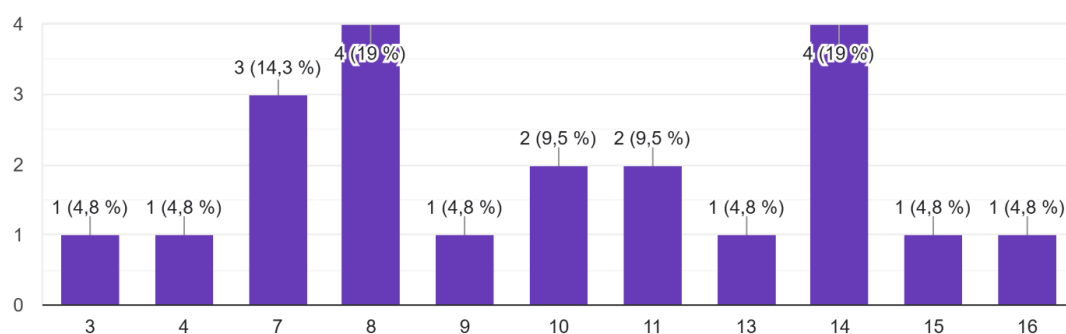
Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння пробачати іншим їх помилки) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



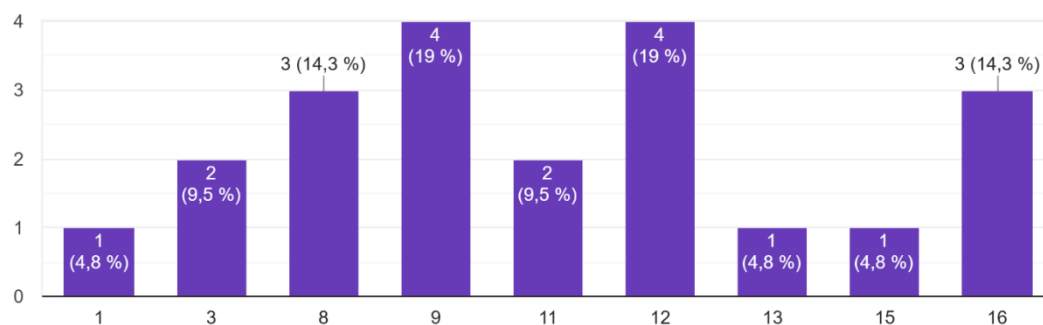
Широта поглядів (уміння зрозуміти позицію іншого, поважати смаки, звичаї, звички інших) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



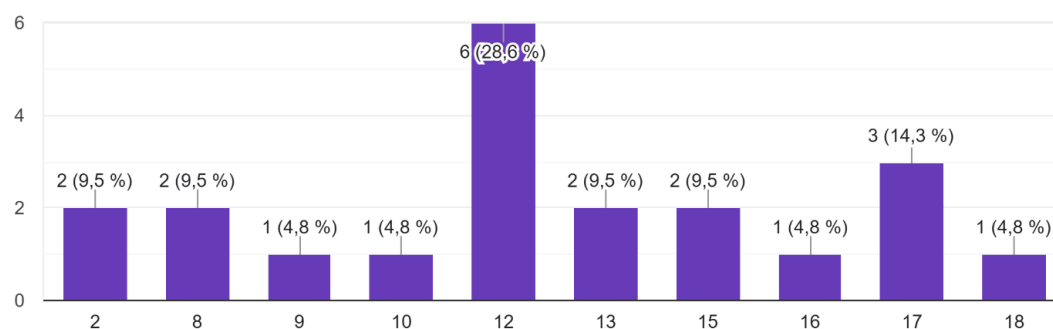
Чесність (щирість, правдивість) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



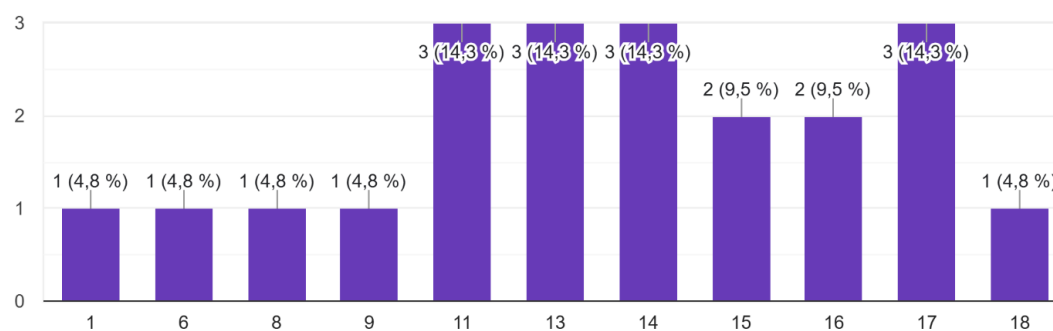
Ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у праці) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



Здатність до співпереживання (турботливість) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ

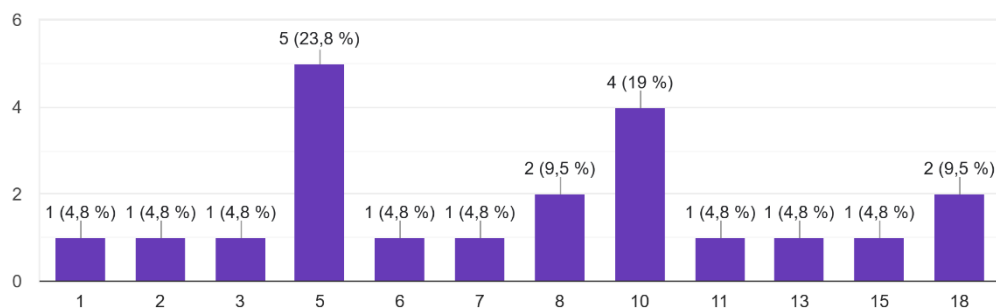


Результати повторної діагностики за Шкалою ціннісних орієнтацій М. Рокича (авторська адаптація)

Твердження групи А (термінальні цінності)

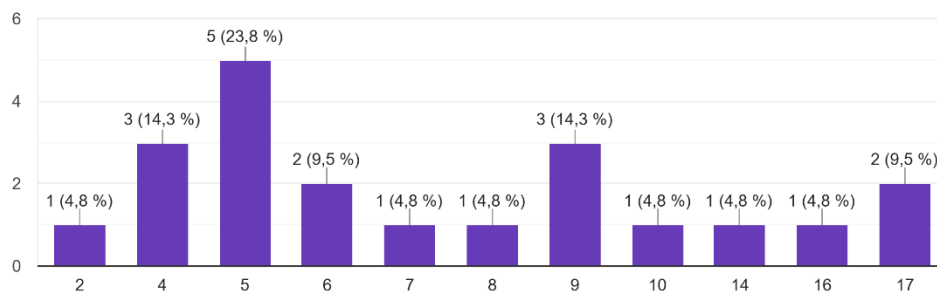
Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



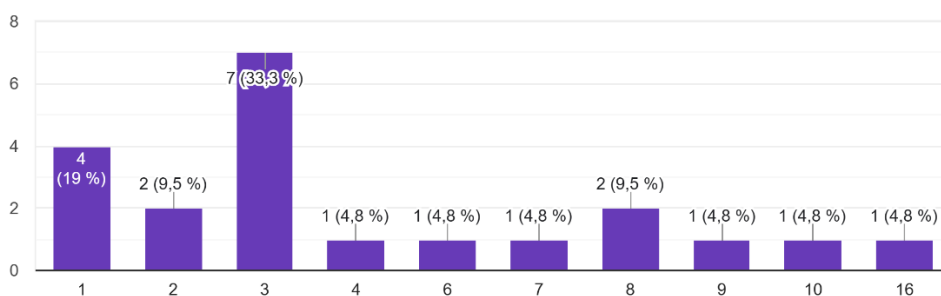
Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, які є наслідком життєвого досвіду)
(оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



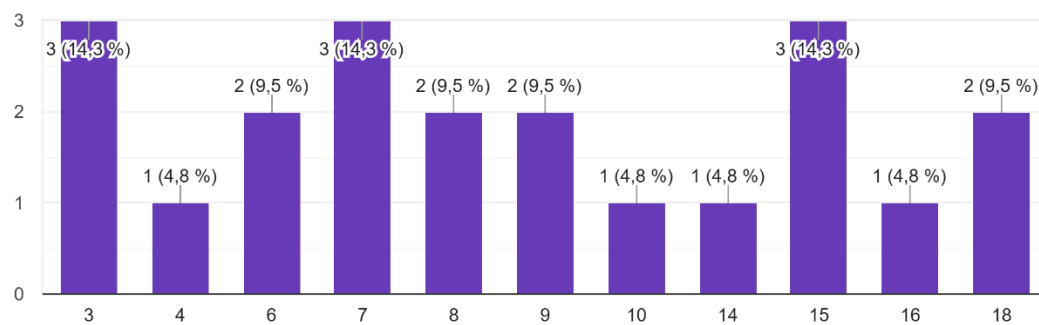
Здоров'я (фізичне та психічне) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



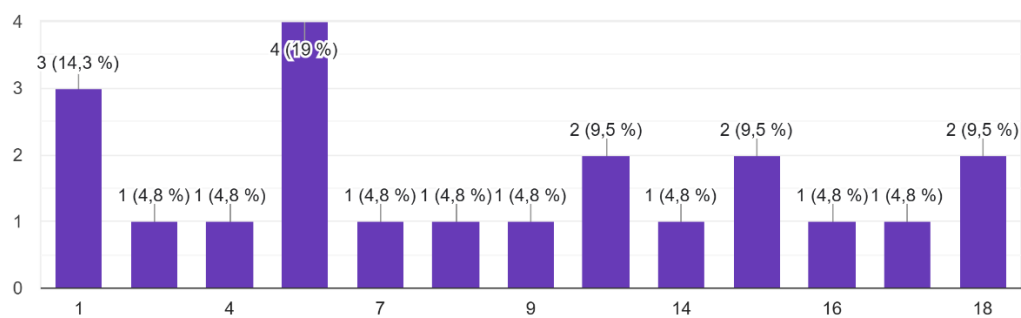
Цікава робота (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



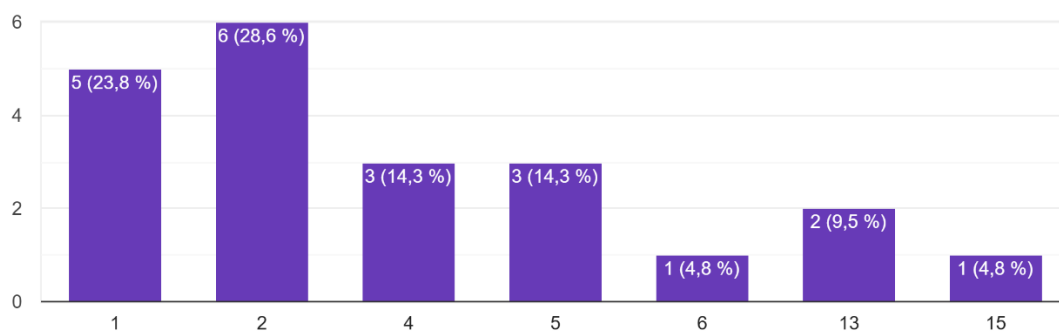
Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



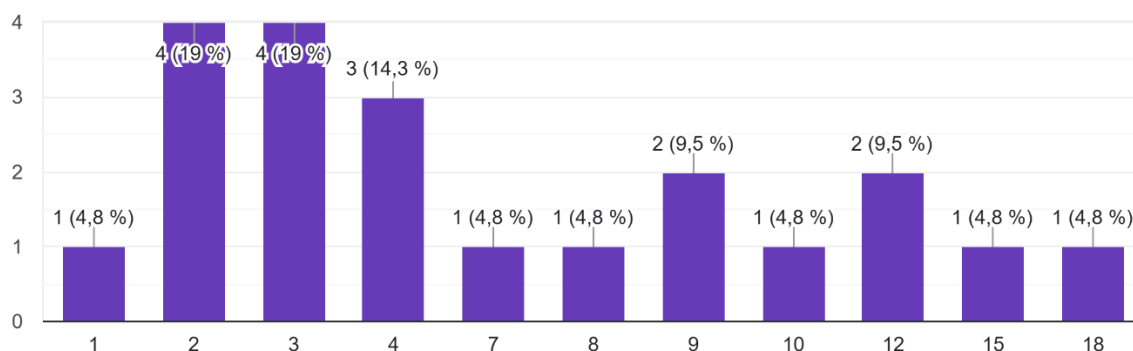
Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



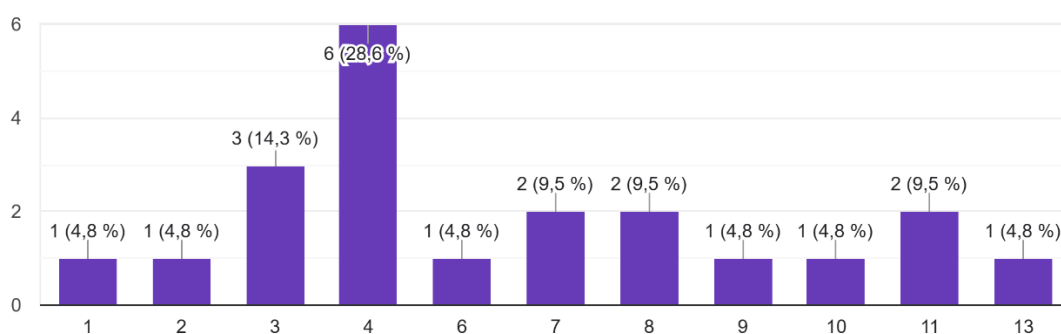
Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



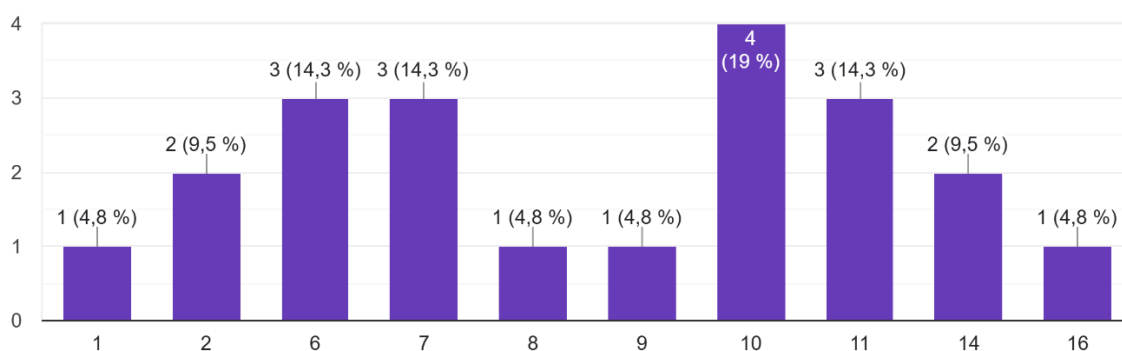
Гарні і вірні друзі (відсутність матеріальних труднощів) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



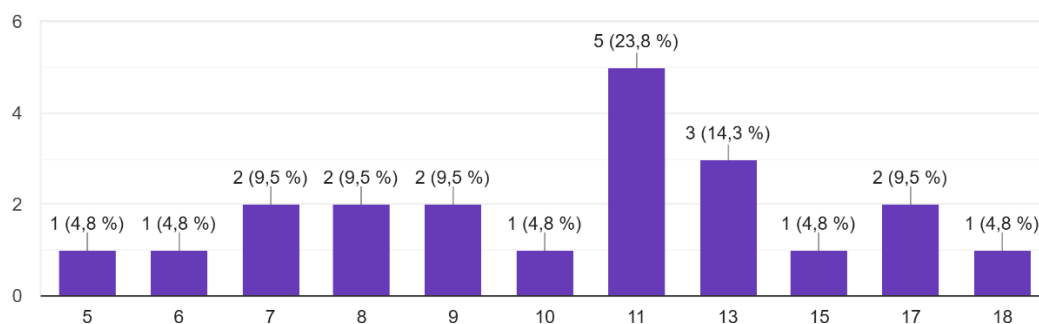
Суспільне визнання (повага оточення) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



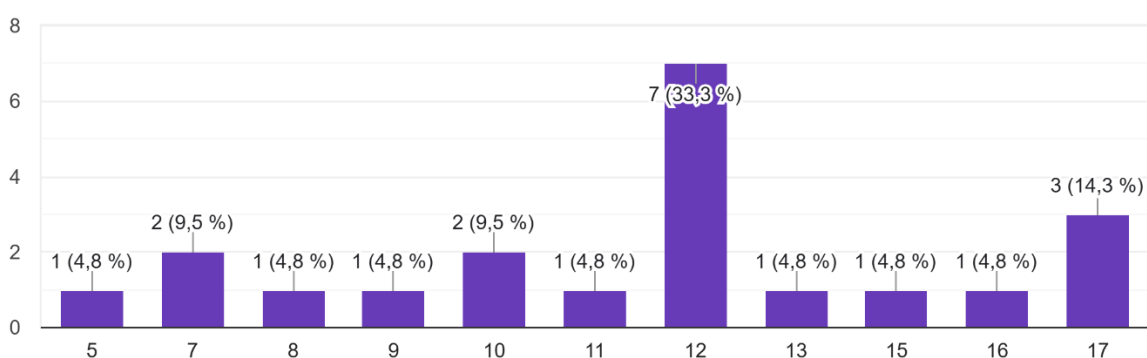
Пізнання (можливість поглиблення власної освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



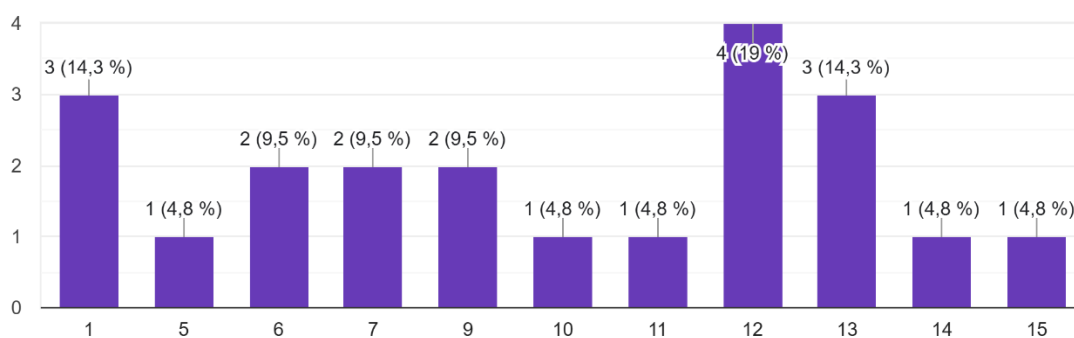
Продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей, сил і здібностей) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



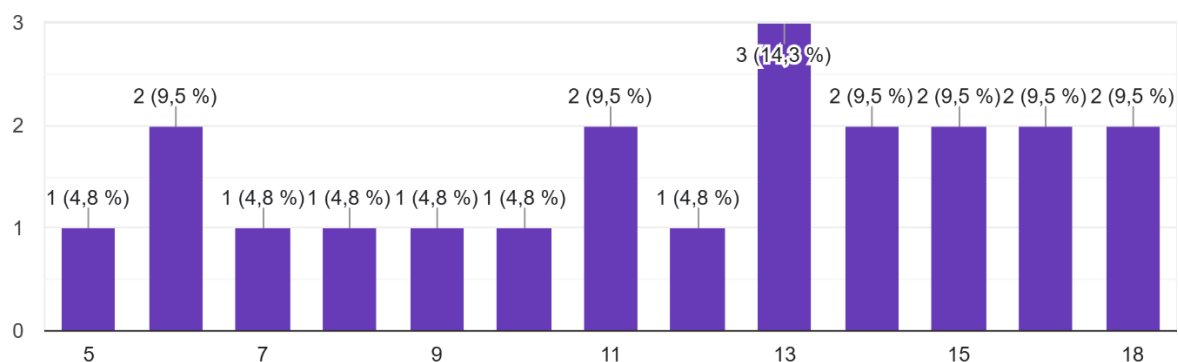
Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне зростання) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



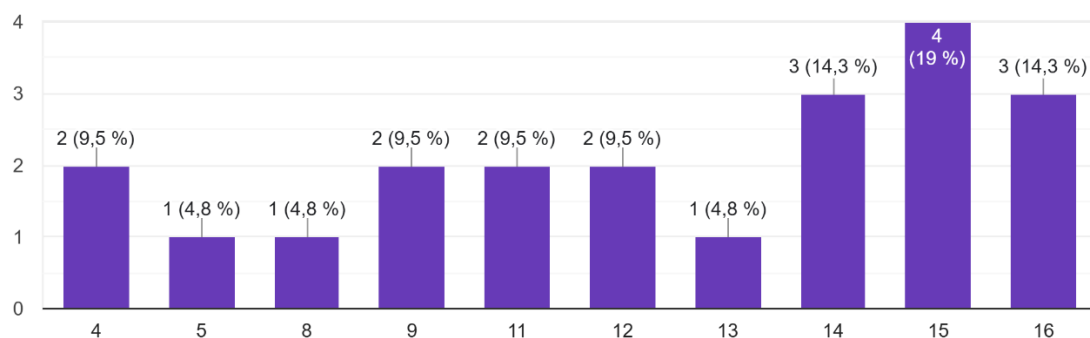
Розваги (приємне проведення часу, відсутність обов'язків) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



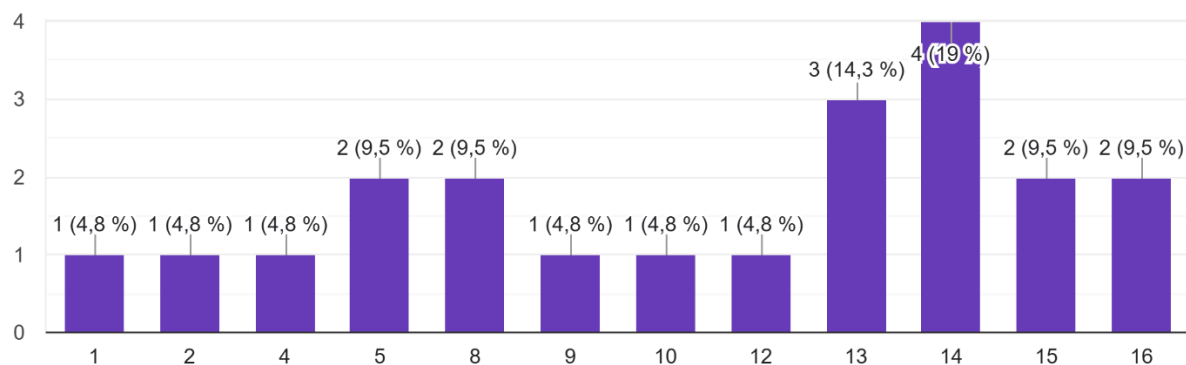
Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



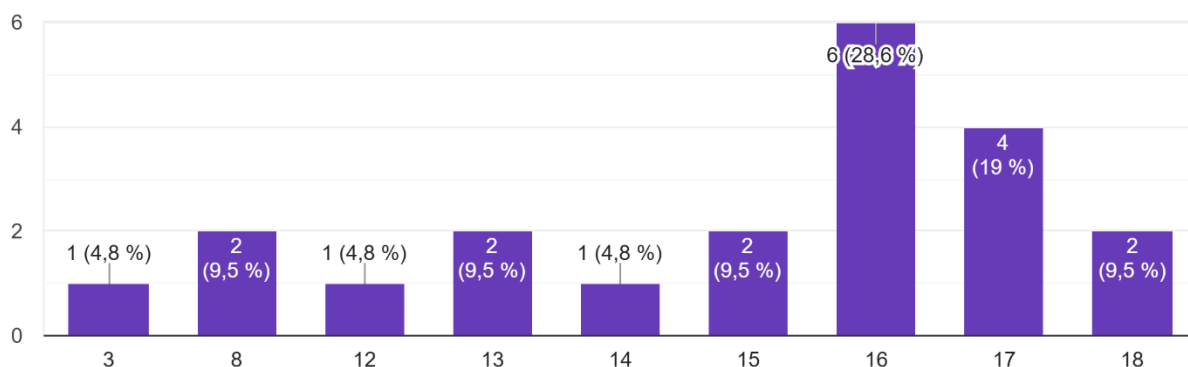
Щасливе сімейне життя (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



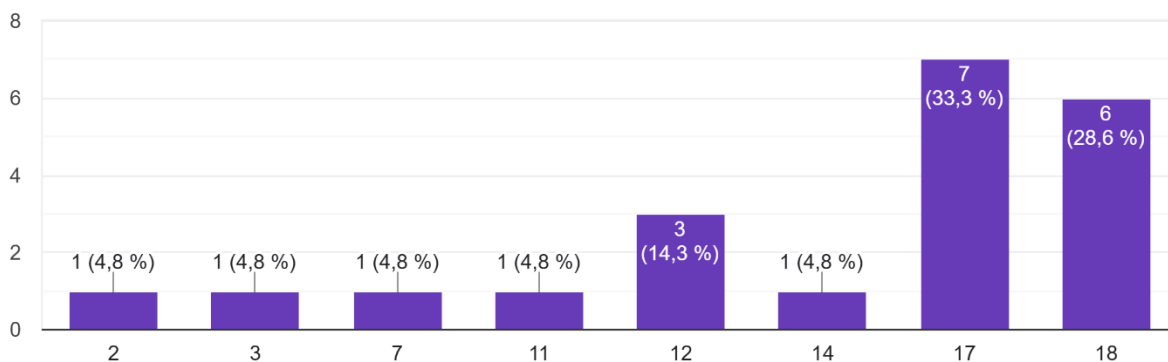
Щастя інших (розвиток та вдосконалення інших, усього народу, людства) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



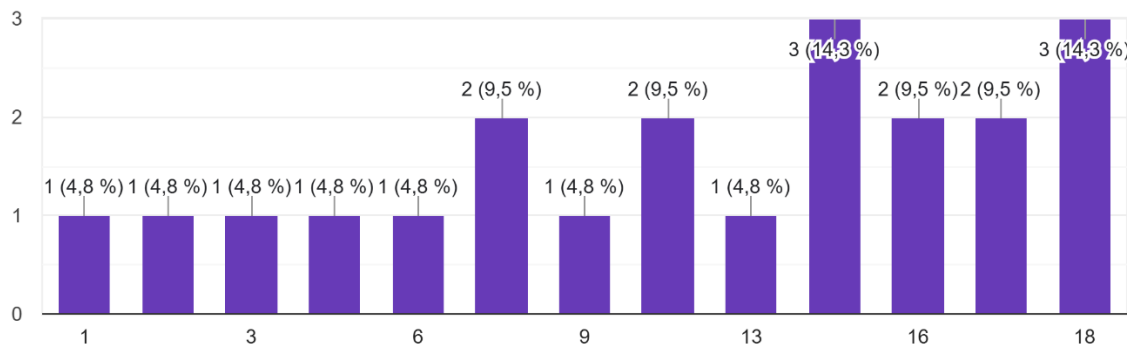
Творчість (можливість творчої діяльності) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ

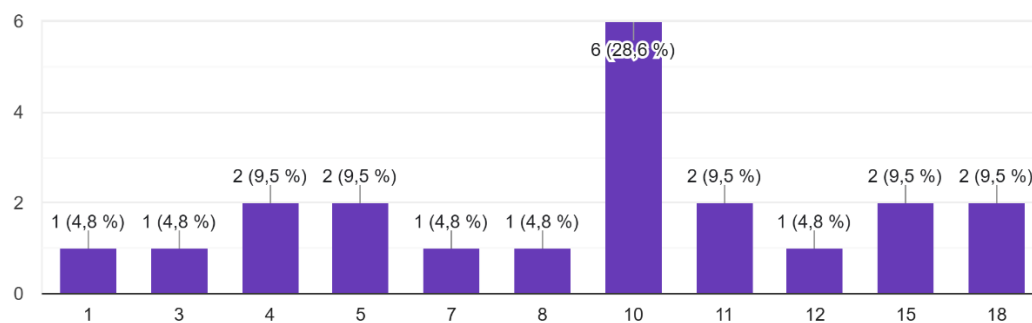


Результати повторної діагностики за Шкалою ціннісних орієнтацій М. Рокича (авторська адаптація)

Твердження групи Б (інструментальні цінності)

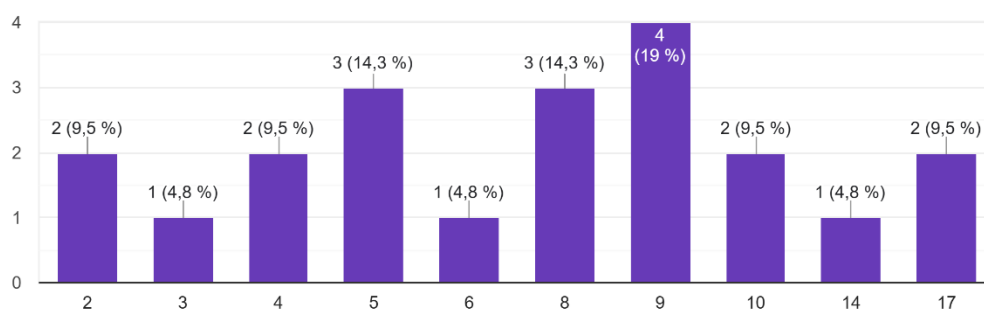
Охайність, здатність тримати речі в належному вигляді, порядок у справах (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



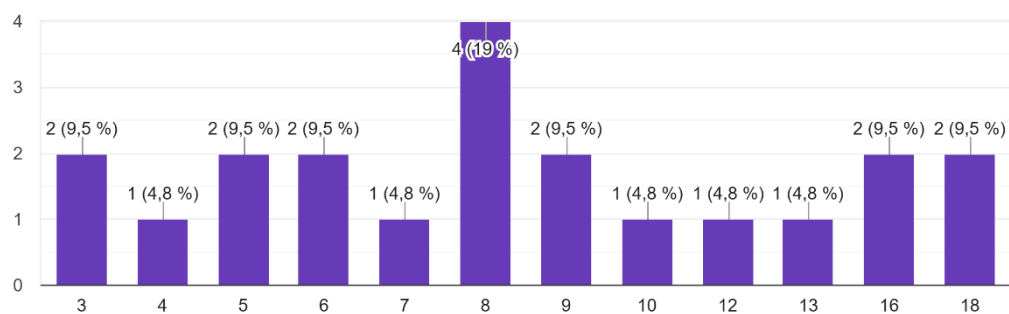
Вихованість (гарні манери) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



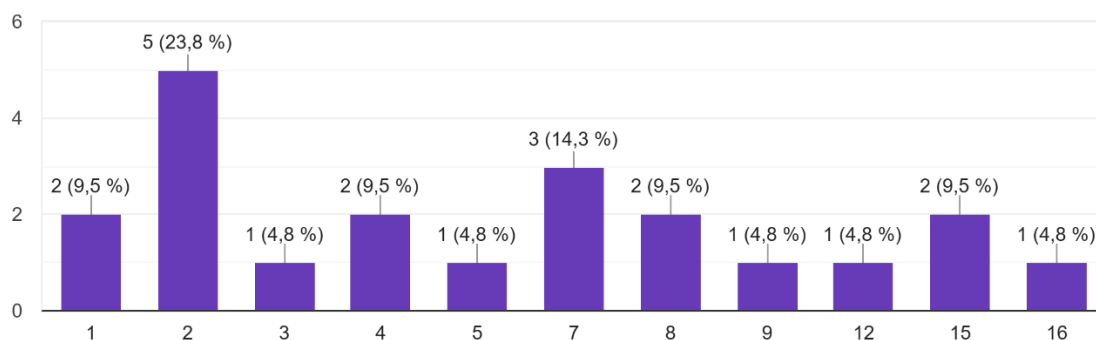
Високі запити (високі вимоги до життя, високі домагання) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



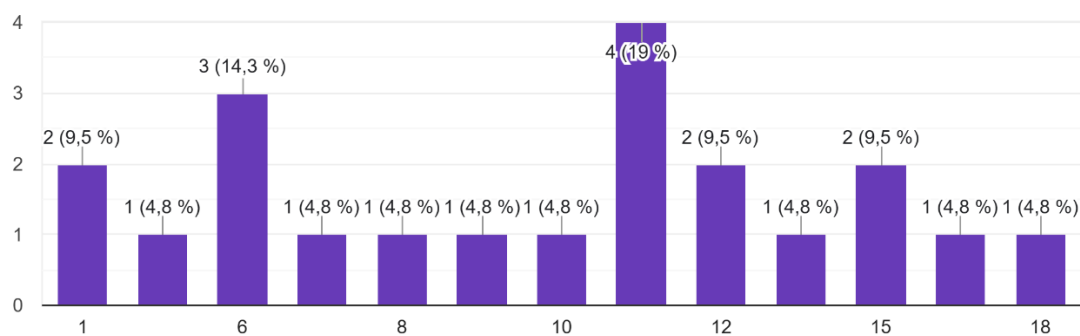
Життєрадісність (почуття гумору) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



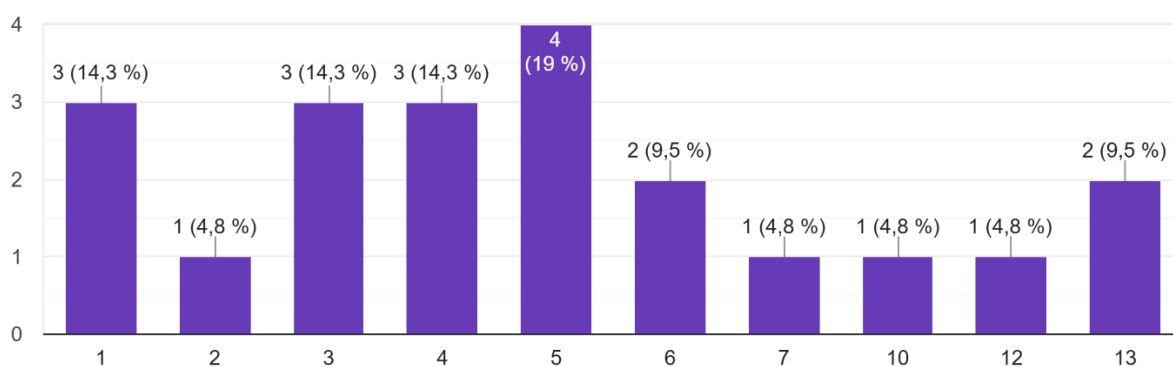
Виконавська дисципліна (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



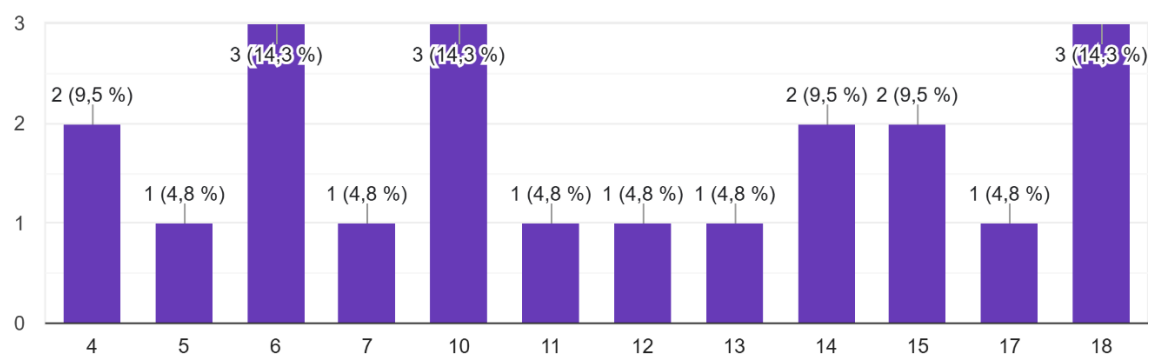
Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



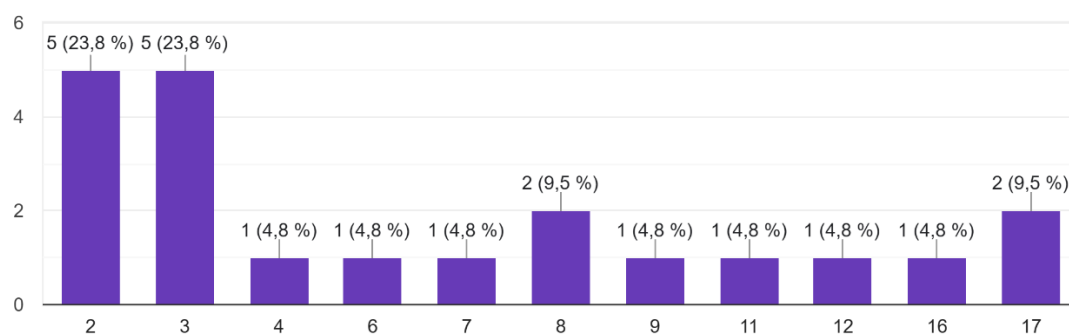
Непримиримість до недоліків у собі та з інших (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



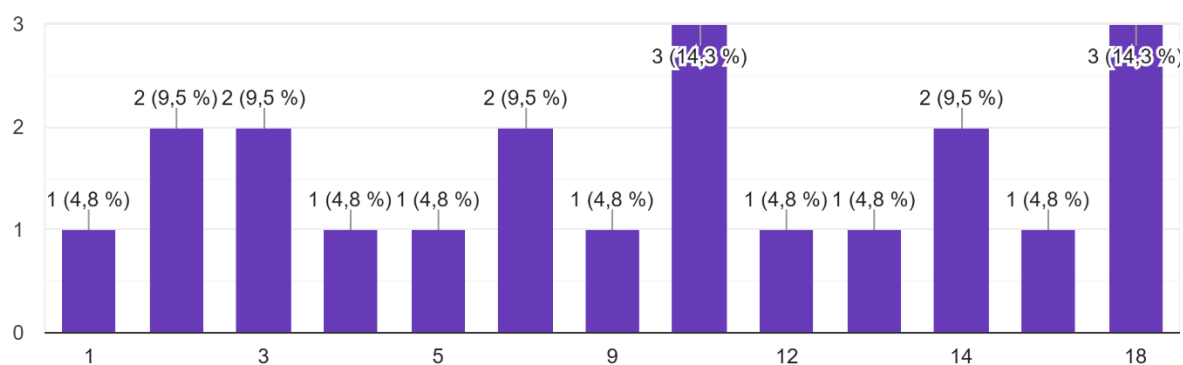
Освіченість (широта знань, висока загальна культура) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



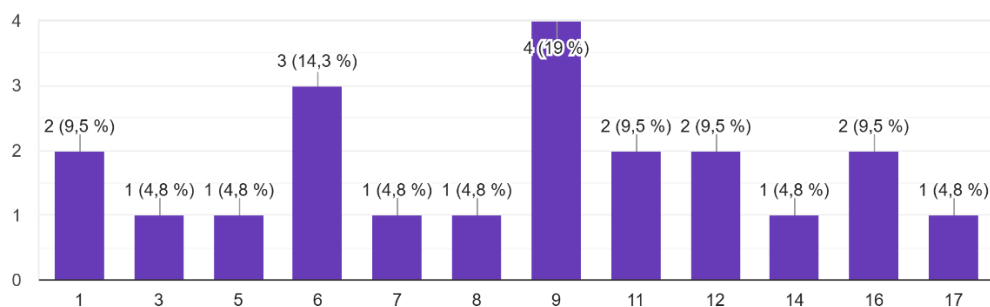
Відповідальність (почуття обов'язку, здатність тримати слово) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



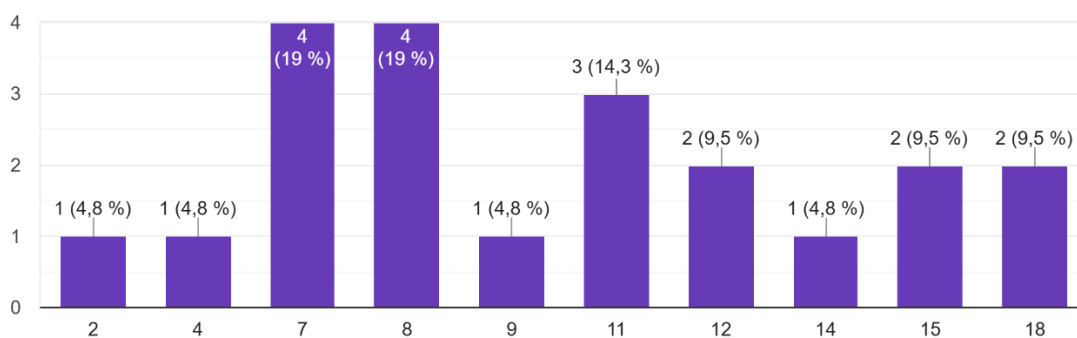
Раціоналізм (уміння логічно мислити, приймати обдумані раціональні рішення) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



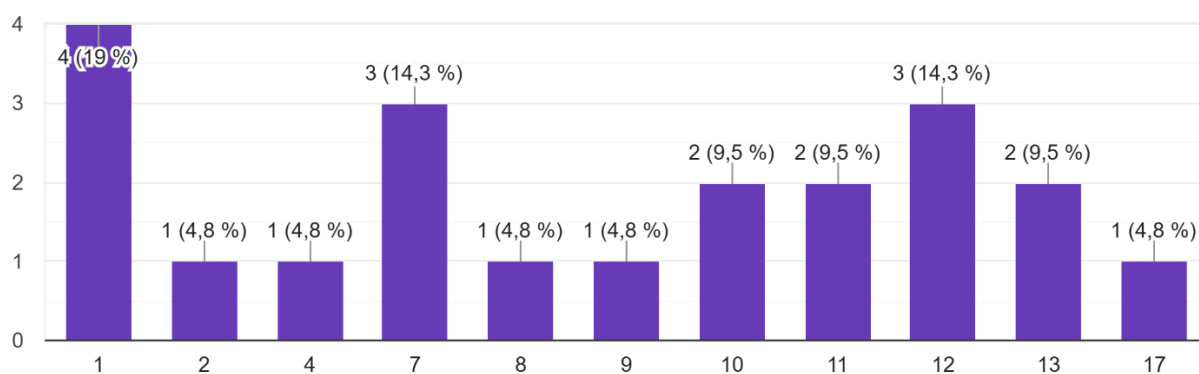
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



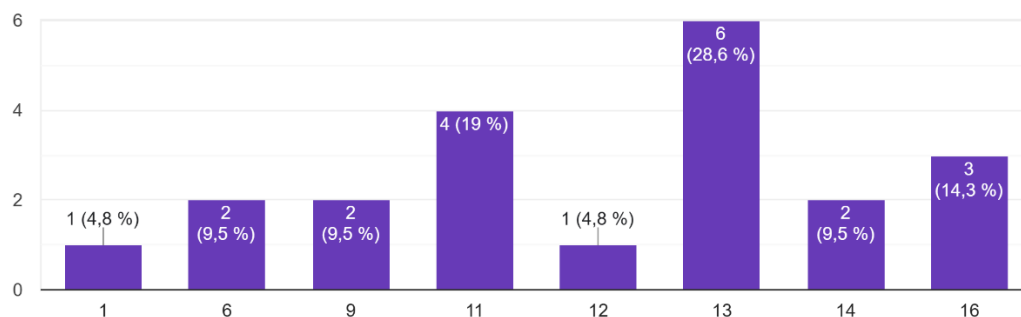
Сміливість у захисті власної позиції (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



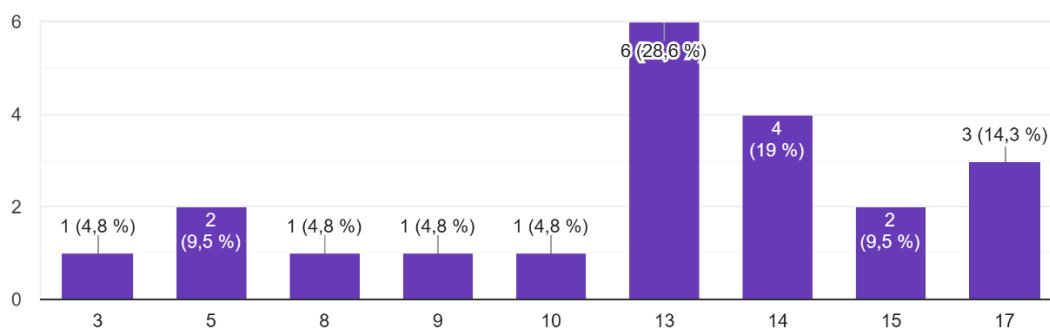
Розвинена воля (здатність наполягти на своєму, не пасувати перед труднощами) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



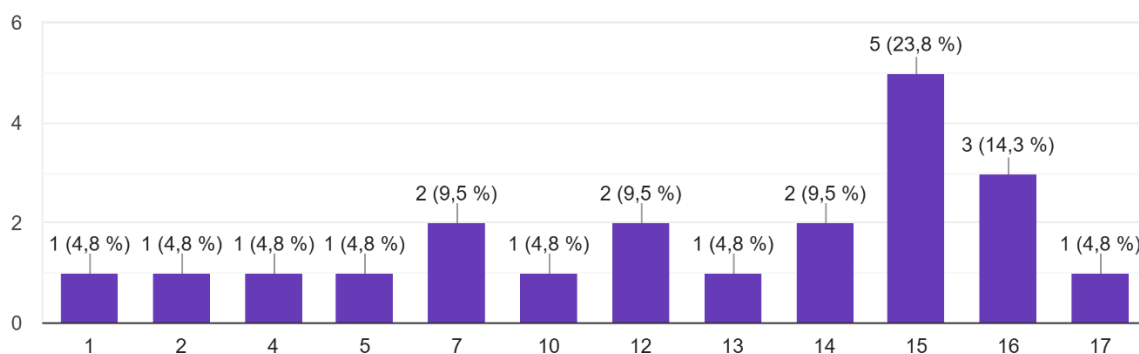
Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння пробачати іншим їх помилки) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



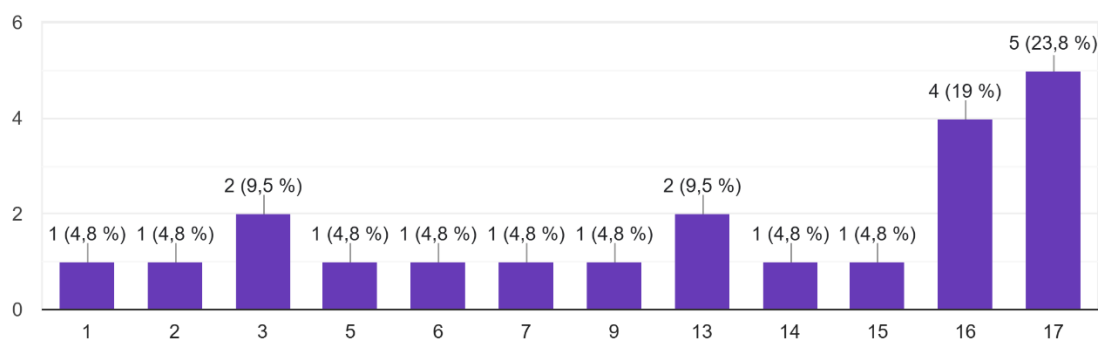
Широта поглядів (уміння зрозуміти позицію іншого, поважати смаки, звичаї, звички інших) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



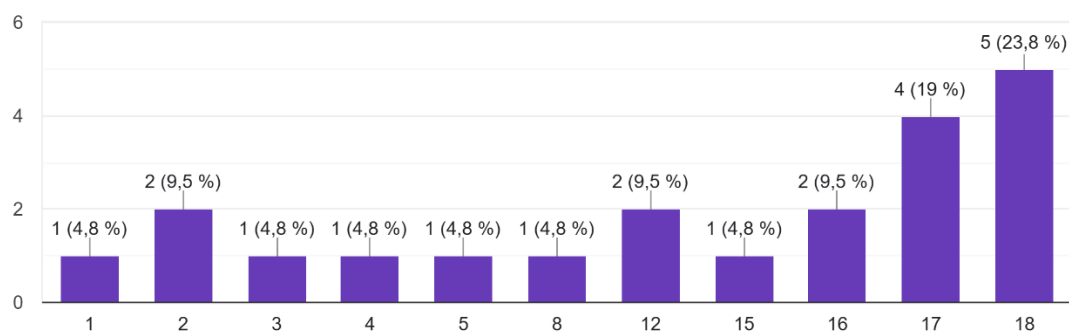
Чесність (щирість, правдивість) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



Ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у праці) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ



Здатність до співпереживання (турботливість) (оціни від 1 до 18 за значущістю)

21 ответ

