

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Смиковський Андрій Леонідович

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Особливості рекреаційних практик та психологічна зрілість підлітків під час війни

053 »Психологія«
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А. Л. Смиковський

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПРАКТИК ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	8
1.1. Особливості рекреаційних практик	8
1.2. Формування психологічної зрілості підлітків	17
1.3. Вплив війни на психологічні та соціальні аспекти розвитку підлітків	28
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРАКТИК ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ	39
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження особливостей рекреаційних практик та психологічної зрілості підлітків в умовах війни	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	44
Висновки до розділу 2	60
РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРАКТИК ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ	64
3.1. Типологія підлітків за рівнем психологічної зрілості	64
3.2. Програма оптимізації рекреаційної діяльності підлітків ..	71
3.3. Психологічні рекомендації для підтримки психологічної зрілості та адаптації підлітків через рекреаційні практики в умовах війни	80
Висновки до розділу 3	87
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність дослідження особливостей рекреаційних практик та психологічної зрілості підлітків під час війни зумовлена низкою чинників, пов'язаних із сучасними глобальними кризами, зокрема повномасштабною війною, що негативно впливають на психічний та емоційний стан підлітків.

Підлітковий вік є ключовим періодом формування особистості, коли активно розвиваються когнітивні, емоційні та соціальні навички. У цьому контексті війна стає потужним стресовим фактором, який суттєво впливає на психологічне становлення підлітків, їхню емоційну стійкість та здатність адаптуватися до нових, екстремальних умов.

Період підліткового розвитку є надзвичайно чутливим до змін у соціальному середовищі, що може сприяти як прискоренню розвитку психологічної зрілості, так і виникненню різних психічних та емоційних проблем. Війна створює умови, у яких підлітки змушені раніше брати на себе відповідальність за власне життя та підтримувати родичів, що, своєю чергою, може викликати прискорений розвиток навичок самоконтролю та відповідальності. Негативні наслідки впливу травматичних подій, таких як війна, можуть бути довготривалими, особливо без належної підтримки з боку дорослих та психологів.

Окремо слід зазначити роль рекреаційних практик у житті підлітків під час війни. Рекреаційні практики є одним із найважливіших механізмів відновлення психологічної рівноваги та зниження рівня стресу. В умовах війни, коли звичні форми дозвілля стають недоступними або небезпечними, підлітки стикаються з потребою пошуку нових способів рекреаційної діяльності.

Рекреаційна діяльність сприяє зниженню психоемоційного навантаження та сприяє формуванню соціальних навичок. Проте в умовах війни такі практики можуть змінюватися, оскільки доступ до звичних активностей, таких як спорт, гуртки, подорожі, стає обмеженим.

Змушуючи підлітків адаптувати свої рекреаційні звички до нових умов, використовуючи, наприклад, онлайн-ігри, дистанційне спілкування або індивідуальні творчі заняття.

Рекреаційні практики не тільки знижують рівень стресу, але й слугують механізмом соціалізації, особливо в підлітковому віці. Соціальні зв'язки є важливою частиною підліткової психологічної зрілості, оскільки саме в такий період інтенсивно розвиваються комунікативні навички та формуються перші серйозні міжособистісні відносини.

Вивчення того, як війна впливає на формування психологічної зрілості, та які рекреаційні практики можуть бути найбільш ефективними для зниження рівня стресу у підлітків, є надзвичайно важливим для психологічної практики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій: Рекреаційну діяльність особистості вивчали такі вчені, як: Є. Захаріна, А. Захаріна, Т. Глоба; Т. Курмаз; К. Мілютіна; Т. Мотузка. Науковці, що внесли вклад у розвиток розуміння про психологічну зрілість підлітків: М. Батенчук; В. Москаленко; Л. Дашківська; Б. Іваненко; М. Касперська; В. Кузенко та М. Кононова; Н. Карлик та І. Вахоцька. Життестійкість досліджували: К. Вакась; Т. Титаренко; Г. Троценко; Л. Степаненко; В. Предко; М. Шепельова. Травматичні події пов'язані з війною, що суттєво вплинули на розвиток підлітків досліджували такі вчені: В. Гавриш; О. Сікорська; Н. Сохор; М. Дворник; Г. Краснова; І. Щербакова; Н. Вааранен-Валконен та Н. Захарова; М. Шепельова та інші.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити специфіку рекреаційних практик підлітків, а також встановити зв'язок між рекреаційними практиками та рівнем психологічної зрілості підлітків під час війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення рекреаційних практик підлітків в умовах стресу.

2. Визначити ключові фактори, що впливають на вибір та організацію рекреаційної діяльності підлітків під час війни.
3. Дослідити особливості розвитку психологічної зрілості підлітків в умовах війни.
4. Встановити зв'язок між рекреаційними практиками та рівнем психологічної зрілості підлітків під час війни.
5. Розробити рекомендації щодо підтримки та розвитку психологічної стійкості підлітків через рекреаційні практики в умовах війни.

Об'єкт дослідження – рекреаційні практики підлітків в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічна зрілість як умова вибору рекреаційних практик підлітками.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс методів. Теоретичні методи: для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми були застосовані методи аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації та порівняння. Моделювання та структурування були використані для розробки моделей рекреаційних практик та їх впливу на психологічну зрілість підлітків, а також для виявлення психологічних чинників, що впливають на адаптацію підлітків до стресових умов війни. Класифікація допомогла у побудові типології рекреаційних практик за показниками їх ефективності та впливу на психологічний розвиток. Емпіричні методи: анкетування, психодіагностичні методики для вивчення особливостей рекреаційних практик та їх впливу на психологічну зрілість підлітків: методика «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна, методика діагностики самоактуалізації особистості, адаптована методика діагностики самоактуалізації особистості А. Лазукіна та Н. Каліної (САМОАЛ), методика визначення життєвих завдань особистості як інтенсивних практик та процедур самоконструювання «Життєві завдання Особистості» (ЖЗО) Т. Титаренко, модифікована проєктивна методика «Лінія життя» О. Кроніка та Є. Головахи для аналізу життєвих подій підлітків. Кількісні методи

обробки даних: для аналізу даних використовувалися статистичні методи, такі як визначення середніх значень, стандартних відхилень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт кореляції Пірсона для виявлення лінійних кореляційних зв'язків між показниками.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в наступному:

уперше:

- розроблено психологічні рекомендації підтримки підлітків, яка інтегрує рекреаційні практики для підвищення психологічної стійкості та розвитку емоційної зрілості в умовах війни;

удосконалено:

- методи оцінки впливу рекреаційних практик на психологічний розвиток підлітків в кризових ситуаціях;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про взаємозв'язок між рекреаційною діяльністю та психологічною зрілістю підлітків в умовах екстремального стресу. Розширено розуміння ролі рекреаційних практик у процесі адаптації та формування емоційної стійкості підлітків, а також визначено нові аспекти впливу кризових ситуацій на психічний розвиток молоді.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлень про психологічну зрілість підлітків в умовах війни та вивченні ролі рекреаційних практик у процесі їхнього емоційного відновлення. Дослідження сприяє подальшому розвитку теорії підліткової психології, зокрема в аспекті адаптації до екстремальних умов і стресових ситуацій. Результати дослідження дозволяють глибше зрозуміти механізми розвитку психологічної стійкості та емоційної зрілості в кризових ситуаціях, а також

визначити роль різних форм рекреаційної діяльності у підтримці психологічного благополуччя підлітків.

Практичне значення дослідження полягає в розробці психологічних рекомендацій для психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків щодо підтримки підлітків в умовах воєнних дій. Запропоновані практичні підходи до використання рекреаційних практик для зниження рівня стресу у підлітків та зміцнення їхньої психологічної стійкості можуть бути впроваджені в освітніх закладах та психологічних центрах. Знання особливостей психологічного розвитку підлітків в умовах війни дозволить більш ефективно розробляти та адаптувати освітні та реабілітаційні програми до потреб молодого покоління.

Емпірична база дослідження: інтернет-платформи Telegram, Meta, та Twitter.

Вибірка дослідження: 60 підлітків, 37 дівчат та 23 хлопця.

Апробація результатів дослідження: Смиківський А., Сингаївська І. Особливості рекреаційних практик та психологічна зрілість старших школярів. Збірник матеріалів V міжнародної конференції *«Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально економічні аспекти розвитку»*, Київ: ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». 2023, 446–448.

Смиківський А., Сингаївська І. Особливості рекреаційних практик та психологічна зрілість підлітків під час війни. Збірник матеріалів міжнародної конференції *«Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період»*, Київ: ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2024.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (106 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 122 сторінки, основний обсяг – 85 сторінок. Робота містить 12 таблиць, 4 рисунка, 5 додатків (на 16 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПРАКТИК ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Особливості рекреаційних практик

Рекреаційні практики в найширшому сенсі охоплюють усі дії людей, що використовують як матеріальні, так і символічні ресурси, такі як предмети, мова, норми чи традиції. Усі дії є проявом людської активності, але їх основна особливість полягає в дотриманні певних правил. Тому практики розглядаються як структуровані та повторювані процеси, що взаємодіють із соціальними інститутами, пояснює Т. Курмаз [32].

К. Мілютіна та С. Пащенко [38] зазначають, що рекреація, походить від грецького слова «Recreatio» і означає «відновлення». Вона має більше медичне, ніж біологічне значення. Людям необхідне відновлення після різних видів діяльності, таких як фізична, розумова, психологічна або емоційна активність, навіть після відпочинку, задля нормального функціонування і відновлення сил.

Рекреаційна діяльність – це дії, спрямовані на відновлення фізичного та психічного стану до здорового рівня. Однак, якщо розглядати дане поняття більш широко, воно включає не лише великі періоди відпочинку, але й мікрорекреаційні процеси, як паузи для відпочинку м'язів чи моргання очей, короткі перерви на роботі або навчанні, щоденні прогулянки, вихідні, а також довготривалі відпустки і канікули. Такий підхід дозволяє вивчати рекреацію не лише в медичному контексті, але й у психологічному, доводять до відома К. Мілютіна та Д. Літвінова [37].

Ю. Мороз включає до поняття рекреації наступні аспекти [42]:

1. Відновлення фізичних, інтелектуальних та емоційних ресурсів через збереження та відновлення природного середовища (річки, парки, ліси, заповідники тощо).

2. Підтримка фізичних і духовних сил шляхом збереження територій, що мають культурне значення (архітектурні пам'ятки, археологічні зони).
3. Будь-які активності, такі як ігри чи розваги, які спрямовані на відновлення фізичної та психічної енергії.
4. Активний відпочинок на відкритому повітрі, особливо у вихідні та святкові дні, що є важливою складовою індустрії дозвілля.
5. Адаптація організму до змін у навколишньому середовищі, забезпечення його здатності до активної діяльності.
6. Організований цивілізований відпочинок з профілактикою хвороб, зокрема за допомогою туристичних заходів та фізичних вправ.

Досліджуючи соціальні науки Т. Курмаз [32] дійшов до висновку, що існують два підходи до розуміння практик: як прихованого знання та навичок, а також як конкретних дій, що поєднують мову та поведінку. Соціологія повсякденного життя зосереджена на вивченні повсякденних практик як способу вирішення практичних завдань у ситуаціях невизначеності. Автор пояснює, що завдяки швидкій і скоординованій взаємодії учасників знімається невизначеність, а також підтримується функціонування соціальних інститутів, які можуть бути об'єктом раціонального аналізу.

Концепція рекреаційних практик у соціальних науках включає три ключові елементи, які в сукупності розкривають сутність даного поняття: систематичне повторення певних дій; постійне відтворення певного способу діяльності в межах певної спільноти (суспільство виступає середовищем комунікації та формування і відтворення практик); наявність смислового центру, «основи» практик, що пояснює їхню появу та закріплення у соціальному контексті [63].

Рекреаційна діяльність, що охоплює різні рекреаційні практики, є різномірною за своїм складом. Її структура містить такі типи діяльності: ігрова (комп'ютерні та настільні ігри, інтелектуальні змагання, вікторини, конкурси тощо); фізкультурно-оздоровча (футбол, баскетбол, волейбол,

настільний теніс, плавання, боротьба, великий теніс та інші); художньо-просвітницька (відвідування театрів, виставок, музеїв, участь у музичних і театральних заходах); трудова (робота на садовій ділянці, ремонт чи виготовлення різних речей); навчальна (читання, вивчення нових знань у цікавих сферах, колекціонування тощо); творча (заняття образотворчим мистецтвом, конструювання, моделювання та інші); моторна (їзда на велосипеді, мотоциклі, автомобілі) [63].

На думку В. Поліщука [53], рекреація виступає як форма розваги і спосіб приємного проведення часу, сприяючи відновленню витрачених ресурсів організму. Рекреаційна діяльність охоплює різноманітні форми активності у вільний час, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи при цьому задоволення.

Ю. Мороз розділяє рекреаційні потреби людини на такі категорії [42]:

1. Відновлення сил, витрачених на роботу та інші рутинні завдання. Включає в себе харчування, сон і рухову активність. Для молоді важливими є доступність смачного й недорогого харчування, тоді як для літніх людей – комфортні умови для відпочинку та гігієни.
2. Лікування і профілактика хвороби через різні види санаторного лікування, зокрема грязелікування.
3. Оздоровлення за допомогою прогулянок, купання, сонячних ванн, ігор та пасивного відпочинку.
4. Фізичний розвиток і самоствердження, що включає заняття різними видами спорту (спортивні ігри, водні види спорту, піші походи, гірські сходження). Такі активності також можуть слугувати мотивацією для участі в екстремальних видах туризму, таких як сплави річками, виживання в дикій природі чи гірський туризм.
5. Пізнання та духовний розвиток, який реалізується через відвідування музеїв, театрів, природних і культурних пам'яток, паломництво. Потреби можна враховувати при розробці рекреаційних програм, що орієнтовані на відпочинок в колі однодумців з подібними інтересами.

Д. Мальцев та І. Хрипко [35] розрізняють кілька рівнів рекреаційної діяльності, кожен з яких відрізняється ступенем соціальної значущості, інтелектуального та емоційного залучення, а також фізичною й духовною активністю. Перший рівень, пасивний, передбачає простий відпочинок і зняття стресу після трудового дня. Другий рівень, активний, спрямований на витрату фізичних і розумових ресурсів, включаючи ігри, танці, святкування, які забезпечують фізичну та емоційну розрядку. Третій рівень передбачає активізацію духовних інтересів і спрямовує особистість до розширення світогляду та оволодіння культурними потребами. Четвертий рівень орієнтований на створення культурних цінностей і розвиток творчих здібностей, що сприяє вдосконаленню особистості й задоволенню різноманітних інтересів у сфері дозвілля.

Дозвілля стало об'єктом вивчення багатьох наук, зокрема філософії, педагогіки, психології та соціальної психології, що свідчить про його важливу роль у соціальній реальності [40].

На думку О. Михайлича та Т. Мотузки [39] розвиток дозвілля є непередбачуваним і багатовекторним. Хоча вплинув на спосіб комунікації та споживання інформації, його роль у розвитку культурного дозвілля не є однозначною. Термін «практика» було введено дослідниками для подолання методологічної кризи у соціології середини ХХ століття як компроміс між об'єктивізмом структурного підходу та суб'єктивізмом феноменології.

Дозвілля, маючи багатофункціональну природу, відкриває широкий соціально-культурний простір для виявлення творчої активності особистості з урахуванням її вікових особливостей, інтересів, фізичних можливостей та індивідуальних вподобань. Організація дозвілля повинна мати на меті не лише розваги, а й розвиток, спрямований на підвищення культурного рівня життя людини [59]

Т. Курмаз [32] доводить до відома, що соціологія вільного часу та соціологія дозвілля – це окремі галузі досліджень, однак у багатьох випадках дані поняття використовуються як синоніми. Поєднання обох напрямів дає

підстави для інтегрованого підходу, в якому соціологія вільного часу та дозвілля розглядається як теорія середнього рівня, що базується на прикладних дослідженнях і використовує загально-соціологічні методи.

У соціології вільного часу та дозвілля особлива увага приділяється рекреаційним практикам, пов'язаним із проведенням вільного часу, згідно з дослідженням Т. Курмаза [32]. Завдяки цим практикам молодь може розвивати свої таланти, будувати міцні емоційні зв'язки з іншими, а також покращувати особисті якості. До них належать самостійність у прийнятті рішень, активна участь у суспільному житті, прояв ініціативи та відповідальності. Автор наголошує, що це є особливо актуальним для сучасного українського суспільства, яке заохочує активну участь своїх громадян та самостійність. Дозвілля надає можливість молодим людям виразити себе, знайти власну ідентичність та визначитися з місцем у дорослому житті.

Т. Мотузка [41] акцентує увагу на тому, що практики дозвілля виконують різні функції, серед яких найважливішою є розвиток. Функція відпочинку свідчить про те, що суспільство перейшло на етап позитивної мотивації, подолавши початковий етап цивілізації, який був пов'язаний з примусовими обмеженнями. Відпочинок під час дозвілля сприяє насолоді та підвищенню якості життя.

Синтезуючи теоретичні дані, Є. Захаріна, А. Захаріна та Т. Глоба [22] запропонували власне визначення терміна «рекреаційна культура», яке охоплює інтегровану систему поведінкових моделей, накопиченого досвіду та форм активності, що спрямовані на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб індивідів під час дозвілля за допомогою оздоровчих і рекреаційних заходів.

За дослідженнями авторів, існують три основні підходи до визначення рекреаційної культури: аксіологічний, який розглядає рекреаційну культуру як форму нормативно-ціннісної регуляції і матеріально-технічного забезпечення вільної життєдіяльності; акмеологічний, що акцентує на

прагненні людини до самовираження і розвитку через дозвілля; адаптивний, який фокусується на організації дозвілля та використанні творчого потенціалу вільного часу [22].

Нелінійні теорії, які досліджують циклічний розвиток культур, застосовані до дозвілля, свідчать про те, що його розвиток не обмежується переходом від «несерйозного» до «серйозного». Наприклад, Інтернет відкрив доступ до світових бібліотек і музеїв, але це не означає, що масове дозвілля автоматично пішло таким шляхом. Інтернет здебільшого став інструментом спрощеного спілкування та споживання, а не творчого продукування соціальної реальності [79].

За дослідженням О. Ніколенко та колег [45], рекреаційна культура є складною системою, що об'єднує різні форми активного відпочинку, включаючи організацію дозвілля, спортивні заходи, туристичні подорожі, культурні події та інші активності, спрямовані на поліпшення фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості.

В умовах підліткового середовища рекреаційна культура відіграє особливо важливу роль, оскільки не лише розважає, але й комплексно сприяє відновленню та розвитку особистості [96].

По-перше, рекреаційна культура допомагає відновлювати фізичні сили завдяки регулярній участі підлітків у фізичних вправах та спортивних активностях, це сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я, але й формуванню здорового способу життя [2].

По-друге, рекреаційна культура важлива для психічного відновлення підлітків. Активний відпочинок, наприклад, участь у культурних заходах або туристичних поїздках, допомагає знизити рівень стресу та сприяє психологічному розслабленню [45].

По-третє, участь у рекреаційних заходах дає підліткам можливість розвивати креативні здібності та соціальні навички. Групові активності, такі як командні ігри чи спільні подорожі, допомагають формувати навички

командної роботи, лідерства та ефективної взаємодії з різними соціальними групами [67].

Н. Жукова [21] підкреслює комунікативні практики, особливо в умовах війни, що завжди спрямовані на взаємодію та отримання відгуку, навіть якщо це лише емоційна реакція. Вони сприяють розвитку емпатії та зміцнюють соціальні зв'язки. Їхня основна роль полягає у збереженні соціального порядку та стабільності через досягнення рівноваги у різних ситуаціях взаємодії.

Роль комунікації, зумовлена людською психологічною потребою орієнтуватися у соціальному середовищі, що підштовхує людей до спілкування. Орієнтація в цьому контексті означає емоційне сприйняття різних соціальних груп, що ґрунтується на когнітивній поінформованості про об'єкти [14].

Виділяють кілька ключових функцій комунікативних практик: формування соціальних реалій та спільнот, де розвивається взаєморозуміння; підтримка ідентичності; відображення основних способів соціального життя, характерних для певної культури в конкретний час; створення і передача смислів, які змінюються, уточнюються та розвиваються; формування соціокультурних уявлень про «Я» та соціальні взаємини; встановлення прийнятних норм поведінки та взаємодії в спільноті; уявлення про бажане майбутнє, яке формується в процесі діалогу; інтерпретація культурних явищ; обмін інформацією та адаптація до змін, що сприяють соціалізації [10].

Комунікативні практики як засіб взаємодії не лише передають інформацію, але й створюють і трансформують соціальну реальність, формують відчуття причетності до спільних процесів, що об'єднує спільноти та зміцнює ідентичність як індивідів, так і груп [8].

Одним із важливих аспектів курортології та рекреації є ландшафтотерапія, запевняють К. Мілютіна та С. Пащенко [38], яка спрямована на профілактику психосоматичних розладів. Вплив природного

середовища на емоційний стан людини надзвичайно позитивний, оскільки природа має комплексний вплив на всі органи чуття.

Ландшафтотерапія, що походить від німецького слова «Landschaft» (пейзаж, краєвид), є частиною курортної терапії, яка використовує природну красу, звуки лісу чи моря для лікування різних захворювань [9].

К. Мілютіна та Д. Літвінова [37] вважають одним з джерел терапії традицію паломництва, що поширена у багатьох культурах світу. Паломництво є не лише фізичною подорожжю, але й своєрідним духовним переходом, під час якого людина зосереджується на внутрішньому розвитку та виражає свої найвищі духовні прагнення. Воно також дозволяє людині реалізувати свій внутрішній потенціал і спостерігати, як на це реагує зовнішній світ.

Сучасні напрями психотерапії, такі як арттерапія, тілесно-орієнтована терапія, медитація і майндфулнес, активно використовують рекреаційні практики для підтримки психологічного благополуччя [34].

Є. Захаріна, А. Захаріна та Т. Глоба [22] у своїх роботах підкреслюють важливість вирішення питання розвитку рекреаційної культури серед молоді через наявні протиріччя. З одного боку, є попит на формування культури відпочинку підлітків і необхідність наукового та методичного підходу до фізичного виховання. З іншого боку, бракує ефективних рішень для задоволення такого попиту.

За М. Шепельовою [75], практики виступають ключовим фактором у формуванні соціальної суб'єктності, створюючи систему цінностей та диспозицій, що відображаються у щоденній поведінці й сприяють досягненню життєвого успіху та соціальної мобільності. Соціальна суб'єктність розглядається як система внутрішніх цінностей та установок, яка впливає на вибір способів вирішення життєвих проблем.

Дозвілля, у свою чергу, виконує роль соціокультурного резонатора змін у суспільстві, відображаючи його розвиток та життєздатність. Воно дозволяє оцінити духовний стан суспільства і його перспективи [24].

Також важливими є функції розвитку особистості та самовираження, додає А. Гура [15]. Вони дають змогу молоді реалізовувати свій потенціал, перетворюючи внутрішні ресурси на зовнішні прояви. Творчість, захоплення та інші активності допомагають молодим людям розкривати свої здібності та знаходити унікальні способи самовираження.

На думку М. Дворника та колег [19], не менш значущою є функція самореалізації, яка дозволяє особистості розкрити свій потенціал через вільний вибір занять, що відповідають її інтересам і цінностям.

Рекреаційні заходи, зокрема спортивні події, відіграють важливу роль у соціальній інтеграції підлітків. Такі активності сприяють встановленню та зміцненню соціальних зв'язків, розвитку комунікативних та командних навичок, що є ключовими для кар'єрного зростання та особистісного розвитку. Участь у різноманітних видах дозвілля стимулює креативність і розширює інтереси підлітків. Не лише збагачує особистий досвід, але й допомагає адаптуватися до різних навчальних і життєвих ситуацій [18].

Рекреаційні ігри мають особливе значення в оздоровчих програмах, оскільки вони не лише зміцнюють здоров'я, а й забезпечують зміну обстановки, додають різноманітності рухам і ситуаціям, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, витривалість, а також тренують пам'ять та органи чуття [50].

Дослідники підкреслюють важливість впровадження різноманітних програм, спрямованих на подолання однієї з ключових соціальних проблем України – недостатньої залученості населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, яка є важливим елементом здорового способу життя [35].

Однак, недостатньо дослідженою залишається сфера застосування технологій оздоровчо-рекреаційної діяльності в організації активного сімейного відпочинку, що підкреслює необхідність подальших досліджень у цьому напрямку [30].

М. Терешкін [68] пояснює, що організація сімейного дозвілля за допомогою оздоровчо-рекреаційних технологій будується на добровільності,

виборі соціально прийнятних видів рекреаційної активності, які сприяють як індивідуальному розвитку, так і суспільству в цілому, а також враховують потребу людини у відновленні психофізичного балансу.

Рекреаційні технології охоплюють організацію рухливих ігор, розважальних заходів, фізкультурно-оздоровчих програм, а також акцентують на підвищенні культури побуту та застосуванні новітніх досягнень у біології, фізіології, психології й медицині [50].

Молодь прагне самовираження та творчості, але часто стикається з труднощами в організації власного дозвілля для досягнення цих цілей. Крім того, потенціал фізичної рекреації для розвитку культури відпочинку недостатньо використовується, що свідчить про потребу в більш глибокому і систематичному дослідженні даного питання.

1.2. Формування психологічної зрілості підлітків

На думку В. Москаленко [43], психологічна зрілість розкривається через процес становлення Я-концепції особистості К. Роджерса. У ході свого життя людина набуває унікального досвіду, освоює певні моделі поведінки та правила, оцінює себе через призму своїх вчинків і ставлення оточуючих, формуючи образи власного майбутнього.

Психологічна зрілість, як і Я-концепція, є динамічною і гнучкою характеристикою, яка залежить від того, як людина сприймає і розуміє себе, а також від її життєвого досвіду, сучасних подій і планів на майбутнє. Ступінь зрілості визначається сформованістю й визначеністю ядра особистості, так званого фундаментального «Я». Зріла особистість характеризується якісним ставленням до себе та до інших людей [80].

J. Raynor [99] проаналізувавши наукові погляди щодо значення і сутності «Я-концепції» для успішної соціалізації, зазначає, що вона є психосоціальним феноменом, який формується під впливом зовнішніх соціальних та внутрішніх психологічних чинників.

З точки зору системного підходу, підкреслює Р. Боброва [5], «Я-концепція» являє собою складну систему взаємодіючих «Я», між якими існує безліч прямих і зворотних зв'язків. Її структура складається з оцінного, рефлексивного та когнітивного компонентів, а її ядром виступає самооцінка, яка формується під впливом суб'єктивного сприйняття оцінок з боку оточуючих. Самооцінка відіграє ключову роль у внутрішніх процесах особистості та впливає на її взаємодію із соціальним середовищем.

За Б. Іваненко [23], період підліткового віку супроводжується інтенсивними психофізіологічними змінами, в результаті яких виникає нове суб'єктивне почуття дорослості та сприйняття себе як дорослої особистості. Прагнення до самопізнання сприяє розвитку самосвідомості та формуванню Я-концепції.

У процесі самопізнання у підлітків починають оформлюватись такі компоненти Я-концепції, як матеріальна складова (усвідомлення фізичних параметрів), соціальні уявлення про своє місце в суспільстві, розуміння інтелектуальних можливостей та досягнень, а також ціннісні та морально-релігійні орієнтири [94].

Оціночний компонент Я-концепції підлітка базується на інтеріоризованих цінностях і поступово набуває суб'єктивного характеру. Процес самопізнання особистих рис і якостей формує когнітивний аспект Я-концепції, а спільне функціонування елементів визначає поведінкові патерни, тобто поведінкову складову Я-концепції підлітка [5].

Зріла особистість – це «повноцінно функціонуюча» людина, яка відкрита до нового досвіду і прагне повного усвідомлення себе та свого внутрішнього світу [102].

Центральним елементом зрілості є почуття ідентичності, яке найбільш активно формується в підлітковому і ранньому юнацькому віці. В. Москаленко [43] визначив етапи розвитку особистості. На першому рівні людина ще не рефлексує свій внутрішній світ, який тільки формується; її якості розвиваються через подолання труднощів на шляху досягнення цілей.

На другому рівні особистість починає створювати своє оточення, передбачати наслідки своїх дій, планувати події та вибирати друзів. На третьому рівні особистість стає суб'єктом свого життєвого шляху, самостійно визначаючи свій розвиток і формуючи власне «Я».

Розвиток особистості можна описати як поступове оволодіння своїм внутрішнім світом: на першому рівні духовне Я вчиться контролювати активність біологічного Я, на другому рівні - підкорює прояви соціального Я, а на третьому – інтегрує всі аспекти, формуючи себе як цілісну особистість [85].

Основними компонентами психологічної зрілості є: особистісна, інтелектуальна, емоційна та соціальна зрілість. [63]

Особистісна зрілість, за В. Кузенко та М. Коновоною [29], – це ключова здатність особи, яка реалізується в різних життєвих ситуаціях і обставинах. Вона полягає в умінні поєднувати свою індивідуальність з умовами життя та у відтворенні й розвитку особистісних якостей.

Досягнення особистісної зрілості Л. Дашаківська та Н. Кордунова [17] вважають піковим моментом розвитку людини. Для досягнення мети автор пропонує використовувати різні теоретичні підходи, такі як поведінкова, гуманістична та генетична психологія. Підходи допомагають ефективніше долати труднощі на шляху до самовдосконалення та реалізації себе в різних сферах життя, від сімейної до професійної.

Ще одним важливим показником особистісного розвитку підлітків, акцентує увагу Я. Баракат [3], є формування ціннісно-сміслової сфери. Вона охоплює систему цінностей, переконань, ідеалів, цілей та смислів, які впливають на їхні дії та спосіб сприйняття навколишнього світу. Аспект особистісного зростання сприяє становленню стійкої особистості та успішній адаптації в суспільстві.

Цінності є основними принципами та переконаннями, які визначають, що для підлітка важливо в житті. Вони включають моральні принципи, соціальні норми, особисті цілі або релігійні погляди. Формування ціннісної

системи допомагає підлітку зрозуміти, які саме цінності визначають його життєвий шлях і як вони впливають на його поведінку та стосунки з іншими людьми [3].

Рівень розвитку ціннісної сфери в підлітковому віці О. Катрич [27] оцінює за двома основними критеріями: 1) ступінь сформованості ієрархії цінностей; 2) змістовна складова ціннісної сфери, яка включає сукупність цінностей та їх напрямки.

Перший критерій, важливий для оцінки зрілості підлітка як особистості, пов'язаний із його здатністю формувати та організовувати психічні структури, тобто інтеріоризувати набуті знання та навички. Інтеріоризація є результатом розвитку вищих психічних функцій і показником соціально-психологічної зрілості підлітка [27].

Другий критерій стосується класифікації та систематизації цінностей, що входять до структури особистості. Від того, які саме цінності сформовані, залежить можливість досягнення певних життєвих цілей. Аналіз змістовних аспектів ціннісної структури дозволяє визначити, наскільки ціннісні орієнтири підлітка відповідають соціальним нормам, і наскільки цілі навчання та виховання є для нього актуальними [27].

Процес соціалізації є ключовим механізмом, на думку В. Roberts та Н. Уоон [100], що сприяє самореалізації та досягненню особистісної зрілості, включаючи професійний, сімейний, статусний, культурний та духовний аспекти.

Пізнання власного «Я», розвиток навичок саморегуляції, а також самооцінка, самоприйняття та осмислення власного досвіду відіграють важливу роль у формуванні індивідуального стилю особистісної зрілості, вважають Н. Mahmoudi та R. Toni [92].

Синергічність є однією з ключових характеристик особистісної зрілості, що відображає усвідомлення того, що особа не існує в ізоляції, а є частиною більшого цілого. Здатність усвідомлювати себе як частину сенсу,

розуміти взаємозв'язок протилежностей і прагнути до гармонії власних цінностей є проявами внутрішньої цілісності та гармонії [4].

М. Касперська [26] надає поняття емоційної зрілості, що описує глибоке усвідомлення того, як люди взаємодіють із навколишнім світом на емоційному рівні. За автором, емоційна зрілість визначається як здатність адекватно реагувати на різні життєві ситуації, мати контроль над своїми емоціями і вміти прогнозувати наслідки своїх дій.

Емоційна зрілість є важливою складовою загальної психологічної зрілості особи, що дозволяє їй ефективно справлятися з соціальними викликами та стрімко розвиватися [16].

Риси особистості, важливі для самоідентифікації, формують проприум – динамічний центр особистості, який можна розділити на три категорії: кардинальні, центральні та вторинні [4].

Соціальне усвідомлення власних життєвих сценаріїв, на думку Т. Дзюби [20], полягає у виборі між продуктивністю (генеративністю) та інертністю (стагнацією). Продуктивність уособлює прогресивний шлях психосоціального розвитку дорослої людини, який включає творчу та професійну діяльність, а також внесок у виховання та формування наступного покоління. На противагу цьому, інертність є регресивною лінією розвитку, що характеризується відсутністю продуктивності та надмірною концентрацією на особистих потребах. Обидва шляхи психосоціального розвитку сприяють формуванню психосоціальної зрілості.

Важливим аспектом соціальної зрілості є розвиток нового рівня суб'єктності, що ґрунтується на глибокій рефлексії, яка спрямована як на самосвідомість, так і на взаємодію з іншими [104].

У підлітковому віці спостерігається підвищена емоційна збудливість, що проявляється у запальності, яскравому вираженні почуттів та пристрасті, пояснює О. Рачкован [57]. Підлітки з ентузіазмом беруться за цікаві справи, пристрасно захищають свої погляди та легко «вибухають» через

несправедливість щодо себе або своїх друзів. Образи вони часто пам'ятають тривалий час.

Важливим стає не лише ставлення інших до них, а й власна самооцінка, яка розвивається разом зі зростанням самосвідомості. Підлітки мають сильне відчуття приналежності до групи, тому несхвалення з боку однолітків сприймають гостріше, ніж критику від дорослих або вчителів [73].

Також виникає страх бути відкинутими групою, а їхня прихильність все більше переміщується з родинного кола до товаришів [56].

Розвиток емоційної компетентності в підлітковому віці обумовлений підвищеною потребою в емоційному комфорті та включає формування навичок емпатії, здатність розпізнавати свої емоції і емоції оточуючих, а також самоконтроль і самомотивацію [51].

У структурі емоційного інтелекту М. Пищик [51], виділяє два ключові аспекти: внутрішньо особистісний та міжособистісний. Внутрішньо особистісний аспект охоплює такі елементи, як самооцінка, усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, терплячість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимістичне ставлення і гнучкість. Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікативні здібності, відкритість, здатність до діалогу та прогнозування.

Саморегуляція є ключовим аспектом розвитку особистості, особливо в підлітковому віці, коли молоді люди стикаються з новими емоційними переживаннями, викликами та стресовими ситуаціями [95].

Процес полягає у вмінні керувати своїми думками, емоціями та поведінкою для досягнення поставлених цілей і адаптації до різних обставин. Він передбачає усвідомлення власних емоцій і здатність ефективно з ними взаємодіяти, що включає в себе розпізнавання емоційних реакцій, розуміння їх причин та наслідків, а також своєчасне реагування на них. Може виражатися, наприклад, у вмінні заспокоїти себе в стресових ситуаціях або замінювати негативні думки на позитивні [91].

Саморегуляція також охоплює здатність контролювати власну поведінку, тобто вміння керувати своїми діями та реакціями на зовнішні подразники, щоб уникати необдуманих або шкідливих вчинків. Наприклад, уникнення відкладання важливих завдань на пізніше чи позбавлення шкідливих звичок [105].

Психологічна готовність до самовизначення передбачає, що у старших підлітків формуються певні психологічні механізми, які забезпечують їм можливість свідомо, активно та творчо будувати своє життя в майбутньому [29].

За Д. Слинько [62], самоствавлення виступає як емоційний компонент самосвідомості, що базується на самопізнанні та створює ключові передумови для формування саморегуляції, самоактуалізації та саморозвитку. Основою розвитку є самооцінка, рефлексія та рівень претензій, які складаються з таких аспектів, як самоповага, самоцінність і самоприйняття. Вони визначають позитивне або негативне ставлення до себе.

Самоствавлення здійснює регулюючий вплив на всі сфери поведінки людини, відіграє важливу роль у встановленні міжособистісних відносин, досягненні цілей, а також у стратегіях вирішення критичних ситуацій [87].

Творчий процес досягнення аутентичної ідентичності в підлітковому віці ускладнюється питаннями, пов'язаними з сенсом життя, моральними принципами, призначенням і рольовою невизначеністю. Глибше занурення в аспекти ідентичності під впливом кризи ідентичності також відіграє важливу роль [36].

Л. Ткаченко [71] зауважує, що перед підлітком постає завдання усвідомлення та реорганізації численних соціальних ролей, нав'язаних йому через включення в різні соціальні групи. Важливо також визначити й прийняти свої унікальні особливості, зрозуміти минуле і креативно сформувати уявлення про власне майбутнє. Наявність розвинених творчих інтересів і участь у творчій діяльності в різних сферах життя позитивно впливають на процес самоідентифікації підлітка.

Життєвий шлях людини вимірюється досягненнями, успіхами та результатами вирішення проблем і подолання конфліктів [28].

Т. Титаренко [70] підкреслює важливість врахування життєвих прагнень людини, її досвіду, уподобань і цінностей при оцінці її розвитку.

За Т. Титаренко [69], життєві завдання – це інтенсивні практики самоконструювання, які представляють особистість світу та показують її залученість до руху до автентичності. Вони слугують механізмом самопрезентації актуального стану спрямованого на вирішення базового конфлікту.

За аналізом наукової літератури виділено основні функції психологічної зрілості підлітків у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні функції психологічної зрілості підлітків за аналізом наукової літератури

Функції психологічної зрілості підлітків	
Адаптація до середовища	Здатність ефективно пристосовуватися до соціальних і культурних умов.
Соціальна інтеграція	Участь у соціальних групах, що сприяє формуванню здорових відносин і підтримці зв'язків.
Особистісний розвиток	Пошук і реалізація особистих інтересів, талантів та цілей.
Моральна зрілість	Розуміння етичних норм та соціальної відповідальності. Вміння оцінювати ситуації з моральної точки зору.

У модусі персоналізації особистість працює над самототожністю та формуванням меж «Я», демонструючи авторство. У модусі уніфікації вона вирішує проблеми типізації та сепарації, враховуючи соціальну своєчасність завдання. У модусі потенціалізації базовий конфлікт визначається як полярність між минулим і варіативним майбутнім, де основними проблемами є здатність до змін і трансцендування. Ідеально завдання має бути узгоджене в усіх трьох модусах [69].

За В. Предко [54], життєстійкість розвивається протягом усього життя, але підлітковий період є ключовим і вкрай важливим для її формування.

Саме в цей час молоді люди стикаються з багатьма викликами, які потребують високого рівня психологічної адаптації, вміння приймати правильні рішення і ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Перехід до дорослого життя, характерний для даного віку, впливає на їхнє майбутнє. Оскільки підлітки значну частину часу проводять у школі, розвиток життєстійкості в освітньому середовищі має особливе значення [1].

Життєстійкість не тільки покращує навчальний процес, а й сприяє психологічному зростанню підлітка, допомагаючи йому розвивати навички ефективно організації свого життя, розуміння мети та вміння вчитися на власному досвіді [76].

Дослідження показують, що існує прямий зв'язок між рівнем життєстійкості та успішністю учнів: їхніми навчальними досягненнями, залученістю до навчального процесу, частотою прогулів і бажанням продовжувати освіту після школи [70].

Життєстійкість також позитивно впливає на загальний рівень академічної успішності. Кожен її компонент виконує важливу роль у процесі навчання. Залученість підвищує готовність підлітків докладати зусиль для досягнення навчальних цілей, незважаючи на складність матеріалу чи високі вимоги. Контроль забезпечує впевненість у своїх силах та здатність справлятися зі стресом під час академічних труднощів. Виклик стимулює розвиток цілеспрямованості, бажання вирішувати складні завдання, щоб здобути знання та компетентність у майбутньому [55].

Життєстійкість дозволяє підліткам ефективно протистояти негативним впливам ззовні, роблячи їх більш стійкими до стресових ситуацій та допомагаючи їм краще планувати своє майбутнє, наголошує К. Вакась [7]. Набуті навички життєстійкості сприяють покращенню самовідчуття в роботі та підвищенню інтересу до взаємодії з оточенням і світом загалом. Маючи спрямованість на життєстійкість, людина здатна позитивніше сприймати життя, покращувати його якість, а труднощі та стреси перетворювати на можливості для особистісного зростання.

За К. Вакась [7], формування компонентів життєстійкості починається в дитячі роки і продовжується в підлітковому віці. Важливим чинником у цьому процесі є взаємини між дитиною та її батьками. Крім того, на розвиток життєстійкості впливають такі фактори, як індивідуальні особливості особистості, фізіологічні та психологічні характеристики, а також життєвий досвід і цінності.

Життєстійкість допомагає людині з позитивним підходом адаптуватися до складних питань, таких як смерть і сенс життя, задовольняючи глибинну потребу у самоподоланні та особистісному розвитку для досягнення повноцінного життя [97].

Хоча життєстійкість на перший погляд може здаватися схожою з такими адаптаційними властивостями, як стресостійкість, емоційна стійкість та психологічна надійність, вона включає дані компоненти, має ширшу мету [90].

За аналізом наукової літератури було виділено основні компоненти психологічної зрілості підлітків у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Основні компоненти психологічної зрілості підлітків

Основні компоненти психологічної зрілості підлітків	
Емоційна компетентність	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уміння розуміти та керувати своїми емоціями. 2. Розвинена емпатія: здатність співпереживати і розуміти емоції інших. 3. Стратегії самоконтролю, які допомагають реагувати адекватно на стресові ситуації.
Соціальна адаптація	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вміння встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки. 2. Навички комунікації і толерантності, важливі для співпраці в групах. 3. Уміння вирішувати конфлікти конструктивно та ефективно.
Самосвідомість	<ol style="list-style-type: none"> 1. Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, а також своїх цінностей і цілей. 2. Формування особистісної ідентичності і розуміння власного місця у світі.
Способи саморегуляції	<ol style="list-style-type: none"> 1. Управління імпульсами та емоціями при стресі. 2. Планування дій і реалізація особистісних цілей.

	3. Гнучкість в адаптації до змін і нових обставин.
--	--

Психологічна зрілість підлітка грає ключову роль у формуванні здорових відносин, управлінні емоціями і досягненні особистісних цілей, що, в свою чергу, впливає на загальний рівень адаптації підлітка в соціумі. Структура психологічної зрілості підлітків наведені у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Структура психологічної зрілості підлітків за аналізом літературних джерел

Структура психологічної зрілості підлітків	
Когнітивна складова	1. Здатність до критичного мислення та самоаналізу. 2. Формування та оцінка особистих переконань і ідей.
Емоційна складова	1. Самоусвідомлення та контроль емоцій. 2. Адаптивне вираження емоцій у відповідності до соціального контексту.
Соціальна складова	1. Вміння взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати контакти. Навички підтримки позитивних відносин.
Моральна складова	1. Здатність оцінювати етичні норми та дотримуватись їх у своєму житті. 2. Формування особистісних принципів і цінностей.

Основна роль життєстійкості полягає у вмінні будувати ефективні соціальні взаємини та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку й реалізації себе в умовах життєвих труднощів. Таким чином, життєстійкість може бути розглянута як ресурс для успішного особистісного розвитку в умовах стресу та складних життєвих обставин.

Життєдіяльність, яка є повноцінною, надає людині здатність не тільки виживати, а й розвиватися, навіть за складних умов зовнішнього середовища, дозволяючи втілювати свою внутрішню сутність [65].

Психологічна зрілість підлітка, як здатність особистості адекватно сприймати і оцінювати себе, свої емоції та взаємозв'язки з оточенням, а також ефективно справлятися з життєвими викликами включає в себе розвиток емоційної компетентності, соціальних навичок і здатності до саморегуляції.

У зв'язку з суспільною ситуацією в країні та загальною кризою, існує нагальна потреба в детальному вивченні формування психологічної зрілості підлітків.

1.3. Вплив війни на психологічні та соціальні аспекти розвитку підлітків

За О. Павленко [47], війна суттєво впливає на соціалізацію підлітків, змінюючи їх соціальні навички, емоційний стан та систему цінностей. Втрата стабільності, близьких людей і домівок може викликати почуття безпорадності та тривоги, змушуючи їх пристосовуватися до нових реалій. Призводячи до зміни пріоритетів, де взаємодопомога і співпереживання стають ключовими. Війна також посилює групову ідентичність, коли підлітки шукають підтримку в спільнотах, які можуть або радикалізуватися, або об'єднуватися заради миру. Емоційні зміни, як гнів чи відчуженість, можуть вплинути на їх здатність встановлювати нові соціальні зв'язки.

Важливим елементом соціалізації є сім'я, яка створює простір для формування системи взаємин підлітка з батьками, іншими людьми та старшим поколінням [93].

Саме через взаємини підліток поступово усвідомлює соціальний світ, який віддзеркалюється у сімейних стосунках і стає основним фактором соціалізації ще на ранніх етапах життя. Особливо значущими є стосунки з оточуючими людьми яких підліток не вибирає, але які мають значний вплив на особистісний розвиток [88].

Школа є другим важливим інститутом соціалізації після сім'ї. Вона не лише передає знання, а й вчить соціальним ролям, культурним цінностям та моделям поведінки. Основна мета освіти – формувати у людини здатність орієнтуватися на власні сили, досягати успіху та ефективно використовувати життєві ресурси.

Б. Кулаківська [31] підкреслює, що підлітковий період, що охоплює вік від 13 до 18 років (з можливими коливаннями на 2 роки), характеризується

суттєвими психологічними змінами, які є наслідком фізіологічних процесів і морфологічних змін в організмі. Зміни значно впливають на поведінкові реакції підлітків та на формування їхньої особистості.

Е. Любимцева та Т. Дудткевич [33] описують підлітковий період як перехідний етап у розвитку, називаючи його «кризою самосвідомості». Лише пройшовши через кризу, підліток формує «почуття індивідуальності». До цього моменту він буде в пошуках власного «Я», що супроводжуватиметься нестабільністю, що може проявлятися в зміні настроїв та поведінки: від активності до втоми, від самовпевненості до сором'язливості, від егоїзму до альтруїзму, від радості до апатії, від спокою до роздумів, від прагнення нового до прив'язаності до звичного.

Існує три типи проходження підліткового періоду: перший – «підліткова криза», коли дитина сприймає цей час як «друге народження»; другий – плавний і поступовий розвиток, коли підліток адаптується до дорослих обов'язків; третій – активне самовиховання, де індивід усвідомлено керує своїм розвитком і формує власну індивідуальність [103].

У такий час соціально-психологічні аспекти розвитку набувають великого значення. Підлітки часто відчують підвищену емоційність та збудливість через фізичні зміни у тілі. Хоча вони прагнуть поводитися по-дорослому, нерідко виявляють надмірну активність і самовпевненість, що може викликати нерозуміння з боку дорослих. Також підлітки можуть переживати нові форми емоцій, що супроводжують їх психологічне дорослішання [12].

Спілкування з батьками, вчителями та однолітками має великий вплив на самооцінку підлітків, стверджує В. Страшнюк [66]. Самооцінка визначає такі риси, як впевненість у собі, самокритичність та наполегливість. Коли вона відповідає реальним здібностям і досягненням, це сприяє успіху як у навчанні, так і в соціальній взаємодії. Занижена самооцінка, навпаки, може призводити до депресії та песимістичних настроїв. Хоча комунікація з

підлітками може бути викликом для дорослих, врахування їхніх вікових особливостей допоможе налагодити ефективну взаємодію.

М. Сичинська [61] виділяє основною рисою особистості, що визначає здатність підлітків успішно адаптуватися до умов воєнного часу, резилієнтність. Активне формування даної якості допомагає підліткам долати стресові та кризові ситуації, що є важливою основою для їхнього подальшого розвитку. Однією з ключових зовнішніх умов є забезпечення підтримки з боку соціального оточення, зокрема батьків. Автор підкреслює, що позитивні відносини між батьками та дітьми сприяють підвищенню резилієнтності у підлітків.

За М. Шепельовою [75], зміни, які відбуваються з особистістю під негативним впливом середовища, мають циклічну природу. Спершу тип «особистість» під тиском несприятливих обставин може трансформуватися в тип «аватарність». Процес відбувається, коли людина стикається з високим рівнем стресу і напруги, вичерпуючи свої внутрішні ресурси до максимуму. Якщо процес триває, може настати перехід до типу «індивідність», де особистість більше не опирається на власні ресурси, а використовує чужі, що є тимчасовим рішенням, оскільки ніхто не може постійно надавати свої ресурси іншому.

Далі може статися деградація до типу «вітальність», коли особистість повністю вичерпана, і навіть запозичення зовнішніх ресурсів стає неможливим. У такому стані організм функціонує лише на мінімальному рівні, необхідному для базового виживання, і потреби та психічні функції різко знижуються. Підліток відчуває гостру потребу у відпочинку та відновленні.

Якщо на даному етапі молодій людині вдається переосмислити свої цінності та відійти від мотивації престижу, з'являється можливість відновлення особистісних ресурсів і повернення до типу «особистість». У такому випадку людина виходить з цього циклу з новим досвідом

самозбереження та розвитку. Як відзначає Ф. Подшивайлов та колеги [52], це є оптимістичним прогнозом.

Проте за відсутності зовнішньої підтримки та у важких обставинах може статися «застрягання» на будь-якому етапі (тип I, II, III), що призведе до деструктивних наслідків для особистості.

За М. Сичинською [61], резилієнтність характеризується як здатність системи, що може бути або потенційною, або вже проявленою, ефективно адаптуватися до несприятливих умов, які загрожують її нормальному функціонуванню, життєздатності або розвитку. Вона проявляється через успішну адаптацію або розвиток, незважаючи на негативний вплив зовнішніх факторів. Формування такої якості у підлітків відбувається завдяки взаємодії трьох рівнів впливу:

1. На мікрорівні, де йдеться про особистісні якості, такі як психофізіологічні, когнітивні, емоційні, вольові, ціннісні й мотиваційні прояви.
2. На мезорівні, що стосується взаємин із найближчим соціальним оточенням – сім'єю, друзями, товаришами.
3. На макрорівні, де діють впливи громади та суспільства загалом.

Взаємини між батьками та дітьми є лише частиною складного процесу сімейного виховання, який охоплює не лише свідомі дії батьків, але й фактори, що можуть бути неусвідомленими, але мають великий вплив на підлітка. Емоційний компонент взаємин відіграє важливу роль у розвитку соціальних навичок підлітка, його здатності до міжособистісної взаємодії та досягненню психологічного благополуччя [86].

Соціальне самопочуття оцінюється через сприйняття ситуації в країні, власної позиції, здоров'я, настрою та рівня оптимізму. Незважаючи на відсутність значних відмінностей у шансах самореалізації між українцями та населенням інших європейських країн, українці виявляють вищу незадоволеність життям [49].

Суспільство впливає на формування особистості через соціалізаційні інститути-групи, у яких людина засвоює норми, цінності та соціальні зв'язки. Психологічні впливи, які допомагають перетворювати зовнішні впливи на внутрішні регулятори поведінки, називаються соціально-психологічними механізмами соціалізації [25].

Одним із ключових показників успішної соціалізації підлітка є його поведінка. Особливістю підліткового віку є прагнення до групування, бажання належати до певних малих груп. Для підлітка важливо мати референтну (значущу) групу, чії цінності та норми він сприймає, орієнтуючись на їхні оцінки. Потреба бути прийнятим у таку групу є дуже важливою для цього віку. Належність до колективу істотно впливає на формування самооцінки і рівень амбіцій, що сприяє розвитку здатності враховувати думки та вимоги однолітків у поведінці та спілкуванні.

Дослідження підтверджують, що соціальний статус підлітка в колективі впливає на його особистісний розвиток. Позиція в груповій ієрархії відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості [101].

Поведінковий аспект передбачає конкретні дії та вчинки, які батьки здійснюють у процесі виховання, формуючи загальну стратегію розвитку підростаючої особистості [77].

В. Гавриш [11] виділяє фактори інтелектуального розвитку: розвиток мозку, здатність до абстрактного та творчого мислення, допитливість, що проявляється у формі суперечок із дорослими, розумінні того, як можна їх образити, філософських роздумах, критиці батьків, песимістичних настроях, спробах самостійно вирішувати проблеми та бажанні експериментувати.

Поведінкові прояви часто викликають у дорослих відчуття, що дитина протистоїть їм, що призводить до суперечок, де дорослі можуть відчувати образу, біль, зниження власної важливості та побоювання за безпеку своєї дитини [106].

Фактори психологічного розвитку за В. Гавриш [11]: егоцентризм, прагнення до сепарації, індивідуалізм, внутрішній конфлікт щодо

самоідентифікації, зниження самооцінки. Підлітки починають більше зосереджуватися на собі, не звертаючи увагу на батьків, можуть грубити та скаржитися на те, що їх не розуміють. Вони часто намагаються дратувати батьків, перевіряючи межі дозволеного, що супроводжується різкими змінами настрою.

Реакція дорослих може бути різною [84]: вони можуть грубити у відповідь, втрачати довіру до дитини та намагатися посилити контроль, що призводить до конфлікту між відповідальністю та прагненням підлітка до самостійності.

Згідно з теорією соціальної безпеки, у дитинстві та підлітковому віці формується когнітивна модель соціальної безпеки, заснована на оцінці дитиною себе, свого соціального середовища та майбутнього [98].

Уявлення складаються під впливом реальних ситуацій (наприклад, жорстокого поводження чи насильства), а також значень, які дорослі, особливо батьки, надають подіям. Підлітки, які переживають війну, втрачають відчуття безпеки на багатьох рівнях: від почуття захищеності у родині до відірваності від друзів, домівки, рідного міста чи країни [64].

Під час війни підлітки стикаються з наслідками двох основних типів травматичних подій, пояснює Г. Чайка [74]: раптові травматичні переживання та тривалі негативні впливи, що може спричинити розвиток непродуктивних стратегій подолання труднощів.

Підлітки, що зазнали впливу війни, частіше страждають від таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани, поведінкові порушення та дисоціативні розлади порівняно з їх однолітками, які не мали такого досвіду. Проте, дослідники наголошують, що такі реакції є природними для дітей у ненормальних умовах [6].

Підлітки під час війни стикаються з фізичними, емоційними і психологічними викликами, які суттєво впливають на їхній психічний стан і розвиток [44].

О. Шиловська перелічує аспекти, що впливають на психологічний стан підлітків [78]:

1. Страх і тривога через реакцію на обстріли та вибухи, що може викликати у підлітків відчуття безпомічності та незахищеності.
2. Підлітки можуть отримати поранення, які призводять до фізичних та емоційних наслідків.
3. Через евакуацію, ув'язнення чи загибель батьків підлітки можуть залишитися без родини, що спричиняє емоційні труднощі.
4. Зруйноване житло і втрата речей підбивають почуття стабільності та безпеки.
5. Відсутність доступу до освіти та розваг негативно впливає на розвиток та соціалізацію.
6. Підлітки, які перебувають у зоні бойових дій або за кордоном, можуть відчувати ізоляцію від однолітків, що ускладнює формування соціальних зв'язків.
7. У військових зонах підлітки можуть не мати достатнього харчування, що впливає на їхнє здоров'я.
8. Війна змушує дітей приймати рішення та брати на себе відповідальність, що зазвичай роблять дорослі.
9. Підлітки можуть стати свідками насильства чи смертей, що спричиняє розвиток ПТСР, тривожних розладів і депресії.
10. Через постійну небезпеку підлітки перебувають у стані тривожності та хронічного стресу, що сильно впливає на їх психоемоційний стан.

За даними дослідження Н. Сохор та колег [64] встановлено, що у перші роки після переселення різко зростає поширеність психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу. Проте, через п'ять років також можуть збільшуватися випадки депресії та тривожних розладів.

Фактори, що виникають після стресових ситуацій, такі як відсутність соціальної підтримки, загроза життю, соціальна ізоляція, проблеми у сімейних стосунках та пригнічення негативних думок, суттєво підсилюють

прояви ПТСР. Таким чином підкреслюється важливість перитравматичних та посттравматичних чинників у розвитку даного розладу у підлітків [89].

Наголошується на необхідності забезпечення підтримки під час та після військових дій, а також надання довгострокової психіатричної допомоги молоді та сім'ям, які змушені тікати від війни й шукати безпечного притулку [83].

До найбільш поширених психологічних проблем у підлітків відносять тривожні стани, депресію, а також психосоматичні прояви, включно з безсонням та болями в животі й спині [81].

ЗМІ мають значний вплив на особистісну ідентичність та самооцінку, особливо через рекламу, яка формує ідеали краси та споживацькі пріоритети. Хоча вони надають можливість індивідуального вибору, водночас створюють соціальний тиск, особливо серед підлітків [47].

К. Гарнага та С. Булах [13] підкреслюють, що постійне зіткнення з травматичними зображеннями та контентом у соціальних мережах стало поширеною проблемою, яка може мати суттєвий вплив на моральний розвиток підлітків. Дослідження вказують на те, що соцмережі надають підліткам доступ до великої кількості різноманітної інформації, включаючи матеріали з насильницьким чи руйнівним змістом. Такий контент може викликати стресові реакції, підвищену тривожність та депресивні стани.

В. Ольховська [45], стверджує, що соціальні мережі можуть як підтримувати, так і заважати психологічному стану підлітків, що переживають травматичні події. З одного боку, соцмережі можуть стати джерелом емоційної підтримки, інформації та солідарності, що допомагає подолати стрес. З іншого боку, постійний контакт із негативним контентом, критикою чи стигматизацією може призвести до підвищення тривожності, депресії, розвитку ПТСР, вини та почуття сорому.

Девіантна поведінка – це тип поведінки, який відхиляється від загальноприйнятих у суспільстві норм, зокрема правових, соціальних і

моральних стандартів. Підлітки можуть як свідомо, так і несвідомо порушувати норми, що обмежує їхню індивідуальну свободу [48].

Кримінальна та протиправна поведінка підлітків часто обумовлена нерозвиненою правосвідомістю, імпульсивністю, конформізмом, схильністю до впливу з боку оточення та бажанням підвищити самооцінку шляхом самоствердження [58].

Під час війни багато підлітків намагаються уникнути тривоги й нав'язливих думок про смерть та трагічні новини через алкоголізацію. Споживання алкоголю у колі однолітків часто сприймається як прояв сміливості, незалежності та дорослості [60].

Наркотизація, як і вживання алкоголю, може бути наслідком пошуку нових відчуттів, адреналіну, наслідування старших, тиску з боку однолітків або бажання експериментувати. Іноді наркотики підліткам можуть пропонувати під виглядом нешкідливих речовин, що призводить до залежності та кримінальної поведінки [58].

Корекційна та профілактична діяльність з підлітками, спрямована на популяризацію здорового способу життя, передбачає впровадження стратегій, які зміцнюють їхні когнітивні переконання про здатність самостійно і відповідально приймати здорові рішення та дотримуватися здорового способу життя [72].

Коли переконання, включаючи ставлення, стають міцнішими, хибні уявлення про складність реалізації здорової поведінки починають зникати. Впевненість підлітка в своїй здатності робити правильний вибір зрештою веде до формування здорових звичок.

Висновки до розділу 1

З теоретико-методологічним аналізом наукової літератури встановлено, що війна є надзвичайно стресогенним чинником, що суттєво впливає на психологічний і соціальний розвиток підлітків. У таких умовах важливим стає вивчення особливостей їх рекреаційних практик та розвитку

психологічної зрілості, що допомагають знизити негативні наслідки пережитого стресу. Аналіз сучасних наукових підходів до складних питань дозволяє глибше зрозуміти, як адаптаційні механізми і вибір відповідних рекреаційних стратегій можуть сприяти розвитку психологічної стійкості підлітків у складних умовах війни.

Підкреслено, що рекреаційна діяльність підлітків у стресових умовах є одним із важливих інструментів відновлення психологічного благополуччя та зниження рівня тривоги. Підлітковий вік, з одного боку, є критичним періодом формування особистості, коли на перший план виходять соціальні потреби, самоствердження та емоційна автономія. З іншого боку, війна, як екстремальний зовнішній фактор, впливає на вибір та можливості реалізації рекреаційних практик.

Сучасні підходи до вивчення рекреаційних практик підлітків акцентують увагу на тому, що вони вибирають активності, які дозволяють їм відволіктися від стресу, зміцнити соціальні зв'язки та відчувати контроль над власним життям. До таких практик належать як індивідуальні, так і групові активності, зокрема спорт, музика, мистецтво, ігри. Важливим набуває розуміння, що в умовах війни підлітки починають шукати адаптивні способи подолання стресу через доступні форми відпочинку, що знижують рівень внутрішньої напруги.

Виділено, що психологічна зрілість у підлітковому віці є комплексним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Процес формування значно ускладнюється під час війни, коли на підлітка впливає постійний потік тривожних новин, страхів за майбутнє, розлуки з близькими та небезпеки фізичного виживання. Тим не менш, встановлено, що екстремальні умови активізують розвиток певних аспектів психологічної зрілості, зокрема здатності до саморефлексії, відповідальності, емоційної стійкості.

Акцентовано увагу на тому, що формування психологічної зрілості в умовах війни часто пов'язане з необхідністю швидкого прийняття рішень,

адаптацією до нових умов життя, соціальною ізоляцією або втратами. Підлітки змушені проявляти більшу відповідальність за себе та своїх близьких, що стимулює розвиток автономії, емоційної саморегуляції та розуміння складних соціальних процесів, що сприяє прискоренню емоційного дорослішання.

Було встановлено, що війна також значно змінює соціальні відносини, внаслідок чого підлітки починають відчувати відчуження, невпевненість у майбутньому через що виникають проблеми з формуванням ідентичності.

Зазначено, що різноманітні форми відпочинку дозволяють підліткам не тільки зменшити рівень тривоги, але й сприяють формуванню соціальних зв'язків, розвитку нових навичок, саморегуляції та відповідальності.

Під час війни підлітки, які активно залучені в рекреаційні практики, можуть демонструвати вищий рівень психологічної зрілості, оскільки такі активності сприяють розвитку критичного мислення, емоційної стійкості та здатності до подолання стресових ситуацій.

Таким чином, можна припустити, що рекреаційні практики відіграють важливу роль у розвитку психологічної зрілості підлітків під час війни, забезпечуючи можливості для емоційного відновлення, соціальної інтеграції та формування життєстійкості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРАКТИК ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження особливостей рекреаційних практик та психологічної зрілості підлітків в умовах війни

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження було розроблено структурний план дослідження:

Етап перший. Визначення мети та завдань дослідження.

На початковому етапі було чітко сформульовано **мету дослідження**: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити специфіку рекреаційних практик підлітків, а також встановити зв'язок між рекреаційними практиками та рівнем психологічної зрілості підлітків під час війни; та **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення рекреаційних практик підлітків в умовах стресу.
2. Визначити ключові фактори, що впливають на вибір та організацію рекреаційної діяльності підлітків під час війни.
3. Дослідити особливості розвитку психологічної зрілості підлітків в умовах війни.
4. Встановити зв'язок між рекреаційними практиками та рівнем психологічної зрілості підлітків під час війни.
5. Розробити рекомендації щодо підтримки та розвитку психологічної стійкості підлітків через рекреаційні практики в умовах війни.

Було виділено **об'єкт дослідження** – рекреаційні практики підлітків в умовах війни; та **предмет дослідження** – психологічна зрілість як умова вибору рекреаційних практик підлітками.

Етап другий. Теоретико-методологічний аналіз.

Ознайомлення, дослідження та вивчення наукової літератури з питань рекреаційних практик, визначення їх особливостей та застосування підлітками; а також аналіз наукових робіт за психолого-соціальним феноменом психологічної зрілості підлітків, її формування та компоненти; визначення особливостей психологічної зрілості та рекреаційної діяльності підлітків в умовах повномасштабної війни.

Етап третій. Вибір методик дослідження.

Для досягнення мети дослідження було розроблено анкету для збору додаткових показників, зокрема соціодемографічні дані – вік, стать, соціальний статус родини, місце проживання; рівень стресу – оцінка пережитих стресових подій під час війни, рівень тривоги, почуття безпеки; рекреаційні практики – типи активностей, які підлітки вибирають для відпочинку та відновлення (спорт, мистецтво, спілкування з друзями, індивідуальні хобі); емоційне благополуччя: самооцінка настрою, почуття щастя, рівень тривожності, депресивних відчуттів.

Застосовано психодіагностичний інструментарій, що включає такі методики:

1. *Власно створена анкета* для встановлення детальнішої інформації про респондентів.

Анкета розроблена з метою збору базових демографічних даних, інформації про життєві обставини та особливості поведінки респондентів. Вона допомагає визначити контекст життя підлітків, їхній досвід адаптації та індивідуальні особливості, які впливають на вибір стратегій подолання труднощів.

2. *«Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна* для оцінки рівня емоційної зрілості, який характеризується здатністю до контролю емоцій, саморегуляції, а також досягненням емоційної стабільності. Методика допомогла визначити, як підлітки реагують на стрес та які стратегії адаптації вони використовують.

Методика включає 42 питання, розподілені на три основні шкали, кожна з яких містить дві підшкали. Вона спрямована на оцінку емоційної зрілості за такими показниками, як експресивність, що охоплює здатність відображати емоції, трансформувати їх у дії та передавати свій настрій іншим; саморегуляція, яка включає вміння управляти власними емоціями, стримувати небажані та викликати бажані емоційні стани для регуляції своєї та чужої поведінки; емпатія, що характеризує здатність розуміти емоційний стан оточуючих і ефективно застосовувати це у взаємодії.

Окрім основних шкал, методика має додаткову шкалу для перевірки щирості відповідей. Усі питання мають рівну діагностичну цінність, а відповіді оцінюються за дихотомічною шкалою відповідно до ключа. Інтегральний показник емоційної зрілості визначається як сума балів трьох шкал, де максимальний бал для підшкали – 6, для шкали – 12, а загальний – 36. Методика відзначається високою валідністю та надійністю, що підтверджено її автором.

3. *Методика діагностики самоактуалізації особистості «САМОАЛ»* дала змогу оцінити рівень самоактуалізації, тобто реалізацію особистісного потенціалу підлітків.

Методика спрямована на вивчення структурних компонентів самоактуалізації особистості, яка є найвищим рівнем її психологічного розвитку. Самоактуалізація досягається при задоволенні базових та мета-потреб і реалізації потенціалу особистості.

Опитувальник містить 126 питань, кожне з яких має два варіанти відповідей. Респондент обирає варіант, що найбільше відповідає його поглядам, за який нараховується один бал, якщо він відображає самоактуалізацію.

Самоактуалізація оцінюється за 14 шкалами: орієнтація в часі, опора на себе, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, розуміння людської природи, синергічність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні здібності та креативність.

4. *Методика визначення життєвих завдань особистості (ЖЗО)*

Т. Титаренко – проаналізовано життєві завдання підлітків, які вони вважають пріоритетними, досліджено такі аспекти: особистісні цінності, плани на майбутнє, життєві орієнтири, проаналізовано, як підлітки бачать себе в контексті війни, і як це впливає на їхні життєві цілі.

Методика створена командою лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Тетяни Титаренко. Вона включає 87 суджень, що стосуються різних аспектів постановки життєвих завдань молоддю, і є ефективною для аналізу ціннісно-мотиваційного компонента готовності до життєтворчості.

Методика дозволяє оцінити мотивацію самоконституювання, яка відображає прагнення особистості до самовдосконалення, самопізнання та визначення свого місця у суспільстві, а також мотивацію життєтворчості, що характеризує творчий підхід до побудови й реалізації власного життєвого проекту. Рівень розвитку цих показників демонструє мотивацію молоді до формування та реалізації своєї життєвої позиції.

5. *Проективна біографічна методика «Лінія життя» О. Кроніка.*

Модифікована методика допомогла проаналізувати важливі життєві події підлітків та їхній вплив на емоційний та психологічний розвиток. Методика дозволила учасникам зобразити свої життєві події, визначити важливі етапи розвитку, пережиті стресові події та очікування від майбутнього.

У 1982 році кийвські вчені Євген Головаха та Олександр Кронік створили метод каузометрії для вивчення суб'єктивного сприйняття життєвого шляху та психологічного часу особистості. Назва походить від латинських слів *causa* (причина) і *metrum* (міра).

Методика дозволяє дослідити 15-20 найбільш значущих життєвих подій, які вже відбулися або очікуються в майбутньому. Респонденти вказують дати подій, ранжують їх за важливістю, визначають емоційну привабливість, сфери належності та зв'язки між ними. Це дає змогу оцінити мотивацію до самовдосконалення та життєтворчості, які відображають

прагнення до самопізнання, творчого підходу до життя та формування особистісної життєвої позиції.

Етап четвертий. Вибір та пошук вибірки дослідження.

Наступний крок – визначення вибірки дослідження. Для повного охоплення різних аспектів розвитку підлітків було необхідно залучити різноманітні групи підлітків, віком від 12 до 18 років, які проживають в умовах війни в Україні. Вибірка репрезентативна та включає різні соціальні категорії.

Пошук вибірки проводився на таких інтернет-платформах як Meta, Twitter та Telegram.

Етап п'ятий. Підготовка шаблону дослідження.

Дослідження здійснювалось онлайн та проводилось серед учасників вибірки на платформі google forms. Зазначено, що всі отримані дані є конфіденційними, а участь у дослідженні – добровільною.

Етап шостий. Обробка результатів.

Після отримання відповідей респондентів дані було необхідно ретельно обробити – включає як кількісний, так і якісний аналіз результатів анкетування та психодіагностичних методик. Підбрано та застосовано відповідні статистичні методи для обчислення кореляцій між рівнем емоційної зрілості, самоактуалізацією та участю у рекреаційних практиках.

Етап сьомий. Інтерпретація результатів дослідження.

Отримані результати проаналізовано у контексті зв'язку між рекреаційними практиками та рівнем психологічної зрілості підлітків. Підлітки з вищим рівнем участі у рекреаційних практиках мають розвиненішу емоційну стабільність та краще самоактуалізуються. Оцінено індивідуальні відмінності між учасниками та роль війни у впливі на їхній розвиток.

Етап восьмий. Формулювання висновків роботи.

На основі результатів дослідження було сформульовано висновки про вплив рекреаційних практик на розвиток психологічної зрілості підлітків під

час війни. Також було розроблено рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо підвищення ефективності рекреаційних практик, які сприяють емоційному відновленню та адаптації підлітків у стресових умовах.

Етап дев'ятий. Оформлення результатів дослідження.

Останній етап включав підготовку наукового структурування та написання реферату дослідження, підготовці презентації та доповіді до захисту роботи, що охоплюють ключові результати дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Вибірка дослідження становить 60 підлітків, 37 дівчат та 23 хлопця, що проходили дослідження онлайн на інтернет-платформах Telegram, Meta, Twitter. Середній вік становить 16 років.

Анкетування дозволило дослідити специфіку рекреаційних практик та їх взаємозв'язок з рівнем психологічної зрілості в умовах війни. Результати вказують на різноманітність підходів до рекреації, а також на важливість соціальної підтримки та емоційного благополуччя в даному процесі. Результати наведені у таблиці 2.1.

Більшість респондентів займаються фізичною активністю хоча б час від часу, проте тільки 20% вказали, що займаються спортом часто або завжди. Дані можуть свідчити про те, що підлітки вважають фізичну активність важливою, але, можливо, недостатньо мотивовані або мають обмежений доступ до спорту через війну в країні.

Таблиця 2.1

Результати анкетування підлітків

Питання				
Як часто Ви займаєтесь фізичною активністю?				
Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
8	11	16	19	6
Скільки годин на тиждень Ви витрачаєте на свої хобі або інтереси?				
Менше 1 години	1-3 години	4-6 годин	7-9 годин	Понад 10 годин
4	18	25	9	3
Як часто Ви спілкуєтесь з друзями поза школою?				

Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Щодня
2	9	10	13	26
Питання				
Чи можете Ви контролювати свої емоції в складних ситуаціях?				
Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
7	4	13	26	10
Чи відчуваєте Ви стрес через ситуацію в країні?				
Зовсім ні	Трохи	Помірно	Сильно	Дуже сильно
2	6	14	16	22
Як часто Ваша родина заохочує вас до занять спортом або активного відпочинку?				
Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
9	12	17	14	8
Як часто Ви відчуваєте потребу в особистому часі та відпочинку?				
Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
3	4	11	27	15
Чи є у Вас можливість обговорювати свої емоції з рідними чи близькими?				
Немає	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
11	9	13	18	9
Чи підтримують Ваші друзі Ваші захоплення та інтереси?				
Зовсім ні	Трохи	Помірно	Сильно	Дуже сильно
8	14	20	10	8
Як часто Ви відчуваєте себе мотивованим досягати поставлених цілей?				
Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
6	21	22	12	3

Більшість підлітків витрачають від 4 до 6 годин на тиждень на свої хобі, що свідчить про те, що вони намагаються знайти час для відпочинку і реалізації своїх інтересів, попри стресові обставини. Спілкування з друзями поза школою є важливим елементом їхнього життя, оскільки 50% підлітків відзначили, що зустрічаються з друзями щодня або часто. Можна підкреслити важливість соціальних зв'язків у формуванні емоційної підтримки під час війни.

Результати анкетування також вказують на взаємозв'язок між рекреаційними практиками та рівнем психологічної зрілості підлітків. Наприклад, підлітки, які часто займаються фізичною активністю, вказали, що легше контролюють свої емоції і відчувають менше стресу через ситуацію в

країні, що свідчить про позитивний вплив регулярної фізичної активності на емоційне благополуччя та здатність до саморегуляції.

Підлітки, які отримують підтримку від сім'ї та друзів у своїх захопленнях, зазначили, що відчувають себе більш відповідальними за свої рішення і здатні планувати свої справи, що вказує на те, що соціальна підтримка грає важливу роль у розвитку психологічної зрілості, допомагаючи підліткам справлятися з викликами, пов'язаними з війною.

Результати анкетування підкреслюють, що фізична активність та соціальна взаємодія не лише забезпечують відпочинок і розвагу, але й сприяють розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та відповідальності. У такий складний час підтримка з боку родини та друзів має вирішальне значення для підлітків, допомагаючи їм адаптуватися до умов війни та зберігати психологічне здоров'я.

Наступним кроком було застосування методики «Діагностики емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна. Питання методики наведені у додатку А.

Результати дослідження емоційної зрілості підлітків, отримані за методикою О. Чебикіна, показують важливі аспекти емоційної сфери, що було виділено одним з основних компонентів, що складають з себе психологічну зрілість підлітків, що впливає на їхній розвиток у контексті сучасних викликів, таких як війна. Умовні позначення шкал та підшкал наведені у додатку Б.

У таблиці 2.2 представлено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) для підшкал методики, які вимірюють емоційну зрілість особистості підлітків. Високі значення вказують на позитивні аспекти емоційної зрілості.

Таблиця 2.2

Результати методики «Діагностики емоційної зрілості особистості»

О. Чебикіна

Підшкали та шкали	Середнє (M)	Стандартне відхилення
-------------------	-------------	-----------------------

		(SD)
Інтроекспресивність	4.10	0.90
Екстраекспресивність	4.20	0.85
Інтросаморегуляція	4.50	0.95
Екстрасаморегуляція	4.15	0.80
Інтроемпатія	5.10	0.75
Підшкали та шкали	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)
Екстраемпатія	5.20	0.70
Щирість	4.80	0.60
Інтегративний параметр емоційної зрілості	32.60	2.50

Важливим аспектом виявилось, що підлітки демонструють високі рівні як інтро- (5.10), так і екстраемпатії (5.20), що вказує на їхню здатність не лише усвідомлювати власні почуття, але й співпереживати іншим.

Інтроемпатія (ІЕМ) вимірює внутрішню здатність розуміти і відчувати емоції інших, що може бути менш виражено на зовні. Результати свідчать про глибоке усвідомлення почуттів інших людей, що допомагає підлітку формувати глибші стосунки. Екстраемпатія (ЕЕМ) оцінює здатність підлітків проявляти емпатію у міжособистісних стосунках, включаючи вербальне та невербальне вираження підтримки.

Чутливість підлітків може позитивно впливати на їхнє соціальне життя, сприяючи формуванню підтримуючих і довірливих стосунків з однолітками.

Крім того, результати показують, що підлітки мають добрі навички саморегуляції. Зазначається, що це важливий показник, оскільки здатність контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях може допомогти знизити рівень тривоги та покращити загальне психічне здоров'я. Такі підлітки, ймовірно, легше справляються з викликами, які постають перед ними в навчанні та соціальних взаємодіях.

Надалі було застосовано кореляційний коефіцієнт Пірсона між підшкалами методики.

Кореляційний аналіз виявив значні взаємозв'язки між різними аспектами емоційної зрілості, що свідчить про інтеграцію даних навичок. Результати наведені у таблиці 2.3 та на рис. 2.1.

За визначеними даними простежується висока кореляція між підшкалами Інтроекспресивність (ІЕк) та Інтроемпатія (ІЕм) (0.55) та Екстраемпатія (ЕЕм) (0.65). Визначається, що підлітки розвинули інтроекспресивністю (здатність усвідомлювати та висловлювати свої емоції) і мають високий рівень емпатії

Таблиця 2.3

Результати за використанням коефіцієнта кореляції Пірсона між підшкалами методики «Діагностики емоційної зрілості особистості»

О. Чебикіна

Підшкали	ІЕк	ЕЕк	ІС	ЕС	ІЕм	ЕЕм
Інтроекспресивність	-	0.45	0.50	0.40	0.55	0.60
Екстраекспресивність	0.45	-	0.30	0.35	0.50	0.55
Інтрорегуляція	0.50	0.30	-	0.55	0.40	0.45
Екстрасаморегуляція	0.40	0.35	0.55	-	0.35	0.40
Інтроемпатія	0.55	0.50	0.40	0.35	-	0.65
Екстраемпатія	0.60	0.55	0.45	0.40	0.65	-

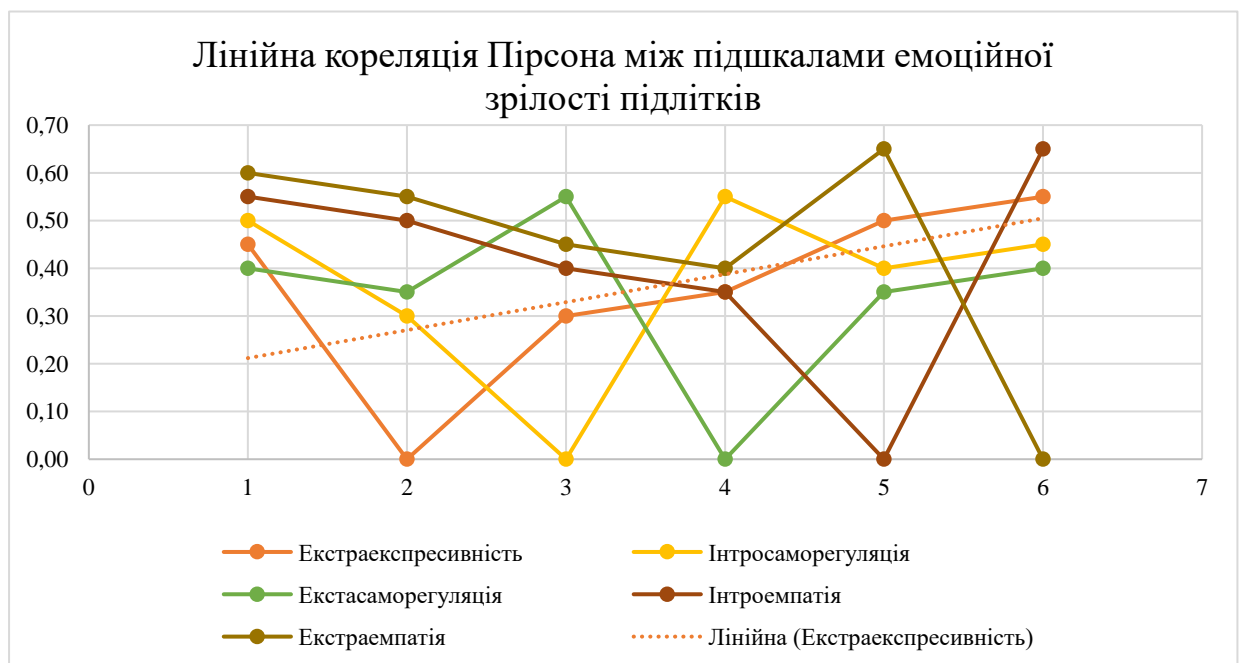


Рис. 2.1 Кореляція між підшкалами емоційної зрілості підлітків за методикою О. Чебикіна

Зазначається, що вміння виражати свої емоції прямо пов'язане з здатністю розуміти емоції інших. Дане твердження важливо в контексті міжособистісних стосунків, оскільки емпатія є ключовою для побудови довіри і підтримки в спілкуванні підлітків.

Емоційна експресивність (Ек) та Екстраемпатія (ЕЕм) (0.55) також мають високий кореляційний зв'язок, підлітки, які мають високу емоційну експресивність, виявляють також високу екстраемпатію. Вміння відкрито демонструвати емоції може допомогти в зрозумінні і підтримці інших, що підкреслює важливість емоційного вираження в соціальних контекстах.

Слабку кореляцію виявлено між підшкалами Екстраекспресивність (ЕЕк) з Інтроемпатією, що вказує на те, що, хоча емоційна експресивність може впливати на здатність до саморегуляції, зв'язок не є дуже сильним. Даний результат може означати, що вміння виражати свої емоції не завжди супроводжується здатністю до їх контролю, і для розвитку саморегуляції можуть бути потрібні додаткові навички.

Слабка кореляція відбулась також між Інтроемпатія (ІЕм) з Екстасаморегуляція (ЕС) (0.35), можна пояснити результат наступним чином, здатність усвідомлювати емоції інших не завжди супроводжується високим рівнем екстасаморегуляції, хоча підліток може відчувати емоції інших, йому може бракувати навичок для адекватної реакції в соціальних ситуаціях.

Хоча значення r є позитивним, воно відображає, що зв'язок між інтроемпатією та екстасаморегуляцією не є настільки сильним і вказує на необхідність роботи над даними аспектами емоційного зрілості.

Надалі, обраховано результати за шкалами методики «Діагностики емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна з використанням кореляції Пірсона. Результати наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати за використанням коефіцієнта кореляції Пірсона між шкалами методики «Діагностики емоційної зрілості особистості»

О. Чебикіна

Шкали	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія	Щирість
Експресивність	-	0.50	0.55	0.40
Саморегуляція	0.50	-	0.45	0.35
Емпатія	0.55	0.45	-	0.60
Щирість	0.40	0.35	0.60	-

Висока кореляція між експресивністю і емпатією підтверджує, що підлітки, які можуть відкрито ділитися своїми емоціями, частіше також здатні глибше відчувати і розуміти почуття інших. Дане співвідношення є важливим для формування близьких стосунків і соціальної підтримки серед підлітків.

Кореляція між саморегуляцією та емпатією також має велике значення, що вказує на те, що ті підлітки, хто вмів управляти своїми емоціями, можуть бути більш чутливими до емоцій інших. Такі підлітки, ймовірно, краще адаптуються в соціальних групах, оскільки їхня здатність контролювати свої реакції дозволяє їм уникати конфліктів і сприяти конструктивним взаємодіям.

Проаналізовані зв'язки не лише підкреслюють важливість розвитку окремих навичок, але й вказують на те, що емоційна зрілість функціонує як цілісна система. Посилення одного з аспектів може призвести до покращення інших.

Наступною було застосовано методику діагностики самоактуалізації особистості «САМОАЛ». Результати опитування виявили різноманітні рівні самоактуалізації респондентів, розподілені по 11 шкалами. Більшість показників свідчать про середній та високий рівні розвитку, що вказує на здорову самооцінку та позитивні міжособистісні відносини. Однак певні аспекти, зокрема автономність та орієнтація в часі, потребують уваги. Тестовий матеріал наведено у додатку В.

Першим кроком було встановлено, що прагнення до самоактуалізації у підлітків дорівнює (40.50) зі стандартним відхиленням (4.88). Зазначається, що потяг до самоактуалізації у підлітків не достатньо високий, що, скоріше за все, зумовлено війною в країні. Але у підлітків присутнє усвідомлення

власних цілей та цінностей, а також готовність до саморозвитку. Отримані результати за шкалами методики наведені у табл. 2.5 та на рис. 2.2.

Підлітки, які демонструють високі результати за шкалами самоактуалізації, виявляють значний рівень розвитку особистісних якостей, що свідчить про їхню емоційну зрілість і соціальну адаптацію. Зокрема, високі показники за шкалами Погляд на природу людини (9.17), Саморозуміння (9.00) та Аутосимпатія (9.33) вказують на позитивне ставлення до себе та оточуючих, що свідчить про доброзичливість, відкритість і довіру до людей, що важливо для формування гармонійних міжособистісних відносин. Такі підлітки, як правило, більш стійкі до стресів і можуть ефективно справлятися з викликами, які ставить життя.

Таблиця 2.5

**Результати за методикою діагностики самоактуалізації особистості
«САМОАЛ»**

Шкала	Середнє значення	Стандартне відхилення
1. Орієнтація в часі	7.67	2.00
2. Цінності	8.67	2.50
3. Погляд на природу	9.17	1.75
4. Потреба в пізнанні	8.00	2.10
5. Креативність	8.33	2.20
6. Автономність	8.17	1.95
7. Спонтанність	7.83	2.40
8. Саморозуміння	9.00	2.00
9. Аутосимпатія	9.33	2.30
10. Контактність	8.33	2.50
11. Гнучкість в спілкуванні	8.00	2.10

Отриманий результат за шкалою Цінності (8.67) говорить про те, що підлітки поділяють здорові цінності, такі як справедливість, доброта та саморозвиток. Такий результат вказує на їхнє бажання створити позитивні стосунки з оточуючими та прагнення до гармонійного існування в суспільстві. Цінності формують основу для розвитку емпатії та соціальної відповідальності, що є важливими складовими здорової особистості підлітка.

Інші показники, такі як Потреба в пізнанні (8.00) та Креативність (8.33), мають дещо нижчі результати, але все одно є високими, тому вказують на активну життєву позицію підлітків. Вони відкриті до нового досвіду і готові до самовираження, що може стимулювати їхній інтелектуальний і творчий розвиток. Такі якості допомагають їм ефективно адаптуватися до змін, розвивати критичне мислення і знаходити нестандартні рішення.



Рис. 2.2 Результати методики діагностики самоактуалізації особистості «САМОАЛ» з використанням кореляції Пірсона

Хоча результати в цілому є високими, важливим було також звернути увагу на низькі показники. У даній вибірці, показники в межах 0-5 балів не були зафіксовані, проте деякі шкали показують результати, що потребують уваги. Наприклад, шкала Спонтанність з середнім значенням (7.83) може свідчити про те, що підлітки, хоч і мають певну спонтанність, все ж обмежені соціальними нормами та очікуваннями, що може вказувати на тривогу або страхи, пов'язані з вираженням себе, що може стримувати їхній потенціал у самовираженні.

Отриманий показник за шкалою Орієнтація в часі становить (7.67), що, не є критично низьким, але вказує на певні труднощі у сприйнятті теперішнього моменту. Результат свідчить про те, що деякі учасники дослідження схильні зациклюватися на минулих переживаннях або ж занадто зосереджені на планах майбутнього.

Підлітки з низькими показниками в даній шкалі часто відчують невпевненість і тривогу, що може призводити до емоційного вигорання або пригніченості. Вони можуть бути невротичними, відчувати труднощі у прийнятті рішень та мати проблеми з адаптацією до змін. Така орієнтація може перешкоджати здатності насолоджуватися життям, заважаючи їм повноцінно переживати моменти радості та задоволення в повсякденному житті.

Труднощі в орієнтації в часі можуть призвести до того, що підлітки менше уваги приділятимуть своїм емоціям та потребам, що в довгостроковій перспективі може негативно вплинути на їхнє психологічне здоров'я і соціальні взаємодії.

Застосовано кореляцію Пірсона для встановлення зв'язків між шкалами методики визначення рівня самоактуалізації особистості «САМОАЛ», результати наведені у додатку Г.

Високі кореляційні зв'язки між різними шкалами методики самоактуалізації вказують на те, що деякі аспекти особистісного розвитку підлітків є тісно взаємопов'язаними. Наприклад, сильна кореляція між Цінностями і Креативністю свідчить про те, що підлітки, які цінують позитивні моральні принципи, також мають схильність до творчого мислення. Їхня здатність виражати себе через творчість може бути підкріплена глибоким розумінням життєвих цінностей. Такий зв'язок може стимулювати формування особистісних орієнтирів, які допомагають підліткам краще справлятися з життєвими викликами.

Ще один значний зв'язок спостерігається між Орієнтацією в часі і Спонтанністю. Підлітки, які живуть у теперішньому моменті, схильні

проявляти більшу спонтанність у своїх діях. Виявляється здатність насолоджуватися життям, не заціклюючись на минулому чи майбутньому. Такі підлітки, ймовірно, мають більш позитивне ставлення до себе та навколишнього світу, що сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин.

Кореляції між Саморозумінням і Аутосимпатією також вказують на те, що підлітки, які добре розуміють свої емоції та потреби, зазвичай мають позитивну самооцінку. Висока аутосимпатія дозволяє їм бути більш відкритими до спілкування з іншими, що в свою чергу може сприяти розвитку глибших і більш змістовних стосунків.

Водночас, деякі з кореляційних зв'язків виявляють ймовірні проблеми в особистісному розвитку підлітків. Наприклад, зв'язок між Автономністю і іншими шкалами є менш вираженим, що свідчить про те, що деякі підлітки, хоч і прагнуть до незалежності, все ж мають труднощі у вираженні своєї особистості та можуть залежати від думки оточуючих. Низька автономність може призводити до почуття невпевненості, що обмежує їхній потенціал у самовираженні.

Відзначається слабший зв'язок між Гнучкістю в спілкуванні і іншими шкалами, що вказує на те, що деякі підлітки стикаються з труднощами в адаптації до соціальних ситуацій, що негативно впливає на їхню здатність до ефективної комунікації. Низька гнучкість обмежує можливості у встановленні та підтримці дружніх стосунків, створюючи бар'єри в соціальному житті.

Наступною застосовано методику Життєві Завдання Особистості (ЖЗО) Т Титаренко. Результати наведені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати методики «Життєві завдання особистості» за

Т. Титаренко

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань		
Підшкала	Середнє зн.	Стандартне відх.

Підшкала 1.1. Мотивація матеріального задоволення	6.87	1.53
Підшкала 1.2. Мотивація досягнення успіху	7.25	1.40
Підшкала 1.3. Мотивація самоконституювання	6.50	1.64
Підшкала 1.4. Мотивація творчості	5.90	1.55
Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань		
Сфера	Середнє зн.	Стандартне відх.
Сім'я	6.70	1.50
Навчання та робота	7.00	1.45
Здоров'я	6.20	1.50
Друзі	7.30	1.35
Шкала 2. Структурованість часу життя		
Підшкала	Середнє зн.	Стандартне відх.
Підшкала 2.1. Наявність структурування часу	6.80	1.48
Підшкала 2.2. Віддаленість структурування	6.00	1.60
Шкала 3. Ставлення до майбутнього	6.50	1.52
Шкала 4. Суб'єктна активність	6.75	1.40
Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань		
Підшкала	Середнє зн.	Стандартне відх.
Підшкала 5.1. Стратегія	6.60	1.50
Підшкала 5.2. Стійкість	6.40	1.55
Підшкала 5.3. Цілісність життя	6.80	1.45
Підшкала 5.4. Гнучкість	5.95	1.50
Підшкала 5.5. Активність - виснажливність	6.15	1.50
Шкала 6. Брехня	3.85	1.55

Дослідження, проведене за методикою ЖЗО Т. Титаренко, виявило суттєві аспекти психологічної зрілості підлітків в умовах війни. Результати свідчать про те, як воєнні обставини впливають на мотивацію, ставлення до життя та соціальні зв'язки підлітків. Ключ до методики наведено у додатку Д.

Показник мотивації досягнення успіху, що становить (7.25), вказує на значну амбіційність та бажання підлітків реалізувати свої цілі, це також може бути наслідком пошуку стабільності та сенсу у світі, який зазнав змін. В

умовах невизначеності підлітки прагнуть досягти визнання та успіху, що є важливим аспектом їхнього особистісного розвитку.

Показник мотивації творчості (5.90) є нижчим, ніж в інших аспектах, що може свідчити про те, що війна обмежує можливості самовираження через творчість. Творчі процеси, які зазвичай слугують способом подолання труднощів, можуть бути під загрозою через нестабільність і стрес. Даний фактор вимагає уваги, оскільки розвиток творчих здібностей є важливим для психологічного здоров'я підлітків.

Високий рівень структурованості часу (6.80) демонструє, що підлітки намагаються підтримувати порядок у своєму житті, що може допомагати їм справлятися зі стресом, оскільки чітка організація може створювати відчуття контролю. Проте помірна віддаленість структурування (6.00) може свідчити про невизначеність у довгострокових планах, що викликане нестабільною ситуацією.

Показник суб'єктної активності (6.75) свідчить про те, що підлітки готові приймати відповідальність за своє життя і активно долати виклики. Підкреслюється наявність ресурсів, які дозволяють їм справлятися зі складнощами та прагнути до змін. Вони проявляють ініціативу, що є позитивним знаком у контексті особистісного розвитку.

Низький рівень гнучкості (5.95) свідчить про труднощі у пристосуванні до змін, що може бути наслідком стресу, викликаного війною. Отже, постає питання важливості підтримки з боку дорослих та суспільства, які можуть допомогти підліткам адаптуватися до нових обставин.

За шкалою Локалізація життєвих завдань підлітків створено діаграму, що відображає всі сфери підлітків у відсотках, результати на рис. 2.3.

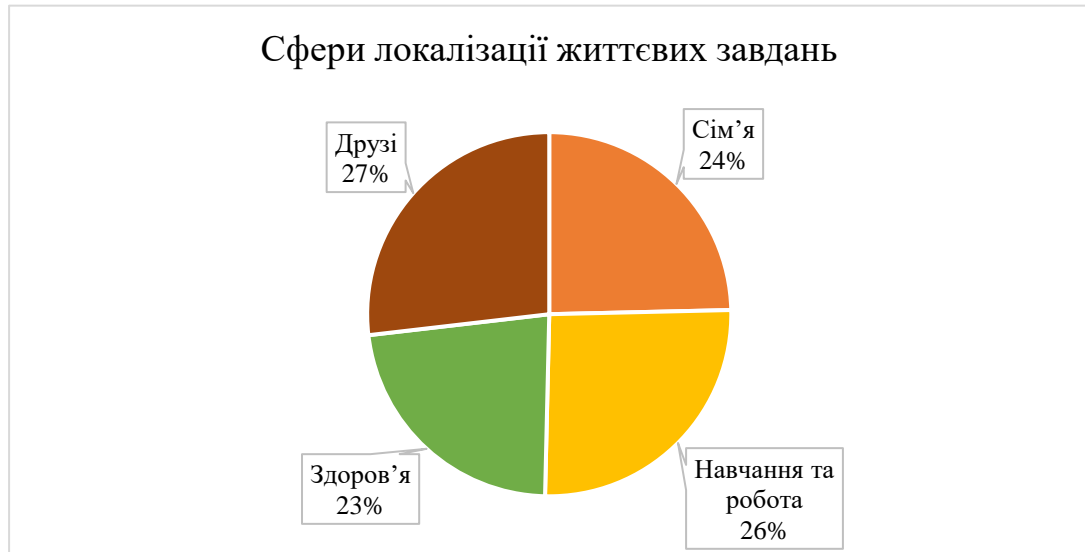


Рис. 2.3 Сфери локалізації життєвих завдань підлітків за методикою «ЖЗО» Т. Титаренко

Високий рівень важливості друзів (7.30) та (27%) підкреслює, що для підлітків соціальні зв'язки виступають основним ресурсом підтримки. Друзі стають емоційними опорами, що допомагає впоратися з переживаннями та стресом, що вказує на важливість створення безпечного середовища для спілкування та взаємодії між підлітками.

Надалі до шкал методики ЖЗО застосовано кореляцію Пірсона для виявлення сильних та слабких лінійних зв'язків. Результати наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати методики Життєвих Завдань Особистості з використанням коефіцієнту Пірсона

Пара шкал	Коефіцієнт Пірсона (r)
Мотивація життєвих завдань - Структурованість	0.85
Мотивація життєвих завдань - Ставлення до майбутнього	0.78
Мотивація життєвих завдань - Суб'єктна активність	0.80
Мотивація життєвих завдань - Операціональні характеристики	0.82
Структурованість - Ставлення до майбутнього	0.66
Структурованість - Суб'єктна активність	0.72
Структурованість - Операціональні характеристики	0.70

Ставлення до майбутнього - Суб'єктна активність	0.68
Ставлення до майбутнього - Операціональні характеристики	0.74
Суб'єктна активність - Операціональні характеристики	0.77

$$p \leq 0,05$$

Мотивація життєвих завдань виявилася центральною в контексті сильної кореляції. Високий рівень мотивації підлітків безпосередньо пов'язаний з їхньою здатністю структуровано підходити до життя, активно діяти та позитивно сприймати майбутнє, що свідчить про те, що підлітки, які мають чіткі цілі, більше схильні до планування та організації свого часу.

Суттєва кореляція простежується між структурованістю життя та ставленням до майбутнього і вказує на те, що організовані підлітки зазвичай мають більш оптимістичний погляд на свої перспективи. Що підкреслює важливість створення чітких рамок та планів у житті молоді і сприяти їхньому емоційному благополуччю.

Висока суб'єктна активність є показником того, що підлітки готові активно взаємодіяти з навколишнім світом і брати на себе відповідальність за своє життя. Кореляції між суб'єктною активністю та операціональними характеристиками свідчать про те, що такі підлітки мають розвинуті навички планування і адаптації, що є важливим у стресових ситуаціях.

Низькі показники в аспектах, таких як гнучкість і творчість, свідчать про потребу в додаткових ресурсах для підтримки підлітків у розвитку їхніх здібностей.

За проєктивною методикою «Лінія життя» Є. Головахи та О. Кроніка визначено головні події в житті підлітків. Результати зображені на рис.2.4.



**Рис. 2.4 Результати за методикою «Лінія життя» Є. Головахи та
О. Кроніка**

Результати дослідження за методикою «Лінія життя» показують складну картину емоційних і психологічних переживань підлітків, що формуються під впливом важливих життєвих подій. Кожен з аспектів має своє місце у розвитку особистості, формуючи унікальний життєвий досвід.

Спогади про позитивні моменти з родиною займають значне місце у свідомості підлітків. Спогади часто служать джерелом підтримки та емоційної стабільності. Взаємодія з близькими формує базові емоційні моделі, які впливають на формування самооцінки та здатності до міжособистісних стосунків. Підлітки, які мали позитивний досвід у родині, демонструють більшу стійкість до стресу і вищий рівень впевненості у собі.

Досвід булінгу є одним з найбільш негативних факторів, які впливають на психоемоційний розвиток підлітків, що викликає тривогу, депресію і відчуття ізоляції. Підлітки, які пережили булінг, часто борються з низькою самооцінкою і труднощами в побудові довірчих стосунків. Травма може мати довготривалі наслідки, формуючи негативний образ себе і страх перед соціальною взаємодією.

Спортивні успіхи також відіграють важливу роль у розвитку підлітків. Вони не лише покращують фізичне здоров'я, а й сприяють розвитку командного духу, впевненості у собі та навичок подолання труднощів. Підлітки, які мають можливість досягати успіхів у спорті, часто відчують більшу мотивацію до навчання та самовдосконалення.

Війна стала ключовою подією, що глибоко вплинула на життя багатьох респондентів. Вона приносить з собою страх, невизначеність і переживання втрат, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я. Підлітки, які стали свідками чи жертвами війни, відчують постійний стрес, тривогу, а також труднощі в адаптації до нормального життя. Такий вплив формує їхні очікування на майбутнє, часто зосереджуючи увагу на безпеці та стабільності.

Втрати близьких людей, зокрема, родичів або друзів, є глибокою емоційною травмою. Підлітки, які пережили такі втрати, стикаються з почуттям горя, відчаю і самотності. Переживання вимагають від них здатності до адаптації, і у багатьох випадках вони стають стимулом для особистісного зростання і переосмислення цінностей.

Зміни у дружніх стосунках в підлітковому віці є нормальним явищем, але вони можуть також викликати стрес і невизначеність. Підлітки переживають етапи зближення та віддалення, що може призвести до почуття втрати або нестачі підтримки. Такі зміни часто стимулюють розвиток соціальних навичок і сприяють формуванню зрілого сприйняття міжособистісних стосунків.

Очікування на майбутнє, зокрема в контексті кар'єри, відображають амбіції підлітків і їхнє прагнення до самореалізації. Багато з них прагнуть досягти успіху в навчанні, що свідчить про високий рівень мотивації та бажання розвиватися. Однак ці очікування також можуть супроводжуватися страхом невдачі та тиском з боку суспільства і сім'ї.

Переїзд є ще однією значущою подією в житті підлітків, внаслідок війни, викликає почуття втрати рідного оточення. Адаптація до нових умов стає серйозним викликом, але може сприяти розвитку гнучкості.

Освітні досягнення формують основи для майбутнього підлітка. Вони є важливими як для самооцінки, так і для соціального визнання. Підлітки, які отримують хороші оцінки та досягають успіхів у навчанні, зазвичай відчують більшу впевненість у своїх силах і можливостях.

Очікування Перемоги у війні є важливим фактором, що формує надію та оптимізм. Багато підлітків сподіваються на стабільність, що дозволить їм зосередитися на своїй освіті та кар'єрі. Очікування є відображенням їхньої потреби в безпеці та бажання повернутися до нормального життя.

Результати дослідження демонструють, що важливі життєві події формують не лише особистісний досвід підлітків, а й їхнє сприйняття світу.

Висновки до розділу 2

Дослідження специфіки рекреаційних практик підлітків під час війни та їх зв'язку з рівнем психологічної зрілості виявило багато цікавих аспектів. Згідно з результатами, отриманими від 60 респондентів, серед яких 37 дівчат та 23 хлопця, середній вік учасників становив 16 років. Анкетування, проведене на різних онлайн-платформах, дало змогу отримати широкий спектр даних про рекреаційні практики, соціальні зв'язки та емоційний стан підлітків в умовах війни.

Однією з ключових знахідок дослідження є те, що більшість підлітків, незважаючи на стресові обставини, все ж намагаються знайти час для своїх захоплень і хобі, витрачаючи від 4 до 6 годин на тиждень на активності, які

приносять їм задоволення, що свідчить про потребу у відновленні емоційних ресурсів та знаходженні способів самовираження. В умовах війни, коли стрес і невизначеність є повсякденними супутниками, рекреаційні практики стають важливим засобом для емоційного відновлення.

Дослідження також вказало на важливість соціальної підтримки у формуванні емоційного благополуччя підлітків. Майже половина респондентів зазначили, що спілкування з друзями є невід'ємною частиною їхнього життя. Що підкреслює значення соціальних зв'язків у підтримці психологічної стійкості, особливо під час кризових ситуацій. Спілкування з однолітками дозволяє підліткам ділитися своїми переживаннями, що, у свою чергу, знижує рівень тривожності і покращує загальне самопочуття.

Важливим аспектом дослідження став виявлений зв'язок між рекреаційними практиками та рівнем психологічної зрілості. За результатами, підлітки, які активно займаються фізичною активністю, мають кращі навички контролю своїх емоцій і справляються зі стресом краще, ніж ті, хто проводить менше часу в рухливих заняттях. Стверджується, що фізична активність позитивно впливає на емоційне благополуччя, знижуючи рівень стресу та тривожності.

Також, результати методики «Діагностики емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна показали, що підлітки мають високі показники як інтро-, так і екстраемпатії, що вказує на їхню здатність усвідомлювати та переживати емоції інших, що сприяє формуванню глибших міжособистісних стосунків. Високий рівень інтроемпатії демонструє, що підлітки можуть глибоко розуміти свої емоції, тоді як екстраемпатія вказує на їхню здатність активно проявляти підтримку оточуючим.

Крім того, результати показали, що підлітки, які отримують соціальну підтримку від родини та друзів у своїх захопленнях, відчувають себе більш відповідальними за свої рішення. Таким чином підтверджується важливість соціального оточення для розвитку психологічної зрілості, оскільки підтримка з боку близьких може стати потужним чинником, що допомагає

справлятися з викликами війни. Така підтримка не лише сприяє розвитку самосвідомості, але й забезпечує підліткам відчуття безпеки, що вкрай важливо в умовах кризових ситуацій.

Важливо також відзначити, що підлітки продемонстрували добрі навички саморегуляції, що є критично важливим у стресових умовах. Здатність контролювати свої емоційні реакції не лише знижує рівень тривоги, але й сприяє покращенню психічного здоров'я. Така здатність дозволяє підліткам краще адаптуватися до соціальних ситуацій та уникати конфліктів, що є важливим для їхнього розвитку та соціальної інтеграції.

На додаток до цього, аналіз результатів методики «САМОАЛ» показав, що підлітки з високими показниками самоактуалізації мають позитивне ставлення до себе та оточуючих. Вони виявляють доброзичливість і відкритість, що дуже важливо і сприяє формуванню гармонійних міжособистісних відносин, оскільки психологічна стійкість підлітків часто базується на їхній здатності формувати позитивні соціальні зв'язки.

Використання методики «Життєві завдання особистості» допомогло оцінити особистісні ресурси підлітків та їхню здатність адаптуватися до стресових умов війни.

Зокрема, підлітки, які активно займалися фізичними або творчими хобі, отримали вищі бали за шкалами ЖЗО, що підтверджує, що рекреаційні практики не лише підвищують емоційний тонус, але й формують стійкість до негативних стресорів. Дослідження також показало, що підлітки, які мають підтримку з боку батьків та друзів, мають більш високий рівень життєздатності, що свідчить про важливість соціальних зв'язків у розвитку особистісної стійкості.

Крім того, результати вказують на зв'язок між життєздатністю та емоційною зрілістю. Підлітки з високими показниками ЖЗО частіше демонструють навички саморегуляції, гнучкості у вирішенні проблем та позитивного ставлення до життя.

Дослідження також виявило, що підлітки, які пережили травматичні події, такі як війна або булінг, можуть стикатися з довготривалими наслідками, включаючи низьку самооцінку і труднощі в соціальних взаємодіях. Проте підлітки, які мають позитивні спогади про родину та успіхи в спорті, демонструють більшу стійкість до стресу. Фактори вказують на необхідність розвитку програм підтримки, які допомагатимуть підліткам впоратися з негативним досвідом та формувати позитивні стосунки.

Не менш важливими є й аспекти, пов'язані з очікуваннями підлітків на майбутнє. Багато з них прагнуть досягти успіху в навчанні та кар'єрі, що свідчить про високий рівень мотивації. Водночас, страхи, пов'язані з невизначеністю війни, негативно впливають на їхню самооцінку та сприйняття можливостей у майбутньому.

Результати дослідження підкреслюють важливість рекреаційних практик та соціальної підтримки для психологічного розвитку підлітків в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРАКТИК ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

3.1. Типологія підлітків за рівнем психологічної зрілості

Отримані результати дослідження дозволяють розробити типологію підлітків на основі рівня їхньої психологічної зрілості, з урахуванням основних показників саморегуляції, емпатії, емоційної експресії та самоактуалізації, проаналізованих згідно психодіагностичних методик.

Узагальнивши компоненти психологічної зрілості у п'яти основних сферах, згідно результатів дослідження, кожна з яких пов'язана з певним типом рекреаційних практик. Дане узагальнення дозволяє краще зрозуміти вплив кожного типу рекреаційної діяльності на розвиток різних аспектів психологічної зрілості підлітків. Результати наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Зв'язок рекреаційних практик із рівнями психологічної зрілості підлітків

Групи психологічної зрілості	Рекреаційні практики	Опис впливу
Емоційна зрілість	Творчі, соціальні	Творчі практики, такі як мистецтво і музика, сприяють розвитку емоційного самовираження і самоконтролю. Соціальні практики (групові активності, спілкування) формують емпатію і підтримують емоційну регуляцію під час стресу.
Когнітивна та мотиваційна зрілість	Творчі, фізичні	Творчі практики стимулюють креативність і гнучкість мислення. Фізичні активності (спорт, танці) формують дисциплінованість, організацію, а також сприяють розвитку мотивації до досягнень та орієнтації на майбутнє.
Соціальна зрілість	Соціальні, фізичні	Соціальні активності формують соціальну компетентність, адаптивність у взаємодії з оточенням. Фізичні практики в команді

Групи психологічної зрілості	Рекреаційні практики	Опис впливу
		підтримують розвиток навичок взаємодії та довіри, допомагають у побудові нових соціальних зв'язків.
Самосприйняття та самооцінка	Творчі, фізичні, соціальні	Творчі практики розвивають позитивне самосприйняття через самовираження. Фізичні активності зміцнюють впевненість у власних силах, а соціальні - підвищують самооцінку через взаємну підтримку та обмін досвідом.
Адаптація та стресостійкість	Фізичні, соціальні	Спортивні і групові соціальні активності допомагають у подоланні стресу через спільну діяльність, розвивають витривалість, психологічну стійкість, здатність адаптуватися до змін, що особливо важливо для підлітків у кризових умовах.

Типологія підлітків є способом систематизації їхніх індивідуальних особливостей та поведінкових патернів, що пов'язані з емоційною зрілістю, соціальною адаптацією та психологічним розвитком. На основі результатів дослідження виділено наступні групи:

1. Емоційно стійкі інтегратори.

Підлітки даної групи демонструють високий рівень емоційної стійкості та здатність до ефективного управління власними емоціями, незалежно від складних обставин. Вони показують високий рівень інтроемпатії та екстраемпатії, що свідчить про здатність до глибокого розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей. Їхня інтроекспресивність забезпечує їм можливість правильно розуміти і вербально виражати свої почуття, що сприяє побудові довірливих стосунків з іншими.

Здатні гнучко адаптуватися до соціальних змін та підтримувати довгострокові дружні стосунки. Часто прагнуть до допомоги іншим і демонструють значний рівень самостійності в прийнятті рішень, що свідчить про їхню психологічну зрілість.

У майбутньому вони можуть стати лідерами або наставниками, оскільки їхня емоційна стійкість і здатність до соціальної інтеграції є цінними рисами для керівних ролей.

Важливо, щоб такі підлітки підтримували свої соціальні зв'язки та активно брали участь у групових заходах, адже вони можуть стати основою для підтримки інших, розвиваючи в собі лідерські якості.

2. Соціально активні оптимісти.

Підлітки демонструють помірний рівень емоційної зрілості та сильну схильність до соціальної активності. Вони мають високий рівень екстраемпатії, що проявляється у бажанні знаходити спільну мову з іншими та підтримувати їх. Розвиток емпатії, як і здатність до відкритого вираження емоцій, допомагає їм залишатися в центрі соціального життя, що є важливим елементом для їхньої самореалізації та емоційного благополуччя.

Для них спілкування є джерелом радості та способу самовираження. Вони не лише активно взаємодіють з іншими, а й мають схильність ініціювати соціальні події, залучаючи оточуючих. Завдяки цьому вони легко встановлюють нові контакти та мають широкий круг спілкування.

Відзначаються доброзичливістю, відкритістю та бажанням встановлювати нові соціальні зв'язки. Їхня інтроекспресивність розвинена на середньому рівні, але вони вміють відкрито виражати емоції, що дозволяє їм швидко знаходити друзів і отримувати позитивний зворотний зв'язок.

Соціально активні оптимісти часто самі потребують позитивного підкріплення від оточуючих. Вони можуть проявляти ознаки емоційної вразливості, якщо відчують, що їхнє середовище не надає належної підтримки або позитивного зворотного зв'язку.

Потенційні труднощі підлітків проявляються у можливій вразливості до емоційного вигорання, оскільки часто беруть на себе відповідальність за настрій та благополуччя інших. Їм варто вчитися балансувати свої зусилля, аби уникнути втоми від соціальної активності.

Підлітки потребують соціальної взаємодії для підтримки емоційної стабільності, тому важливо, щоб їхнє соціальне оточення було стабільним та надавало можливості для особистісного розвитку.

3. Саморегулюючі аналітики.

Підлітки здатні ефективно управляти своїми емоціями, що підкреслює їхню високий рівень саморегуляції. Вони схильні до внутрішньої рефлексії та мають розвинену інтроемпатію, яка дозволяє їм глибоко розуміти та аналізувати власні переживання. Саморозуміння відіграє важливу роль у їхньому житті, і вони рідко демонструють свої емоції зовні, що може бути зумовлено високим рівнем самоконтролю.

Схильні до обдумування рішень і приймають їх на основі власних переконань, а не зовнішніх впливів. Вони мають розвинуту внутрішню мотивацію, що робить їх схильними до автономії.

Їхня здатність до аналізу та логічного мислення робить їх схильними до академічних успіхів. Вони добре розуміють власні сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм обирати сфери, де їхні можливості можуть максимально реалізуватися.

Оскільки вони часто керуються внутрішніми переконаннями, їм важливо відчувати свободу у виборі життєвих цінностей та принципів, що допомагає їм зберігати стабільність і послідовність і є ключовими чинниками у їхньому розвитку.

Через схильність до самостійності та іноді – дистанціювання від соціальних груп, саморегулюючі аналітики можуть надавати перевагу індивідуальній діяльності, що може призводити до ізоляції. Їм корисно працювати над соціальними навичками для створення стабільної підтримуючої мережі.

Для такої групи важливо надати можливість для індивідуальних проєктів або завдань, що дозволяють їм розвивати свої аналітичні навички та саморегуляцію. Соціальна підтримка не є критично необхідною, але вони потребують визнання за свою індивідуальну працю та зусилля.

4. Емпатійні комунікатори.

Підлітки з високим рівнем як інтроемпатії, так і екстраемпатії. Їхня емоційна експресивність дозволяє їм легко входити в контакт з оточуючими та ефективно проявляти підтримку у міжособистісних стосунках. Вони легко завойовують довіру і демонструють високий рівень соціальної відповідальності, що підкреслює їхню соціальну зрілість.

Схильні до відкритої комунікації та часто стають емоційною опорою для своїх друзів і близьких. Мають природну потребу у встановленні близьких зв'язків та розуміють важливість підтримки у соціальних групах.

Завдяки високій емпатійності, емпатійні комунікатори часто відчують настрій інших, що робить їх чутливими до змін у середовищі, що допомагає їм легко знаходити підхід до різних людей, але може викликати емоційне перенавантаження, якщо вони взаємодіють з негативно налаштованими людьми.

Також їхня емоційна чуйність і комунікаційні здібності можуть надихати інших на позитивні зміни. Вони часто стають емоційною опорою для друзів, що дозволяє створювати здорову атмосферу у колективі.

Для підтримки розвитку цієї групи підлітків важливо надавати можливості для участі у соціальних ініціативах, групових проєктах чи волонтерській діяльності, де вони можуть проявляти свої комунікативні здібності.

5. Адаптивні рефлектори.

Підлітки відзначаються середнім рівнем емпатії, але високою здатністю до рефлексії та інтроспекції. Вони схильні до саморозуміння та аналізу власних емоцій і поведінки, що допомагає їм адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

Вони мають помірний рівень соціальної активності, можуть підтримувати стосунки з певним колом близьких друзів, але не завжди прагнуть до розширення соціальних зв'язків. Часто приймають рішення на основі аналізу власних переживань та попереднього досвіду.

Підлітки, завдяки своїй здатності до адаптації та аналізу, можуть швидко змінювати підхід до взаємодії з людьми, залежно від обставин. Вони не лише легко адаптуються до нових умов, а й усвідомлено підходять до вибору соціальних зв'язків.

Рефлексивність дає їм змогу швидко визначати, які саме стосунки або ситуації можуть мати негативний вплив на їхнє емоційне благополуччя. Вони намагаються уникати ситуацій, які можуть негативно вплинути на їхнє самопочуття.

Високий рівень гнучкості допомагає адаптивним рефлексорам знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях, що робить їх особливо цінними у ролях, що вимагають швидкого прийняття рішень та адаптації до змін.

Для таких підлітків важливо створити середовище, що сприяє самоосмисленню та рефлексії, наприклад, через участь у психологічних тренінгах, що дозволяють їм краще розуміти себе та свої емоції.

На основі визначеної типології створено таблицю 3.2, яка дозволяє стисло побачити описує головні характеристики кожного типу підлітків.

Таблиця 3.2

Основні характеристики кожного типу підлітків

Тип підлітків	Характеристики	Соціальні особливості	Потенційні труднощі
Емоційно стійкі інтегратори	Висока емоційна стійкість, самоконтроль, здатність до саморефлексії.	Легко інтегруються в колектив, здатні допомагати іншим зберігати спокій.	Можуть відчувати емоційну втому, якщо не знаходять підтримки для власних потреб.
Соціально активні оптимісти	Позитивне мислення, висока соціальна активність, ініціативність.	Ініціюють комунікацію та події, мають великий круг спілкування.	Схильність до емоційного вигорання через активне соціальне життя.
Саморег. аналітики	Логічне мислення, рефлексивність, індивідуалістичний підхід до вибору	Віддають перевагу самостійній роботі, схильні до	Можлива емоційна ізоляція через зосередженість на саморефлексії

Тип підлітків	Характеристики	Соціальні особливості	Потенційні труднощі
	життєвих принципів	самоаналізу.	
Емпатійні комунікат.	Висока емпатія, чутливість до емоційного стану оточуючих, потреба у довірливих стосунках.	Створюють глибокі, довірливі стосунки, є емоційною опорою для друзів.	Вразливість до негативного емоційного впливу з боку оточуючих.
Адаптивні рефлексори	Висока адаптивність, здатність до саморефлексії, індивідуальний вибір соціальних зв'язків.	Легко змінюють підхід до взаємодії, обирають коло спілкування залежно від емоційної користі.	Можуть уникати складних ситуацій, що обмежує їхній досвід і можливості розвитку.

Кожна з груп підлітків має свої сильні сторони, які можна посилювати за допомогою відповідної підтримки та сприятливого середовища.

Емоційно стійкі інтегратори потребують середовища, де їхня стійкість може допомогти іншим, наприклад, у ролі наставників або волонтерів, що дозволяє їм розвивати лідерські якості та допомагає іншим у процесі соціалізації.

Соціально активним оптимістам важливо мати можливість реалізовувати себе в соціальних ініціативах. Участь у громадських та молодіжних організаціях допоможе їм задовольнити потребу у взаємодії та активності.

Саморегулюючі аналітики потребують індивідуальних завдань та можливості для самостійної роботи, але їм варто надавати зворотний зв'язок, щоб запобігти емоційній ізоляції та підтримувати їхнє залучення у соціальне середовище.

Емпатійні комунікатори можуть стати емоційним центром групи. Для них важливо мати емоційно здорове середовище, де вони можуть спілкуватися з іншими без перевантаження емоціями. Їх варто залучати до

волонтерських або психологічних ініціатив, де вони можуть допомагати іншим.

Адаптивним рефлексорам слід надавати завдання, що дозволяють використовувати їхні адаптивні здібності та розвивати навички саморефлексії. Таким чином, це можуть бути програми, що спрямовані на розвиток критичного мислення та усвідомленого вибору.

Кожен з типів є своєрідним прикладом того, як різні механізми адаптації впливають на формування особистості та розвиток соціальних навичок. Типологія підлітків дозволяє краще зрозуміти різноманітність особистісних стилів взаємодії з оточенням і може слугувати цінним джерелом для подальших досліджень психологічних та соціальних процесів у підлітковому віці.

3.2. Програма оптимізації рекреаційної діяльності підлітків

Рекреаційна діяльність у підлітковому віці відіграє значну роль, оскільки даний період є критичним для фізичного, емоційного та соціального розвитку. Важливо, щоб рекреаційні заняття підлітків не просто надавали можливість відпочити, але й сприяли їхньому загальному розвитку, формували стійкість до стресів та емоційну стабільність. Сучасний підхід до організації дозвілля враховує як інтереси підлітків, так і виклики, що постають перед ними.

Оптимізована рекреаційна програма має інтегрувати активності, що зацікавляють підлітків, забезпечать емоційне розвантаження, розвиток навичок комунікації та позитивного мислення. Таким чином, програма покликана сформувати стійкі особистісні ресурси, які допоможуть підліткам адаптуватися до умов, що швидко змінюються, та розвинути почуття власної цінності.

Мета програми полягає в тому, щоб через організовану рекреаційну діяльність допомогти підліткам сформувати гармонійний розвиток особистості, розвивати позитивні якості, підтримувати фізичне та емоційне

здоров'я, а також закріплювати соціальні навички, які допоможуть у побудові успішних стосунків з іншими.

Завдання програми:

1. Формування здорових звичок, стимулювання зацікавленості у фізичній активності, розвиток звичок здорового способу життя.
2. Підвищення емоційного інтелекту за допомогою практичних занять підвищити здатність розпізнавати, регулювати та виражати свої емоції.
3. Розвиток соціальних навичок, необхідно навчити працювати в команді, спілкуватися з іншими, розв'язувати конфлікти.
4. Самопізнання та самооцінка, за допомогою творчих та фізичних занять допомогти підліткам розвинути уявлення про себе, свої сильні сторони, визначити особисті цінності.
5. Запобігання ризиковій поведінці, необхідно забезпечити конструктивне зайняття та позитивне середовище, яке зменшить можливість залучення підлітків до ризикової поведінки.

Структура програми передбачає систематичне поєднання кількох блоків активностей, кожен з яких фокусується на різних аспектах особистісного розвитку. Такий підхід дозволяє гармонійно розвивати фізичні, соціальні, креативні та емоційні якості підлітків, забезпечуючи всебічний підхід до їхньої рекреаційної діяльності.

Фізичний блок включає різноманітні види спорту, активні ігри, заняття на свіжому повітрі та в залі, що допомагає стимулювати фізичний розвиток, покращує фізичну форму, підвищує витривалість та координацію.

Креативний блок містить художні, музичні та театральні заняття, що сприяють самовираженню, розвивають уяву та творчі здібності.

Соціальний блок передбачає комунікативні тренінги та вправи для розвитку взаємодії у групах, вчить навичкам роботи в команді.

Рефлексивний блок спрямований на розвиток навичок самоаналізу, допомагає підліткам краще розуміти свої емоції, досягнення та встановлювати нові цілі.

Методи реалізації програми.

1. Групові тренінги. На тренінгах підлітки отримують можливість разом виконувати завдання, що розвивають навички комунікації, довіри та співпраці. Темі тренінгів можуть варіюватися від основ комунікації та розв'язання конфліктів до розвитку емпатії та самоконтролю. Такі заняття допомагають підліткам отримати соціальний досвід та зрозуміти групову динаміку.

2. Активні ігри та спорт. Використання активних ігор та спорту сприяє підвищенню фізичної активності та загартовує учасників. Заняття включають змагання на відкритому повітрі, командні ігри та естафети. Спортивні активності дозволяють підліткам розвинути мотивацію до здорового способу життя, покращують фізичну підготовку, а також сприяють формуванню витривалості, координації та загальної впевненості в собі.

3. Креативні майстер-класи. Під час таких занять підлітки мають можливість спробувати різні творчі види діяльності, такі як малювання, рукоділля, музика, акторська майстерність. Це не лише розвиває їхні художні здібності, але й сприяє самовираженню та розвитку уяви. Креативна діяльність є важливою складовою емоційного здоров'я, допомагає знизити стрес та забезпечує позитивний емоційний заряд.

4. Рефлексивні сесії. Рефлексія допомагає підліткам краще розуміти свої досягнення, переживання та почуття. Кожна сесія містить обговорення емоцій, які учасники відчували під час занять, їхні труднощі та успіхи, що сприяє розвитку самосвідомості, формує позитивне ставлення до особистих успіхів та допомагає у виробленні впевненості в собі.

5. Індивідуальні консультації. Підлітки можуть отримати індивідуальну підтримку, якщо у них виникають особисті проблеми або питання. Таким чином, це дозволяє розробляти індивідуальні стратегії для подолання труднощів, сприяє мотивації до участі в програмі та допомагає відстежувати особистий прогрес.

Фізичний блок:

Фізичний розвиток – основа загального благополуччя підлітків. Різні види фізичної активності, включаючи командні ігри та індивідуальні вправи, сприяють не лише фізичній, але й емоційній стійкості. Підлітки можуть брати участь у спортивних естафетах, турнірах з футболу чи волейболу, що розвиває командний дух, мотивацію та відповідальність за результат команди. Командні ігри забезпечують також соціальну інтеграцію, а змагання стимулюють досягнення нових результатів.

Креативний блок:

Креативність у підлітковому віці – важливий аспект самовираження. Під час майстер-класів учасники мають можливість зануритися у світ мистецтва. Малювання, музика, театр і танець дозволяють вільно висловлювати свої почуття, що особливо важливо для підлітків, котрі ще шукають власний шлях. Такі заняття розвивають уяву, вчать приймати нестандартні рішення, сприяють самопізнанню.

Соціальний блок:

Комунікативні навички мають особливе значення для підлітків. Під час комунікативних тренінгів вони навчаються розуміти інших, підтримувати діалог, вирішувати конфлікти. Наприклад, рольові ігри, в яких учасники «втільюють» різні соціальні ситуації, допомагають розвивати емпатію та навички конструктивної взаємодії, що також є можливістю відпрацювати способи реагування на різні емоційні стани, які можуть виникати у спілкуванні.

Рефлексивний блок:

Рефлексія допомагає підліткам усвідомити свої емоції та переживання. Під час рефлексивних сесій вони можуть обговорювати, як різні активності впливають на їхній настрій, які емоції вони відчувають у різних ситуаціях. Дані сесії не лише сприяють розвитку самосвідомості, але й заохочують підлітків аналізувати власні дії та вчинки. Заняття можуть містити практики усвідомленості, медитацію або ведення щоденників, де підлітки можуть записувати свої думки та почуття.

Для програми оптимізації рекреаційної діяльності підлітків, виокремлено кілька методик, що сприятимуть комплексному розвитку, емоційній стійкості та соціальній адаптації підлітків.

1. Тренінг емоційного інтелекту (EI).

Мета полягає у тому, щоб розвивати у підлітків здатність усвідомлювати, розпізнавати й адекватно виражати свої емоції та розуміти почуття інших, що важливо для їхньої соціальної адаптації та формування емоційної стійкості.

Тренінг EI включає різноманітні вправи, спрямовані на підвищення обізнаності про власні емоції, навчання навичкам регуляції емоцій, розвиток емпатії та встановлення емоційних зв'язків з іншими. Заняття зазвичай складаються з обговорень, рольових ігор, вправ на розпізнавання емоцій (наприклад, обговорення ситуацій, коли люди відчувають певні емоції), а також вправ з коучінгу на тему регулювання власного емоційного стану.

Проводиться груповий тренінг, де підлітки обговорюють різні емоційні ситуації, діляться власним досвідом та відпрацьовують навички активного слухання, емпатії та ефективного вирішення конфліктів. Тренінг важливий для створення підтримуючого середовища, де учасники можуть дізнаватися про власні емоції та емоції інших у безпечній обстановці.

2. Арт-терапія.

Метою є надання підліткам можливість виражати себе через творчість, що сприяє самопізнанню, зниженню рівня стресу та розвитку впевненості в собі.

Арт-терапія, як методика, включає різні види творчої діяльності: малювання, ліплення, колажування, музикотерапію, які допомагають виражати складні емоції, відпускати напруження та розвивати креативність. Під час занять учасникам надається свобода вільно малювати або створювати свої роботи за заданою темою (наприклад, «Моя мрія» чи «Мій внутрішній світ»).

Арт-терапевтичні сесії проводяться індивідуально або в групі. Особливо корисно використовувати методику для підлітків, які переживають емоційні труднощі, тим паче в умовах війни. Вони отримують можливість виражати свої почуття через творчість, що допомагає їм відчувати менше тривоги та страху.

3. Соціально-психологічний тренінг (СПТ).

Мета полягає у розвитку підлітків навичкам ефективної комунікації, вмінню працювати в команді та конструктивно вирішувати конфлікти.

СПТ включає вправи для групової взаємодії, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, довіри між учасниками, обговорення конфліктних ситуацій та практику конструктивного вирішення. Різні рольові ігри, ситуаційні вправи та робота в парах допомагають учасникам практикуватися у встановленні ефективної взаємодії з іншими та розвивати емпатію.

Підлітки працюють в команді, вирішуючи певні завдання (наприклад, «побудувати» команду мрії або вирішити конфліктну ситуацію). СПТ допомагає вивчати динаміку групи, розвивати довіру та ефективно працювати разом.

4. Техніки майндфулнес.

Завданням методики є підвищення уваги та усвідомленості підлітків, навчити їх знижувати рівень стресу через практики саморефлексії.

Майндфулнес-техніки вчать присутності у моменті та зниженню рівня тривожності через практики зосередження на диханні, медитації, усвідомленому руху та ведення щоденника. Підлітки відчувають менш сильний вплив стресу завдяки розвитку саморефлексії та зосередження на поточному моменті, що також сприяє самоконтролю та зниженню імпульсивності.

Проводяться сесії з елементами медитації та дихальних технік. Спочатку учасники вчаться фокусуватись на своєму диханні та відпрацьовують техніки усвідомленого руху.

Для того, щоб оцінити ефективність програми, необхідно впровадити систему моніторингу та оцінювання результатів. Вона включає:

1. Анкети та опитування – регулярне проведення анкетування підлітків щодо їхнього ставлення до програми, отриманих знань та відчуттів, що дозволяє виявити їхні потреби та інтереси, виявити позитивні зміни в їхній поведінці та емоційному стані.

2. Спостереження – ведення щоденників спостережень для тренерів і психологів, що займаються групою, що допомагає зафіксувати динаміку змін у груповій взаємодії та індивідуальному розвитку підлітків.

3. Фінальні проєкти – наприкінці програми учасники можуть представити фінальні проєкти або виставки, що продемонструють їхні досягнення у креативному та фізичному блоках, що також дає можливість учасникам отримати позитивний фідбек від однолітків і викладачів.

4. Індивідуальні бесіди – проведення індивідуальних бесід з учасниками про їхні враження від програми, зміну самооцінки, рівня емоційного комфорту, а також про досягнуті зміни в соціальних взаємодіях.

Війна завдає суттєвого удару по психічному здоров'ю підлітків, формуючи у них відчуття тривоги, страху та безвиході. Коли мова йде про повномасштабну війну в Україні, молодь, що пережила окупацію та вимушене переміщення, стикається зі специфічними викликами, які ускладнюють їхню соціалізацію та адаптацію. Важливо зрозуміти, як війна впливає на їхню рекреаційну діяльність і які стратегії можуть бути впроваджені для оптимізації такої діяльності.

Підлітки, які пережили воєнні дії, часто відчувають глибокий психологічний стрес. Вони можуть стати свідками насильства, втратити близьких або бути вимушеними залишити рідні домівки, що призводить до почуття втрати і депривації. Страх за своє життя і життя близьких стає невід'ємною частиною їхнього повсякденного існування, що впливає на їхнє самопочуття, навчання та стосунки з однолітками.

Через це, багато підлітків переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється в повторних спогадах про травматичні події, нічних жахах, уникненні ситуацій, які нагадують про війну, і підвищеній збудливості. Такі фактори ускладнюють їхню здатність брати участь у звичайних рекреаційних заходах, оскільки вони можуть відчувати тривогу в нових ситуаціях або серед великої кількості людей.

Рекреаційна діяльність має важливе значення для підлітків, оскільки вона не лише надає можливість відволіктися від негативних переживань, але й сприяє соціалізації та формуванню нових зв'язків. В умовах війни особливо важливо створювати безпечні, підтримуючі середовища, де молодь може відчувати себе вільною і прийнятою.

Однак для підлітків, які зазнали травми, традиційні форми рекреаційної діяльності можуть бути неприйнятними. Тому важливо адаптувати види діяльності, щоб вони відповідали потребам молоді, це також можуть бути індивідуальні програми.

Одним з ключових аспектів оптимізації рекреаційної діяльності є забезпечення психологічної підтримки підлітків в умовах війни. Досягається через групові заняття, на яких молодь має можливість ділитися своїми переживаннями у безпечному середовищі. Такі зустрічі можуть проводитися у формі бесід, арт-терапії або творчих майстер-класів, де підлітки можуть висловлювати свої почуття через живопис, музику або театр, це не лише допомагає їм обробити пережите, але й сприяє розвитку їхньої креативності та самовираження.

Крім того, важливо впроваджувати активності, які сприяють фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Спортивні ігри, йога, або танцювальні заняття можуть стати чудовим способом зменшити рівень стресу та поліпшити настрій. Фізична активність допомагає не лише вивільнити ендорфіни, але й зміцнити зв'язки між учасниками, створюючи відчуття спільноти.

Іншим важливим аспектом є надання інформації про стратегії подолання стресу і розвитку психічної стійкості. Освітні семінари або тренінги можуть дати підліткам знання про те, як справлятися зі стресом, і які техніки можуть бути корисними в їхньому повсякденному житті.

Програма оптимізації рекреаційної діяльності підлітків має бути динамічною та адаптивною, щоб відповідати змінам в інтересах та потребах молоді. Підлітки перебувають у стані активного пошуку своєї ідентичності, тому важливо, щоб програма надавала їм простір для експериментування, розвитку та самовираження.

Завдяки різноманітним активностям, що включають фізичні, соціальні та креативні елементи, програма має потенціал не лише позитивно вплинути на фізичний та емоційний стан підлітків, але й на їхні міжособистісні стосунки. Важливо також підкреслити роль дорослих у реалізації даної програми, адже їхня підтримка, розуміння та заохочення можуть стати запорукою успіху.

Участь у рекреаційних активностях сприяє розвитку позитивних рис характеру, таких як відповідальність, терпіння, команда-орієнтованість та критичне мислення. Таким чином, оптимізація рекреаційної діяльності підлітків не лише формує їхні фізичні навички, але й розвиває їх як особистостей, готових до викликів сучасного світу.

Оптимізація рекреаційної діяльності для підлітків, які пережили війну, є критично важливим завданням, яке вимагає чутливого підходу та розуміння специфічних потреб молоді. Створення безпечних і підтримуючих середовищ, адаптація рекреаційних заходів, а також забезпечення психологічної підтримки допоможуть підліткам не лише справитися з наслідками війни, але й відновити своє психічне здоров'я та соціальну активність. Рекреаційна діяльність може стати важливим інструментом для підлітків на їхньому шляху до одужання та адаптації в нових умовах життя.

Програма може стати основою для подальших досліджень у цій галузі, створюючи нові можливості для розвитку підлітків, допомагаючи їм знайти своє місце у суспільстві та будувати здорові стосунки з оточенням.

3.3. Психологічні рекомендації для підтримки психологічної зрілості та адаптації підлітків через рекреаційні практики в умовах війни

Актуальні реалії війни значно впливають на психічний стан підлітків, у яких знижується відчуття безпеки, виникають тривожність, невизначеність та навіть почуття безнадії. В таких умовах підтримка психологічної зрілості та адаптації підлітків є одним з основних завдань сучасної психології.

Використання рекреаційних практик, що дозволяють відновити та стабілізувати психічний стан підлітків, має позитивний вплив на формування їхньої психологічної зрілості та підвищення адаптаційних ресурсів.

Рекреаційні практики в даному випадку можуть включати різні форми активностей, які сприяють емоційному розвантаженню, формуванню стійкості та розвитку соціальних навичок.

Розвиток емоційної зрілості та регуляції.

Емоційна зрілість є основою для адаптації до стресових умов, зокрема й війни. Вона включає здатність підлітків усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також конструктивно реагувати на труднощі. Використання рекреаційних практик для розвитку емоційної зрілості може включати наступні напрямки:

1. Практика усвідомленості та релаксації. Техніки, які спрямовані на зменшення рівня тривожності та розвитку самосвідомості. Практики усвідомленості (наприклад, медитація та дихальні вправи) можуть допомогти підліткам навчитися розуміти свої емоції та реагувати на них конструктивно. У даному випадку підлітки вчаться зосереджуватися на моменті, що дозволяє знизити рівень стресу та розвинути навички керування емоціями.

2. Емоційний арт-терапевтичний досвід. Художня діяльність – малювання, скульптура, танець, музика – сприяє вираженню емоцій, особливо тих, які важко усвідомити та вербалізувати. Таким чином, це важливий засіб розвитку емоційної зрілості, оскільки через арт-активності підлітки можуть виразити накопичені емоції, зокрема страхи та тривоги, які виникають через військові дії. Через символічну форму висловлювання, арт-терапія допомагає підліткам «розряджатися» емоційно та покращувати психологічне самопочуття.

Соціальна підтримка та розвиток комунікативних навичок.

В умовах війни соціальна підтримка є критичним чинником у забезпеченні відчуття безпеки та стабільності у підлітків. Через рекреаційні практики можна створити сприятливе середовище, де підлітки відчуватимуть підтримку та навчатися розвивати навички ефективної комунікації.

1. Групові заняття та ігри на розвиток взаємодії. Використання командних ігор, зокрема спортивних та інтерактивних ігор, розвиває комунікативні навички та навички роботи в команді. В умовах війни підлітки можуть мати потребу у встановленні нових соціальних зв'язків, відчутті причетності до колективу. Спільні рекреаційні заняття допомагають їм розвивати навички співпраці, вчать підтримувати інших та просити підтримки в разі необхідності, що сприяє соціальній адаптації та розвитку соціальної зрілості.

2. Тренінги з ефективною комунікації та емоційної підтримки. Такі тренінги можуть включати вправи на розвиток емпатії, активного слухання та навичок конструктивного спілкування. Навчання ефективній комунікації допомагає підліткам краще розуміти потреби інших, висловлювати власні емоції та почуття, що є важливим для підтримки соціальних зв'язків та емоційної підтримки.

Психологічне та фізичне самовідновлення через рекреаційні практики.

Фізична активність є природним засобом зниження тривожності, стресу та покращення настрою. Використання фізичних рекреаційних практик сприяє як фізичному, так і психологічному відновленню підлітків.

1. Спортивна активність як ресурс емоційної регуляції. Заняття спортом дозволяє підліткам розвантажувати накопичені негативні емоції та знижувати рівень напруженості, зокрема через інтенсивне фізичне навантаження. Фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів, які сприяють поліпшенню настрою, що допомагає підліткам краще справлятися з емоційним тиском.

2. Фізичні вправи для підвищення впевненості у власних силах. Фізичні активності, що вимагають від підлітків подолання труднощів (наприклад, туризм або скелелазіння), розвивають почуття впевненості у власних силах. В умовах війни, коли підлітки стикаються з відчуттям безпорадності, такі активності допомагають формувати навички подолання складних ситуацій, що зміцнює їхню впевненість та психологічну стійкість.

Підвищення когнітивних навичок та стійкості до стресу.

Воєнні дії створюють умови постійного стресу, що негативно впливає на когнітивну функціональність підлітків, зокрема пам'ять, увагу, здатність до планування та прийняття рішень. Рекреаційні практики можуть сприяти розвитку когнітивної стійкості та покращенню психічної витривалості.

1. Когнітивні ігри та завдання для розвитку стійкості до стресу. Ігри, що сприяють розвитку логічного мислення, пам'яті та уваги (наприклад, шахи, настільні ігри, головоломки), можуть використовуватися як інструмент для формування стресостійкості. Під час гри підлітки вчаться зосереджуватися, не піддаватися імпульсам та ухвалювати обґрунтовані рішення, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до складних умов та підвищити рівень когнітивної стійкості.

2. Психологічні тренінги на розвиток стресостійкості. Тренінги, що включають техніки когнітивного реструктурування, сприяють формуванню навичок подолання стресових ситуацій.

3. Релаксаційні техніки для зниження рівня напруженості. Практики релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, йога, можуть бути ефективними для зниження фізичного та психічного напруження. Такі техніки не лише сприяють відновленню нервової системи, але й допомагають підліткам керувати своїми емоціями та стресовими реакціями, що є важливим для розвитку здатності до самоусвідомлення та саморегуляції. Навички релаксації допомагають підліткам у кризових ситуаціях, знижуючи реакції на страх та тривогу, що позитивно впливає на їхню адаптаційну здатність.

Формування ціннісних орієнтирів та особистісної зрілості.

Психологічна зрілість передбачає не лише здатність регулювати емоції, але й наявність життєвих цінностей та смислу, що допомагає долати труднощі. У контексті війни такі орієнтири можуть включати цінності сім'ї, громади, допомоги іншим, що особливо важливо для підтримки мотивації та подолання внутрішніх криз.

1. Волонтерські програми та альтруїстична діяльність. Залучення підлітків до волонтерської діяльності сприяє розвитку цінностей взаємодопомоги, співпереживання та відповідальності. Це не лише допомагає створити середовище, де підлітки можуть відчувати свою значущість, але й дозволяє їм долучитися до позитивних змін у своїй спільноті, що посилює відчуття контролю над ситуацією та сприяє розвитку психологічної зрілості.

2. Рефлексивні практики для осмислення досвіду. Важливо надати підліткам можливість осмислити те, що вони переживають. Ведення щоденника, групові обговорення, творчі завдання на тему цінностей та цілей допомагають усвідомити власний досвід, зрозуміти його значення для особистісного зростання та формування життєвих цінностей, що сприяє тому, що підлітки починають більше орієнтуватися на довгострокові цілі, краще усвідомлювати власні потреби та бачити свою життєву перспективу навіть в умовах невизначеності.

3. Розвиток навичок прийняття рішень та відповідальності. Рекреаційні практики, які стимулюють підлітків брати на себе відповідальність, приймати рішення та долати їхні наслідки, сприяють розвитку автономії та особистісної зрілості. Наприклад, участь у організації спільних заходів, створення міні-проектів, де підлітки можуть планувати дії, розподіляти обов'язки та оцінювати результати, формує навички лідерства та підвищує впевненість у власних можливостях.

Сприяння самоідентифікації та стійкості до змін.

У воєнний час підлітки можуть переживати кризу самоідентифікації, оскільки зовнішні обставини змушують їх переглядати власну роль, життєві плани та самооцінку. Рекреаційні практики можуть допомогти їм усвідомити себе в умовах війни, сприяючи формуванню позитивної самоідентифікації та стійкості до змін.

1. Творчі заняття для самовираження та самоусвідомлення. Участь у творчих заходах, що дозволяють підліткам розкрити свою індивідуальність, сприяє формуванню позитивної самооцінки та усвідомлення своєї унікальності. Завдяки творчим активностям підлітки можуть рефлексувати над власними емоціями та переживаннями, що допомагає краще зрозуміти себе і прийняти свої відмінності від інших, що також сприяє формуванню цілісної ідентичності, важливої для психічної стійкості.

2. Символічні ритуали для підтримки ідентичності. У контексті війни важливо підтримувати культурну, національну та сімейну ідентичність. Проведення символічних ритуалів (наприклад, святкування національних свят, створення сімейних традицій) допомагає підліткам відчувати свою приналежність до спільноти та підтримувати власні ідентичні установки. Такі ритуали стають опорою в умовах невизначеності, дозволяючи підліткам почуватися частиною більшого цілого та сприяючи стійкості до змін.

Формування позитивного погляду на майбутнє та розвитку життєвої стійкості.

В умовах війни підлітки часто переживають відчуття втрати контролю над життям, а майбутнє видається їм непередбачуваним. Завдання психолога - допомогти підліткам знайти в собі ресурси для позитивного ставлення до майбутнього та розвинути внутрішню стійкість.

1. Розвиток навичок візуалізації майбутнього. Допомогти підліткам уявляти позитивний сценарій майбутнього можна через техніки візуалізації. Практики уявлення себе в ролі успішного дорослого, планування власних кроків до майбутніх досягнень сприяють зміцненню віри у власні сили та здатність долати труднощі, що допомагає підліткам формувати чіткі життєві цілі, зберігати мотивацію до розвитку, навіть в умовах війни.

2. Формування навичок оптимістичного мислення. Психологи можуть навчити підлітків технікам переосмислення негативного досвіду та фокусування на позитивних аспектах. Оптимістичне мислення включає здатність бачити не лише загрози, а й можливості в кризових ситуаціях. Підліткам важливо показати, що складні обставини можуть стати можливістю для розвитку, набуття нових навичок та досвіду, що надає їм стійкості перед обличчям труднощів.

3. Навички самоусвідомлення та підтримки внутрішньої мотивації. Війна значно знижує рівень мотивації у підлітків, оскільки багато звичних планів втрачають актуальність. Рекреаційні практики, які включають рефлексію над власними досягненнями, визначенням власних життєвих пріоритетів, допомагають підліткам віднайти джерела внутрішньої мотивації. Важливо підтримувати інтерес підлітків до власного розвитку та допомагати їм зрозуміти, що самореалізація можлива навіть в умовах війни.

Загалом, рекреаційні практики в умовах війни можуть стати ефективним інструментом підтримки психологічної зрілості та адаптації підлітків. Вони допомагають знизити рівень стресу, формувати позитивну самооцінку, покращувати соціальні зв'язки, підвищувати рівень самосвідомості та формувати мотивацію до розвитку.

Завдяки комплексному впливу на емоційні, соціальні, когнітивні та особистісні аспекти психіки, такі практики сприяють становленню стійкої особистості, здатної долати труднощі та зберігати позитивне ставлення до життя, незважаючи на зовнішні виклики.

В умовах стресу, невизначеності та емоційного напруження, з якими стикаються підлітки, важливо забезпечити їх емоційний захист, соціальну підтримку та можливості для розвитку.

По-перше, реалізація рекреаційних практик є ключовим елементом у підтримці психологічної зрілості підлітків. Заняття спортом, мистецтвом та іншими формами творчості не тільки забезпечують емоційне розвантаження, але й сприяють розвитку соціальних навичок, самовираження та впевненості в собі. Активності допомагають підліткам знайти можливості для втілення своїх переживань та емоцій у безпечному і творчому середовищі.

По-друге, важливо акцентувати на ролі батьків у даному процесі. Вони мають стати надійними підтримуючими фігурами, які забезпечують емоційну безпеку, стимулюють відкритість у спілкуванні та сприяють формуванню здорових звичок у дітей. Створення стабільного середовища, де підлітки можуть висловлювати свої почуття і думки, є запорукою їхнього психологічного благополуччя.

Крім того, навчання підлітків навичкам справлення зі стресом, розвиток позитивного мислення та підтримка їхніх інтересів у соціальному житті є невід'ємними частинами комплексної підтримки.

Залучення підлітків до активностей, які дозволяють їм відчувати себе важливими, значущими та здатними до досягнень, може суттєво поліпшити їхнє емоційне становище.

В умовах війни, коли багато аспектів життя стають непередбачуваними, підтримка психологічної зрілості підлітків є вкрай необхідною. Взаємодія між фахівцями, батьками та самими підлітками має бути комплексною та систематичною.

Лише спільними зусиллями можна забезпечити їм надійний фундамент для подальшого особистісного розвитку, формування стійкості до стресу та адаптації в складних умовах.

Таким чином, підкреслюється важливість активної участі батьків у житті своїх дітей, заохочення до розвитку емоційної грамотності, підтримку здорового способу життя та створення позитивного середовища для навчання і самореалізації.

Дані заходи допоможуть підліткам не лише впоратися з труднощами, але й розвиватися як психологічно зрілі особистості, готові до майбутніх викликів.

Висновки до розділу 3

Підлітковий період характеризується складністю емоційного, соціального та особистісного розвитку, де кожен індивід формує власний стиль адаптації до зовнішніх обставин та соціальних очікувань. Кожен з представлених типів підлітків має свої характерні риси, які допомагають їм по-різному реагувати на виклики, з якими вони стикаються в процесі дорослішання.

Встановлено, що емоційно стійкі інтегратори демонструють високий рівень стійкості та самоконтролю, який допомагає їм зберігати спокій навіть у складних ситуаціях. Соціально активні оптимісти, своєю чергою, виявляють ініціативність та прагнуть до взаємодії, проте можуть відчувати втомленість від постійного соціального залучення. Саморегулюючі аналітики надають перевагу індивідуальній роботі та роздумам, що підвищує їхню самоусвідомленість, але водночас може призводити до ізоляції.

Підкреслено, що емпатійні комунікатори володіють підвищеною чутливістю до емоцій інших людей, що дозволяє їм створювати міцні зв'язки, хоча вони є вразливими до впливу негативних настроїв. Адаптивні рефлектори відзначаються високою гнучкістю в різних соціальних

середовищах, що полегшує їм адаптацію, проте може обмежити їхній розвиток через уникнення складних ситуацій.

У сучасних умовах війни важливо підкреслити, як рекреаційні практики можуть позитивно впливати на психологічний стан підлітків, які переживають значні емоційні труднощі. Війна, що триває, викликає у молоді відчуття тривоги, невизначеності та безнадійності, тому підтримка їхньої психологічної зрілості та адаптації стає актуальним завданням. Рекреаційні практики, що включають фізичну активність, творчість та соціальні взаємодії, стають ефективним інструментом у даному процесі.

Згідно розробленої програми з оптимізації рекреаційної діяльності підлітків та психологічних рекомендацій, було виділено, що заняття спортом і мистецтвом не лише забезпечують емоційне розвантаження, але й сприяють розвитку соціальних навичок і впевненості в собі. Активності, які залучають підлітків у командні ігри чи арт-терапію, допомагають їм не лише висловити свої переживання, але й навчитися взаємодіяти з іншими. У ситуаціях, коли відчуття безпеки стає все більш уразливим, групова підтримка та спільні заняття створюють безпечне середовище, де молодь може знайти підтримку та відчуття приналежності.

Важливим аспектом є також розвиток емоційної зрілості через усвідомленість і релаксацію. Техніки медитації та дихальні вправи надають допомогу підліткам навчитися усвідомлювати свої емоції, знижуючи рівень стресу та покращуючи їхню здатність до емоційної регуляції, що сприяє розвитку навичок, які є критично важливими для адаптації до стресових умов, включаючи війни.

Встановлено, що рекреаційні практики також підтримують когнітивні навички підлітків, які можуть зазнавати негативного впливу через постійний стрес. Інтелектуальні ігри та завдання, які розвивають логічне мислення, пам'ять та увагу, можуть слугувати інструментом для підвищення стресостійкості. Психологічні тренінги, що фокусуються на когнітивному реструктуруванні, допомагають підліткам знайти способи подолання

стресових ситуацій, формуючи більш гнучкий і оптимістичний підхід до життя.

Не менш важливим є сприяння формуванню ціннісних орієнтирів та особистісної зрілості. У воєнний час підлітки можуть почуватися втраченими, тому залучення їх до волонтерської діяльності чи участь у рефлексивних практиках може допомогти їм знайти сенс у своїх діях і зрозуміти важливість взаємодопомоги. Це не лише зміцнює їхнє почуття відповідальності, але й формує у них позитивну самооцінку та розуміння власної значущості в суспільстві.

Таким чином, реалізація рекреаційних практик у повсякденному житті підлітків під час війни стає важливою стратегією підтримки їхньої психологічної зрілості та адаптації. Завдяки практикам вони отримують можливість знижувати рівень стресу, покращувати соціальні зв'язки, підвищувати рівень самоусвідомлення та формувати внутрішню мотивацію. Таким чином, це допомагає їм не лише впоратися з нинішніми викликами, а й формувати позитивний погляд на майбутнє, що є критично важливим для їхньої життєвої стійкості в умовах війни.

Рекреаційні практики стають надійною опорою для підлітків, допомагаючи їм знайти ресурси для емоційного та соціального відновлення, а також формуючи стійку особистість, здатну долати труднощі й зберігати позитивне ставлення до життя, навіть у найскладніші часи.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження особливостей застосування рекреаційних практик підлітками в умовах війни, було з'ясовано ряд важливих аспектів, що стосуються їхнього впливу на психологічну зрілість.

1. Встановлено, що сучасні дослідження вказують на те, що рекреаційні практики відіграють критичну роль у збереженні психологічного здоров'я підлітків, особливо в умовах, які характеризуються стресом і травмою.

В рамках дослідження було виявлено, що підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли молодь активно шукає соціальні контакти, самостверджується та прагне емоційної автономії. Водночас війна, як екстремальний зовнішній чинник, впливає на вибір рекреаційних практик, оскільки підлітки намагаються знайти способи подолання стресу через доступні форми відпочинку. Вони обирають активності, що дозволяють відволіктися від негативних емоцій, зміцнити соціальні зв'язки та відчувати контроль над власним життям.

Підкреслено, що формування психологічної зрілості у підлітковому віці є комплексним процесом, який включає когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Однак під час війни цей процес ускладнюється під впливом постійного потоку тривожних новин, страху за майбутнє, розлуки з близькими та небезпек, пов'язаних із фізичним виживанням.

2. В процесі аналізу було визначено, що вибір рекреаційної діяльності підлітків залежить від декількох ключових факторів. Підкреслено, що соціальна підтримка від батьків, вчителів та однолітків суттєво впливає на рішення підлітків брати участь у різних заходах.

Встановлено, що екстремальні умови можуть активізувати розвиток певних аспектів психологічної зрілості, таких як саморефлексія, відповідальність і емоційна стійкість. Підлітки змушені швидко приймати рішення, адаптуватися до нових умов життя, стикатися з соціальною ізоляцією і втратами, що стимулює розвиток автономії, емоційної

саморегуляції та глибшого розуміння складних соціальних процесів, прискорюючи їх емоційне дорослішання.

3. Виділено, що психологічна зрілість у підлітковому віці є комплексним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Процес формування значно ускладнюється під час війни, коли на підлітка впливає постійний потік тривожних новин, страхів за майбутнє, розлуки з близькими та небезпеки фізичного виживання.

Підкреслено, що формування психологічної зрілості в умовах війни часто пов'язане з необхідністю швидкого прийняття рішень та адаптацією до нових умов життя. Підлітки змушені проявляти більшу відповідальність за себе та своїх близьких, що стимулює розвиток автономії, емоційної саморегуляції та розуміння складних соціальних процесів, що сприяє прискоренню психологічної зрілості.

З'ясовано, що рекреаційні практики безпосередньо впливають на рівень психологічної зрілості підлітків. Молоді люди, що активно займаються спортом та беруть участь у творчих проєктах, демонструють вищі показники психологічної зрілості. Учасники рекреаційних заходів частіше виявляють здатність до конструктивного вирішення проблем, що позитивно позначається на їхньому загальному емоційному стані.

4. За проведеним дослідженням було виявлено, що підлітки мають високі показники як інтро-, так і екстраемпатії, що вказує на їхню здатність усвідомлювати та переживати емоції інших, що сприяє формуванню глибших міжособистісних стосунків. Високий рівень інтроемпатії демонструє, що підлітки можуть глибоко розуміти свої емоції, тоді як екстраемпатія вказує на їхню здатність активно проявляти підтримку оточуючим.

Зазначено, що підлітки продемонстрували навички саморегуляції, що є критично важливим у стресових умовах. Здатність контролювати свої емоційні реакції не лише знижує рівень тривоги, але й сприяє покращенню психічного здоров'я. Така здатність дозволяє підліткам краще адаптуватися

до соціальних ситуацій та уникати конфліктів, що стає важливим для їхнього розвитку та соціальної інтеграції.

Підлітки з високими показниками самоактуалізації мають позитивне ставлення до себе та оточуючих. Вони виявляють доброзичливість і відкритість, що дуже важливо і сприяє формуванню гармонійних міжособистісних відносин, оскільки психологічна стійкість підлітків часто базується на їхній здатності формувати позитивні соціальні зв'язки.

Крім того, результати вказують на те, що підлітки, які пережили травматичні події, такі як війна або булінг, стикаються з труднощами в соціальних взаємодіях. Проте підлітки, які мають позитивні спогади про родину та успіхи в спорті, демонструють більшу стійкість до стресу.

5. На основі отриманих результатів дослідження, було розроблено ряд рекомендацій, а також створено програму з оптимізації рекреаційної діяльності підлітків, спрямованих на підтримку та розвиток психологічної зрілості підлітків.

Ключовими моментами виділено: створення безпечного та підтримуючого середовища; залучення підлітків до різноманітних активностей, таких як спортивні ігри, театральні студії чи арт-терапія; проведення навчальних програм з розвитку емоційної інтелігентності та навичок стресостійкості; заохочення волонтерської діяльності, що надає можливість підліткам відчувати свою значущість і важливість у суспільстві; співпраця з психологами та соціальними працівниками, які можуть надавати кваліфіковану допомогу та підтримку, а також провести групові консультації для підлітків, що дозволить їм ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку від однолітків.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють значення рекреаційних практик у формуванні психологічної стійкості підлітків в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атанасова Ю., Васильченко О. Психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці. Збірник матеріалів V міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», ВНЗ: Університет економіки та права «КРОК», 2023, с. 597–599.
2. Базильчук В. Особливості застосування культурологічного і синергетичного підходів до розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. *Молодь і ринок*, № 3 (211), 2023, с. 94–98.
3. Баракат Я. Соціальна компетентність як чинник особистісного зростання підлітка. *Кривий Ріг*, 2024, 69с.
4. Батенчук М. Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в юнацькому віці. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, 2024, 62с.
5. Боброва Р., Остапчук О. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків. *Кривий Ріг: КДПУ*, 2022, 135с.
6. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник, К.: 2022, 104с.
7. Вакась К. Соціально-психологічні чинники розвитку життестійкості підлітків в умовах війни. *Донецький національний університет імені Василя Стуса*, Вінниця, 2024, 86с.
8. Вдовенко Р., Омельченко Л. Комунікативні установки як чинник ефективної взаємодії підлітків з однолітками. *Психологія XXI століття*: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ: НУБіП України, 2021, 76с.

9. Величко В. Організація рекреаційних послуг. Навч. посібник. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013, 202с.
10. Виноградова А. Самоактуалізація як чинник благополуччя особистості. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і молодь – 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін» затверджено рішенням Вченої ради Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023, с. 229–234.
11. Гавриш В. Підлітки і війна: психологічна допомога. Харківського національного університету внутрішніх справ, 2024, с. 271–273.
12. Гайдаш І., Карпенко В. Соціально-психологічні особливості впливу сімейного виховання на формування особистості підлітка. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, 2023, 71с.
13. Гарнага К., Булах С. Соціальні мережі та моральний розвиток підлітків у контексті травматичних подій. Протидія терористичним актам у міському середовищі: збірник матеріалів Наукового форуму. Навчально-науковий інститут права та політології УДУ імені Михайла Драгоманова, Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023, с. 315–317.
14. Герасімова Н., Герасімова І. Вплив комунікативних умінь на самоактуалізацію як складову життєвого простору особистості студента. *Наукові перспективи*, Серія «Психологія», №3, 2024, с. 1091–1105.
15. Гура А., Шевченко Н. Розвиток креативності підлітків в умовах рекреації. Запоріжжя: ЗНУ, 2022, 68с.
16. Данилюк М. Особливості становлення емоційної зрілості у підлітковому віці. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, 2022, 52с.

17. Дацаківська Л., Кордунова Н. Психологічна специфіка формування особистісної зрілості у студентів – майбутніх психологів. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024, 48 с.
18. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*, № 13(27), 2023, с. 57–64.
19. Дворник М. та ін. Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Психологічні перспективи*, 2024, Вип. 43, с.80–102.
20. Дзюба Т. Внутрішній світ особистості: від соціального пізнання до проектування життєвих сценаріїв. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості*: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава, 2021, с. 81–84.
21. Жукова Н. Комунікативні практики в період військового часу: досвід опрацювання проблеми. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*: наук. журнал № 2, 2022, с. 15–22.
22. Захаріна Є., Захаріна А, Глоба Т. Підходи до формування рекреаційної культури в студентському середовищі. *Physical culture and sport scientific perspective*, 1(1), 2024, 25–32.
23. Іваненко Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції: матеріали і тези доповідей. Київ, 2020, с. 59–62.
24. Ігнатенко Н., Міненко О. Психологічні особливості підлітків в конфліктних ситуаціях. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи*. Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023, с. 90–94.

25. Карлик Н., Вахоцька І. Психологічні особливості соціалізації підлітків у позашкільній діяльності. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 2023, 117с.
26. Касперська М. Психологічні аспекти становлення емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу. Запоріжжя: ЗНУ, 2023, 78с.
27. Катрич О. Віртуальний простір як чинник формування цінностей підлітка. Маріупольський державний університет, Київ, 2022, 108с.
28. Краснова Г. Психологічні засади збільшення стійкості до несприятливих психогенних впливів сьогодення. Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2024, 81с.
29. Кузенко В., Кононова М. Психологічні особливості становлення емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості*: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава, 2021, с. 149–153.
30. Кукуруза О. Психолого-педагогічний супровід підлітків з різними типами акцентуацій характеру. Нац. ун-т., Хмельницький, 2024, 63с.
31. Кулаківська Б. Психологічні проблеми спілкування підлітків та юнаків. Київський національний лінгвістичний університет. Київ, 2023, 26с.
32. Курмаз Т. Дозвілліві практики української молоді в умовах війни. Київ, Національний авіаційний університет, 2023, 80с.
33. Любимцева Е., Дудткевич Т. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами. Маріупольський державний університет, Київ, 2024, 84с.
34. Малашенкова В., Духіна В. Зони відпочинку та рекреації в реабілітаційних центрах: створення середовища для відновлення. *Регіональні проблеми архітектури та містобудування*, № 17, 2023, с. 333–342.

35. Мальцев Д., Хрипко І. Потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 1, 2021, с. 44–49.
36. Матвійчук О., Краєва О. Проблема формування ідентичності в підлітковому віці у контексті розвитку творчої особистості. *Вісник Національного університету оборони України* 1 (65), 2022, с. 64–71.
37. Мілютіна К., Літвінова Д. Сенсорний профіль як чинник формування рекреаційної діяльності людини. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя: ЗНУ, 2021. с. 28.
38. Мілютіна К., Пащенко С. Психологія дозвілля та рекреації. Навчальний посібник ГО «МНГ», 2022, 304с.
39. Михайлич О., Мотузка Т. Соціологічні підходи до вивчення дозвілля як соціального інституту. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, № 93, 2022, с. 150–157.
40. Моткова А., Литовченко Н. Психологічні особливості життєстійкості особистості в кризовій ситуації. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності*: збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції, Т. 2, Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023, с. 61–63.
41. Мотузка Т. Концептуалізація понять «дозвілля», «дозвіллева діяльність». Тези доповідей *XXII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*, Т. 1. Київ: НАУ, 2022, с. 149–150.
42. Мороз Ю., Мороз В. Становлення рекреації як самостійної наукової галузі. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро: ДДУВС, 2022, с. 120–123.
43. Москаленко В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал Науковий огляд* №4 (76), 2021, 14с.

44. Мухін В., Кресан О., М. Папуча. Сприймання війни сучасними підлітками. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності*: збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції, Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023, с. 64–68.
45. Ніколенко О., Гамма Т., Зарічанська Л., Несенчук О., Зінчук Т. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики, № 12, 2022, с. 144–149.
46. Ольховська В. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. *Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті*: матеріали 25-го Міжнар. молодіжн. форуму, Харків: ХНУРЕ, Т. 8, 2021, с. 112–113.
47. Павленко О. Соціально-психологічні чинники соціалізації підлітків в сучасному суспільстві. Національний авіаційний університет, Київ, 2024, 65с.
48. Паливода Л. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2021, Т.32 (71), № 6. с. 68–72.
49. Пеліпака Н., Горбачова О. Психологічні особливості адаптивності як чинник дитячої емансипації. Кривий Ріг, 2024, 52 с.
50. Підгайна В. Застосування засобів аква-рекреації під час дозвілля юнаків 16-17 років. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, К., 2021, с. 264–266.
51. Пищик М. Психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків. Наука і навчальний процес. *Матеріали XX Звітної науково-практичної конференції*, Т. 1, Вінниця: ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2023, с. 190–192.
52. Подшивайлов Ф., Подшивайлова Л., Шепельова М. Оцінка сприятливості / несприятливості освітнього середовища сучасної України для особистісного зростання студентів. *Актуальні проблеми*

- особистісного зростання*: Збірник наукових праць. Житомир, 2021, с. 127–133.
53. Поліщук В. Організація активного дозвілля студенток засобами рекреаційних ігор. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (147), 2022, с. 333–336.
54. Предко В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*, Вип. 19, 2020, с. 185–189.
55. Предко В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2 (32(71)), 2021, с. 157–162.
56. Пріснякова Л., Рачкован О. Особливості розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці. The 2nd International scientific and practical conference «*Innovations and prospects of world science*» (October 6–8, 2021) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2021. 642p. (с. 379).
57. Рачкован О. Особливості формування та розвитку емоційної сфери підлітків. Дніпровський гуманітарний університет, Дніпро, 2022, 180с.
58. Сікорська О. Психологічна підтримка підлітка під час війни. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця*: зб. матеріалів II-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, Біла Церква, 2023, с. 382–386.
59. Сингаївська І., Федорець С. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, № 4(68), 2022, с. 107–114.
60. Синицина О., Мельник А. Психотравмуюча ситуація як причина виникнення хімічної залежності. Збірник матеріалів V міжнародної конференції «*Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*», ЗВО: Університет економіки та права «КРОК», 2023., с. 504–507.

61. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 18 (63), 2022, Серія 12, *Психологічні науки*, с. 64–75.
62. Слинько Д. Зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків. Національний авіаційний університет. Київ, 2022, 51с.
63. Смиковський А., Сингаївська А. Особливості рекреаційних практик та психологічна зрілість старших школярів. Збірник матеріалів V міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально економічні аспекти розвитку», Київ, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2023, с. 446–448.
64. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*, Том 9 №1, 2024, 9с.
65. Степаненко Л. Життестійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*, Вип. 34, 2022, с. 58–63.
66. Страшнюк В. Особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків. Хмельниц. нац. ун-т., Хмельницький, 2024, 61с.
67. Суприкiна О. Соціально-психологічні чинники розвитку креативності у підлітків. Національний авіаційний університет. Київ, 2023, 64с.
68. Терешкін М. Значення фізичної рекреації для студентської молоді. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020, с. 134–135
69. Титаренко Т. Життестійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. Ларіна; навч. посіб. К., 2019, 76с.
70. Титаренко Т. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах. Національна академія

- педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024, 130с.
- 71.Ткаченко Л. Ціннісні орієнтації підлітків із різним рівнем психологічної суверенності. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2023, 76 с.
- 72.Троценко Г. Психологічні аспекти формування життєстійкості підлітків. Дніпровський гуманітарний університет, Дніпро, 2023, 101с.
- 73.Хохліна І., Сингаївська І. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції*, К.: Університет «КРОК», 2020, с. 90–92.
- 74.Чайка Г. Відновлення довіри до себе, світу та людей після травматизації внаслідок ворожих дій. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції*, Київ-Біла Церква: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, с. 245–247.
- 75.Шепельова М. Особистість у складних життєвих умовах: можливості діагностики та рекреації. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф.* Полтава, Національний університет ім. Ю. Кондратюка, 2023, с. 267–271.
- 76.Щербакова І. Стрес війни у дітей та підлітків. The 22nd International scientific and practical conference “*Actual problems in education and introduction of new technologies*” (June 04–07, 2024) Stockholm, Sweden. International Science Group. 2024, 287–288.
- 77.Щербан Т. Розвиток психологічних особливостей самосвідомості підлітків. Міжнародний науковий журнал «*Освіта і наука*», РВВ МДУ; Академія ім. Я. Длугоша, № 2(31), 2021, с. 143–148.

- 78.Шиловська О. Особливості психологічної підтримки дітей під час війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, Київ-Біла Церква: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, с. 252–255.*
- 79.Шуба Л., Скиба І. Рекреація – універсальне джерело відновлення людини. *Сучасні технології в оздоровчій діяльності. II Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024, с. 49–52.*
- 80.Alzeer, J., & Benmerabet H. The development of human personality: A comprehensive overview. *Psychological Disorders and Research*, 6(1), 2023, 1–8.
- 81.Andriani A., Lessy Z., Putri D. Methods of Islamic guidance and social counseling in overcoming teenagers' psychological matters due to parental divorce. *MUHAFADZAH*, 3(2), 2023, 100–109.
- 82.Brill N., Ramcharan B. Impact of armed conflict on children resolution 1314 (2000). In:*The security council and the protection of human rights*, 2022, 278–282pp.
- 83.Bürgin D., Anagnostopoulos D., Vitiello B. European Child & Adolescent Psychiatry. Impact of war and forced displacement on children's mentalhealth-multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. Published June 2022, Vol. 31, p. 845–853.
- 84.Fatima S., Bashir M., Khan K., Farooq S., Shoaib S., Farhan S. Effect of presence and absence of parents on the emotional maturity and perceived loneliness in adolescents. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 8(2), 2021, 259–266.
- 85.Hagen I., Skjelstad S., Nayar U. Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 2023, 14.

86. Hébert T. Guiding gifted teenagers to self-understanding through biography. In *Social-emotional curriculum with gifted and talented students*, 2021, pp. 259–287, Routledge.
87. Herrera-Gutiérrez E., Gómez-Amor J., López-Ortuño J., Navarro-Noguera M., Villanueva-Blasco V. Cognitive and personality differences between adolescents with and without attention deficit/hyperactivity disorder. *Acta Psychologica*, 2021, 219p.
88. Jia J., Li B. Physical health of teenagers and the biological characteristics affecting sports-related physical fitness. *Network Modeling Analysis in Health Informatics and Bioinformatics*, 10(1), 2021, p. 16.
89. Jones-Mason K, Behrens KY, Gribneau Bahm NI, Attach Hum Dev. The psychobiological consequences of child separation at the border: lessons from research on attachment and emotion regulation. Published February 2021, Vol.23(1), p. 1–36
90. Kuo T.M., Tsai Ch., Wang J. Ch. Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness, the Internet and Higher Education. Vol. 51, 2021, p. 819.
91. Lajnef K. The effect of social media influencers' on teenagers behavior: An empirical study using cognitive map technique. *Current Psychology*, 42(22), 2023, 19364–19377.
92. Mahmoudi H., Toni R. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Social Self-Efficacy, Affects Control and Mental Vitality in Delinquent Adolescents. *Positive Psychology Research*, 9(2), 2023, 103–124.
93. Mendes M., Castro E. Fernand Deligny and a clinic yet to come: mobilizations about ways of caring in children and teenagers' mental health. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28, 2020, 343–355.
94. Obaidat I., Al-zou'bi A., Mughaid A., Abualigah L. Investigating the cyberbullying risk in digital media: protecting victims in school teenagers. *Social Network Analysis and Mining*, 13(1), 2023, 139.

95. Park S., Ryou M. A Study on the Influence of Smartphone Addiction Risk Factors on Self-elasticity and Smart Phone Addiction in Teenagers. *The Journal of the Korea Contents Association*, 21(1), 2021, 684–697.
96. Puutio E., Pihkala S., Lehtonen J., Huuki T. School, Online Communities and Creative Workshops as Spaces for Non-normative Pre-teen Gendered and Sexual Cultures. *Young*, 31(5), 2023, 413–429.
97. Refanthira N., Hasanah U. Adolescent problem in psychology: a review of adolescent mental health studies. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2021)* (pp. 16–20). Atlantis Press.
98. Ramdani R., Rofiqah T., Khairat I., Saragi M., Saputra R. The role of school counselors to helping student in puberty through the collaborative paradigm. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 2020, 10–18.
99. Raynor J. O. Future orientation, self-evaluation, and achievement motivation: Use of an expectancy value theory of personality functioning and change. In *Expectations and actions* (pp. 97–124), 2021, Routledge.
100. Roberts B. W., Yoon H. J. Personality psychology. *Annual review of psychology*, 73(1), 2022, 489–516.
101. Srianturi Y., Supriatna M. Analysis of career maturity on high school students. In *2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2020)* (pp. 128–134). Atlantis Press.
102. Stephen S. Congruent functioning: The continuing resonance of Rogers' theory. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 22(4), 2023, 397–416.
103. Supriatna M. Adolescent's Career Maturity. In *International Conference on Educational Psychology and Pedagogy «Diversity in Education» (ICEPP 2020)* (pp. 232–235). Atlantis Press.
104. Yazdani F., Fakhimi-Farhadi R. The Evaluation of the Effect of Parent's Life Attitude on Social Adjustment, Resilience, and Subjective Vitality in High School Students. *Journal of School Counseling*, 2(4), 2023, 1–22.

105. Zajenkowski M. How do teenagers perceive their intelligence? Narcissism, intellect, well-being and gender as correlates of self-assessed intelligence among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 2021, 169p.
106. Zuhri M. Cognitive psychology development in the early adolescence. *Journal of Education on Social Issues*, 2(1), 2023, 44–51.

Всього джерел – 106

Джерел за останні десять років – 105

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 27 (80; 81; 82; 83; 84; 85; 86; 87; 88; 89; 90; 91; 92; 93; 94; 95; 96; 97; 98; 99; 100; 101; 102; 103; 104; 105; 106)

Джерел українських авторів за останні десять років – 78 (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 59; 60; 61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 73; 74; 75; 76; 77; 78; 79)

ДОДАТКИ

Додаток А

Стимульний матеріал україномовного варіанту опитувальника «Діагностика емоційної зрілості»

О. Чебикіна

Інструкція:

Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей емоційної сфери. Завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то - „Ні” (-). Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити задалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвилювані?

13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?

35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба повернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Умовні позначення показників шкал та підшкал методики «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна

Показники	Умовне позначення
Емоційна експресивність	Ек
Інтроекспресивність	ІЕк
Екстраекспресивність	ЕЕк
Емоційна саморегуляція	С
Інтросаморегуляція	ІС
Екстасаморегуляція	ЕС
Емпатія	Ем
Інтроемпатія	ІЕм
Екстраемпатія	ЕЕм
Інтегративний параметр емоційної зрілості	ЕЗ

«Визначення рівня самоактуалізації особистості» опитувальник**САМОАЛ****Тестовий матеріал**

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості - природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота - сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм - природна властивість будь-якої людини.
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які - ні.
Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами - це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті - приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті - робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс - дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі - підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи - вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи - вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
Б) Добра людина чи зла - це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя - головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Додаток Г

Методика «САМОАЛ»

Шкала	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу	Потреба в пізнанні	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість в спілкуванні
Орієнтація в часі	-	0,56	0,43	0,38	0,41	0,32	0,48	0,54	0,49	0,45	0,38
Цінності	0,56	-	0,37	0,51	0,62	0,39	0,40	0,45	0,52	0,44	0,35
Погляд на природу	0,43	0,37	-	0,29	0,42	0,25	0,31	0,34	0,39	0,33	0,27
Потреба в пізнанні	0,38	0,51	0,29	-	0,48	0,38	0,29	0,36	0,31	0,28	0,30
Креативність	0,41	0,62	0,42	0,48	-	0,35	0,43	0,48	0,52	0,46	0,34
Автономність	0,32	0,39	0,25	0,38	0,35	-	0,29	0,31	0,33	0,29	0,27
Спонтанність	0,48	0,40	0,31	0,29	0,43	0,29	-	0,41	0,37	0,34	0,30
Саморозуміння	0,54	0,45	0,34	0,36	0,48	0,31	0,41	-	0,45	0,39	0,32
Аутосимпатія	0,49	0,52	0,39	0,31	0,52	0,33	0,37	0,45	-	0,46	0,38
Контактність	0,45	0,44	0,33	0,28	0,46	0,29	0,34	0,39	0,46	-	0,30
Гнучкість в спілкуванні	0,38	0,35	0,27	0,30	0,34	0,27	0,30	0,32	0,38	0,30	-

Ключі до опитувальника «Життєві завдання особистості» Т. Титаренко

Для кожної шкали сумується кількість балів.

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань

Підшкала 1.1. Мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт.

У разі відповіді “так” на питання 1, 17, 33, 49, 65 зараховується 2 бали.

Підшкала 1.2. Мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання. У разі відповіді “так” на питання 18, 34, 50, 66 зараховується 2 бали; у разі відповіді “так” на питання 2 зараховується 3 бали.

Підшкала 1.3. Мотивація самоконституювання. У разі відповіді “так” на питання 3, 19, 35, 51 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 67 зараховується 2 бали.

Підшкала 1.4. Мотивація творчості. У разі відповіді “так” на питання 52 зараховується 3 бали; у разі відповіді “ні” на питання 4, 20, 36, 68 зараховується 2 бали.

Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань за сферами

Сфера “сім’я”. У разі відповіді “так” на питання 5 зараховується 3 бали; у разі відповіді “ні” на питання 84 зараховується 2 бали.

Сфера “навчання та робота”. У разі відповіді “так” на питання 21 зараховується 3 бали; у разі відповіді “так” на питання 69 зараховується 2 бали;

Сфера “здоров’я”. У разі відповіді “так” на питання 37 зараховується 3 бали; у разі відповіді “ні” на питання 53 зараховується 2 бали.

Сфера “друзі”. У разі відповіді “так” на питання 81 зараховується 2 бали; у разі відповіді “так” на питання 87 зараховується 3 бали.

Шкала 2. Структурованість часу життя

Підшкала 2.1. Наявність структурування часу. У разі відповіді “так” на питання 6, 38 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 22, 54, 70 зараховується 2 бали.

Підшкала 2.2. Віддаленість структурування. Обирається максимально віддалений часовий контур: 1-й часовий контур – “сьогодні”: у разі відповіді “так” на питання 7 зараховується 1 бал; 2-й часовий контур – “1 рік”: у разі відповіді “так” на питання 23 зараховується 2 бали; 3-й часовий контур – “5 років” у разі відповіді “так” на питання 39 зараховується 3 бали; 4-й часовий контур – “40-50 років”: у разі відповіді “так” на питання 55 зараховується 4 бали; 5-й часовий контур – “усе життя”: у разі відповіді “так” на питання 71 зараховується 5 балів.

Шкала 3. Ставлення до майбутнього. У разі відповіді “так” на питання 8, 72 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 24, 40, 56 зараховується 2 бали.

Шкала 4. Суб’єктна активність. У разі відповіді “так” на питання 9, 25 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 41, 57, 73 зараховується 2 бали.

Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань.

Підшкала 5.1. Стратегія. У разі відповіді “так” на питання 26, 58, 74, 82, 85 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 10, 42, зараховується 2 бали.

Підшкала 5.2. Стійкість. У разі відповіді “так” на питання 11, 43 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 27, 59, 75 зараховується 2 бали.

Підшкала 5.3. Цілісність життя. У разі відповіді “так” на питання 13, 45 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 29, 61, 77 зараховується 2 бали.

Підшкала 5.4. Гнучкість. У разі відповіді “так” на питання №30, 62 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 14, 46, 78 зараховується 2 бали.

Підшкала 5.5. Активність - виснажливість. У разі відповіді “так” на питання 15, 47 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 31, 63, 79 зараховується 2 бали.

Шкала 6. Брехня. У разі відповіді “так” на питання 32, 48, 80 зараховується 2 бали; у разі відповіді “ні” на питання 16, 64, 83, 86 зараховується 2 бали.