

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

БУЧАК ВІКТОРІЯ ВІКТОРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗ ПІДЛІТКОВОГО
ВІКУ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДАЛАННЯ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної
психології та психодіагностики

від ____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____

(підпис)

ЛУЦЬК – 2025 р

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	14
1.1. Психологічні теорії розвитку особистості в підлітковому віці	14
1.2. Поняття та особливості кризи підліткового віку	18
1.3. Вплив соціальних та сімейних факторів на кризові стани підлітків	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	26
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	35
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	46
3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики та психологічної підтримки підлітків в кризових ситуаціях	46
3.2. Програма корекції та профілактики кризи підліткового віку	49
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є одним із найважливіших періодів розвитку особистості, який характеризується значними фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Це період активного становлення особистісної ідентичності, розвитку самосвідомості, формування системи цінностей, моральних орієнтирів і соціальних взаємодій. Водночас саме в цей період підлітки стикаються з низкою викликів, які можуть призводити до виникнення психологічних криз. Такі кризи є закономірними для розвитку, проте їхня інтенсивність, тривалість і наслідки можуть варіюватися залежно від внутрішніх (індивідуально-психологічних особливостей) та зовнішніх (сімейного середовища, соціального оточення, освітнього простору, впливу ЗМІ та цифрових технологій) чинників [6; 17].

Динамічні соціокультурні зміни, цифровізація суспільства, поширення соціальних мереж та інформаційних технологій суттєво впливають на емоційний стан молоді. Сьогодні підлітки стикаються з підвищеним рівнем стресу, що пов'язано із високими академічними очікуваннями, соціальним тиском, булінгом, нестабільністю у міжособистісних відносинах та необхідністю адаптуватися до швидкозмінного світу. Зокрема, дослідження свідчать про значне зростання рівня тривожності та депресивних станів серед підлітків, що вимагає більш детального аналізу психологічних механізмів розвитку кризових явищ [30].

Крім того, велике значення мають сімейні відносини, адже саме в сім'ї формуються базові психологічні механізми емоційного реагування та стратегії подолання труднощів. Стиль сімейного виховання відіграє ключову роль у формуванні особистості підлітка та його здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Авторитарне виховання може призводити до емоційної замкненості, тривожності або агресії, тоді як надмірна опіка сприяє розвитку невпевненості в собі та залежності від дорослих. Натомість демократичний стиль виховання сприяє формуванню самостійності, емоційної стійкості та здатності до конструктивного вирішення проблем [35, с. 202-205].

Дисфункційні сімейні взаємини, відсутність підтримки або надмірний контроль можуть спричиняти додаткові труднощі у розвитку підлітка. Несприятливе сімейне середовище, зокрема постійні конфлікти, брак довіри та емоційної близькості, можуть підвищувати рівень тривожності, викликати почуття самотності або сприяти девіантним формам поведінки. Недостатня увага до психологічного стану дитини з боку батьків, конфлікти в сім'ї та брак навичок ефективної комунікації нерідко стають провокувальними факторами для розвитку кризових станів. Важливим є створення підтримуючого сімейного середовища, де дитина відчуває безпеку, прийняття та розуміння, що сприятиме гармонійному психологічному розвитку та ефективному подоланню кризових ситуацій у підлітковому віці [39].

Важливим є також аналіз поведінкових проявів криз підліткового віку. Часто вони знаходять вираження у формі агресивності, девіантної поведінки, ізоляції, суїцидальних настроїв або порушень у сфері міжособистісного спілкування. Враховуючи той факт, що у період підліткової кризи відбувається формування самостійності, спроби протесту, пошук власної ідентичності та експериментування з ролями, важливо розробити ефективні підходи для підтримки підлітків у цей складний період [12, с. 150-153].

Актуальність дослідження також підсилюється потребою у розробці ефективних методів психологічної допомоги підліткам у кризових станах. Сучасна психологія пропонує широкий спектр підходів до корекції та профілактики кризових станів у підлітків, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, групові тренінги особистісного зростання, програму соціально-емоційного навчання та психоедукацію для батьків і педагогів.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей криз підліткового віку, їх причин, проявів та шляхів подолання є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно дозволяє поглибити наукове розуміння закономірностей психологічного розвитку підлітків, визначити фактори, що сприяють кризовим станам, а також розробити ефективні стратегії

психологічної підтримки, які сприятимуть гармонійному особистісному зростанню підлітків.

Враховуючи важливість своєчасної діагностики та профілактики кризових станів, дослідження даної проблематики є особливо значущим для психологів, педагогів, соціальних працівників, батьків та всіх фахівців, які працюють із підлітками. Виявлення механізмів криз, їхніх індивідуальних та соціальних детермінантів сприятиме розробці комплексних підходів до психологічної допомоги підліткам, що, у свою чергу, допоможе знизити рівень соціальної дезадаптації, підвищити рівень психологічного благополуччя та сприяти повноцінному розвитку особистості.

Об'єктом дослідження є кризові стани підліткового віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості криз підліткового віку: причини, прояви та шляхи подолання

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості криз підліткового віку, визначити ефективні шляхи їх подолання, а також розробити рекомендації щодо профілактики та психологічної підтримки підлітків у кризових ситуаціях.

Відповідно до поставленої мети визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Розглянути поняття кризи підліткового віку та її вплив на психічний розвиток особистості в психологічній науці.
2. Здійснити теоретичний аналіз основних причин та чинників, що впливають на розвиток кризових станів у підлітків.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей криз підліткового віку.
4. Провести кореляційний аналіз взаємозв'язку між причинами та проявами кризових станів у підлітків.
5. Розробити рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо профілактики та подолання криз підліткового віку.

Теоретико-методологічною основою дослідження є фундаментальні концепції розвитку особистості та криз підліткового віку, які розглядалися в працях Е. Еріксона, Л. Виготського, Ж. Піаже, А. Маслоу. Враховуються теорії психосоціального розвитку та формування ідентичності (Е. Еріксон), когнітивного розвитку підлітків (Ж. Піаже), соціального наочіння (А. Бандура) та рольових конфліктів у становленні особистості (Т. Парсонс).

Методологічну основу дослідження складають принципи об'єктивності, системності та комплексного підходу до аналізу кризових станів у підлітків. Враховано біопсихосоціальну модель розвитку (Д. Енгель), що розглядає підліткові кризи як наслідок взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів.

Також у дослідженні використано концепції впливу сімейного середовища та соціальних чинників на психологічні особливості криз підліткового віку (Дж. Боулбі, Л. І. Божович). Дж. Боулбі, Л. І. Божович), сучасні підходи до психологічної допомоги в кризових станах (Р. Лазарус, Л. Л. Тютюнник), а також дослідження ефективності профілактичних програм та соціальної підтримки (Т. В. Зайчикова, Г. М. Мешко).

Методики: Методика діагностики рівня Спілбергера-Ханіна - для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності; Опитувальник Басса-Даркі (оцінка рівня агресивності) - для аналізу конфліктних проявів у підлітковий період; Шкала самооцінки Розенберга - для виявлення рівня загальної самооцінки підлітка, Анкетування «Кризові переживання підлітків» - для оцінки факторів, які можуть провокувати кризові ситуації.

Базою дослідження ліцей №1 смт Іваничі Іваничівської селищної ради Володимирського району Волинської області. Вибірка складалася з 40 підлітків віком 14-16 років (8-10 класи).

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що вони можуть бути використані в практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для розробки стратегій підтримки підлітків, які переживають кризу цього вікового етапу. Результати

дослідження можуть бути використані для створення спеціалізованих програм і заходів, спрямованих на подолання кризових ситуацій у підлітковому віці, зокрема програм психологічної підтримки для підлітків, розвитку емоційної стійкості та ефективного вирішення конфліктів. Крім того, отримані дані можуть бути корисними для навчання спеціалістів, щоб вони могли своєчасно виявляти та реагувати на ознаки кризових станів у підлітків, а також підтримувати їх у період становлення та розвитку особистості.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Психологічні теорії розвитку особистості в підлітковому віці

Розвиток підлітків привертає посилену увагу психологів з огляду на те, що саме у цей період людина проходить масштабні зміни як у фізичному, так і в психоемоційному та соціальному планах. Підлітковий вік є своєрідним «перехідним мостом» від дитинства до дорослого життя, коли відбуваються активні пошуки власної ідентичності, формуються ціннісні орієнтири й поступово вибудовуються довготривалі життєві стратегії. У контексті розвитку людини підлітковий період зазвичай охоплює вік від 10-11 до 15-16 років, але може дещо варіюватися залежно від індивідуальних особливостей та соціокультурного середовища. Цей перехід супроводжується підвищеною вразливістю та чутливістю, посиленням прагнення до самостійності й водночас збереженням певної залежності від сім'ї та дорослих.

Серед науковців, які заклали теоретичне підґрунтя для вивчення підліткового розвитку, особливо виділяють Зигмунда Фрейда, Еріка Еріксона, Жана Піаже та Льва Виготського. Їхні концепції надали науковцям різних шкіл і напрямів можливість глибше зрозуміти сутність підліткового віку та його кризові прояви, а також розробити ефективні підходи до психологічної підтримки молоді.

Одним із перших дослідників, який детально проаналізував психосексуальні аспекти дорослішання, звернувши увагу на специфіку формування і трансформації лібідо в підлітковий період є Зигмунд Фрейд. У його теорії психосексуального розвитку існує кілька послідовних стадій (від оральної до генітальної), і саме генітальна стадія, що починається з настанням підліткового віку, вважається ключовою для формування дорослої особистості. На цьому етапі молода людина вже володіє більш зрілим сприйняттям власної сексуальності, що дає змогу спрямовувати сексуальну

енергію на реальні об'єкти та налагоджувати стосунки з іншими людьми на якісно новому рівні.

Фрейд підкреслював, що у підлітків відбувається активізація глибинних психічних процесів, які до цього часу могли перебувати у «згорнутому» стані. Водночас на поверхню виходять внутрішні конфлікти, пов'язані з суперечливим поєднанням бажання здобути цілковиту автономію і зберегти емоційну підтримку, до якої звикли з дитинства. Прагнення визнання та незалежності переплітається з несвідомою потребою в безпеці, яку найчастіше забезпечують батьки чи інші значущі дорослі. Така взаємозалежність іде у розріз із інтенсивними пошуками нових форм самовираження і часто породжує внутрішню напругу [4, с. 123-127; 31].

Зигмунд Фрейд трактував цю напругу як природний наслідок «зіткнення» юнацьких потягів зі встановленими суспільними нормами. Підліток прагне віднайти способи, як правильно і водночас прийнятно виявляти свої емоції та сексуальні бажання. Якщо раніше дитяча сексуальність мала більш розсіяний, ігровий або прихований характер, то тепер лібідо концентрується та вимагає усвідомленого задоволення, яке має узгоджуватися з моральними заборонами і соціальними стандартами. Саме тому підлітковий період часто супроводжується конфліктами й драматичними змінами у ставленні до власного тіла, до батьків і до суспільства.

Відповідно до психоаналітичної концепції, у цей час може посилюватися тенденція до бунтівної поведінки, спрямованої на відстоювання меж власного «Я». При цьому одночасно виникають протиріччя: з одного боку, новостворене почуття самостійності штовхає підлітка до експериментів із власними можливостями, з іншого - зберігається потреба у зовнішньому контролі та підтримці. Ці суперечності можуть вилитися в емоційну нестабільність, різкі перепади настрою і протестну реакцію на будь-які спроби обмежити нововідкриту свободу.

Фрейдова інтерпретація підліткового періоду має й певні обмеження. Сучасні дослідження підкреслюють вагомість соціальних і культурних

чинників, а також різноманітність життєвих сценаріїв, що впливають на формування молодшої особистості. Втім, саме Фрейду належить ідея, що криза підліткової сексуальності відіграє фундаментальну роль у становленні дорослої ідентичності, а робота з цими конфліктами допомагає юнакам і дівчатам знайти конструктивні шляхи інтеграції власних потягів у гармонійні відносини зі світом [31].

Психоаналітичні ідеї розвинув Ерік Еріксон, запропонувавши власну концепцію психосоціального розвитку, що охоплює вісім послідовних стадій життя людини. Кожна з них характеризується певною «кризою» або конфліктом, розв'язання якого закладає основу для формування здорової особистості. Підлітковий вік Еріксон окреслював як стадію «Ідентичність - рольова плутанина», що охоплює приблизно вік від 12 до 18 років. У цей період головним завданням є усвідомлення власної ролі в суспільстві та формування стабільного образу «Я». Пошук ідентичності супроводжується експериментами з різними стилями поведінки, цінностями та світоглядними позиціями. Соціальне оточення відіграє тут провідну роль: успішне розв'язання кризи значною мірою залежить від підтримки з боку родини, друзів і наставників [14].

Якщо підліток не може розв'язати внутрішні суперечності й не знаходить належного схвалення чи розуміння, зростає ризик виникнення «рольової плутанини». У дорослому житті це може проявлятися через нестабільність професійних інтересів, невпевненість у собі та проблеми у встановленні глибоких близьких стосунків.

Жан Піаже зосередився на вивченні того, як у процесі зростання змінюється структура мислення дитини. Згідно з його теорією, існує чотири етапи когнітивного розвитку: сенсомоторний, доопераційний, конкретних операцій і формальних операцій. Підлітковий вік приблизно відповідає переходу від стадії конкретних операцій до стадії формальних операцій, яка зазвичай розпочинається у 11–12 років. У цей період зростає здатність мислити абстрактно, будувати логічні припущення й робити висновки на

основі гіпотетичних ситуацій, що активізує самостійний пошук нових знань. Підліток, освоюючи дедуктивні методи розв'язування завдань, починає критичніше оцінювати соціальні норми та аргументацію дорослих, прагнучи глибше обґрунтовувати власні погляди. Ця нова когнітивна гнучкість стимулює розвиток самоаналізу та рефлексії, коли молода людина замислюється над своїми думками й вчинками, а також ставить під сумнів усталені авторитети. Саме тому розширення мисленнєвих можливостей може одночасно викликати зацікавлення складними моральними та філософськими питаннями і породжувати конфлікти з традиційними поглядами дорослого середовища, виявляючись у прагненні відстоювати власну думку [13].

У дослідженнях соціокультурної природи розвитку особистості, одним із найвпливовіших дослідників вважається Лев Виготський, який розглядав становлення індивіда як результат складної взаємодії людини зі своїм оточенням. Його ключовим внеском є поняття «зони найближчого розвитку», що визначає межу між уже наявними у дитини навичками й тими, яких вона може набути за умови належної підтримки більш досвідчених осіб. У підлітковому віці зона найближчого розвитку розширюється завдяки збільшенню кола соціальних контактів, доступу до нових форм знань і технологій, що відкриває перед молоддю більш широкі можливості для самоудосконалення. Контакт із ровесниками, взаємодія з наставниками та активна комунікація з дорослими дають простір для спільного розв'язання складних завдань, що стимулює розвиток мислення й формування глибшого рівня самосвідомості. За Виготським, мова й культура є визначальними інструментами впливу на пізнавальні процеси, оскільки вони структурують спосіб мислення й спрямовують людину у конкретне русло розвитку. Помітне зростання потреби висловлювати власні думки та отримувати зворотний зв'язок стимулює пошук ідентичності й допомагає підліткам усвідомити унікальність власного «Я», одночасно формуючи відчуття причетності до спільноти [19, с. 394-396; 26].

Таким чином, підлітковий вік є надзвичайно важливим і багатограним періодом розвитку, де активізуються сексуальні, соціальні та інтелектуальні аспекти особистості. Успішне проходження підліткової кризи залежить від багатьох чинників - від здатності керувати власними потягами (за Фрейдом) до формування чіткої ідентичності й здатності до співпраці (за Еріксоном і Виготським) та становлення високорозвинутого абстрактного мислення (за Піаже). Комплексний розгляд цих теорій дає змогу глибше зрозуміти механізми становлення підлітка як дорослої особистості і розробляти науково обґрунтовані методи психологічної допомоги, що сприятимуть гармонійному розвитку молоді в одному з найдинамічніших етапів її життя.

1.2. Поняття та особливості криз підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найважливіших і водночас найскладніших періодів у житті людини, оскільки саме в цей час відбувається формування особистості, усвідомлення власної ідентичності та адаптація до соціальних норм і очікувань. Цей етап розвитку супроводжується численними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, що можуть провокувати внутрішні конфлікти й труднощі у спілкуванні з оточенням. Саме тому підлітковий період часто асоціюється з кризами, які є природною складовою процесу дорослішання. Розуміння їхньої природи, механізмів виникнення та можливих шляхів подолання є важливим як для самих підлітків, так і для батьків, педагогів та психологів, які допомагають їм у цей непростий час [5, с. 129-133].

Криза підліткового віку - це особливий стан особистості, що виникає внаслідок інтенсивних змін у фізіологічній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Вона проявляється через певну нестабільність, суперечливість поведінки, підвищену чутливість до зовнішніх впливів та схильність до саморефлексії. На відміну від звичайних труднощів, з якими стикається людина в різні періоди життя, підліткові кризи мають глибший

характер, оскільки зачіпають питання ідентичності, самооцінки та майбутнього життєвого вибору [1, 454-457].

Криза підліткового віку є важливим етапом розвитку, оскільки вона дозволяє людині переосмислити свої цінності, цілі та взаємини з іншими. Успішне її подолання сприяє формуванню зрілої особистості, тоді як затяжні чи невирішені кризи можуть призвести до проблем із самооцінкою, соціальною адаптацією та психічним здоров'ям. Саме тому кризові моменти в підлітковому віці не слід сприймати виключно як негативне явище - вони відіграють конструктивну роль у становленні особистості, якщо знаходять адекватний вихід та підтримку з боку дорослих [17, с. 310-314].

Загалом криза підліткового віку має кілька характерних особливостей, які відрізняють її від криз інших періодів життя, у таблиці 1.1. наведено основні особливості кризи підліткового віку.

Таблиця 1.1.

Основні особливості кризи підліткового віку

Особливості	Опис
Фізіологічні зміни	Гормональні перебудови, зміна зовнішності, вплив на емоційний стан та самооцінку.
Формування особистої ідентичності	Усвідомлення власного «Я», пошук сенсу життя, конфлікти між особистими бажаннями та соціальними нормами.
Прагнення до незалежності	Бажання самостійності, відсторонення від батьків, суперечки щодо контролю та особистого простору.
Соціальна адаптація	Вплив однолітків, бажання бути прийнятим у групі, складнощі у взаємодії з іншими.
Емоційна нестабільність	Часті зміни настрою, імпульсивність, загострене переживання невдач.

Однією з головних причин кризових станів у підлітковому віці є активні фізіологічні зміни, зумовлені статевим дозріванням. Організм зазнає гормональних перебудов, що впливають не лише на зовнішній вигляд, але й на психологічний стан. Вироблення статевих гормонів спричиняє зміну

емоційної чутливості, що проявляється у частих перепадах настрою, підвищеній дратівливості, імпульсивності або навіть агресивності.

Крім того, зміни у фізичному розвитку можуть призводити до проблем з прийняттям власного тіла. Підлітки починають критично оцінювати свій зовнішній вигляд, порівнювати себе з ідеалами, нав'язаними суспільством, що може викликати занижену самооцінку, тривожність або навіть розвиток комплексів. Часто саме через фізіологічні зміни молодь починає втрачати впевненість у собі, що може сприяти формуванню соціальної тривожності. Також підлітки можуть відчувати суперечливі емоції щодо своєї сексуальності, що також впливає на їхній емоційний стан. Прагнення знайти власний стиль, визначити межі своєї привабливості та сприйняття оточення може призводити до нестабільності у стосунках із ровесниками, а також спричиняти внутрішні конфлікти [3, с. 67-70; 6].

Підлітковий період - це час активного пошуку власної ідентичності. Молоді люди намагаються знайти відповіді на питання: «Хто я?», «Яке моє місце у світі?», «Якими принципами я керуватимусь у житті?». Вони експериментують зі своєю поведінкою, стилем, світоглядом, намагаючись знайти себе у суспільстві. Цей процес може супроводжуватися сильними внутрішніми суперечностями. З одного боку, підліток прагне бути незалежним, а з іншого - все ще потребує підтримки батьків і значущих дорослих. Часто цей етап супроводжується відмовою від попередніх цінностей та протестною поведінкою [11, с. 20-23].

Однак проблема не лише у пошуку себе, а й у сприйнятті суспільства. Підліток може відчувати тиск соціальних норм, що змушує його сумніватися у власних переконаннях. Це може спричиняти внутрішній конфлікт, що проявляється у змінах настрою, невпевненості у собі, спробах втечі від реальності або навіть соціальній ізоляції.

Ще у цей період молодь починає активніше прагнути автономії у прийнятті рішень. Підлітки хочуть самостійно обирати друзів, спосіб проведення вільного часу, стиль одягу, захоплення та навіть життєві цілі. Вони

намагаються вийти з-під контролю батьків, що часто призводить до конфліктів у сім'ї. Зазвичай прагнення до незалежності супроводжується негативним ставленням до будь-яких спроб нав'язати певний стиль життя або обмежити особистий простір. Важливо, щоб дорослі могли знайти баланс між підтримкою та свободою, надаючи підліткові можливості робити власні висновки, але водночас допомагаючи йому уникнути серйозних помилок. Але, не всі підлітки готові нести відповідальність за свої рішення, що може викликати додаткову напругу. Вони хочуть бути вільними, але часто бояться наслідків своїх дій, що створює суперечливі переживання і нерідко стає причиною невизначеності та стресу [15; 35, с. 203-205].

Однією з найбільших потреб у підлітковому віці є бажання бути прийнятим у соціальному середовищі. Однолітки стають значущими фігурами, чия думка нерідко сприймається важливішою, ніж думка батьків. Підлітки намагаються знайти своє місце серед ровесників, а це може змушувати їх змінювати свою поведінку або навіть іти на компроміси із власними принципами. Труднощі соціальної адаптації можуть стати джерелом стресу, особливо якщо підліток відчуває себе ізольованим або не вписується в певну групу. Проблеми у стосунках із ровесниками можуть викликати емоційні розлади, зниження самооцінки або навіть девіантну поведінку.

Ще підлітковий період характеризується високим рівнем емоційної нестабільності. Гормональні зміни, психологічні переживання та соціальні виклики сприяють частим перепадам настрою, підвищеній дратівливості, імпульсивності та загостреній реакції на будь-які події. Підлітки можуть надмірно драматизувати ситуації, гостро реагувати на критику, відчувати сильний страх перед невдачами або навпаки - впадати у крайній оптимізм. Висока емоційна чутливість може спричиняти підвищену тривожність, страх перед майбутнім або навіть депресивні стани [9, с. 38-42].

Таким чином, можна зробити висновок, що криза підліткового віку є багатогранним явищем, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вона є важливим етапом дорослішання, оскільки допомагає людині

знайти власну ідентичність, навчитися приймати рішення та адаптуватися до суспільства. Однак для гармонійного проходження цього періоду підліткам необхідна підтримка, розуміння та можливість виражати свої переживання без страху бути засудженими.

1.3. Вплив соціальних та сімейних факторів на кризові стани підлітків

У підлітковому віці людина знаходиться у стані розширеної вразливості, коли її внутрішні пошуки сенсу й ідентичності накладаються на зміни, що відбуваються у зовнішньому середовищі. Соціальні та сімейні чинники при цьому відіграють провідну роль, адже вони здатні як пом'якшувати, так і загострювати кризові стани. Знання про те, як родина та суспільство впливають на становлення підлітка, допомагає розробляти цілеспрямовані методи психологічної підтримки та профілактики деструктивних проявів підліткової поведінки.

Сімейне оточення відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні підлітка, оскільки саме тут він отримує перші уроки взаємодії зі світом. Тепла емоційна атмосфера, прийняття та повага до особистості з раннього дитинства є підґрунтям, яке суттєво впливає на здатність підлітка долати майбутні життєві випробування. Коли батьки терпляче вислуховують думки дітей, враховують їхні потреби й демонструють готовність підтримати, то значно знижується рівень тривожності в періоди, коли організм і психіка зазнають значних перетворень. Натомість у сім'ях, де панує атмосфера відчуженості чи ворожості, підлітки ризикують залишитися без належної емоційної підтримки. Така нестача розуміння з боку найближчих людей часто штовхає їх до пошуку альтернативних джерел тепла й схвалення, що може призвести до вибору несприятливого соціального оточення або деструктивних способів самоствердження [7].

Серйозний вплив на становлення підлітка справляє й стиль виховання, якого дотримуються батьки. Авторитетний підхід, що базується на комбінації

розумної дисципліни та поваги до особистості, допомагає юнакам і дівчатам почуватись почутими та цінними. Такий формат виховання сприяє формуванню реалістичної, а водночас упевненої самооцінки, гнучкого й стійкого ставлення до проблемних ситуацій. У протилежному випадку, коли батьки обирають авторитарні методи й не визнають жодного самостійного рішення з боку дитини, зростає ймовірність, що підліток почне бунтувати. Почуття безсилля, відсутність права на власну точку зору або вільний вибір можуть призвести до внутрішніх конфліктів, збільшення ворожості чи, навпаки, втечі від реальності. Іноді трапляється й інша крайність – надмірна ліберальність, коли підліткові фактично не встановлюють жодних меж. Це часто закінчується тим, що підліток не має чітких орієнтирів і, не знаючи меж дозволеного, вдається до експериментів, які несуть ризик для здоров'я та безпеки, посилюючи кризові прояви [15].

Важливо, що впливають на підлітка і соціально-економічні чинники, зокрема рівень доходів родини. Якщо сім'я живе у важких матеріальних умовах, батьки нерідко змушені витрачати багато сил на заробіток і базові потреби, відсуваючи на другий план емоційний стан і розвиток дитини. Це може сприяти почуттю нехтування: підліток помилково інтерпретує нестачу уваги як відсутність любові й турботи, що породжує сумніви у власній цінності. У родинях із високим достатком також існують специфічні ризики. Іноді діти перебувають під надмірним тиском очікувань, коли батьки ставлять їм складні завдання і розраховують на відмінні результати в усьому. Високі вимоги, підтримані значними матеріальними ресурсами, можуть призводити до емоційного виснаження та страху невідповідності високим стандартам [39, с. 24-28].

Коло спілкування з ровесниками теж відіграє першорядну роль у житті підлітка, адже саме серед однолітків він намагається відшукати підтвердження власної унікальності й значущості. Це може бути сприятливим фактором, якщо дружня компанія підтримує взаємоповагу та допомагає один одному розвиватися. У такому середовищі підлітки зазвичай легше переживають

труднощі, а кризи не стають надто глибокими. Однак буває й навпаки: якщо група друзів толерує агресію, узалежнення чи інші деструктивні форми поведінки, підліток може загострювати свою кризу, втрачаючи важливі соціальні навички й виробляючи шкідливі патерни взаємодії [12, с. 153-157].

Зовнішні соціокультурні умови також суттєво впливають на емоційний та інтелектуальний розвиток. Важливою є можливість брати участь у громадському житті: відвідувати різні студії, спортивні секції, майстер-класи, волонтерські ініціативи. Така активність дає простір для самовизначення й пошуку сильних сторін, допомагає формувати усвідомлення своїх інтересів і талантів. Якщо в місцевості, де мешкає підліток, обмаль подібних можливостей або ж існують соціальні бар'єри (дискримінація, упередження, нерівність), то виникає ризик формування відчуженості та браку мотивації рухатися далі. Підліток може опинитися у «вакуумі», де немає шансів на здоровий вихід внутрішньої енергії, що збільшує ймовірність асоціальної чи руйнівної поведінки [16].

В епоху стрімкого розвитку інформаційних технологій усе частіше важливим чинником впливу стають онлайн-спільноти та мас-медіа. Підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, здатні переймати спотворені ідеали успіху чи зовнішності. Якщо вони стикнуться з маніпулятивним контентом, можуть розвивати невиправдані очікування від реального життя або ж формувати залежність від онлайн-оточення. Водночас позитивний бік використання інтернет-простору полягає в можливості відкрити нові захоплення, дізнатися про спільноти однодумців, навчитися навичок, які недоступні офлайн. Тож саме дорослі - батьки, вчителі, психологи - повинні вчасно допомогти підліткові зорієнтуватися, відрізнити конструктивний онлайн-досвід від такого, що може нашкодити [30, с. 14-18].

Отже, сімейне й соціальне оточення перебувають у тісному взаємозв'язку, формуючи для підлітка складний багатовимірний простір впливів. Емоційна підтримка, зважений виховний стиль, адекватні матеріальні умови, здорові товариські зв'язки і доступні культурно-освітні ресурси здатні

пом'якшувати перебіг вікових криз та надавати юнакам і дівчатам впевненості в собі. Водночас відсутність цих чинників або їхня негативна якість можуть загострювати внутрішні конфлікти, посилювати відчуття самотності та провокувати ризиковану поведінку. Тому своєчасна увага до проблем підліткового періоду як з боку батьків, так і з боку соціальних інституцій є одним із ключових елементів профілактики й подолання кризових станів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей кризи підліткового віку була спрямована на всебічне вивчення факторів, що впливають на виникнення та протікання кризових станів у підлітків. Це дослідження мало на меті глибше зрозуміти природу кризи підліткового віку та виявити вплив таких факторів, як сімейне середовище, соціальне оточення та індивідуально-психологічні особливості особистості на кризові переживання, що виникають у цьому віковому періоді. Вивчення цих аспектів є важливим для розробки ефективних рекомендацій щодо профілактики та подолання кризових станів серед підлітків, а також створення сприятливих умов для їхнього особистісного розвитку [23].

Емпіричне дослідження проводилося серед підлітків віком 14–16 років, які навчаються у ліцеї №1 смт Іваничі Іваничівської селищної ради Володимирського району Волинської області (8–10 класи). Було сформовано вибірку дослідження, яка складалася з 40 підлітків віком 14–16 років, що навчаються у 8-10 класах. Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної участі. Також на цьому ж етапі нами було обрано основні методики дослідження: Цей віковий період було обрано через те, що саме в цей час відбувається активне формування особистісної ідентичності, інтенсивний розвиток самосвідомості та соціальної адаптації. Дослідження орієнтувалося на аналіз різноманітних аспектів кризових переживань, включаючи рівень тривожності, агресивності, самооцінки та соціальної підтримки, а також вплив сімейного оточення та взаємодії з однолітками.

Проведене дослідження організоване з дотриманням принципів системності, послідовності та комплексності, що забезпечило об'єктивність отриманих результатів і достовірність висновків. Важливо було забезпечити

узгодженість усіх етапів дослідження, починаючи від теоретичного обґрунтування проблеми до формулювання рекомендацій, заснованих на отриманих даних [2, 34]. Дослідження передбачало реалізацію чотирьох основних етапів: підготовчого, діагностичного, аналітичного та підсумкового. Така структура дозволила комплексно вивчити досліджувану проблему та врахувати всі її аспекти, що надало можливість отримати надійні та репрезентативні результати.

У таблиці 2.1. наведено основні етапи проведення дослідження, їхню мету та завдання.

Таблиця 2.1.

Етапи проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей кризи підліткового віку

Етап дослідження	Мета	Завдання
Підготовчий	Визначення методологічних основ дослідження, формування вибірки, підбір методик.	Аналіз наукової літератури, вибір методик, підготовка матеріалів, формування вибірки.
Діагностичний	Виявлення кризових переживань та психологічних особливостей підлітків.	Проведення тестування підлітків за обраними методиками, збір та фіксація результатів.
Аналітичний	Аналіз отриманих даних, виявлення зв'язків між кризовими станами та їхніми факторами.	Обробка даних, статистичний аналіз, порівняльний аналіз результатів.
Підсумковий	Формулювання висновків, розробка програми і рекомендацій щодо подолання кризи підлітків.	Узагальнення результатів, розробка програми корекції та профілактики кризи підліткового віку та рекомендацій для батьків, педагогів і психологів.

На підготовчому етапі здійснювався ретельний аналіз наукових джерел, присвячених кризовим явищам підліткового віку, їхнім психологічним

характеристикам та чинникам, що спричиняють ці явища. Основна увага приділялася дослідженню впливу сімейного середовища, соціального оточення та індивідуально-психологічних особливостей на виникнення кризових переживань.

Для дослідження психологічних особливостей кризи підліткового віку був підібраний наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна - для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності, що може вказувати на емоційні кризи у підлітків. (Додаток А)
2. Опитувальник Басса-Даркі (оцінка рівня агресивності) - для виявлення конфліктних проявів у підлітковий період. (Додаток В)
3. Шкала самооцінки Розенберга - для визначення рівня загальної самооцінки підлітків. (Додаток Е)
4. Анкетування «Кризові переживання підлітків» - для оцінки факторів, які можуть провокувати кризові ситуації (сімейні проблеми, навчальні труднощі, проблеми у спілкуванні з однолітками). (Додаток З)

Наступним був діагностичний етап, він полягав у безпосередньому проведенні тестування підлітків за допомогою зазначених методик. Процедура тестування була організована таким чином, щоб забезпечити максимально комфортні умови для респондентів, що сприяло відкритості відповідей та підвищенню достовірності результатів.

Тестування проходило індивідуально, що дало змогу уникнути зовнішнього тиску та впливу групової динаміки на результати. Дані було ретельно зафіксовано для подальшої обробки та аналізу.

На аналітичному етапі проводився аналіз отриманих даних із використанням методів статистичної обробки. Основну увагу приділяли виявленню зв'язків між кризовими переживаннями підлітків та їхніми індивідуально-психологічними характеристиками, а також впливу сімейного середовища та соціального оточення. Проводилися порівняльний та

кореляційний аналізи для визначення закономірностей у виникненні кризових станів.

Підсумковий етап дослідження полягав у комплексному узагальненні та систематизації отриманих результатів, їх інтерпретації та формулюванні обґрунтованих висновків. Основна увага приділялася не лише аналізу виявлених закономірностей, а й розробці практичних рекомендацій для батьків, педагогів та психологів щодо попередження та подолання кризи підліткового віку. На цьому етапі проводився ретельний аналіз отриманих даних з урахуванням впливу соціального оточення, стилю виховання та індивідуально-психологічних характеристик підлітків.

Особливо важливим завданням було створення програми корекції та профілактики кризових станів, спрямованої на допомогу підліткам у подоланні кризових ситуацій, розширенні їхніх адаптаційних можливостей та зміцненні психологічної стійкості.

Загалом інструментарій нашого дослідження включав кілька методик, які забезпечили системний і всебічний підхід до дослідження кризових станів підліткового віку. Однією з ключових методик, застосованих у нашому дослідженні, стала методика діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна. Ця методика була розроблена з метою виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності, що є важливим індикатором емоційних криз і може свідчити про наявність внутрішніх конфліктів, труднощів у соціальній адаптації та нестабільного емоційного стану.

Метою використання методики Спілбергера-Ханіна у даному дослідженні було визначення рівня тривожності підлітків, оскільки саме тривожність є одним із найчастіших психологічних проявів кризових станів. Дослідження передбачало оцінку як ситуативної тривожності (що виникає в конкретних ситуаціях), так і особистісної тривожності (стійкої характеристики особистості). Виявлення рівнів тривожності дозволяє оцінити емоційний стан підлітків, виявити групи ризику та розробити відповідні заходи щодо зниження рівня тривожності та профілактики емоційних криз.

Проводилася методика індивідуально у спокійній та доброзичливій атмосфері, що сприяло зниженню ситуативного напруження та забезпечувало високу валідність результатів. Під час дослідження дотримувався принцип конфіденційності - кожному учасникові було гарантовано анонімність отриманих даних, що допомагало створити атмосферу довіри між дослідником та підлітками. Перед проведенням тестування підліткам було детально пояснено мету дослідження, правила заповнення опитувальника та важливість чесних відповідей.

Методики Спілбергера-Ханіна Складається з двох окремих шкал: шкала ситуативної тривожності (СТ) - оцінює реакцію підлітка на конкретні стресові ситуації; шкала особистісної тривожності (ОТ) - визначає рівень тривожності як стійкої індивідуальної характеристики. Кожна шкала містить по 20 тверджень, респондент має обрати один із чотирьох варіантів відповіді для кожного твердження, що дозволяє оцінити інтенсивність тривожності на основі кількісних показників. Оцінки варіюються від 1 до 4 балів для кожного пункту.

Для зручності інтерпретації результати поділялися на три рівні: низький рівень тривожності (до 30 балів) - відсутність значущих проявів тривоги, здатність адекватно реагувати на стресові ситуації; середній рівень тривожності (31–45 балів) - наявність помірної тривожності, що не заважає нормальній адаптації, але може проявлятися в стресових ситуаціях; високий рівень тривожності (46 і більше балів) - наявність постійного емоційного напруження, що значно впливає на поведінку та загальний психічний стан [21]. Приклад відповідей двох учасників за методикою діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна відображено у Додатку Б.

Отже, методика діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна виявилася ефективним інструментом для оцінки емоційного стану підлітків. Її застосування дозволило визначити групи ризику серед респондентів, що мають високий рівень тривожності, який може виступати чинником виникнення кризових переживань.

Наступною методикою, яку ми використовували у нашому дослідженні, був «Опитувальник Басса-Даркі», спрямований на оцінку рівня агресивності та її проявів у підлітків. Ця методика була розроблена для виявлення різних форм агресивної поведінки та їх інтенсивності, що є важливим показником кризових станів і може вказувати на наявність внутрішніх конфліктів, невдоволення чи емоційного напруження. Метою використання опитувальника Басса-Даркі у даному дослідженні було визначення рівня агресивності підлітків, а також типів агресивної поведінки, до яких вони схильні. Оскільки агресія є одним із характерних проявів кризових станів у підлітковому віці, її вивчення дозволяє виявити ризики виникнення конфліктних ситуацій, зниження соціальної адаптації та труднощі у взаємодії з оточенням. Результати, отримані за допомогою цієї методики, допомагають розробити відповідні заходи щодо профілактики та корекції агресивної поведінки.

Опитувальник проводився у спокійній та доброзичливій атмосфері, що сприяло створенню відчуття безпеки та підвищенню достовірності отриманих даних. Кожному учаснику було надано детальні інструкції щодо заповнення опитувальника, а також гарантії конфіденційності та анонімності отриманих результатів. Перед проведенням тестування підліткам пояснювалася мета дослідження та важливість надання щирих відповідей.

Опитувальник Басса-Даркі складається з 75 тверджень, на які учасник повинен відповісти «Так» або «Ні». Кожне твердження відображає певний тип агресивної поведінки або ворожих установок, які можна класифікувати за наступними аспектами: фізична агресія; вербальна агресія, негативізм, підозрілість; образа; ворожість; почуття провини. Кожен аспект оцінювався за допомогою кількісних показників (якщо відповідь учасника відповідає прояву агресії, то ставився 1 бал, якщо відповідь не вказує на агресію - 0 балів), що дозволяє виявити інтенсивність агресивних проявів у кожного учасника. Приклад відповідей двох учасників за методикою «Опитувальник Басса-Даркі» відображен у Додатку Д.

Результати за методикою поділяються на три рівні:

Низький рівень агресії (0–24 бали) - відсутність агресивної поведінки або поодинокі прояви, що не перешкоджають нормальній соціальній взаємодії.

Середній рівень агресії (25–49 балів) - наявність помірної агресивності, яка може проявлятися у стресових ситуаціях або як реакція на несправедливість.

Високий рівень агресії (50 балів і більше) - стабільні агресивні установки, які можуть бути ознакою внутрішніх конфліктів та сприяти виникненню кризових станів [20].

Отже, даний опитувальник виявився ефективним інструментом для діагностики агресивності підлітків та аналізу їхніх конфліктних проявів. Результати, отримані за допомогою цієї методики, дозволили виділити групи підлітків із підвищеним рівнем агресії, що є важливим показником кризових станів та потенційним фактором ризику.

Також ми використовували у нашому дослідженні методику «Шкала самооцінки Розенберга», яка є одним із найпоширеніших інструментів для визначення рівня загальної самооцінки особистості. Ця методика була розроблена Моррісом Розенбергом у 1965 році і з того часу широко застосовується у психологічних дослідженнях, особливо у сфері вивчення підлітків та молоді.

Методика «Шкала самооцінки Розенберга» спрямована на вимірювання глобальної самооцінки, тобто загального уявлення людини про власну цінність та її здатність оцінювати себе як позитивну або негативну особистість. Вона дозволяє виявити рівень задоволеності собою, впевненості у своїх можливостях, а також схильність до самокритики та негативного самосприйняття. Дослідження самооцінки є важливим компонентом нашої роботи, оскільки занижений або нестабільний рівень самооцінки може сприяти виникненню кризових станів у підлітковому віці.

Проведення методики відбувалося у спокійній та доброзичливій атмосфері, що сприяло створенню довірливих стосунків між дослідником та респондентами. Кожному учаснику надавалися детальні інструкції щодо заповнення анкети. Наголошувалося на тому, що дослідження є анонімним, а результати будуть використовуватися виключно для наукових цілей. Це допомогло забезпечити максимальну щирість та об'єктивність відповідей.

Методика складається з 10 тверджень, на які учасник повинен відповісти, використовуючи чотирибальну шкалу: цілковито згоден; згоден; не згоден; цілковито не згоден.

Твердження методики розподіляються на позитивні та негативні, що дозволяє визначити як загальну самооцінку, так і окремі її аспекти. Позитивні твердження вказують на задоволеність собою, позитивне ставлення до власних можливостей та впевненість у своїх силах. Негативні твердження, навпаки, дозволяють виявити схильність до самознецінення, критичного ставлення до себе та відчуття власної неповноцінності.

Для отримання кількісного результату всі відповіді переводилися у бали за принципом: для позитивних тверджень: «Цілковито згоден» - 4 бали, «Згоден» - 3 бали, «Не згоден» - 2 бали, «Цілковито не згоден» - 1 бал; для негативних тверджень (вони кодуються у зворотному порядку): «Цілковито згоден» - 1 бал, «Згоден» - 2 бали, «Не згоден» - 3 бали, «Цілковито не згоден» - 4 бали. Максимально можлива кількість балів - 40, мінімальна - 10.

Загальний рівень самооцінки визначався за трьома рівнями: високий рівень самооцінки (31–40 балів) - підліток задоволений собою, впевнений у власних силах, має позитивне уявлення про себе; середній рівень самооцінки (21–30 балів) - учасник загалом позитивно сприймає себе, але може відчувати певні сумніви чи коливання у самооцінці; низький рівень самооцінки (10–20 балів) - підліток схильний до самознецінення, незадоволений собою, відчуває не впевненість та внутрішні конфлікти [38]. Приклад відповідей двох учасників на питання даної методики відображен у додатку Ж.

Загалом використання «Шкали самооцінки Розенберга» у нашому дослідженні дозволило отримати об'єктивні показники самооцінки підлітків та виявити ті аспекти, які потребують особливої уваги для профілактики кризових станів.

Для більш глибокого розуміння факторів, які можуть провокувати кризові ситуації у підлітків, ми провели анкетування «Кризові переживання підлітків». Це анкетування було розроблене спеціально для нашого дослідження з метою виявлення найбільш поширених чинників, що викликають емоційні кризи та впливають на поведінку і психологічний стан підлітків. Основними аспектами, які вивчалися за допомогою анкети, були сімейні проблеми, навчальні труднощі та проблеми у спілкуванні з однолітками.

Анкетування проводилося індивідуально, кожному учаснику детально пояснювали мету дослідження, принцип конфіденційності та анонімності. Наголошувалося, що отримані результати будуть використовуватися виключно для наукових цілей. Такий підхід сприяв створенню довірливої атмосфери та забезпечував щирість відповідей.

Анкета складалася з 20 питань, тривалість заповнення анкети складала приблизно 20-30 хвилин, залежно від індивідуальних особливостей учасників та їхньої готовності до відвертого висловлення думок.

Анкета складалася з двох частин: закритих питань та відкритих питань

Основна частина анкети включала закриті питання, на які учасникам пропонувалося відповісти, обираючи один із кількох варіантів. Це дозволяло стандартизувати отримані дані та спростити їхню подальшу обробку. Закриті питання стосувалися наступних аспектів:

Сімейні проблеми - учасникам пропонувалося оцінити частоту конфліктів із батьками, рівень взаєморозуміння та підтримки у сім'ї, а також вплив сімейних труднощів на їхній емоційний стан.

Навчальні труднощі - питання цього блоку стосувалися ставлення підлітків до навчання, наявності страху перед контрольними роботами чи

іспитами, підтримки з боку вчителів та можливих труднощів у засвоєнні навчального матеріалу.

Проблеми у спілкуванні з однолітками - підлітки мали оцінити частоту конфліктів з однолітками, рівень прийняття у колективі та почуття самотності у спілкуванні.

Оцінювання за цими питаннями дозволяло визначити рівень стресу та емоційного напруження, пов'язаного з різними аспектами життя підлітків.

Відкриті питання анкети дозволяли учасникам більш вільно висловлювати свої думки та почуття, що не завжди можливо зробити за допомогою закритих питань. Ця частина була спрямована на отримання якісної інформації, яка допомагала дослідникам зрозуміти, як підлітки сприймають власні проблеми та яким чином вони намагаються їх вирішити [22]. Приклад відповідей двох учасників на питання анкети «Кризові переживання підлітків» відображен у Додатку І.

Завдяки такій структурі анкети дослідникам вдалося виявити ті аспекти, які найбільшою мірою впливають на емоційний стан підлітків та провокують кризові ситуації.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило виявити основні фактори, що впливають на кризові переживання підлітків, серед яких важливу роль відіграють сімейне оточення, навчальні труднощі та взаємини з однолітками. Застосування комплексу методик дозволило визначити групи ризику та сформулювати основні проблеми, які потребують уваги. Отримані результати стануть основою для розробки програми корекції та профілактики кризи підліткового віку та рекомендацій, спрямованих на попередження та подолання кризових станів серед підлітків.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження є ключовим етапом у вивченні психологічних особливостей кризи підліткового віку. Отримані дані дозволяють не лише виявити рівень тривожності, агресивності, самооцінки та

емоційних переживань серед досліджуваної вибірки, а й оцінити, як саме різні стресові фактори, такі як сімейні проблеми, навчальні труднощі та проблеми у спілкуванні з однолітками, впливають на кризові переживання підлітків.

Результати які ми отримали під час діагностики рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна відображені на рис. 2.1.

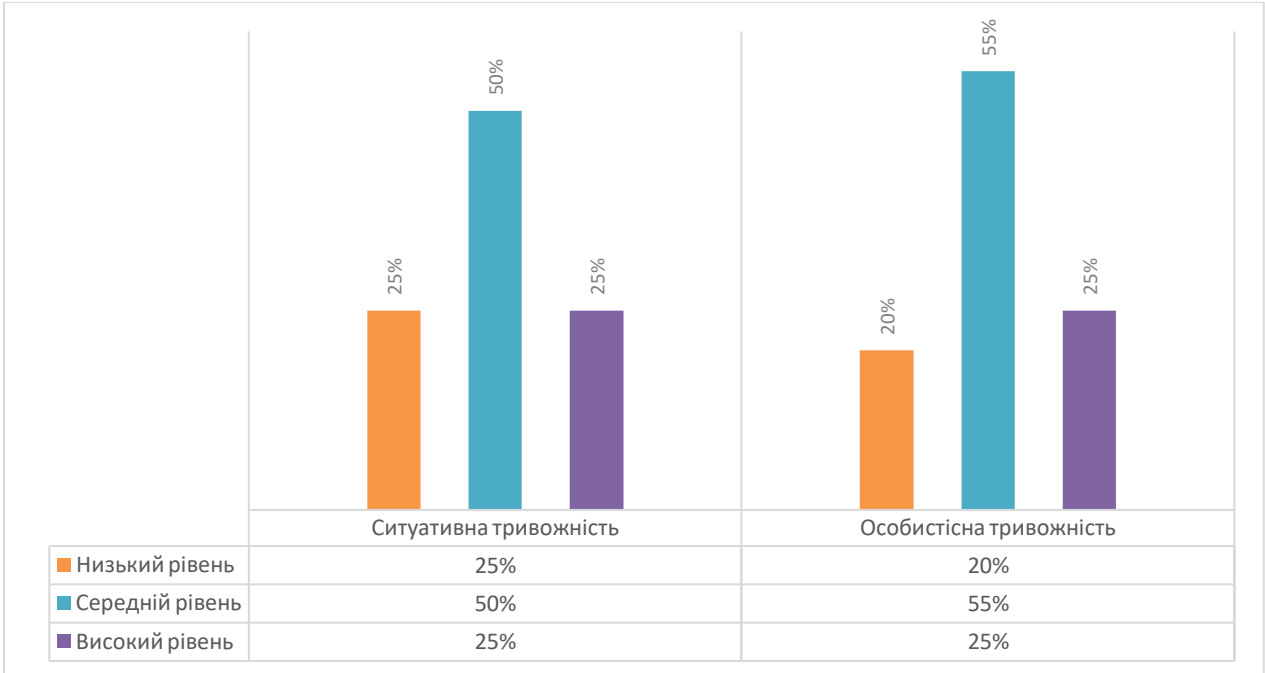


Рис. 2.1. *Результати діагностики рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна*

Аналіз отриманих результатів за методикою діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна дозволив визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваних підлітків.

За показником ситуативної тривожності, найбільша частка підлітків продемонструвала середній рівень тривожності 50%, тобто 20 учасників. Це свідчить про те, що у звичайних стресових ситуаціях більшість підлітків здатні адекватно реагувати на подразники, хоча при сильному стресі можуть виникати труднощі у подоланні напруги. 25% - 10 учасників показали низький рівень ситуативної тривожності, що свідчить про високий рівень стресостійкості. Проте такий самий відсоток 25%, 10 учасників продемонстрував високий рівень тривожності, що може вказувати на

схильність до емоційної нестабільності та частих проявів тривоги в напружених ситуаціях.

Щодо особистісної тривожності, найбільша частина респондентів також продемонструвала середній рівень 55%, 22 учасники. Це може свідчити про те, що більшість підлітків мають схильність до помірних тривожних реакцій, які не завжди є деструктивними, але можуть загострюватися у певних умовах. Низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 20% учасників - 8 осіб, що може свідчити про їхню впевненість у собі та загалом стабільний емоційний стан. 25% підлітків - 10 учасників продемонстрували високий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на наявність стійких тривожних переживань, які можуть переростати у психологічні кризи або перешкоджати соціальній адаптації.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина підлітків знаходиться у зоні середнього рівня тривожності, що є цілком нормальним для даного вікового періоду. Водночас, наявність високого рівня тривожності у чверті досліджуваних підлітків вказує на необхідність додаткової психологічної підтримки та розробки профілактичних заходів для зниження рівня тривожності та попередження можливих кризових станів.

Результати які ми отримали під час проведення методики «Опитувальник Басса-Даркі» відображені на рис. 2.2.

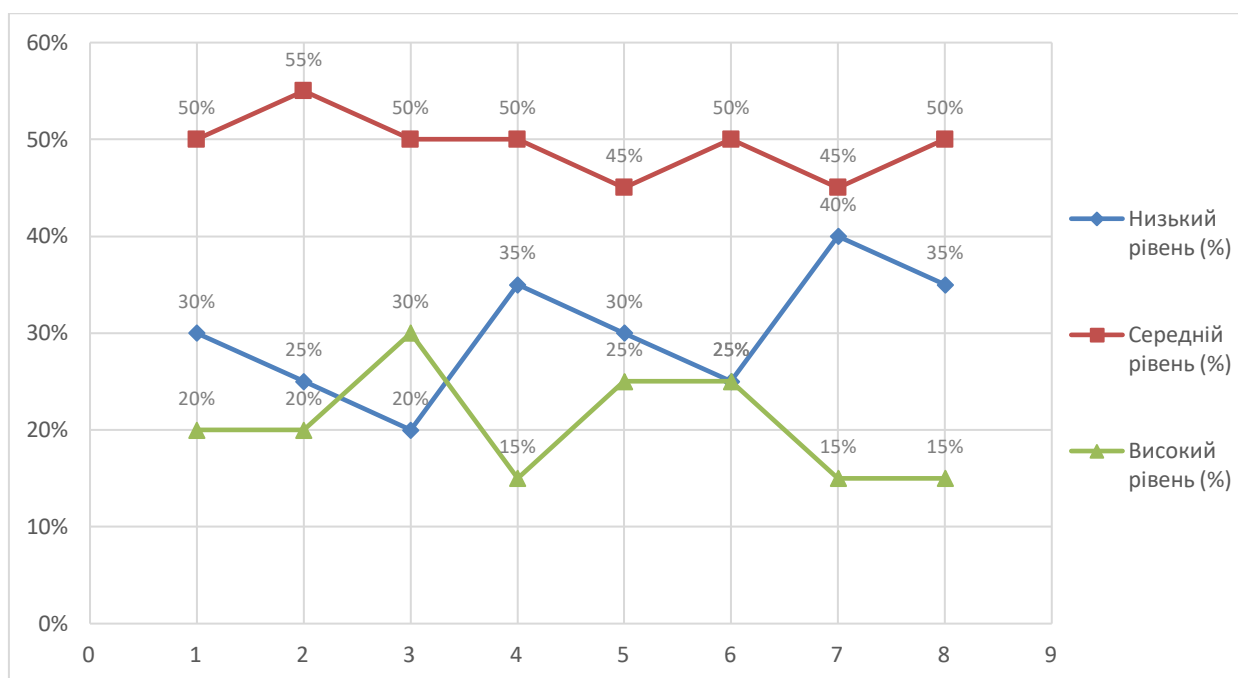


Рис. 2.2. Результати методики «Опитувальник Басса-Даркі»

Аналіз отриманих даних за опитувальником Басса-Даркі показав, що серед підлітків спостерігаються різні рівні агресивності за всіма аспектами, які досліджувалися. Найбільш вираженими аспектами є роздратування та підозрілість, що свідчить про часті прояви емоційного напруження, недовіри до оточуючих та підвищеної емоційної збудженості. Це може бути пов'язане з труднощами у соціальних взаємодіях, особливо в умовах конфліктних ситуацій, коли підлітки не завжди здатні конструктивно виражати свої емоції. Високий рівень роздратування спостерігається у 30% учасників - 12 осіб, що є значущим показником наявності внутрішнього психологічного дискомфорту, з яким підлітки не завжди можуть справитися самотійно.

Фізична та вербальна агресія знаходяться на середньому рівні у більшості учасників - 50% та 55% відповідно. Це свідчить про те, що підлітки частіше вдаються до словесних способів вираження агресії, а не до відкритих фізичних дій, що загалом є менш небезпечною, але все ж показовою формою внутрішньої напруги. Водночас високий рівень фізичної агресії спостерігається у 20% учасників - 8 осіб, що може свідчити про ризик прояву деструктивної або конфліктної поведінки в умовах стресу чи фрустрації.

Подібні результати вимагають уваги з боку педагогів та психологів, оскільки вони вказують на потребу у розвитку навичок саморегуляції.

Підозрілість та образа також демонструють високі показники - особливо у групах із високим рівнем (по 25%), що може свідчити про загальний емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям несправедливості, пережитими образами або надмірною настороженістю до соціального оточення. Такі емоційні стани можуть ускладнювати соціальну адаптацію підлітків, сприяти ізоляції та формуванню негативного уявлення про себе й інших.

Почуття провини та ворожість мають найвищі показники на низькому рівні - 35% та 40% відповідно. Це може означати, що більшість підлітків рідко відчувають хронічне почуття провини чи схильність до вираженої ворожості. Проте у стресових ситуаціях навіть у таких підлітків можуть проявлятися короточасні сплески цих емоцій, що вимагає уважного супроводу у критичних періодах.

Отримані результати свідчать про те, що частина підлітків демонструє підвищений рівень агресивності, що може бути проявом кризових станів, низького рівня емоційної регуляції та внутрішньої нестабільності. Виявлення таких проявів дозволяє не лише діагностувати потенційні проблеми у поведінці, а й розробити індивідуальні психокорекційні програми, спрямовані на зміцнення навичок конструктивного розв'язання конфліктів, розвиток емоційного інтелекту та формування безпечного соціального середовища для підлітків.

Результати які ми отримали під час проведення методики «Шкала самооцінки Розенберга», відображені на рис. 2.3.

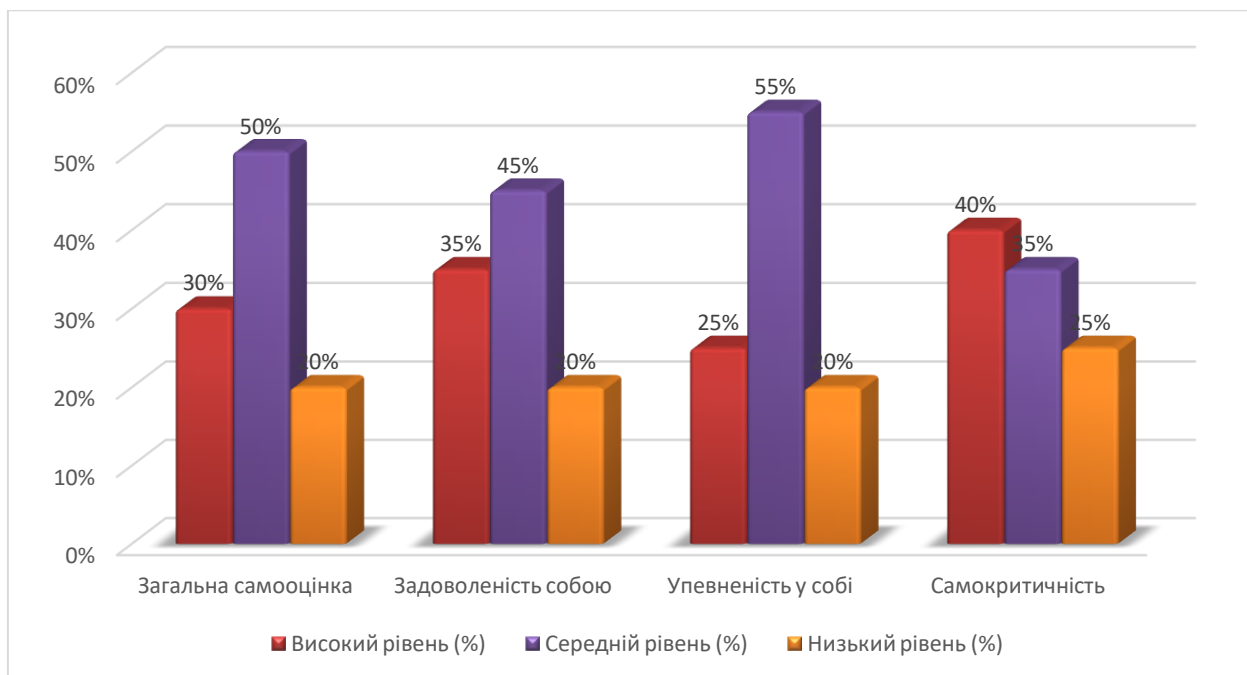


Рис. 2.3. Результати методики «Шкала самооцінки Розенберга»

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість підлітків мають середній рівень загальної самооцінки - 50%, що свідчить про відносно збалансоване ставлення до себе з можливими періодичними коливаннями. Такі показники є типовими для підліткового віку, коли самооцінка ще не є стабільною, а вплив зовнішніх чинників - особливо значним.

Високий рівень самооцінки спостерігається у 30% підлітків, що вказує на їхню задоволеність собою та впевненість у власних можливостях, здатність до самостійного прийняття рішень та емоційну стійкість. У 20% респондентів зафіксовано низький рівень загальної самооцінки, що може бути чинником ризику для виникнення емоційних криз, замкненості, підвищеної тривожності, а також труднощів із соціальною адаптацією.

За критеріями задоволеності собою та впевненості у собі показники є схожими. Середній рівень задоволеності собою демонструють 45% учасників, а впевненості у собі - 55%. Це свідчить про відносну стабільність внутрішньої оцінки себе, хоча певна частина підлітків все ж потребує підтримки у формуванні особистісної впевненості. Високий рівень задоволеності собою виявлено у 35% підлітків, що є позитивним результатом, адже така самооцінка сприяє особистісному зростанню та адаптації. Низький рівень впевненості у

собі та задоволеності собою мають 20% респондентів, що свідчить про схильність до сумнівів у власних можливостях, емоційну нестабільність та залежність від зовнішніх оцінок.

Більшість учасників мають середній рівень самокритичності - 35%, що є показником здорової здатності до самоаналізу. 40% підлітків продемонстрували високий рівень самокритики, що може вказувати на схильність до заниженої самооцінки, самозвинувачень і підвищеної вразливості до зовнішньої критики. Такий рівень самокритичності може бути передумовою виникнення кризових станів, особливо у періоди соціальних або навчальних труднощів, коли підліток не отримує належної підтримки.

Отже, отримані результати свідчать про те, що значна частина підлітків потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на формування стабільної, позитивної самооцінки, зниження надмірної самокритичності та підвищення впевненості у власних силах.

Результати які ми отримали під час проведення анкетування «Кризові переживання підлітків», відображені на рис. 2.4.

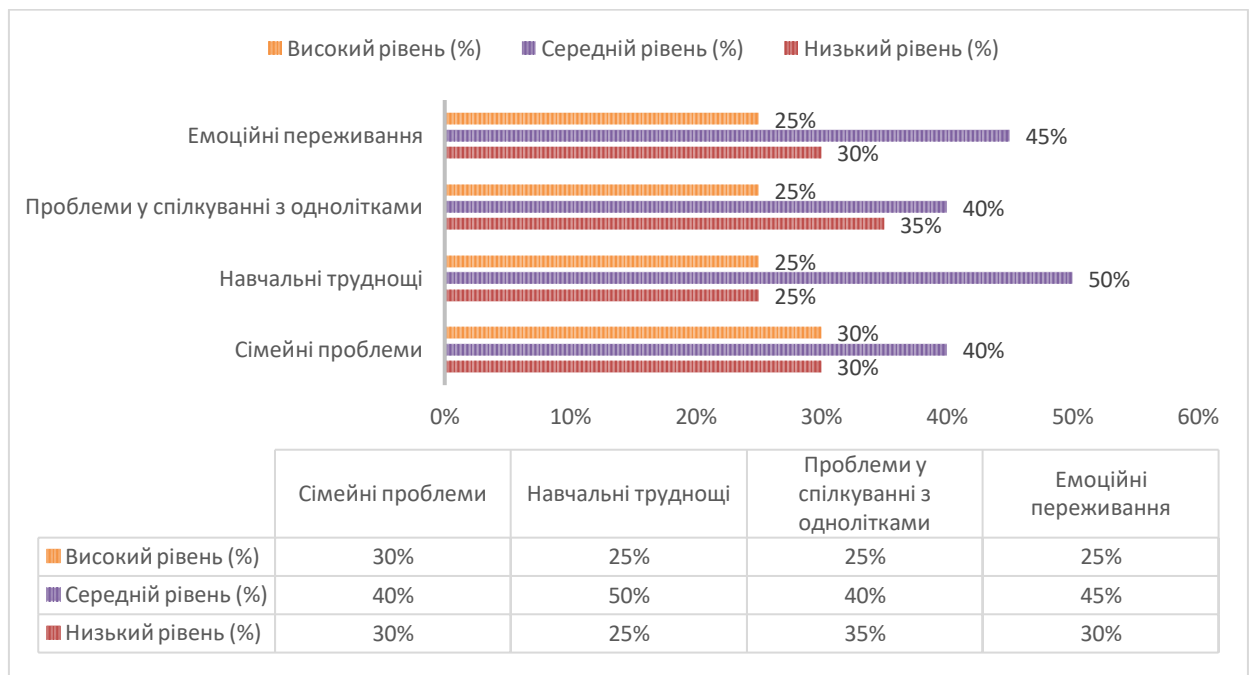


Рис. 2.4. Результати анкетування «Кризові переживання підлітків»

Були отримані наступні результати: за критерієм «Сімейні проблеми» більшість учасників - 40% - мають середній рівень переживань, що свідчить про наявність конфліктів із батьками, нестачу розуміння чи емоційної підтримки у складних життєвих ситуаціях. Це може впливати на загальну емоційну стабільність підлітків та знижувати рівень їхньої психологічної безпеки. Високий рівень проблемності у цьому аспекті продемонстрували 30% підлітків, що вказує на часті або хронічні конфлікти в родині, які можуть бути джерелом постійного стресу та провокувати розвиток кризових переживань.

Критерій «Навчальні труднощі» показав, що половина опитаних - 50% - мають середній рівень труднощів, що свідчить про наявність навчального навантаження, переживання з приводу оцінювання та високих вимог з боку вчителів і батьків. Це є типовим для підліткового віку, коли формується відповідальність і самодисципліна. 25% підлітків продемонстрували високий рівень навчальних труднощів, що може бути ознакою тривалого навчального стресу, зниження мотивації до навчання або відсутності достатньої підтримки у шкільному середовищі.

Критерій «Проблеми у спілкуванні з однолітками» показав, що найбільша частка підлітків - 40% - відчуває середній рівень труднощів у взаємодії з ровесниками. Це свідчить про періодичні конфлікти, труднощі в комунікації чи інтеграції у соціальні групи, що є типовими для періоду самовизначення. 25% учасників мають високий рівень труднощів у спілкуванні, що може вказувати на глибше відчуття ізоляції, неприйняття з боку однолітків або відсутність позитивного соціального досвіду.

За критерієм «Емоційні переживання» 45% підлітків мають середній рівень емоційної напруги, що може бути пов'язане з адаптацією до нових умов, типових життєвих викликів або змінами у внутрішньому світі. Це говорить про наявність епізодичних емоційних коливань, які не завжди призводять до деструктивних наслідків. 25% учасників продемонстрували високий рівень емоційних переживань, що може свідчити про хронічний стрес, невирішені внутрішні конфлікти та знижену здатність до емоційної регуляції.

Отже, отримані результати вказують на те, що більшість підлітків перебувають у зоні середнього рівня кризових переживань за всіма критеріями, що загалом є характерним для періоду дорослішання. Однак значна частка респондентів демонструє високий рівень труднощів, особливо у сферах навчання та сімейних стосунків, що потребує додаткової уваги з боку дорослих і фахівців-психологів.

На основі отриманих даних було проведено кореляційний аналіз із використанням критерію Пірсона (коефіцієнт лінійної кореляції r Пірсона), див. табл. 2.2, метою якого є визначення взаємозв'язків між причинами кризових станів підлітків (сімейними проблемами, навчальними труднощами, проблемами у спілкуванні з однолітками) та їх проявами (рівнем тривожності, агресивності, самооцінкою та емоційними переживаннями). Аналіз спрямований на виявлення того, наскільки різні стресові фактори впливають на емоційний стан підлітків, формування їхніх кризових переживань та поведінкових реакцій. Показники учасників дослідження за методиками для кореляційного аналізу відображені у Додатку К.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між причинами та проявами кризових станів у підлітків

	Сімейні проблеми	Навчальні труднощі	Пробл. у спілк. з однол.	Рівень тривожності	Рівень агресивності	Рівень самооцінки	Емоційні переживання
Сімейні проблеми	1	-0,187863318	0,168889323	0,515760173	0,792019355	-0,687102746	0,530110148
Навчальні труднощі	-0,187863318	1	0,14249985	0,640346282	-0,069810981	-0,15767446	0,55555147
Пробл. у спілк. з однол.	0,168889323	0,14249985	1	0,146438616	0,670670365	-0,60275818	0,580614538
Рівень тривожності	0,515760173	0,640346282	0,146438616	1	0,434434492	-0,614256793	0,739438362
Рівень агресивності	0,792019355	-0,069810981	0,670670365	0,434434492	1	-0,859498616	0,685990092
Рівень самооцінки	-0,687102746	-0,15767446	-0,60275818	-0,614256793	-0,859498616	1	-0,72473519
Емоційні переживання	0,530110148	0,55555147	0,580614538	0,739438362	0,685990092	-0,72473519	1

Аналіз отриманих даних дозволив виявити низку статистично значущих закономірностей між причинами кризових станів підлітків, серед яких сімейні проблеми, навчальні труднощі та проблеми у спілкуванні з однолітками, та їхніми проявами, такими як тривожність, агресивність, самооцінка та емоційні переживання. Результати дослідження показали, що сімейні проблеми мають найбільший вплив на агресивність підлітків, про що свідчить високий

позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,792$). Це підтверджує, що конфлікти в сім'ї або відсутність підтримки сприяють виникненню агресивних реакцій. Також спостерігається позитивний зв'язок між сімейними проблемами та рівнем тривожності ($r = 0,516$), що вказує на емоційний дискомфорт підлітків у таких ситуаціях. Водночас, негативний зв'язок із самооцінкою ($r = -0,687$) свідчить про те, що тривалі конфлікти знижують впевненість у собі та емоційну стабільність.

Навчальні труднощі також впливають на емоційний стан підлітків, хоча й меншою мірою. Кореляційний зв'язок між труднощами у навчанні та тривожністю є помірним ($r = 0,640$), що свідчить про виникнення страху невдач та невпевненості у власних силах. Негативний зв'язок із самооцінкою ($r = -0,158$) вказує на те, що навчальні труднощі можуть знижувати впевненість у собі, хоча цей вплив не є визначальним.

Проблеми у спілкуванні з однолітками також мають суттєвий вплив на кризові переживання. Виявлено помірний позитивний зв'язок із агресивністю ($r = 0,671$) та емоційними переживаннями ($r = 0,581$), що означає, що негативні соціальні ситуації часто провокують агресивні реакції та емоційний дискомфорт. Негативний зв'язок із самооцінкою ($r = -0,603$) підтверджує, що соціальні проблеми можуть погіршувати самовідчуття та сприяти розвитку кризових станів.

Підвищений рівень тривожності має значний позитивний зв'язок із емоційними переживаннями ($r = 0,739$), що вказує на емоційний дискомфорт підлітків. Також спостерігається негативний зв'язок між тривожністю та самооцінкою ($r = -0,614$), що підтверджує зниження впевненості у собі через підвищену тривожність.

Підвищений рівень агресивності сильно негативно корелює із самооцінкою ($r = -0,859$), що вказує на зв'язок між агресивністю та низькою самооцінкою. Також агресивність має помірний позитивний зв'язок із емоційними переживаннями ($r = 0,686$), що вказує на загальний емоційний дискомфорт підлітків із підвищеним рівнем агресії.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження підтвердили, що основними причинами кризових переживань підлітків є сімейні конфлікти, труднощі у навчанні та проблеми у спілкуванні з однолітками. Ці фактори призводять до підвищення рівня тривожності, агресивності, зниження самооцінки та загострення емоційних переживань. Отримані результати можуть слугувати основою для розробки програм психологічної допомоги та профілактики кризових станів у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики та психологічної підтримки підлітків в кризових ситуаціях

Підлітковий вік супроводжується значними змінами в емоційній, когнітивній, фізичній та соціальній сферах життя. Саме в цей період підлітки найбільш чутливі до впливу зовнішніх факторів, таких як сімейне середовище, навчальні труднощі та спілкування з однолітками. Враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження, нами було розроблено низку практичних рекомендацій, див. табл. 3.1., спрямованих на профілактику кризових станів у підлітків та надання їм необхідної психологічної підтримки. У дослідженні було виявлено, що основними чинниками, які провокують виникнення криз у підлітковому віці, є конфліктні взаємини в сім'ї, навчальні труднощі, проблеми у спілкуванні з однолітками, а також високий рівень тривожності, агресивності та знижена самооцінка. У зв'язку з цим, рекомендації були сформовані з урахуванням основних сфер впливу на підлітка.

Таблиця 3.1.

Практичні рекомендації щодо профілактики та психологічної підтримки підлітків у кризових ситуаціях

Напрямок	Рекомендації
Сімейне середовище	Формування відкритого діалогу між батьками і дитиною; Розвиток емпатії в батьків; Залучення підлітка до сімейних рішень; Зменшення контролю і підвищення рівня довіри.
Шкільне середовище	Підвищення компетентності педагогів у сфері психології підлітків; Впровадження класних годин з емоційного інтелекту; Створення підтримувального навчального простору.

Продовження таблиці 3.1.

Напрямок	Рекомендації
Психологічна підтримка	Проведення регулярних зустрічей зі шкільним психологом; Впровадження тренінгів зі зниження тривожності та підвищення самооцінки; Індивідуальні консультації для дітей із груп ризику.
Соціальне середовище та однолітки	Організація групової роботи у позашкільний час; створення простору для безпечного спілкування (клуби за інтересами); Просвітницька робота серед підлітків щодо булінгу, емпатії, взаємоповаги.
Індивідуальний розвиток	Заохочення до самопізнання, щоденники емоцій, участь у мистецьких або спортивних секціях; Розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та розв'язання конфліктів.

Рекомендації щодо покращення сімейного мікроклімату ґрунтуються на результатах нашого дослідження, які засвідчили тісний взаємозв'язок між емоційним станом підлітків та особливостями їхніх взаємин у родині. Було виявлено, що в умовах сімейних конфліктів, відсутності розуміння з боку батьків або ж надмірного контролю, у підлітків значно частіше проявляється агресивна поведінка, підвищується рівень тривожності та формується негативне ставлення до себе. Саме тому одним із ключових напрямів профілактики кризових переживань є психологічна просвіта батьків, зокрема щодо розвитку емоційної чутливості, здатності до активного слухання без осуду, підтримки замість покарання. Необхідно формувати в родині довірливу атмосферу, де підліток матиме можливість відкрито висловлювати свої почуття й бути почутим. Зменшення авторитарного стилю виховання на користь співпраці, підтримки автономії підлітка та спільного прийняття рішень сприятиме зміцненню самооцінки, емоційній стабільності та зниженню напруження в родинному середовищі [10, с. 42-48].

У шкільному середовищі ключовим завданням є створення простору, в якому підліток почуватиметься емоційно захищеним і визнаним. За

результатами дослідження було встановлено, що навчальні труднощі нерідко супроводжуються зростанням тривожності у підлітків. Це може бути наслідком високого рівня академічного тиску, нерозуміння з боку вчителів або страху перед оцінюванням. Тому педагогічний колектив має бути обізнаним щодо вікових особливостей учнів, зокрема в контексті емоційних змін. Доцільно проводити заняття з розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок та навичок саморегуляції. Надзвичайно важливо, щоб учителі не лише транслиували знання, а й виступали для учнів фігурами психологічної підтримки, могли розпізнавати сигнали дистресу та спрямовували учнів до шкільного психолога [29, с. 11-15].

Системна психологічна підтримка є ще одним важливим напрямом роботи з підлітками. Необхідно впровадити як індивідуальні, так і групові форми роботи: тренінги з розвитку впевненості, стресостійкості, подолання тривожності, формування позитивного ставлення до себе. Особливої уваги потребують підлітки з високим рівнем емоційної напруги або ті, хто потрапляє до груп ризику через складні життєві обставини. Шкільний психолог повинен мати змогу проводити поглиблену діагностику та розробляти індивідуальні програми корекційної підтримки. У рамках групової роботи можна застосовувати арт-терапевтичні, ігрові та психоосвітні методи.

Соціальні взаємини є важливим чинником емоційного благополуччя підлітка. Проблеми у спілкуванні з ровесниками, як було виявлено, тісно пов'язані з підвищеною агресивністю та емоційною нестабільністю. Саме тому необхідно створити середовище, де підліток почуватиметься прийнятим, потрібним, цікавим іншим. Це може бути досягнуто шляхом організації гуртків, клубів за інтересами, волонтерських ініціатив, які забезпечують неформальну взаємодію між підлітками. Важливу роль також відіграє антибулінгова політика у школі - просвітницька діяльність з формування культури поваги, емпатії, підтримки одне одного [1].

Профілактика кризових станів повинна включати також роботу з внутрішніми ресурсами самих підлітків. Це передбачає розвиток умінь

розуміти свої емоції, управляти ними, приймати себе, формувати власну ідентичність. Серед ефективних інструментів можна виокремити ведення «щоденників емоцій», заняття творчістю, спортом, участь у дебатах, театрі або інших формах самовираження. Такі активності не лише знімають психоемоційне напруження, а й формують почуття власної цінності, самоповагу, що є критично важливим у підлітковому віці [10].

Таким чином, практичні рекомендації мають комплексний характер і спрямовані на різні рівні впливу - індивідуальний, міжособистісний, освітній та соціальний. Вони враховують не лише наявність зовнішніх факторів ризику, як-от сімейні конфлікти чи навчальні труднощі, а й глибші внутрішні переживання підлітків, пов'язані зі страхами, самосприйняттям, емоційною чутливістю. Застосування цих рекомендацій на практиці дозволить не тільки знизити частоту та інтенсивність кризових станів у підлітковому віці, а й створити умови для сталого психологічного розвитку, адаптації та формування здорової особистості. Це - один із важливих кроків до створення шкільного та сімейного середовища, де кожен підліток зможе відчути себе почутим, підтриманим і прийнятим.

3.2. Програма корекції та профілактики кризи підліткового віку

Враховуючи результати емпіричного дослідження, яке виявило наявність високого рівня тривожності, агресивності, заниженої самооцінки та емоційної нестабільності у частини підлітків, нами була розроблена комплексна програма корекції та профілактики криз підліткового віку. Програма спрямована на зменшення впливу негативних зовнішніх та внутрішніх чинників, а також на розвиток адаптивних механізмів психологічного захисту та особистісного зростання.

Метою програми є формування в підлітків здатності справлятися з емоційними кризами, розвивати емоційну стійкість, впевність у собі, комунікативні навички та конструктивні способи самовираження.

Основними завданнями програми є:

- Розвивати навички емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності;
- Формувати здорову самооцінку та позитивне самосприйняття;
- Навчити підлітків конструктивному вирішенню конфліктів без агресії;
- Підвищити рівень соціальної адаптації та взаєморозуміння з ровесниками;
- Надати підліткам інструменти для розпізнавання кризових станів і звернення по допомогу.

Програма розрахована на підлітків віком 14–16 років та включає три основні етапи: підготовчий, основний і завершальний. Тривалість реалізації програми становить 8 тижнів (2 заняття на тиждень), усього 16 занять. Основні етапи програми відображено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Етапи реалізації програми корекції та профілактики кризи підліткового віку

Етап	Мета етапу	Основні завдання етапу	Форми та методи роботи
Підготовчий	Створення комфортного середовища, формування довіри та мотивації	Знайомство учасників, встановлення правил, формування почуття безпеки, командоутворення	Тренінг-знайомство, вправи на згуртованість, ігри
Основний	Розвиток емоційної стійкості, комунікативних та саморегуляційних навичок	Формування навичок саморегуляції, розвиток самооцінки, профілактика агресивної поведінки, навчання вирішенню конфліктів	Тренінги, рольові ігри, арт-терапія, обговорення, мозкові штурми

Продовження таблиці 3.2.

Етап	Мета етапу	Основні завдання етапу	Форми та методи роботи
Завершальний	Закріплення знань і навичок, підбиття підсумків, планування подальших дій	Підсумкова рефлексія, оцінка змін, створення індивідуального плану дій у кризових ситуаціях	Групова дискусія, рефлексивні вправи, творча робота

Підготовчий етап відіграє важливу роль у створенні сприятливого психологічного клімату в групі. Під час цього етапу учасники знайомляться один з одним, формуються правила спілкування, що ґрунтуються на довірі, повазі й доброзичливості. Використовуються техніки командування, ігрові та комунікативні вправи, які сприяють зниженню тривожності та формують відчуття безпеки. Саме цей етап забезпечує емоційну готовність підлітків до активної участі в наступних блоках програми.

Основний етап є структурним ядром програми. Він включає роботу над актуальними проблемами, виявленими у процесі емпіричного дослідження: високим рівнем тривожності, агресивності, заниженою самооцінкою, труднощами в емоційній саморегуляції. На цьому етапі учасники навчаються розпізнавати власні емоції, працювати зі страхом, роздратуванням, ворожістю. Через рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій та розігрування альтернативних сценаріїв поведінки підлітки засвоюють конструктивні способи реагування. Арт-терапевтичні заняття спрямовані на опрацювання внутрішніх переживань та формування позитивного образу «Я». Заняття проводяться у формі психологічних тренінгів, що дозволяє учасникам взаємодіяти в безпечному, неоцінювальному просторі.

Завершальний етап передбачає підбиття підсумків та оцінку особистісних змін, яких досягли учасники за час участі у програмі. Підлітки аналізують набуті навички, обговорюють, що їм допомогло, а що викликало труднощі. Важливою частиною цього етапу є створення індивідуального

«плану дій у кризі» - кожен учасник формулює власні ресурси та підтримку, до яких може звернутися у складних ситуаціях. Завершується етап позитивним рефлексивним заняттям, яке має на меті зміцнити впевненість у собі та вміння звертатися по допомогу [34; 37].

Орієнтовну структуру програми за заняттями відображено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

**Структура програми корекції та профілактики кризи підліткового віку
(по заняттях)**

№	Назва заняття	Форма роботи	Зміст заняття
1	Знайомство. Створення групи	Групова	Встановлення правил, формування довіри, почуття безпеки
2	Я серед інших	Мала група	Формування групової згуртованості, емпатії
3	Мої емоції	Індивідуальна + групова	Вивчення базових емоцій, вміння їх розпізнавати
4	Страх і тривога	Групова	Робота з тривожністю, вміння визначати її джерела
5	Агресія та як її подолати	Групова	Психоедукація щодо агресії, конструктивні способи її вираження
6	Самооцінка та прийняття себе	Індивідуальна + групова	Робота над позитивним образом себе
7	Спілкування без конфліктів	Групова	Формування навичок ефективного та ненасильницького спілкування
8	Конфлікти та їх вирішення	Групова	Аналіз типових конфліктів, пошук рішень
9	Підтримка та довіра	Мала група	Визначення ресурсів, підтримка у складних ситуаціях
10	Мої внутрішні ресурси	Індивідуальна	Усвідомлення сильних сторін, опора на себе
11	Я можу змінити ситуацію	Групова	Формування відчуття контролю, відповідальності

Продовження програми 3.3.

№	Назва заняття	Форма роботи	Зміст заняття
12	Емоції у тілі	Індивідуальна + групова	Психофізичне розвантаження, зв'язок емоцій і тіла
13	Як звернутися по допомогу	Групова	Формування вміння просити про допомогу
14	Я в кризі – що робити?	Групова	Формування алгоритмів дій у складних ситуаціях
15	Мій шлях. Що я змінив(ла)?	Індивідуальна + групова	Підбиття підсумків, рефлексія змін
16	Свято завершення	Групова	Емоційне завершення програми, позитивне підкріплення

Представлена програма має чітку структуру та логіку побудови, що забезпечує поступовий перехід від формування базової довіри до глибокого усвідомлення власних емоцій, поведінкових реакцій і можливостей самодопомоги. Заняття підібрані відповідно до вікових та психологічних особливостей підлітків і спираються на принцип активного залучення, практичної спрямованості та емоційної безпеки. Усі заняття передбачають активну участь підлітків через групові обговорення, ігрові форми, творчі завдання, що стимулюють рефлексію, усвідомлення власного досвіду та формування нових поведінкових моделей.

Форма роботи варіюється - від групової до індивідуальної, що дозволяє як створити відчуття приналежності до групи, так і попрацювати з особистими емоціями кожного учасника. Особливу увагу приділено темам, які є критичними для кризового підліткового віку: робота зі страхом, тривогою, агресією, зниженням самооцінки, відчуттям самотності, а також навичкам просити про допомогу.

Кожне заняття програми є цілісним і водночас логічно пов'язаним із попередніми, що дозволяє поступово нарощувати емоційні й поведінкові ресурси підлітків. Важливо, що у фінальних заняттях кожен учасник має

можливість підсумувати власний шлях у рамках програми, відзначити свої досягнення й окреслити шляхи подолання труднощів у майбутньому.

Очікувані результати реалізації програми:

- Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- Зменшення проявів агресивної поведінки;
- Підвищення самооцінки та формування позитивного образу «Я»;
- Розвиток навичок конструктивної комунікації та розв'язання конфліктів;
- Зростання емоційної стійкості та здатності до саморегуляції;
- Формування у підлітків стратегій подолання кризових ситуацій та вміння звертатися по допомогу.

Таким чином, програма не лише спрямована на корекцію вже наявних емоційних і поведінкових труднощів, а й є ефективним засобом профілактики глибших кризових станів. Її реалізація сприятиме гармонізації внутрішнього світу підлітків, поліпшенню їхніх соціальних взаємин та загальному зміцненню психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження, присвяченого психологічним особливостям криз підліткового віку, було досягнуто мети - здійснено теоретичне обґрунтування феномену вікової кризи в підлітковому періоді, проведено емпіричне дослідження основних причин і проявів кризових станів у підлітків, а також розроблено практичні рекомендації щодо їх профілактики та подолання. Робота комплексно охопила різні аспекти проблеми, поєднуючи глибокий теоретичний аналіз із практичним підходом.

На основі теоретичного аналізу літературних джерел було з'ясовано, що поняття кризи підліткового віку у психологічній науці трактується як закономірний етап психічного розвитку, пов'язаний із активним формуванням особистісної ідентичності, зростанням самосвідомості та прагненням до автономії. Встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, який супроводжується посиленням внутрішніх суперечностей, емоційною нестабільністю, зміною соціальних ролей та підвищеною чутливістю до впливу соціального середовища. Також було окреслено головні механізми виникнення кризових переживань, зокрема конфлікт між потребою в незалежності та недостатнім досвідом, що провокує емоційне напруження.

Крім того, ми проаналізували основні чинники, що впливають на розвиток кризових станів у підлітків. Було виявлено, що до таких факторів належать як зовнішні - сімейні конфлікти, нестача підтримки з боку батьків, труднощі у навчанні, міжособистісні проблеми з ровесниками, так і внутрішні - підвищена тривожність, занижена самооцінка, емоційна вразливість. Особливо важливим виявився комплексний характер цих чинників: вони взаємопов'язані та взаємно підсилюють вплив один одного, формуючи індивідуальний сценарій переживання підлітком вікової кризи.

З метою практичного підтвердження виявлених теоретичних положень нами було проведено емпіричне дослідження серед 40 підлітків 14–16 років,

що навчаються у ліцеї №1 смт Іваничі Іваничівської селищної ради Володимирського району Волинської області. Використання таких психодіагностичних методик, як методика Спілбергера-Ханіна (тривожність), опитувальник Басса-Даркі (агресивність), шкала самооцінки Розенберга та авторське анкетування дозволило отримати достовірні дані щодо психоемоційного стану підлітків. Встановлено, що значна частина учасників дослідження має високий рівень тривожності, помірну або підвищену агресивність, низьку або нестабільну самооцінку, а також схильність до емоційних криз.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між виявленими характеристиками було здійснено кореляційний аналіз. Згідно з отриманими результатами, простежуються чіткі статистично значущі зв'язки: зокрема, між сімейними проблемами та агресивністю ($r = 0,792$), навчальними труднощами та тривожністю ($r = 0,640$), між проблемами у спілкуванні з однолітками та зниженням самооцінки ($r = -0,603$). Дані підтвердили гіпотезу про те, що соціальне середовище, особливо сімейне і міжособистісне, має визначальний вплив на формування кризового стану у підлітків.

З урахуванням результатів дослідження нами було розроблено практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів, що охоплюють напрямки формування емоційної безпеки, відкритої комунікації, соціальної підтримки, профілактики булінгу, своєчасного виявлення тривожних ознак і запровадження психологічної підтримки у шкільному середовищі. Це створює умови для ефективного супроводу підлітків у період вікових змін.

Також на основі отриманих результатів дослідження нами було розроблено програму корекції та профілактики криз підліткового віку, яка включає 16 занять, структурованих у три етапи (підготовчий, основний та завершальний). Програма спрямована на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції, навичок подолання агресії, підвищення самооцінки, формування навичок соціальної взаємодії та розпізнавання ознак кризового

стану. Вона передбачає комплексну психокорекційну роботу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей підлітків.

Отже, результати проведеного дослідження дали змогу зробити висновок, що підліткова криза - це не просто складний емоційний період, а глибокий внутрішній процес особистісного становлення, який потребує належної уваги з боку дорослого оточення. Саме поєднання теоретичних знань та практичних інструментів дозволяє вчасно виявити ризики та підтримати підлітка у складний для нього час. Запропоновані рекомендації та програма можуть стати основою для впровадження психологічної профілактики у навчальних закладах, а також базою для подальших наукових розвідок у цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*, 2018, № 5(57), С. 454–458. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551/4475> (дата звернення: 12.03.2025).
2. Білоус О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6025/1/> (дата звернення: 20.03.2025).
3. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 66–75.
4. Близнюкова О. М. Психологічні особливості підліткового віку: можливості фасилітативних впливів. *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. С. 121–153. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/295/8209/17143-1?inline=1> (дата звернення: 17.03.2025).
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35277/Bulakh%20Iryna%20Serhiivna.pdf> (дата звернення: 19.03.2025).
6. Вікові кризи у дітей і підлітків. З чим вони пов'язані?: електронний ресурс. URL: <https://buki.com.ua/news/vikovi-kryzy-u-ditey-i-pidlitkiv-z-chym-vony-povyazani/> (дата звернення: 20.03.2025).
7. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків: електронний ресурс. URL:

<https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/de70a5ec128bdf7ddfd1ee84faba0eca.pdf> (дата звернення: 19.03.2025).

8. Долусова Н. М. Тривожність як феномен кризи підліткового віку: електронний ресурс. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/196235464.pdf#page=166> (дата звернення: 27.03.2025).

9. Єнакієва Т. І. Психологічні основи особистісного зростання підлітків в умовах сьогодення: кваліфікаційна робота ступеня магістра: спец. 053 Психологія. Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2024. 94 с. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2277/> (дата звернення: 29.03.2025).

10. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Київ, 2022. 144 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/361903322_PROFILAKTIKA_DESTRUKTIVNOI_POVEDINKI_PIDLITKIV (дата звернення: 30.03.2025).

11. Ігнатенко В. Кризові стани особистості та їх особливості у підлітковому віці. Магістерські студії. *Актуальні проблеми психологічної науки у XXI столітті: погляд у майбутнє*. Київ. С. 20-23. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/5796/1/5.pdf> (дата звернення: 27.03.2025).

12. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Філософія*. Харків: ХНПУ, 2017. Вип. 48, ч. II. С. 150-162. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/philosophy/article/view/353> (дата звернення: 30.03.2025).

13. Когнітивний розвиток - теорія Жана Піаже: електронний ресурс. URL: <https://surl.gd/xykccn> (дата звернення: 21.03.2025).

14. Котигорошко В. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном: електронний ресурс. *Психологічні концепції, Глибинна Психологія*.

URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/> (дата звернення: 17.03.2025).

15. Кравченко І. М., Ткачук Т. Л. Особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків: електронний ресурс. URL: http://medpsychology.pp.ua/osoblyvosti_vplyvu_simyi (дата звернення: 20.03.2025).

16. Кравчук А. «Емоційний інтелект» Деніела Гоулмана: електронний ресурс. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/emociyniy_intelekt_deniel_goulman_kravchuk_a.pdf (дата звернення: 23.03.2025).

17. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2010. Вип. 7. С. 310–321. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19997/1/O_Kraieva_KIPVRSO_ZNPIO_7.PDF (дата звернення: 19.03.2025).

18. Мащак С. Підліткова тривожність як соціально-психологічний феномен. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2024. 98 с.

19. Меріуц Т. Ю., Пелешенко О. В., Бохонкова Ю. О. Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення вікових криз розвитку особистості. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 9–10 квітня 2018 р. Дніпро: ЛПА, 2018. С. 394–398. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2018/conf/3/zbirka.pdf#page=394 (дата звернення: 29.03.2025).

20. Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі [Басс, Даркі]: електронний ресурс. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi/ (дата звернення: 06.04.2025).

21. Опитувальник Спілбергера-Ханіна: електронний ресурс. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення: 06.04.2025).
22. Опитувальні методи діагностики: бесіда, інтерв'ю, анкетування, твір: електронний ресурс. URL: <https://vseosvita.ua/library/opituvalni-metodi-diagnostiki-besida-intervu-anketuvanna-tvir-305022.html> (дата звернення: 07.04.2025).
23. Павловська Л. О. Кризи підліткового віку. Поради психолога батькам молодших підлітків (11-15 років) : електронний ресурс. URL: <https://www.seaclinic.ks.ua/svit-zdorovya/krizi-pidlitkovogo-viku-poradi-psiologa-batkam-molodshih-pidlitkiv-11-15-rokiv.html> (дата звернення: 30.03.2025).
24. Підготовка до батьківства. Криза 11-16 років: дитячі «симптоми» та поради дорослим : електронний ресурс. URL: <https://akhmetovfoundation.org/news/pidgotovka-do-batkivstva-kryza-11-16-rokiv-dytyachi-symptomy-ta-porady-doroslym> (дата звернення: 20.03.2025).
25. Психологічні особливості підліткового віку: електронний ресурс. URL: http://boyarka-lider.kiev.sch.in.ua/vihovna_robota/klasnomu_kerivniku/materiali_dlya_roboti/psihologichni_osoblivosti_pidlitkovogo_viku/ (дата звернення: 22.03.2025).
26. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука: зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/%D0%92%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_2020_%D0%92%D0%B8%D0%BF.2-3.pdf (дата звернення: 24.03.2025).
27. Психологія підлітка. Як полегшити кризу: електронний ресурс. URL: <http://ilschool6.com/psikhologiya-pidlitka-yak-polegshiti-kri> (дата звернення: 30.03.2025).
28. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посіб. 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. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10344/1/> (дата звернення: 29.03.2025).

29. Рахманов О. А. Соціалізація та ідентифікація особистості у суспільстві: навч.-метод. комплекс. Київ: КНЕУ, 2017. 27 с. URL: https://i-soc.com.ua/assets/files/book/rakhmanov/rakhmanov_2.pdf (дата звернення: 26.03.2025).

30. Скородинська С., Ковальчук З. Вплив соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки у підлітків: кваліфікаційна робота ступеня магістр 053 Психологія. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024. 66 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7635/3/Скородинська_кваліфікаційна_робота.pdf (дата звернення: 17.03.2025).

31. Сучасні теорії розвитку: електронний ресурс. URL: <https://surl.gd/jenhlr> (дата звернення: 22.03.2025).

32. Теорії психічного розвитку (Сергеєнкова О. П.): електронний ресурс. *Психологічний освітній сайт.* URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/teori%D1%97-psixichnogo-rozvitku-sergyeyenkova-o-p/> (дата звернення: 22.03.2025).

33. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Кропивницький, 2022. С. 186-191. URL: https://cusu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn_stud_psycholog_11.05.22.pdf#page=186 (дата звернення: 29.03.2025).

34. Токарева Н. М. Основи вікової психології: навч.-метод. посіб. Кривий Ріг, 2013. 283 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1757/1/> (дата звернення: 24.03.2025).

35. Цибух Л. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Психологія особистості*. Одеса, Габітус,

2020. Вип. 15. С. 202-207. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17143/1/Influence%20of%20family%20education.pdf> (дата звернення: 22.03.2025).

36. Чередниченко І. В. Психологічні особливості підліткового віку: міні-лекція : електронний ресурс. URL: <https://naurok.com.ua/mini-lekciya-psihologichni-osoblivosti-pidlitkovogo-viku-205996.html> (дата звернення: 22.03.2025).

37. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 397 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1TO9H3ym33QFfGiaQGSv5FQ-dzFPaacjW/view> (дата звернення: 22.03.2025).

38. Шкала самооцінки Розенберга (RSE): електронний ресурс. URL: https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/ (дата звернення: 07.04.2025).

39. Шкіряк-Нижник З. А., Горбань Н. Є., Слободченко Л. М., Лапікура О. В., Слепакурова І. В. Вплив стресових ситуацій у сім'ї на формування поведінки підлітка. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2020. № 2. Київ. С. 22-29. URL: https://www.researchgate.net/publication/349951159_VPLIV_STRESOVIH_SITUACIJ_U_SIM%27I_NA_FORMUVANNA_POVEDINKI_PIDLITKA (дата звернення: 21.03.2025).

40. Явтушенко А. В. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків: кваліфікаційна робота ступеня магістр 053 Психологія. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2023. 80 с. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/Явтушенко-А.В..pdf> (дата звернення: 24.03.2025).

41. Mark D. Kelland. Альберт Бандура та теорія соціального навчання: електронний ресурс. *Last updated* 2022. URL: <https://surl.li/ayttwh> (дата звернення: 17.03.2025).