

УДК 159.922.8:316.6-364.362

Бевз Галина Михайлівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології ЗВО НУБІП України;
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2487-5429>

galina.bevz@gmail.com

Крусір Ріта Володимирівна

спеціаліст у сфері психології,
головний психолог благодійного фонду «Шанс на зміни»,
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-9723-8369>

krusirr@gmail.com

**ПСИХОПРОСВІТНИЦЬКА ГРУПОВА РОБОТА З ДІТЬМИ
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЯКІ МАЮТЬ ПІДВИЩЕНІ СОЦІАЛЬНІ РИЗИКИ:
АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ЗМІН**

Вступ. Підлітковий вік є переломним між дитинством і дорослістю; нестабільність підліткового періоду посилюється ще й зростанням зовнішніх ризиків, зумовлених наразі війною. Це спонукало благодійний фонд «Шанс на зміни» започаткувати психопросвітницьку програму підтримки підлітків, результати якої презентуються в цій статті.

Мета роботи полягає в розкритті динаміки психологічних змін емоційного саморозвитку дітей підліткового віку, які стали учасниками психопросвітницької програми у 2023–2025 роках.

Методологія дослідження спиралася на системний науковий підхід і закономірності вікового розвитку дитини підліткового віку, що дало змогу врахувати і чинники психофізіологічного розвитку підлітків, й особливості обтяженої війною соціальної ситуації їхнього життя.

Результати. Програма, підготовлена як психопросвітницька, розрахована на сім-вісім місяців. Вона має два блоки (інформаційний і практичний) і складається із 62 занять. Упродовж 2023–2025 років її учасниками стали 37 підлітків під супроводом наставників. Результати впровадження засвідчили зниження тривожності у підлітків та зростання їхньої спрямованості на здобуття освіти і соціальну інтеграцію завдяки створенню соціальних проєктів та вибудовуванню власної траєкторії розвитку. Зафіксовані внутрішні трансформаційні процеси знайшли відображення в зростанні показників емоційного інтелекту, індивідуальних показників стабілізації самооцінки та впевненості в собі, здатності розуміти емоційні сигнали і керувати своєю поведінкою.

Висновки. Психопросвітницька програма для підлітків, як ефективний науковий доробок, передбачає психопросвітницький характер роботи, тривалість і регулярність, залученість наставників, спрямованість учасників на практичне втілення власних ініціатив, позитивну налаштованість на соціальний розвиток, наступність переходу з категорії учасників у категорію наставників за принципом «рівний-рівному». Перспективним напрямом досліджень є розроблення таких програм як відповідь на соціальні виклики розвитку нового покоління.

Ключові слова: психологія підліткового віку; тренінгова програма; психопросвітництво; групи підтримки.

Halyna Bevz

PhD, Doctor of Psychology, Professor;
Professor of the Department of Psychology NUBiP of Ukraine

Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-2487-5429>;
galina.bevz@gmail.com

Rita Krusir

Psychology Specialist
Chief Psychologist of the «Chance to Change» Charity Foundation
Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0005-9723-8369>
krusirr@gmail.com

PSYCHOEDUCATIONAL GROUP WORK WITH ADOLESCENTS AT INCREASED SOCIAL RISK: ANALYSIS OF CHANGE DYNAMICS

Introduction. Adolescence is a pivotal transition period between childhood and adulthood. The inherent instability of this stage is currently exacerbated by increasing external risks caused by the war. This prompted the "Chance to Change" Charity Foundation to initiate a psychoeducational support program for adolescents, the results of which are presented in this article.

Purpose. The study aims to reveal the dynamics of psychological changes in the emotional self-development of adolescents who participated in the psychoeducational program during 2023–2025.

Methodology. The research is based on a systemic scientific approach and the regularities of age-related development. This allowed for the consideration of both psychophysiological development factors and the social situation of adolescents, which is currently burdened by the impact of war.

Results. The developed psychoeducational program spans 7–8 months and consists of 62 sessions divided into two modules: informational and practical. Between 2023 and 2025, 37 adolescents participated in the program, supported by mentors. The implementation results demonstrated a decrease in anxiety levels among participants and an increase in their focus on education and social integration. This was achieved through the creation of social projects and the construction of individual development trajectories. Recorded internal transformation processes manifested in improved emotional intelligence scores, stabilized self-esteem, increased self-confidence, and an enhanced ability to interpret emotional signals and regulate behavior.

Conclusions. The developed program serves as an effective scientific framework characterized by its psychoeducational nature, duration, regularity, and mentorship. It focuses on the practical implementation of personal initiatives, positive social development, and the continuity of the "peer-to-peer" transition from participants to mentors. Developing such programs is a promising research direction in response to social challenges affecting the development of the new generation.

Keywords: adolescent psychology; training program; psychoeducation; support groups.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Світ дитини підліткового віку сповнений викликів як для самих дітей, так і для дорослих, які турбуються про них. Психологічна наука засвідчує, що саме підлітковий вік є переломним між дитинством і дорослістю, оскільки вносить складнощі в життя як самих підлітків, так і їхніх батьків. Унаслідок російської агресії проти України ця ситуація ускладнюється ще й додатковими соціальними ризиками, пов'язаними з дестабілізаційними процесами в родині, складними життєвими обставинами, втратою батьків, вимушеними переїздами і загалом ризиком втрати життя. Тож сама по собі нестабільність зростання дитини

підліткового періоду посилюється ще й через нові зовнішні ризики. Це спонукало благодійний фонд «Шанс на зміни» започаткувати низку програм з підтримки підлітків, що має особливе значення в умовах війни. Результати цієї роботи стали основою для їх презентації як наукового дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор; виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Підлітковий вік постійно перебуває в полі зору науковців. Сучасні дослідження у сфері психології засвідчують, що саме емоційно-чуттєва сфера життєдіяльності дитини підліткового віку потребує психологічної підтримки з боку дорослих. Наприклад, Б. Присяжнюк (2024) та інші науковці зазначають, що емоційна сфера як цілісне особистісне утворення внутрішньо проявляється через емоційні переживання, а зовнішньо – через реактивну поведінку. Також у підлітковий період відбувається зміна ставлення до себе як суб'єкта не лише власного найближчого оточення і референтної групи, а й суспільства загалом, що супроводжується переживаннями щодо оцінювання себе іншими особами з найближчого оточення. Підлітки, попри матеріальну та соціально-правову залежність від батьків, намагаються психологічно відмежуватися від них, прагнуть здобути визнання саме серед однолітків, що обмежує їхні довірливі контакти з батьками і послаблює авторитет батьківської думки (Немеш, 2021). За Л. Кольбергом, підлітковий період є періодом вироблення основ конвенційної моралі та унормування поведінки згідно із суспільними нормами. Саме в цей період ризик розвитку негативізму у підлітків дуже високий, що ускладнює процес їхньої соціалізації відповідно до усталених суспільних норм співіснування (Немеш, 2021). Труднощі в регулюванні власної емоційної сфери зумовлюють коливання настрою та емоційних станів – від реактивної тривожності і реактивної агресії до сором'язливості (Мельничук, 2003).

У своїй оглядовій статті Г. Бандура (2013) погоджується з думкою колег, що процес самовизначення дітей підліткового віку реалізується як «афективний центр» соціальної ситуації розвитку, що спрямовує і забезпечує єдність усіх якісних перетворень у розумінні підлітком себе, інших та власних перспектив взаємодії зі світом. Ще в одній оглядовій статті, присвяченій проблемі емоційних трансформацій підлітків, її авторка В. Немеш (2022) також робить висновок про емоційну невірніоваженість підлітків і важливість підтримання психологічного здоров'я дітей цього віку, щоб запобігти розвитку у них негативних наслідків зміни «Я-образу». Чимало сучасних досліджень присвячено питанням розвитку в підлітків емоційного інтелекту як важливого особистісного утворення, що забезпечує якісні трансформації на цьому етапі розвитку дитини (Коваль & Грицик, 2023; Назарук, 2018; Хараджи & Медак, 2025). Так, Г. Коваль і О. Грицик (2023) наголошують на коригуванні розвитку емоційного інтелекту підлітків, що є особливо важливим завданням у періоди соціальних потрясінь, яким була, зокрема, вимушена ізоляція під час пандемії COVID-19.

Аналіз джерел показав, що періодично з'являються нові тренінгові програми для дітей підліткового віку, спрямовані або на їхній розвиток, або на коригувальні впливи чи підтримку (Дячок, 2020; Малихіна & Сердюк, 2015). Постійна потреба в розробленні таких програм зумовлюється актуальними соціальними викликами, які слід брати до уваги, оскільки зміна соціальної ситуації розвитку підлітка ставить перед ним нові випробування, а перед фахівцями – нові завдання. Аналіз останніх досліджень щодо психологічних особливостей розвитку підлітка засвідчує, що сучасні виклики, спричинені війною, створюють нову соціальну ситуацію його розвитку, яка істотно посилює навантаження на емоційно-чуттєву сферу дитини.

Дослідження закордонних науковців підтверджують, що розвиток емоцій у підлітків відбувається через взаємодію внутрішніх ресурсів і поведінкових стратегій (Yu & Liu, 2025). Наголошується, зокрема, на процесуальній природі емоційної динаміки, що швидко може змінюватися залежно від ситуації. Також наукові дослідження засвідчують, що емоційний розвиток підлітка залежить від сили проявів у нього тривожності, яка знижує його ресурсність і здатність до саморегуляції. Це підтверджують дослідження як українських (Бевз & Ворожбієва, 2018), так і закордонних (Horváth et al., 2025) учених. Для нас не менш важливим було і розуміння нелінійної природи мотиваційної регуляції емоцій у підлітків: різні мотиви (соціальне схвалення, уникнення негативних переживань, неусвідомлені прагнення тощо) можуть суттєво змінювати стратегію емоційної регуляції, що узалежнює поведінку підлітка не лише від когнітивного, а й від мотиваційного процесу (Shao et al., 2025).

Низка досліджень стосується питань саморегуляції підлітків у контексті їхньої комунікації в соцмережах. На думку науковців (Hollenstein & Faulkner, 2024), розвиток емоцій у підлітків тісно пов'язаний із цифровим контекстом взаємодії: цифрові інструменти можуть ставати як засобом соціальної підтримки підлітків у їхньому емоційному розвитку, так і посилювати емоційну нестабільність.

З огляду на вищезазначене ми дійшли висновку, що розроблення психопросвітницьких програм для підлітків має враховувати сучасні виклики актуальної соціальної ситуації їхнього розвитку, а реалізовувати такі програми найдоцільніше у формі групової роботи підлітків разом з ровесниками як референтною групою.

Мета нашої роботи полягала в розкритті динаміки психологічних змін емоційного саморозвитку дітей підліткового віку, які впродовж 2023–2025 років були учасниками програми психологічної підтримки БФ «Шанс на зміни».

Виклад основного матеріалу дослідження. Наше дослідження стало відповіддю на суспільний запит щодо підтримки дітей підліткового віку, які стикаються з підвищеними соціальними ризиками, зокрема пов'язаними з воєнним контекстом, зміною місця проживання, скрутними сімейними обставинами та обмеженими соціальними ресурсами. Підготовлена нами програма підтримки має психопросвітницьку спрямованість і складається із 62 занять, об'єднаних у два блоки: інформаційний (31 заняття інформативно-лекційного плану) та інтерактивний (31 практичне заняття). Лекційна частина містить інформацію про емоційні аспекти життя людини (тривожність, механізми психологічного захисту і саморегуляції тощо), а також про процеси формування самооцінки та особливості побудови комунікації; практичний блок охоплює практичні завдання та інтерактивну взаємодію: групові вправи, рольове моделювання ситуацій, тілесно-орієнтовані практики, вправи на рефлексію, емпатію та розвиток навичок саморегуляції (табл. 1). Тривалість програми – сім-вісім місяців, що відповідає тривалості навчального року. Пілотну апробацію було проведено у 2023/2024 навчальному році, її учасниками стали 16 підлітків, а у 2024/2025 навчальному році участь у програмі взяла вже 21 дитина.

Програму розроблено з ініціативи керівника БФ «Шанс на зміни» О. Лантуха, а до її розроблення долучилися психологи В. Давиденко, Н. Валицька та співавторка цієї статті Р. Крусір.

Таблиця 1

Тематика занять програма психопросвітницького тренінгу для підлітків

№	Тема заняття	1	2	№	Тема заняття	1	2
---	--------------	---	---	---	--------------	---	---

		год.	год.			год.	год.
1	Нумо знайомитись!	1,5	2,5	17	Внутрішні ролі	1,5	2,5
2	Хто така людина	1,5	2,5	18	Трикутник Карпмана	1,5	2,5
3	Емоції та почуття	1,5	2,5	19	Вихід з маніпуляцій	1,5	2,5
4	Страх	1,5	2,5	20	Соціум і контакти в ньому	1,5	2,5
5	Агресія як емоція	1,5	2,5	21	Сім'я як команда і команда як сім'я	1,5	2,5
6	Сором і провина	1,5	2,5	22	Стратегії комунікації	1,5	2,5
7	Екологічний вияв емоцій	1,5	2,5	23	Дружба і романтика	1,5	2,5
8	Особистісні кордони (межі)	1,5	2,5	24	Цькування (булінг)	1,5	2,5
9	Характер і темперамент	1,5	2,5	25	Конфлікт і суперечка	1,5	2,5
10	Самооцінка і самоцінність	1,5	2,5	26	Цілі і мрії	1,5	2,5
11	Прийняття тіла	1,5	2,5	27	Ікігай	1,5	2,5
12	Вразливість	1,5	2,5	28	Дорослий світ	1,5	2,5
13	Очікування і розчарування	1,5	2,5	29	Кошти зараз	1,5	2,5
14	Внутрішній ресурс	1,5	2,5	30	Лідер	1,5	2,5
15	Вдячність	1,5	2,5	31	Я – головний герой свого життя!	1,5	2,5
16	Саморефлексія і відповідальність	1,5	2,5		Усього годин	46,5	77,5

Примітка: 1 – інформаційний блок; 2 – практичний блок.

Реалізація програми передбачала вхідне і вихідне тестування. Підготовлена програма як профілактично-розвитковий засіб спрямована на осмислення й опанування дітьми підліткового віку власної емоційної сфери, зниження рівня тривожності та прийняття себе і світу, оволодіння навичками емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії, формування адекватної самооцінки. Умовою участі в групових заняттях були такі критерії: підлітковий вік (середній/старший шкільний) і наявність у соціальних історіях дітей соціальних ризиків; добровільна участь та інформована згода підлітків і законних представників їхніх прав та інтересів; налаштованість на участь у груповому форматі роботи; відсутність станів, що передбачають медичне втручання. Для формування групи з кожним із підлітків та їхніми представниками проводилося інтерв'ювання. Вхідне і вихідне діагностування передбачало також виконання двох обов'язкових і додаткових тестів. До обов'язкових належали: методика діагностики емоційного інтелекту (далі – EI) Ніка Голла (Nic Hall), що містить п'ять шкал: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями»,

«Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей і вплив на них», а також тест-опитувальник С. Ковальова для визначення самооцінки, що визначає три рівні самооцінки за такими компонентами: соціальне схвалення; самовпевненість у спілкуванні та соціальних ситуаціях; самокритичність і переживання щодо власних помилок; порівняльна самооцінка (порівняння з іншими); емоційна нестійкість і тривожність; сором'язливість і соціальна тривожність. Блок додаткових методик містив: 1) Шкалу тривожності О. Кондаш (О. Condash), що охоплює 30 ситуацій, які систематизовано за трьома змістовими категоріями: шкільна тривожність; самооцінна тривожність і міжособистісна тривожність; 2) Методику діагностики комунікативних та організаторських схильностей» (далі – КОС-2) В. Синявського і Б. Федоришина, що дає змогу визначати комунікативні та організаторські здібності; 3) Методику самооцінки впевненості в собі В. Ромека, що визначає рівень упевненості в собі як інтегративну характеристику особистості, яка об'єднує в собі самостійність, рішучість, готовність брати на себе відповідальність і наполегливість у досягненні цілей.

Для оцінювання надійності змін використовувалися два взаємодоповнювальні статистичні показники: p -value (рівень статистичної значущості) і Cohen's d (величина ефекту). Зокрема, p -value обчислювався за допомогою парного t -критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дало змогу виявити статистично значущі систематичні зміни між вимірами «до» і «після». Його значення менше ніж 0.05 вказує на статистичну значущість результатів. Оскільки p -value залежить від обсягу вибірки, то для оцінювання практичної важливості змін додатково розраховувався стандартизований показник Cohen's d , який кількісно характеризує величину зсуву середніх значень незалежно від кількості учасників. Інтерпретація d здійснювалася за класичною шкалою Коена: 0.2 – незначний ефект, 0.5 – середній, 0.8 – значний. Таке поєднання критеріїв дало змогу не лише констатувати наявність змін, а й оцінити їхню практичну значущість.

Аналіз динаміки змін у станах учасників програми засвідчив статистично значущі зміни показників в обох групах досліджуваних підлітків. Так, учасники програми 2023/2024 н. р. продемонстрували зростання всіх показників за шкалами ЕІ (табл. 2). Статистично значущий приріст зафіксовано за інтегративним показником (+45.6%, $d = 0.80$) і показником емоційної обізнаності (+75.4%, $d = 1.28$), показниками управління емоціями (+57.1%, $d = 0.75$) та розпізнавання емоцій (+47.3%, $d = 0.77$). Хоч два останні показники теж продемонстрували приріст, однак його величина не досягала статистичної значущості (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати вхідного і вихідного тестування
за методикою «Емоційний інтелект»
(програма 2023/2024 н. р., $n=16$)**

Показник	Старт	Вихід	Зміна	Cohen's d
Інтегративний рівень	28.3 ± 18.4	41.2 ± 22.8	+45.6%	0.80 *
Емоційна обізнаність	5.7 ± 3.1	9.9 ± 4.4	+75.4%	1.28 *
Управління емоціями	5.6 ± 3.4	8.8 ± 4.9	+57.1%	0.75*
Самотивація	7.1 ± 5.9	9.8 ± 5.0	+37.4%	0.53
Емпатія	8.7 ± 3.8	10.2 ± 4.7	+16.8%	0.36
Розпізнавання емоцій	6.1 ± 4.4	8.9 ± 4.7	+47.3%	0.77 *

Примітка: * $p \leq 0.05$.

Учасники програми 2024/2025 н. р. продемонстрували статистично значущий приріст за єдиним показником – інтегративним (EI) (зростання на 75,8%, $d = 1.04$). Зафіксовані незначні підвищення показників емпатії (+33.9%, $d = 0.47$), самотивації (+26.2%, $d = 0.41$) та розпізнавання емоцій (+2%, $d = 0.21$) не досягли статистичної значущості. а показник «управління емоціями» залишився без змін (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати вхідного і вихідного тестування
за методикою «Емоційний інтелект»
(програма 2024/2025 н. р., $n=16$)**

Показник	Старт	Вихід	Зміна	Cohen's d
Інтегративний рівень	21.7 ± 12.8	38.2 ± 13.8	+75.8%	1.04 **
Емоційна обізнаність	7.2 ± 3.0	8.4 ± 4.1	+16.7%	0.29
Управління емоціями	5.1 ± 4.3	5.1 ± 3.4	0.0%	0.00
Самотивація	6.6 ± 3.3	8.3 ± 4.0	+26.2%	0.41
Емпатія	6.9 ± 4.7	9.2 ± 4.9	+33.9%	0.47
Розпізнавання емоцій	6.0 ± 4.4	7.2 ± 4.2	+20.0%	0.21

Примітка: ** $p \leq 0.01$.

Аналіз динаміки показників самооцінки не виявив статистично значущих змін. Однак зафіксована позитивна індивідуальна динаміка може свідчити про внутрішні процеси формування більш реалістичної самооцінки та диференційованої Я-концепції. Майже половина (45%) учасників програми 2024/2025 н. р. продемонстрували зростання самооцінки, стільки ж учасників програми показали сталі значення самооцінки, тобто відсутність динаміки (табл. 4). Зауважимо, що значна частина учасників програми обох груп не продемонструвала щодо самооцінки ані негативних, ані позитивних змін. Так, у групі 2023/2024 н. р. у 75% опитаних підлітків (12 осіб) не зафіксовано змін самооцінки, а у групі 2024/2025 н. р. – у 45% учасників (9 осіб). Натомість заключне інтерв'ювання засвідчило більш позитивне ставлення до себе у підлітків незалежно від динаміки змін щодо самооцінки (навіть у ситуації її зниження).

На нашу думку, більш вагомим є не кількісний показник рівня самооцінки, а якісні зміни, які дали змогу учасникам програми врівноважити власне самоставлення.

Таблиця 4

Динаміка самооцінки учасників програм

Рівень самооцінки	Група 2023/2024 н. р.	Група 2024/2025 н. р.
Підвищення рівня	6.25% (1 особа)	45.0% (9 осіб)
Зниження рівня	18.75% (3 особи)	10.0% (2 особи)
Без змін	75.0% (12 осіб)	45.0% (9 осіб)

Усі підлітки наголошували на важливості того, що програма була не короткотривалою, а мала тривалий термін реалізації. Це дало учасникам змогу набути досвіду побудови стосунків у їхній динаміці і навчитися переживати як створення контактів, так і їх розрив, а відтак процеси подальшого примирення і відновлення контактів уже на іншій, якісній, основі. Ведучі, спостерігаючи за реалізацією програми, зафіксували неодноразові спалахи конфліктів. Загалом кожний її учасник приблизно два-три рази потрапляв у ситуацію конфліктної взаємодії. Важливим було те, що ведучі працювали з груповою динамікою так, щоб учасники після виходу з конфлікту зберігали комунікацію і набували навичок подолання конфлікту, практикуючи при цьому різні варіанти: «більше не контактую», «контактую, але лише за потреби», «можу говорити, але не хочу», «готовий контактувати й аналізувати суперечку», «можу бути посередником». Досвід роботи з груповою динамікою підлітків був для ведучих груп важливою частиною їхньої роботи. Можливо, саме ця частина була найбільш значущою для учасників у прийнятті себе як окремої особистості і себе як члена групи. Не менш важливою частиною роботи була також імплементована в програму система наставництва: кожний учасник програми міг обрати собі наставника й дістати підтримку проєкту власного розвитку. Упроваджений в програму принцип наставництва уможлилював системну підтримку на основі власної відповідальності та ресурсності й давав змогу нівелювати потребу в актах «порятунку» в разі прояву ситуативних афективних реакцій підлітків на різні соціальні виклики (Грицанюк, 2016).

Результати діагностичних зрізів на початку і по завершенні програми зафіксували зміну всіх показників тривожності (табл. 5). Зауважено суттєве статистично значуще зниження загального показника тривожності (на 72.9%), що свідчить про підвищення здатності підлітків приймати й аналізувати різні явища без надмірного хвилювання та контролювати свій емоційний стан, щоб він був збалансованим. Водночас зросли показники шкільної і міжособистісної тривожності. Це може бути пов'язано з тим, що додатковою умовою участі в програмі було виконання освітніх завдань. Ця умова з огляду на тривалість програми все більше впливала на її учасників і, відповідно, посилювала значущість шкільної успішності, спонукаючи підлітків приділяти більше уваги навчанню. Отже, зростання шкільної тривожності може бути зумовлено зростаючою потребою в здобуванні знань. При цьому постійний акцент на міжособистісній взаємодії і процеси групової динаміки створювали для підлітків систему викликів, які вимагали від них залучення і вирішення, що теж могло впливати на підвищення рівня їхньої тривожності через неможливість застосовувати старі реактивні механізми, зокрема уникнення чи агресію.

Отримані результати ще раз підкреслюють важливість групової динаміки в довготривалих тренінгових програмах, що передбачають можливість зростання напруження в групі через міжособистісні непорозуміння й сутички і тим самим сприяють формуванню довготривалих ефектів групової роботи. Група стає лабораторією життя, яке розгортається під професійним наглядом ведучих груп. Відповідно, питання навчання та міжособистісного спілкування з кожним заняттям набували все більшого значення для учасників програми, що, відповідно, посилювало значущість освіти і прагнення здобувати її належним чином. Усі ці особливості групової динаміки фіксувалися в записах ведучих груп, а потім були підтверджені ще й під час заключного інтерв'ювання учасників програми.

Таблиця 5

Результати вхідного і вихідного тестування
за методикою «Шкала тривожності» О. Кондаша (програма 2024/2025 н. р., n=21)

Тип тривожності	Старт	Вихід	Зміна	Cohen's d
Загальна тривожність	48.8 ± 18.4	13.2 ± 13.0	-72.9%	-1.70 ***
Шкільна тривожність	12.8 ± 6.2	16.0 ± 6.8	+25.5%	0.54 *
Самооцінна тривожність	18.8 ± 7.4	14.1 ± 6.9	-25.3%	-0.44
Міжособистісна тривожність	17.2 ± 7.7	39.1 ± 18.7	+127.3%	1.10 ***

Примітка: *** $p \leq 0.001$; * $p \leq 0.05$

Аналіз динаміки змін за показниками «впевненості в собі» (табл. 6) виявив подібну тенденцію, яку ми вже описали щодо показників самооцінки. Хоч тут і не відбулося статистично значущого приросту, однак якісні зміни, зафіксовані ведучими груп, свідчать про розгортання потенціалу внутрішньогрупової взаємодії, зростання активності та ініціативності учасників груп, позитивного ставлення до себе і саморефлексії. Завершальні інтерв'ю з учасниками програми підтвердили вищеописані спостереження ведучих. Так, підлітки визнавали, що вони стали краще себе розуміти, а їхня активність стала більш керованою. Вони зазначали, зокрема, що їхні афективні реакції на події почали слабшати і що тепер вони віддають перевагу свідомому вибору способу реагування та керування власною поведінкою. Деякі підлітки навіть зізнавалися, що вони тепер рахують до десяти, перш ніж реагувати на якийсь зовнішній емоційний подразник. Інколи вибір поведінки видається їм не зовсім вдалим, але вони не відмовляються й далі тренувати навичку стримуватися в перші хвилини і не дозволяти своїм емоційним реакціям проявлятися назовні. Загалом дослідження показало, що приріст за показником «упевненість у собі» залишився в межах середнього рівня, водночас якісний аналіз засвідчив достатність такого приросту для перегляду підлітками власної поведінки і посилення їхньої впевненості у власному потенціалі. Отже, хоч рівень показника «впевненість у собі» і залишився в межах середнього діапазону (10–20 балів), наближаючись до високого рівня (21–30 балів), спостереження та самозвіти учасників програми засвідчили практичне зростання здатності підлітків почуватися більш упевнено під час взаємодії з іншими і менше вдаватися до спонтанних афективних реакцій.

Таблиця 6

Результати динаміки змін показника «Впевненість у собі» за методикою В. Ромека (програма 2023/2024 н. р., n=16)

Показник	Значення
Старт	15.19 ± 5.17 (середній рівень)
Вихід	17.53 ± 3.58 (середній рівень)
Зміна	+2.34 бала (+15.4%)
p-value	0.074 (статистично незначущий)
Cohen's d	0.501

Результати дослідження показали також незначний приріст показників розвитку комунікативних та організаторських здібностей учасників програми (табл. 7). Оскільки програма не спрямована конкретно на розвиток зазначених якостей, то спонтанний незначний приріст свідчить радше про саморозвиток і самоорганізацію як побічний ефект програми. Однак він ще раз підтверджує факт посилення комунікативних умінь підлітків, що є, власне, прикладним утіленням розвитку їхньої самооцінки, впевненості в собі, емоційної компетентності. Тож навіть незначний приріст цих здібностей є індикатором бажаних позитивних змін.

Таблиця 7

Результати динаміки змін за показником методики «КОС» (програма 2024/2025 н. р., n=15)

Здібності	Старт	Вихід	Зміна	Cohen's d
комунікативні	10.3 ± 4.5	10.8 ± 4.0	+5.16%	0.12
організаторські	11.7 ± 2.7	12.1 ± 2.4	+3.4%	0.16

Далі наводимо приклади індивідуальних результатів учасників програми у двох випадках

Випадок 1. Учасниця А.: «Шлях від соціальної ізоляції до власної справи». Соціальні дані і соціальний контекст: дівчина 17 років, навчається в 11 класі, проживає з мамою; сім'я перебуває в складних життєвих умовах.

• **Причина потреби в підтримці:** Дівчина тривалий час була жертвою домашнього насильства (фізичний та емоційний тиск з боку матері). Це спричинило глибоку травматизацію, високий рівень тривожності й значні труднощі в соціалізації.

• **Запит на початку програми:** На старті роботи дівчинці було вкрай важко проявляти себе в групі. Її первинний стан характеризувався замкненістю, невпевненістю у власних силах і страхом перед міжособистісною взаємодією. Вона мала низьку самооцінку й потребувала безпечного простору для розкриття власного потенціалу.

- **Спостереження і процес роботи в групі:** Протягом семи-восьми місяців програми спостерігалася значна динаміка. Від початкового уникання контактів дівчина поступово перейшла до активної комунікації з однолітками. Одним із ключових етапів стало завдання щодо розроблення власного стартапу. Учасниця, яка захоплюється шиттям, не лише змогла презентувати свою ідею, а й виграла конкурс проектів, отримавши в подарунок швейну машину. Цей успіх став потужним стимулом для зростання її впевненості в собі. Завдяки вправам на саморегуляцію та рефлексію вона навчилася ідентифікувати власні емоції і відстоювати особисті кордони, що було критично важливим з огляду на її сімейну ситуацію.

- **Результати і відчуття після завершення.** По завершенні програми показники учасниці продемонстрували позитивну трансформацію, що збігається із загальною статистикою групи (зокрема, зростання інтегративного рівня емоційного інтелекту на 45-75%). Дівчинка стала краще комунікувати з іншими та позиціонувати себе в соціумі: вона навчилася захищати власні інтереси та особисті кордони. Загальна тривожність змінилася відчуттям спроможності (self-efficacy), а рівень самооцінки перейшов до середнього діапазону, що підтверджується вихідним тестуванням.

- **Підсумок.** Цей випадок показує, як поєднання психологічної підтримки з практичною діяльністю (стартап) допомагає підліткам із травматичним досвідом домашнього насильства не лише стабілізувати емоційний стан, а й знайти ресурс для професійної та соціальної реалізації.

Випадок 2. Учасниця Б.: *«Подолання соціальної ізоляції і шлях до професійного наставництва».* Соціальні дані і соціальний контекст: дівчинка 15 років, навчається у 8 класі, проживає з матір'ю; батько – військовослужбовець, загинув.

- **Причина потреби в підтримці:** Травматичний досвід втрати батька і наслідки вимушеної міграції. На початку війни дівчинка виїхала з матір'ю за кордон, де перебувала майже півтора року. Повернулася в Україну за рішенням матері. У дівчинки був слабкий емоційний контакт з нею, тож усі рішення матері не сприймалися дівчинкою як позитивні.

- **Запит на початку програми:** На момент вступу до групи дівчинка перебувала в стані соціальної дезорієнтації. Вона майже не мала друзів, демонструвала високий рівень відчуження, була сором'язливою і відчувала значні труднощі в комунікації з однолітками. Основний запит полягав у подоланні соціального бар'єру та пошуку підтримки в новій ситуації проживання.

- **Спостереження і процес роботи в групі.** Динаміка показників учасниці стала однією з найяскравіших у групі. У процесі занять дівчинка почала активно взаємодіяти з учасниками і знайшла нове коло спілкування. Від початкової замкненості вона перейшла до статусу помічника куратора під час проведення психологічного табору, що відбувався після завершення основних занять. Дівчинка долучилася до роботи благодійного фонду як помічниця. Завдяки системі наставництва, передбаченій програмою, вона знайшла підробіток і стала активною учасницею проекту разом зі своєю наставницею.

- **Результати і відчуття після завершення.** Показники учасниці після вихідного тестування відображають суттєві якісні зміни: поліпшення навичок міжособистісної взаємодії та подолання соціальної тривожності; зростання емоційної обізнаності та здатності до самомотивації; перехід від ролі пасивного спостерігача до ролі активного суб'єкта (помічник куратора, робота у фонді). Вона не лише адаптувалася до життя, а й почала будувати плани на майбутнє, беручи на себе відповідальність за власну професійну самореалізацію.

- **Підсумок.** Цей кейс демонструє ефективність програми в роботі з підлітками, що пережили смерть одного з батьків. Соціальне включення через волонтерство і

наставництво виявилось ключовим у відновленні почуття психологічного добробуту дівчини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Соціальна ситуація розвитку дитини-підлітка в умовах війни переобтяжена низкою викликів, серед яких порушення безпеки через переміщення і втрату звичного оточення, необхідність звикання до нового соціального оточення, переживання воєнного стресу, численних втрат і складних життєвих обставин тощо. У цьому контексті тривалість програми виконує функцію «безпечного мікросоціуму», де підлітки набувають досвіду самоприйняття і створення власного підтримувального кола, що є базовою потребою в цьому віці. Важливим спостереженням можна вважати те, що через кризові стани в родинях (втрата близьких, насилля, емоційне відсторонення батьків) підлітки гостро відчувають брак стабільної опори з боку дорослих. Тож ведучий групи виступав у ролі не просто модератора, а носія образу опорної дорослої фігури, яка транслює безпеку, послідовність та емпатію. Важливим здобутком програми було підтримання в її учасників позитивної трансформації реакцій, що спрямовувало підлітків на опанування афективних реакцій (агресії або відчуження) та навичок ідентифікації й вербалізації своїх почуттів, а також емпатичного діалогу, спрямованого на вибудовування якісно нових стосунків. Участь у програмі наставників дала підліткам змогу побачити життєздатну модель дорослості, що допомагає їм долати кризу довіри до світу. Завдяки профорієнтаційній підтримці наставників частина підлітків змогла не лише визначитися з вектором розвитку, а й знайти першу роботу або реалізувати власні стартапи, як це було продемонстровано в описаних кейсах. Програма стимулює перехід підлітка з позиції «об'єкта обставин» на позицію «суб'єкта власного життя». Це стало можливим завдяки груповим проектам учасників, де вони набували досвіду відповідальності за командний результат і розбудови власної траєкторії життя. Отже, психологічна програма довела свою ефективність як комплексний інструмент підтримання емоційної стабільності підлітків, що працює не лише на зниження симптомів тривожності, а й на глибинну зміну соціальної траєкторії дитини через відновлення та розвиток довіри до дорослих і світу, розкриття її внутрішнього ресурсного потенціалу.

Оскільки соціальна ситуація розвитку підлітка постійно змінюється під тиском локальних і глобальних процесів, то можна припустити, що перспективним напрямом досліджень завжди буде розроблення таких програм як відповіді на виклики перспективного розвитку нового покоління в змінених умовах.

Список використаних джерел

Бандура, Г. (2013). Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*, (4), 226–231. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_29

Бевз, Г., & Ворожбієва, Е. (2016). Тривожність як чинник зниження особистісної ресурсності дитини середнього шкільного віку в умовах вимушеного переселення із зони бойових дій. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 1(44), 35–38.

Грицанюк, В. В. (2016). Наставництво як форма підготовки дітей-сиріт до самостійного життя *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*, (3-4), 44–51 <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/3382>

Дячок, О. В. (2020). Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 6(27). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173

Коваль, Г., & Грицик, О. (2023). Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*, 1(1), 102–108. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).14](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).14)

Малихіна, Т. П., & Сердюк, Н. І. (2015). *Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками*. Бердянський державний педагогічний університет.

Мельничук, І. В. (2003). *Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі* (Автореф. дис. канд. психол. наук). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків.

Назарук, Н. В. (2018). Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*, (3), 211–216.

Немеш, В. І. (2021). Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, (3), 93–95. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42577>

Немеш, В. І. (2022). Стан дослідження з проблеми вивчення емоційних трансформацій у підлітковому віці. *Академічні візії*, (2), 22–28. <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/16>

Присяжнюк, Б. В. (2024). Психологічні особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. *Наукові перспективи*, 5(47). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5\(47\)-1653-1663](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1653-1663)

Хараджи, М. В., & Медак, В. А. (2025). Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*, (2). <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.17>

Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1341–1351. <https://doi.org/10.1111/jora.13009>

Horváth, L., Vietmeier, N., Ziegler, M., Schmitz, J., Tuschen-Caffier, B., & Asbrand, J. (2025). Capturing the dynamics of adolescent emotion regulation in anxiety-inducing situations through development and evaluation of a state emotion regulation questionnaire for adolescents. *Scientific Reports*, 15, 32231. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-17051-9>

Shao, S., Nie, Q., Teng, Z., Blain, S. D., & Wang, X. (2025). Emotion regulation motives in adolescence shape regulatory strategy use. *Journal of Adolescence*, 97(1), 249–262. <https://doi.org/10.1002/jad.12416>

Yu, Z., & Liu, W. (2025). The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1381239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381239>

References

Bandura, H. (2013). Teoretychni aspekty vyvchennia emotsiinykh proiaviv u pidlitkiv [Theoretical aspects of studying emotional manifestations in adolescents]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, (4), 226–231. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_29 (in Ukrainian)

Bevz, H., & Vorozhbiieva, E. (2016). Tryvozhnist yak chynnyk znyzhennia osobystisnoi resursnosti dytyny serednoho shkilnoho viku v umovakh vymushenoho pereseleennia iz zony boiovykh dii [Anxiety as a factor in reducing personal resourcefulness of middle school children under forced displacement from combat zones]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*, 1(44), 35–38. (in Ukrainian)

Diachok, O. V. (2020). Sotsialno-psykholohichnyi treninh dlia pidlitkiv, spriamovanyi na profilaktyku ta podolannia nehatyvnykh proiaviv perezhyvannia samotnosti [Socio-psychological training for adolescents aimed at preventing and overcoming negative

manifestations of loneliness]. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 6(27). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173 (in Ukrainian)

Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1341–1351. <https://doi.org/10.1111/jora.13009> (in English)

Horváth, L., Vietmeier, N., Ziegler, M., Schmitz, J., Tuschen-Caffier, B., & Asbrand, J. (2025). Capturing the dynamics of adolescent emotion regulation in anxiety-inducing situations through development and evaluation of a state emotion regulation questionnaire for adolescents. *Scientific Reports*, 15, 32231. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-17051-9> (in English)

Hrytsaniuk, V. V. (2016). Nastavnytstvo yak forma pidhotovky ditei-syrit do samostiinoho zhyttia. *Sotsialna robota v Ukraini: teoriia i praktyka*, (3-4), 44–51. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/3382> (in Ukrainian)

Kharadzhy, M. V., & Medak, V. A. (2025). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu v pidlitkiv [Psychological features of the development of emotional intelligence in adolescents]. *Mentalne zdorovia*, (2). <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.17> (in Ukrainian)

Koval, H., & Hrytsyk, O. (2023). Korektsiia emotsiinoho intelektu pidlitkiv u period sotsialnykh potriasinn [Correction of adolescents' emotional intelligence during periods of social upheaval]. *Visnyk Donets'koho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Serii: Psykholohichni nauky*, pp. 102–108. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).14](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).14) (in Ukrainian)

Malykhina, T. P., & Serdiuk, N. I. (2015). *Tekhnolohiia korektsiino-rozvyvalnoi roboty z pidlitkami* [Technology of correctional and developmental work with adolescents]. Berdiansk State Pedagogical University. (in Ukrainian)

Melnychuk, I. V. (2003). *Heneza emotsiinykh osoblyvostei u ditei riznogo viku ta stati* [Genesis of emotional characteristics in children of different ages and genders] (Extended abstract of candidate's thesis). Kharkiv National University named after V. N. Karazin, Kharkiv. (in Ukrainian)

Nazaruk, N. V. (2018). Ontohenetychni aspekty rozvytku emotsiinoho intelektu [Ontogenetic aspects of emotional intelligence development]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, (3), 211–216. (in Ukrainian)

Nemesh, V. I. (2021). Emotsiina transformatsiia pidlitkovoho viku [The emotional transformation of adolescence]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (3), 93–95. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42577> (in Ukrainian)

Nemesh, V. I. (2022). Stan doslidzhennia z problemy vyvchennia emotsiinykh transformatsii u pidlitkovomu vitsi [State of research on the study of emotional transformations in adolescence]. *Akademichni vizii*, (2), 22–28. <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/16> (in Ukrainian)

Prysiazhniuk, B. V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiino-pochuttievoi sfery u ditei pidlitkovoho viku [Psychological features of the development of the emotional and sensory sphere in adolescent children]. *Naukovi perspektyvy*, 5(47). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5\(47\)-1653-1663](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1653-1663) (in Ukrainian)

Shao, S., Nie, Q., Teng, Z., Blain, S. D., & Wang, X. (2025). Emotion regulation motives in adolescence shape regulatory strategy use. *Journal of Adolescence*, 97(1), 249–262. <https://doi.org/10.1002/jad.12416> (in English)

Yu, Z., & Liu, W. (2025). The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1381239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381239> (in English)