

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

Факультет педагогіки і психології
Кафедра соціальної роботи та соціальної педагогіки

**Кваліфікаційна робота
СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ
ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

ВИКОНАЛА:

здобувачка вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Стихальська Марія Вікторівна

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри соціальної роботи та
соціальної педагогіки

Сорока Ольга Вікторівна

РЕЦЕНЗЕНТ:

доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології

Орап Марина Олегівна

Робота захищена з оцінкою:

« _____ »

Секретар ДЕК _____

« _____ » _____ 2026 р.

Тернопіль – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ЯК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	7
1.1. Наукова інтерпретація понять «криза», «кризова ситуація», «складні життєві обставини»	7
1.2. Типологія та вплив кризових ситуацій на дітей та підлітків	14
1.3. Причини й чинники, що впливають на виникнення кризових ситуацій у дитячому й підлітковому віці	22
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	26
2.1. Копінг-стратегії подолання стресових і кризових ситуацій	26
2.2. Методи надання соціальної допомоги дітям і підліткам у кризовій ситуації	30
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	39
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Людина впродовж усього життя розвивається як особистість, набуває життєвого досвіду та формує здатність протистояти труднощам і стресовим ситуаціям. У сучасних наукових дослідженнях дедалі більшої уваги набуває поняття «життєстійкість», яке розглядається як важлива особистісна характеристика, що забезпечує здатність людини долати життєві труднощі, адаптуватися до кризових умов і зберігати психічне/ ментальне здоров'я. Проблема життєстійкості привертала увагу ще філософів давнини й не втрачає своєї актуальності в умовах сучасних суспільних викликів.

Життєстійкість визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власний емоційний стан та конструктивно діяти у складних життєвих обставинах. У Декларації ЮНЕСКО «Освіта XXI століття» наголошується, що головною цінністю сучасної культури має стати стійкий розвиток людини й суспільства, а одним із ключових завдань освіти – формування життєздатної особистості. Люди з високим рівнем життєстійкості здатні сприймати стресові ситуації не лише як випробування, а і як можливість для особистісного розвитку, самореалізації та розкриття власного потенціалу.

Війна є надзвичайно потужним стресогенним чинником для людини незалежно від її соціального статусу чи матеріального становища. Воєнна агресія росії супроводжується вторгненням на територію України, що породжує у населення почуття небезпеки, невизначеності та постійної психологічної напруги. Навіть за відсутності активних бойових дій у місці перебування людини стан тривоги та стресу залишається постійним.

Особливо гостро наслідки кризових ситуацій переживають діти та підлітки, оскільки їхня психіка є більш вразливою до травматичних подій. Первинною реакцією на воєнні події стають страх, тривожність, емоційне напруження, переживання за власне життя та життя близьких людей. У такому стані у дітей і підлітків знижується здатність до концентрації уваги,

порушується емоційна рівновага, виникають труднощі у навчанні та соціальній взаємодії.

З плином часу у багатьох постраждалих може виникати почуття пригніченості, безпорадності, емоційного виснаження, особливо в умовах тимчасової окупації, вимушеного переміщення чи втрати рідних. Саме тому соціальна робота з дітьми та підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій, має бути спрямована не лише на надання соціальної допомоги, а й на психологічну підтримку, відновлення емоційної стабільності, формування відчуття безпеки та сприяння успішній адаптації до нових умов життя.

Феноменологія особистісної, життєвої та інших видів криз, етапи розгортання, психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви та пускові механізми представлені в дослідженнях зарубіжних (Р. Ассаджіолі, Е. Блок, І. Вайнріб, К. Джеймс, Б. Джіллленд, Е. Йоманс, Т. Йоманс, Л. Калхаун, Е. Робертс, Р. Тедеші та ін.) і вітчизняних (Є. Бази́ка, С. Максименко, Н. Петрук, О. Столярчук, Т. Титаренко та ін.) учених. Потенціал арт-терапії та арт-технологій розкрито в дослідженнях О. Бедіченко, О. Васильченко, Н. Демиденко, Р. Дудик, Н. Зінченко, Я. Раєвської, О. Сороки та ін.

У зв'язку з високою соціальною значущістю проблеми кризових ситуацій та пов'язаних із ними емоційних переживань у дітей і підлітків, а також недостатнім рівнем її вивчення у контексті соціальної профілактики та корекційної роботи, було обрано тему кваліфікаційної роботи: **«Соціальна робота з дітьми та підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій»**.

Об'єкт дослідження – соціальна робота з дітьми та підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій.

Предмет дослідження – методи надання соціальної допомоги дітям і підліткам у кризовій ситуації.

Мета дослідження: Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості соціальної роботи з дітьми та підлітками, які постраждали

внаслідок кризових ситуацій, та визначити й апробувати ефективні методи їх соціальної підтримки.

Відповідно мети визначено такі **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати сутність понять «криза», «кризова ситуація», «складні життєві обставини»;
- 2) визначити типологію кризових ситуацій та обґрунтувати їх вплив на дітей і підлітків;
- 3) охарактеризувати основні копінг-стратегії подолання стресових і кризових ситуацій;
- 4) визначити та схарактеризувати методи надання соціальної допомоги дітям і підліткам, які постраждали внаслідок кризових ситуацій;
- 5) розробити, апробувати та перевірити ефективність корекційної арт-програми для дітей і підлітків, які постраждали внаслідок кризових ситуацій.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що забезпечили всебічне вивчення проблеми соціальної роботи з дітьми та підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій. До теоретичних методів належали аналіз і узагальнення наукової літератури, систематизація наукових підходів, порівняння, індукція та дедукція, що дали змогу поглибити розуміння поняттєво-категоріального апарату дослідження та уточнити сутність понять «криза», «кризова ситуація», «складні життєві обставини». Серед емпіричних методів застосовано проєктивну методику «Людина під дощем», яка використовувалася для виявлення емоційного стану дітей і підлітків, рівня їх тривожності, переживання стресу та ознак кризових станів, а також для оцінювання ефективності розробленої корекційної арт-програми. Експериментальна частина дослідження охоплювала констатувальний, формувальний і контрольний етапи, що дало змогу простежити динаміку змін у психоемоційному стані учасників дослідження та визначити результативність проведеної корекційної роботи. Для опрацювання отриманих результатів використовувалися методи кількісного та якісного

аналізу даних, а також графічна візуалізація результатів дослідження.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження було реалізовано на базі Центру допомоги мігрантам і біженцям (Карітас, Польща). У вибірку увійшли 16 дітей і підлітків віком від 8 до 15 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості соціальної роботи з дітьми й підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій. У роботі уточнено сутність понять «криза», «кризова ситуація», «складні життєві обставини», схарактеризовано вплив кризових переживань на психоемоційний стан дітей і підлітків, а також узагальнено сучасні підходи до надання соціальної допомоги зазначеній категорії населення. Окрему увагу приділено можливостям використання арттерапевтичних методів у подоланні наслідків стресу та психологічної травматизації дітей і підлітків в умовах війни.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні та апробації корекційної арт-програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, емоційного напруження та покращення психоемоційного стану дітей і підлітків, які пережили кризові ситуації. Матеріали дослідження та результати діагностики можуть бути використані у практичній діяльності соціальних працівників, психологів, соціальних педагогів, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів, закладів освіти та соціальних служб під час роботи з дітьми й підлітками, які постраждали внаслідок війни та вимушеного переселення.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи представлений на 62 сторінках, основний зміст включає 54 сторінки. Список використаних джерел та літератури налічує 45 позицій.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ЯК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Наукова інтерпретація понять «криза», «кризова ситуація», «складні життєві обставини»

Розрізняють чотири ключові поняття, якими можна описати критичні ситуації. Це поняття «стресу», «фрустрації», «конфлікту» та «кризи». Життя людини значною мірою невизначене і тому ширше за будь-які наукові класифікації, і розгледіти чітку межу між цими поняттями вдається далеко не завжди. *Стрес* (від англ. stress — напруження) — неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої функціональної перебудови організму, відповідної адаптації. Природна суть стресових реакцій проявляється в тому, що життя без стресу неможливе, а «повна свобода від стресу, — як пише Г. Сельє, — означає смерть». Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожна з них буває критичною (Selye, 1975).

Критичні стани супроводжуються переживанням сильного емоційного напруження, виснаженням внутрішніх ресурсів, почуттям безпорадності, втрати контролю над ситуацією та порушенням адаптаційних можливостей особистості. Такі переживання можуть перешкоджати самореалізації людини, негативно впливати на її емоційний стан, поведінку та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням.

Одним із поширених психоемоційних станів, що виникає в кризових ситуаціях, є фрустрація (від лат. frustratio — невдача, розчарування, марне очікування). Вона виникає тоді, коли людина має сильне прагнення досягти певної мети або задовольнити важливу потребу, однак стикається з перешкодами, які унеможливлюють реалізацію бажаного. Такі перешкоди можуть мати різний характер: фізичний (обмеження свободи дій), біологічний (стан здоров'я, вікові особливості), психологічний (страхи, невпевненість, внутрішні конфлікти) або соціальний (заборони, правила,

несприятливі життєві обставини). Ступінь прояву фрустрації залежить від сили переживань та здатності особистості долати труднощі. У поведінковій сфері вона може проявлятися як втрата самоконтролю, дезорганізація поведінки, підвищена емоційність або, навпаки, як пригнічення активності, втрата надії, пасивність і відчуття безсилля перед життєвими труднощами (Остополець, Мостова, 2025).

Конфлікт (від лат. *conflictus* — зіткнення) розглядається як складна психологічна ситуація, що виникає внаслідок суперечності між різними потребами, мотивами, цілями або цінностями людини. На відміну від фрустрації, де основною перешкодою виступають зовнішні чи очевидні внутрішні чинники, у конфлікті причина внутрішнього напруження не завжди є зрозумілою та однозначною. Вона пов'язана з необхідністю вибору між кількома важливими для особистості рішеннями або способами поведінки.

Конфліктна ситуація потребує активної роботи свідомості, оскільки людина змушена аналізувати власні переживання, оцінювати значущість мотивів, визначати пріоритети та шукати оптимальний спосіб розв'язання суперечностей. У процесі переживання конфлікту особистість намагається знайти внутрішню рівновагу, досягти компромісу або прийняти рішення, яке дозволить зменшити психологічне напруження та відновити емоційну стабільність. Представимо типологію критичних ситуацій (табл. 1.1).

Спираючись на наукові підходи І. Булах, кризу (від грец. *krisis* — переломний момент, рішення) можна розглядати як складний психологічний стан, що виникає тоді, коли людина стикається з проблемою, яку неможливо швидко подолати звичними способами або уникнути її впливу. Причинами кризових переживань можуть бути втрата близької людини, важка хвороба, вимушені зміни життєвих обставин, втрата соціального статусу, вимушене переселення та інші психотравмувальні події (Булах, 2015).

Таблиця 1.1**Типологія критичних ситуацій**

Онтологічне поле	Тип активності	Внутрішня необхідність	Нормальні умови	Тип критичної ситуації
«Вітальність»	Життєдіяльність організму	Тут-і-зараз задоволення	Безпосередня даність життєвих благ	Стрес
Окреме життєве відношення	Діяльність	Реалізація мотиву	Складність	Фрустрація
Внутрішній світ	Свідомість	Внутрішня узгодженість	Складність	Конфлікт
Життя як ціле	Воля	Реалізація життєвого задуму	Складність	Криза

У науковій літературі виокремлюють два типи кризових ситуацій залежно від їх впливу на подальше життя особистості. Перший тип пов'язаний із сильним емоційним потрясінням, однак залишає людині можливість поступово повернутися до попереднього способу життя та відновити внутрішню рівновагу. Другий тип кризових ситуацій має більш глибокий і тривалий характер, оскільки суттєво змінює життєві орієнтири людини, змушує переосмислювати власні цінності, поведінку та шукати нові сенси життя в умовах змінених обставин (Булах, 2015).

«На життєвому шляху фактично в кожній особистості виникають кризи різного характеру. Не кожна особистість може їх подолати самотійно» (Варій, 2017, с. 104). Поняття «криза» часто сприймається як сигнал про необхідність змін або пошуку нових способів подолання життєвих труднощів. Небезпека полягає не лише в самій кризовій ситуації, а й у втраті людиною можливості вчасно адаптуватися до нових обставин. Водночас криза може стати поштовхом до особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей і формування внутрішньої стійкості. Саме тому у психологічному аспекті кризу розглядають не лише як загрозу для психоемоційного стану людини, а і як потенційну можливість для її

особистісного зростання.

Кризовий стан виникає тоді, коли людина в певний період життя втрачає здатність реалізовувати свої звичні життєві цілі та потреби через дію складних або травматичних обставин. Якщо криза набуває затяжного характеру, це може призвести до соціальної дезадаптації, емоційного виснаження, психосоматичних порушень, втрати сенсу життя та інших негативних наслідків. Особливо складно переживають кризові стани люди з підвищеною емоційною вразливістю, нестійкою самооцінкою або недостатньо сформованими механізмами психологічного захисту.

У період переживання кризи людина часто потребує підтримки та допомоги з боку фахівців і близького оточення. Для окремих осіб кризова ситуація може сприйматися як тимчасові труднощі, тоді як для інших — як безвихідь і втрата життєвих перспектив. Саме тому своєчасна соціально-психологічна допомога є важливою умовою подолання кризових переживань та відновлення емоційної рівноваги.

Т. Титаренко відзначає, що «людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Як відомо, ставлення до себе хочеться обов'язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше, шукати нові засоби самопрояву. Так чи інакше, зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним» (Титаренко, 1998, с. 14–15).

Погоджуємося із С. Максименко, який вважає, що «на рівні термінологічного апарату можна констатувати широке розмаїття та неоднозначність відповідних термінів: «духовна криза», «екзистенційна криза», «життєва криза», «моральна криза», «криза смислу життя», «криза ідентичності», «вікова криза», «криза професійного розвитку», «особистісна криза», «криза смислу», «криза безглуздості» і т. п.» (Максименко, 2017, с. 11).

Як вже зазначалося, сам термін «криза» розуміють як переломний момент, важкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестабільний стан (Столярчук, 2023). У китайській традиції поняття «криза» визначається як «сповнений небезпеки шанс», можливість зростання людської особистості, яку індивід здобуває, проходячи через стан психічної кризи та зазнаючи різного опору. Г. Олпорт, американський психолог, один із засновників гуманістичної психології, визначає кризу як ситуацію емоційного та розумового стресу, яка вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Часто такий перегляд уявлень призводить до змін у структурі особистості. Ці зміни можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Особистість, яка перебуває в кризі, не може залишатися без змін. Іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями, або використовувати прості звичні моделі пристосування.

Кризю визначають «як тривалий і водночас гострий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, напряду, що передбачає пошук нової траєкторії саморозвитку особистості, нових можливостей реконструкції життєвого світу» (Титаренко, 2017, с. 44).

Розглянемо різні наукові підходи до розуміння феномену кризи (табл. 1.2).

Аналізуючи термін «криза», варто запититися на інтерпретації у наукових колах «життєвої кризи». Так, Н. Петрук визначає *«життєву кризу* за допомогою інтегрованого підходу як кризовий стан, який виникає, коли особистість стикається із фрустраційною ситуацією та не має відповідних ресурсів, або суб'єктивно сприймає, що немає ресурсів, для її подолання, отже, людина не може ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою» (Петрук, 2024, с. 114). С. Максименко наголошує, що «життєва криза детермінується як обставинами життя, соціальною ситуацією, так і внутрішнім особистісним конфліктом» (Максименко, 2017, с. 9).

Зазначимо, що життєва криза пов'язана з кризовим станом. Н. Петрук *«кризовий стан* визначає як реакцію організму на кризову ситуацію, що

супроводжується високим ступенем стресу, неспокою, тривожності; депресією, апатією, психічним виснаженням, емоційним дисбалансом тощо» (Петрук, 2024, с. 114).

Таблиця 1.2

Наукові підходи до трактування терміну «криза» (за М. Варій)

Наукові підходи	Сутнісна характеристика кризи
Втратно-екзистенціальний	«Кризю тлумачать як втрату чогось важливого, без чого життя втрачає сенс, і як неможливість здійснення екзистенціального вибору» (Варій, 2017, с. 104)
Травматичний	«Криза пов’язується з травматичними подіями (землетрусами, повеннями, перебуванням в якості заручника у терористів, бойовими діями, надзвичайними ситуаціями природного, техногенного, технічного, епідеміологічного, соціального та іншого характеру)» (Варій, 2017, с. 105)
Емоційно-критичний	«Криза як гострий емоційний стан, що виникає внаслідок блокування цілеспрямованої життєдіяльності людини» (Варій, 2017, с. 105)
Критично-переоцінний	Криза пов’язана з раптовою зміною звичного плину життя і його переосмисленням (Варій, 2017, с. 105)
Стресо-критичний	«Криза як ситуацію емоційного і розумового стресу, котрий вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий час» (Варій, 2017, с. 106)
Психотерапевтичний	«Криза як психічна травма і посттравма» (Варій, 2017, с. 106)

У вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях представлено різні підходи до класифікації складних життєвих і психологічних ситуацій. Науковці виокремлюють критичні ситуації, внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, ситуації фізичної загрози, невизначеності, емоційного напруження, а також обставини, що можуть спричиняти психологічну кризу. У працях дослідників увага приділяється також складним життєвим ситуаціям, які порушують звичний спосіб життя людини та вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Різноманітність підходів до класифікації кризових і стресових ситуацій

свідчить про складність та багатогранність цього явища, оскільки кожна ситуація по-різному впливає на психоемоційний стан людини, її поведінку та здатність до адаптації.

Зупинимось на розгляді кризової ситуації. Так, Н. Петрук окреслює «кризову ситуацію як ситуацію перешкоди індивіду на шляху до реалізації важливих життєвих цілей, коли особистість не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів» (Петрук, 2024, с. 114).

У наукових дослідженнях підкреслюється, що переживання кризової ситуації супроводжується значним психологічним і фізичним напруженням. Опинившись у складних життєвих обставинах, людина змушена мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу та адаптації до нових умов. Емоційне перенавантаження може мати різні наслідки: у одних випадках воно сприяє активізації внутрішніх можливостей і пошуку нових способів вирішення проблеми, а в інших — призводить до виснаження, дезадаптації та порушення звичних життєвих функцій. Варто зазначити, що одна й та сама ситуація по-різному впливає на людей залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, рівня стресостійкості та наявності підтримки.

Кризовою вважають ситуацію, у якій людина стикається з серйозними труднощами на шляху до реалізації важливих життєвих потреб або цілей і не може подолати їх звичними способами. Науковці виокремлюють кризові ситуації, пов'язані з природними етапами життєвого розвитку особистості, а також кризи, спричинені психотравмувальними подіями — втратою близьких, війною, вимушеним переселенням, насильством чи іншими складними обставинами. При цьому будь-яка критична ситуація містить як об'єктивний компонент, пов'язаний із реальними зовнішніми подіями, так і суб'єктивний — індивідуальне сприйняття людиною цих подій та оцінку їх значущості.

Критична ситуація формується внаслідок сильного або тривалого психотравмувального впливу та супроводжується змінами у психоемоційному стані людини. Вона може позначатися на когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості, викликаючи стрес, фрустрацію,

внутрішньоособистісні конфлікти, тривожність або психологічну кризу. Нерідко людина не усвідомлює повною мірою власний кризовий стан, однак його прояви помітні через зміни у поведінці, емоційній нестабільності, труднощах у спілкуванні чи реакціях на стресові подразники. Особливо гостро це може проявлятися у дітей і підлітків, зокрема у вигляді агресивної, замкненої або девіантної поведінки, що часто виступає способом психологічного захисту та реакцією на пережиті травматичні події (Туриніна, 2017).

Виходячи з цього, критичну ситуацію можна охарактеризувати як соціальну ситуацію, динаміка якої розвивається у двох вимірах:

1) особистісному, коли внутрішній конфлікт зумовлений характерологічними особливостями особистості й виникає першим, незалежно від зовнішньої ситуації, яка на той час є сприятливою; лише потім внутрішня конфліктна напруженість психіки починає видозмінювати форми поведінки та спілкування людини, створюючи приводи та причини для погіршення зовнішньої ситуації та перетворення її на конфліктну, аж до стресової;

2) ситуаційному, коли ціла низка несприятливих зовнішніх впливів, психотравмуючих стимулів потрапляє на ґрунт захисних механізмів психіки, що працюють нечітко, та низьку толерантність щодо емоційних навантажень.

Отже, можна виділити дві групи критичних ситуацій: ті, що зумовлені зовнішніми умовами, та ті, що зумовлені характером сприйняття, а також індивідуально-типологічними особливостями людини.

Важливим у контекст нашого дослідження є розгляд терміну *«складні життєві обставини»* (СЖО), які згідно з ЗУ *«Про соціальні послуги»*, представлені таким чином: *«складні життєві обставини – обставини, спричинені інвалідністю, віком, станом здоров'я, соціальним становищем, життєвими звичками і способом життя, внаслідок яких особа частково або повністю не має (не набула або втратила) здатності чи можливості самостійно піклуватися про особисте (сімейне) життя та брати участь у суспільному житті»* (ЗУ, 2003).

Ю. Швалб констатує: «Ми маємо прийняти тезу, що складні життєві обставини є однією з форм життєвої кризи особистості, такою кризою, яка охоплює не тільки її внутрішнє «Я», а й соціальне буття. Ця теза має величезне методологічне значення, оскільки вказує на те, що криза СЖО лежить у соціально-психологічній площині, і відповідно всі форми, методи і технології психологічної допомоги мають виходити в цю площину» (Швалб, 2017, с. 20).

Отже, поняття «криза», «кризова ситуація» та «складні життєві обставини» є взаємопов'язаними категоріями, що відображають різні прояви порушення звичного життєвого функціонування людини та потребують мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для їх подолання. Особливо вразливими до впливу кризових ситуацій є діти та підлітки, оскільки через вікові та психологічні особливості вони гостріше переживають втрату безпеки, стабільності та емоційної підтримки. Саме тому соціальна робота з дітьми і підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій, має бути спрямована на своєчасну соціально-психологічну підтримку, розвиток адаптаційних ресурсів, формування почуття захищеності та створення умов для їхнього повноцінного особистісного розвитку.

1.2. Типологія та вплив кризових ситуацій на дітей та підлітків

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найчутливіших етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. У зв'язку з цим діти та підлітки особливо гостро реагують на кризові ситуації, які можуть суттєво впливати на їхній емоційний стан, поведінку, міжособистісні взаємини та процес особистісного становлення.

Не завжди кризові стани призводять до позитивних змін та вдосконалення особистості. У деяких випадках вони можуть стати причиною складних внутрішніх конфліктів, мотиваційних збоїв і, зрештою, кризової ситуації та соціальної дезадаптації. Особливо яскраво це проявляється у

підлітків. Загальний розвиток особистості підлітка, розширення кола його інтересів, розвиток самосвідомості, новий досвід спілкування з однолітками – все це призводить до інтенсивного зростання соціально значущих спонукань і переживань, таких як вміння співчувати, співпереживати чужому горю, здатність до безкорисливої самопожертви тощо.

Спираючись на вікову психологію, зазначимо, що в цей період значні проблеми пов'язані також із бурхливим розвитком емоційної сфери: різкі зміни настроїв і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, широкий діапазон протилежних почуттів — усе це пов'язано з «підлітковим комплексом», який спостерігається у віці від 11 до 14 років у багатьох підлітків. Серйозні перетворення відбуваються і в мотиваційній сфері підлітка, зокрема, в мотиваційній структурі процесу спілкування. Втрачають актуальність стосунки з батьками, вчителями, першорядне значення набувають стосунки з однолітками, яскраво проявляється афіліативна потреба у приналежності до якоїсь групи (Пісоцький, Горянська, 2023).

Науковці підкреслюють, що підлітковий вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості. Саме в цей період активно формується «Я-концепція», розвивається самооцінка, що надалі виступає важливим регулятором поведінки, міжособистісних взаємин і діяльності підлітка. Від рівня сформованості самооцінки значною мірою залежить процес самопізнання, саморозвитку, самовиховання та подальшої соціалізації особистості.

Особливості поведінки підлітків зумовлюються сукупністю різних чинників. Насамперед це інтенсивні фізіологічні та гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, які впливають на емоційний стан і психіку дитини. Важливу роль також відіграє соціальне становище підлітка, його прагнення до самостійності, визнання з боку однолітків і дорослих, а також уже сформовані індивідуально-психологічні особливості, життєвий досвід і умови сімейного виховання (Вікова та педагогічна психологія, 2009).

Усі перелічені особливості підліткового віку можуть спричиняти серйозні кризові ситуації, а відтак — психологічне неблагополуччя підлітків,

яке в крайніх проявах призводить до наркотичної та алкогольної залежностей, суїцидальних спроб, агресії підлітків та асоціальної поведінки, але за нормальних, не загострених проявів це призводить до більш успішного розвитку, руху вперед, вдосконалення багатьох сторін особистості. Не випадково проблема розвитку підлітка на етапі подолання всіх вікових проблем тісно пов'язана з такими поняттями, як «адаптація» та «деадаптація».

Виникнення кризового стану зазвичай пов'язане зі значним емоційним перенапруженням, неможливістю задоволення важливих потреб людини та її індивідуальною реакцією на складні життєві обставини. Пережиті психотравмувальні події можуть негативно впливати на психоемоційний стан особистості та спричиняти розвиток посттравматичних реакцій або посттравматичного стресового синдрому. Психологічна травма може мати фізичний, емоційний чи нервово-психічний характер, однак незалежно від форми її переживання людина часто відчуває небезпеку, втрату внутрішньої безпеки, безпорадність та недовіру до навколишнього світу. Посиленню посттравматичних переживань можуть сприяти негативний життєвий досвід, відсутність підтримки та песимістичне сприйняття майбутнього.

Науковці підкреслюють, що кризові ситуації є різноманітними та супроводжують людину на різних етапах її життя. У психологічній літературі виокремлюють кілька основних видів криз, серед яких: вікові або кризи розвитку, пов'язані з переходом до нового життєвого етапу; кризи втрати та розлуки; травматичні кризи, спричинені психотравмувальними подіями; кризи міжособистісних стосунків і емоційних переживань; кризи сенсу життя, а також морально-етичні кризи, пов'язані з переосмисленням власних цінностей і життєвих орієнтирів (Кризова психологія, 2024).

При аналізі кризової ситуації варто зупинитися на розгляді вікової кризи, оскільки підлітковий вік відрізняється однією з криз. У Енциклопедії сучасної України «кризи вікові — перехідні етапи від одного вікового періоду до іншого, завершення певних стадій розвитку (наприклад, криза трьох років, криза підліткового віку, криза середини життя)» (Кризис вікові,

2026).

Слід зазначити, що *вікова криза* — це перехідний період між віковими етапами, який неминуче переживає дитина під час переходу від одного вікового етапу до іншого після завершення визначених стадій розвитку. Передусім вікові кризи пов'язані з інтенсивними фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі дитини у процесі її розвитку та дорослішання. У цей період відбуваються суттєві морфофункціональні перебудови, які впливають не лише на фізичний стан, а й на емоційну сферу та поведінку дитини. Особливості переживання вікової кризи значною мірою залежать від типу нервової системи, темпераменту, індивідуально-психологічних характеристик, умов виховання та соціального оточення. У кризовий період дитина стає більш емоційно вразливою, а її реакції на зовнішні подразники можуть бути надмірно гострими та нестабільними.

Вікові кризи належать до природних етапів розвитку особистості та є закономірною складовою процесу дорослішання. Водночас саме в ці періоди дитина особливо чутливо реагує на негативні зовнішні впливи, психоемоційні перевантаження та стресові ситуації. Несприятливі умови можуть позначатися на подальшому формуванні особистості, розвитку самооцінки, міжособистісних взаємин, емоційної стійкості та способів реагування на життєві труднощі.

Л. Виготський виділяє такі вікові кризи у дітей:

- криза новонародженості;
- період немовляти (2 міс. – 1 рік);
- криза 1 року;
- раннє дитинство (1–3 роки);
- криза 3 років;
- дошкільний вік (3–7 років);
- криза 7 років;
- шкільний вік (7–13 років);
- криза 13 років;
- пубертатний період (13–17 років);

— криза 17 років (Кутішенко, 2010).

Фахівцю, який працює з дитиною або підлітком у кризовий період розвитку, важливо враховувати вікові особливості, емоційні реакції та типові внутрішні конфлікти, характерні для певного етапу дорослішання. Якщо кризові переживання залишаються непрожитими або поєднуються з психотравмувальними подіями, це може негативно позначатися на поведінці дитини, спричиняти емоційну нестабільність, агресивність, тривожність, замкнутість чи невротичні реакції.

Однією з найважчих кризових ситуацій для дітей і підлітків є *переживання втрати близької людини*. Смерть рідних або значущих дорослих стає глибокою психологічною травмою, особливо якщо дитина була свідком насильницьких подій, воєнних дій чи інших травматичних обставин. Подібний досвід може тривалий час впливати на емоційний стан дитини, формуючи почуття страху, небезпеки та втрати довіри до світу.

Переживаючи смерть близької людини, дитина не лише стикається з болем втрати, а й починає усвідомлювати власну вразливість і смертність, що посилює її внутрішню тривогу. Якщо дитина не мала можливості попрощатися з померлим або не отримала зрозумілих пояснень щодо події, у неї можуть виникати тривожні фантазії, страхи, почуття провини, нічні кошмари чи емоційна замкнутість. Часто діти не здатні відкрито говорити про свої переживання, тому потребують особливої уваги, підтримки та безпечного емоційного середовища.

Криза втрати супроводжується складним спектром емоційних реакцій: пригніченістю, сумом, образою, гнівом, відчуттям несправедливості або самотності. Реакція кожної дитини на втрату є індивідуальною: одні відкрито демонструють свої переживання, інші — приховують їх, проживаючи емоції внутрішньо. Особливо вразливими є маленькі діти, які ще не вміють вербалізувати власні почуття та потребують доступних пояснень і постійної підтримки з боку дорослих.

У психології умовно виокремлюють кілька етапів переживання втрати: початковий стан шоку, виникнення почуття злості та несправедливості,

період смутку й глибоких переживань, а також поступове емоційне відновлення та адаптацію до нових життєвих умов. Особливо складно кризу втрати переживають діти, які втратили близьких унаслідок війни, оскільки до емоційного болю додаються страх, невизначеність і порушення відчуття безпеки. У цьому випадку може виникнути ризик «зациклювання», «зависання» в ситуації кризового переживання. При виникненні ситуації втрати близької людини з дитиною, практично в будь-якому віці, необхідно розмовляти, акуратно і коректно пояснивши їй, що сталося (Сабліна, 2024).

З кризами розлуки діти стикаються у випадках розлучення батьків та створення батьками нових сімей. Це час емоційної та фізичної розлуки одного з подружжя з дітьми. Суб'єктивний дистрес та емоційні порушення можуть проявлятися у дітей на цьому етапі як більш-менш виражений розлад адаптації. Погіршується здоров'я, з'являється агресивність, апатія, руйнуються соціальні контакти. Часто поведінка дитини призводить до порушення її соціального функціонування (нехтування навчанням, погіршення успішності, прогули зі школи, втечі з дому, делінквентність, адиктивна поведінка тощо).

М. Малихіна наголошує, що в цей час дитина потребує любові та підтримки, турботи, розумного й чесного пояснення того, що відбувається. У разі, якщо такої підтримки немає, дитина залишається самотньою, відчуває почуття власної провини за розлучення, сподівається на можливе повернення колишнього статусу сім'ї, може переживати депресію у зв'язку з неможливістю щось змінити своїми силами. При цьому, як правило, діти проводять недостатньо часу з одним із батьків (зазвичай з батьком), а батьки не «співпрацюють» між собою. Проблеми, що виникають у цей період, можуть поглиблюватися особливим нестабільним станом самих батьків, які не можуть бути достатньою опорою для дитини. Перебуваючи в пошуку нового партнера або переживаючи самотність, батько чи мати часто емоційно віддаляється від дитини (Малихіна, 2021).

Травматичні кризи виникають у результаті раптового короткочасного або тривалого впливу подій, що виходять за межі нормального людського

досвіду, до яких людина, як правило, не готова. Виділяють травми:

- спричинені будь-яким стихійним або природним лихом;
- спричинені людьми (усі види насильства, жорстоке поводження, сексуальне зловживання, війна, теракти).

За тривалістю травмуючої дії виділяють короткострокові та тривалі або повторювані травмуючі ситуації (Туриніна, 2017).

Кризи насильства є різновидом травматичної кризи, спричиненої людьми. Виділяють чотири типи жорстокого поводження з дитиною:

- 1) фізичне жорстоке поводження;
- 2) сексуальне насильство;
- 3) нехтування потребами дитини;
- 4) психологічне насильство.

Фізичне жорстоке поводження – будь-яке навмисне заподіяння тілесних ушкоджень дитині. Сексуальне насильство над дітьми – використання дитини або підлітка іншою особою для отримання власного сексуального задоволення. Нехтування потребами дитини – хронічна нездатність батька чи матері або особи, яка здійснює догляд, забезпечити основні потреби дитини, яка не досягла 18-річного віку, у їжі, одязі, житлі, медичному догляді, освіті, захисті та нагляді.

Психологічне насильство щодо дитини може проявлятися у двох основних формах. Перша форма — психологічне нехтування, яке виявляється у недостатній увазі до емоційних потреб дитини, відсутності підтримки, турботи, почуття захищеності та емоційного контакту з боку батьків або осіб, які здійснюють догляд. У таких умовах дитина часто відчувається самотньою, непотрібною та емоційно покинутою.

Друга форма — психологічне жорстоке поводження, що полягає у систематичному приниженні, образах, залякуванні або інших діях дорослих, які негативно впливають на психоемоційний стан дитини. До проявів такого насильства належать постійна критика, неприйняття особистості дитини, висміювання її почуттів чи можливостей, словесні погрози, приниження честі та гідності. Психологічне насильство також може проявлятися через

навмисну ізоляцію дитини від спілкування, ігнорування її потреб, висування вимог, що не відповідають віковим або індивідуальним можливостям, а також через невиконання значущих для неї обіцянок. У деяких випадках навіть одноразовий грубий психологічний вплив може спричинити серйозну психічну травму та негативно позначитися на подальшому емоційному розвитку дитини чи підлітка. (Мельник, 2013).

Криза як психологічний стан характеризується особливими переживаннями, які можуть супроводжуватися тривогою. Будь-яка значуща ситуація викликає тривогу, що являє собою мобілізацію ресурсів організму. Оскільки тривога допомагає в мобілізації проти загрози, її виникнення в ситуації кризи є абсолютно нормальним явищем. Разом з тим, сильна тривога створює розгубленість, спотворені, негативні судження, дезорганізує психічну діяльність людини (Лазуренко, 2018).

Інше почуття, що може виникати під час кризи, — це безпорадність, яка сприймається як неможливість впоратися з ситуацією, стан, коли «земля вислизає з-під ніг». Для кризового переживання характерним може бути почуття сорому. Сама ситуація кризи ніби ставить під сумнів здатність людини долати труднощі. Вона може почувати себе поганою, некомпетентною, залежною від інших, може соромитися того, що з нею сталося. У кризовому переживанні часто простежуються смуток і туга.

Туга – болісне переживання розлуки, неможливості бути поруч із близькою людиною або неможливості повернутися до минулої ситуації (туга за дитинством). Смуток часто виникає під час переживання горя як відношення до втраченого чи нездійсненого. Інші почуття, характерні для кризового переживання, – це гнів і лють. Гнів відображає відношення до перешкоди, що порушує реалізацію потреби. Гнів може бути спрямований на долю, яка забрала близьку людину, на себе і на свою нездатність справлятися зі сльозами, на кривдника. І гнів, і лють можуть не усвідомлюватися людиною, можуть бути витіснені й приховані за почуттями провини/ образи або безпорадності. Кризове переживання часто супроводжується почуттям самотності. Воно виражається у почуттях непотрібності, незрозумілості,

безвиході, безнадії, порожнечі (Цільмак, Шмаленко, та ін., 2024).

Слід зазначити, що криза виконує такі функції:

1) *творчу*, яка полягає в мобілізації ресурсів суб'єкта для подолання опору середовища, що заважає задоволенню потреб;

2) *функцію регулювання поведінки* з урахуванням характеру переборюваних перешкод, яка являє собою зміну внутрішніх умов у напрямку підвищення їх функціональних можливостей;

3) *гальмівну*, пов'язану із зупинкою або пригніченням життєдіяльності людини щодо задоволення її потреб;

3) *пригнічувальну*, що акцентована на блокуванні задоволення важливих потреб та здійсненні деструктивного, патогенного впливу на особистість.

Кожна криза має свою динаміку. У науковій літературі описують чотири послідовні стадії кризи (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Стадії протікання кризи

Отже, кризові ситуації можуть мати різний характер і по-різному впливати на дітей та підлітків залежно від їхнього віку, індивідуальних особливостей, соціального оточення й рівня соціально-психологічної підтримки. У підлітковому віці переживання криз часто супроводжується підвищеною емоційністю, тривожністю, невпевненістю, труднощами у

спілкуванні та поведінковими змінами. Саме тому важливого значення набуває своєчасна соціально-психологічна підтримка, спрямована на формування стресостійкості, розвиток адаптаційних можливостей та створення безпечного середовища для гармонійного розвитку дитини й підлітка.

1.3. Причини й чинники, що впливають на виникнення кризових ситуацій у дитячому й підлітковому віці

«Людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Як відомо, ставлення до себе хочеться обов'язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше, шукати нові засоби самопрояву. Так чи інакше, зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним» (Титаренко, 2017, с. 43).

Постійні повітряні тривоги, звуки вибухів, необхідність перебування в укриттях, невизначеність і порушення звичного способу життя негативно впливають на психоемоційний стан підлітків. Війна руйнує відчуття стабільності та безпеки, які є надзвичайно важливими для формування внутрішньої впевненості й емоційної рівноваги дитини. У таких умовах значно посилюються тривожність, емоційне виснаження, страхи, а також можуть проявлятися депресивні чи посттравматичні реакції, особливо у випадках втрати близьких, вимушеного переселення або пережитих небезпечних подій. Для підлітків важливо відчувати хоча б частковий контроль над власним життям, однак в умовах війни це відчуття часто втрачається, що призводить до емоційної нестабільності та складнощів у поведінці.

Ситуація ускладнюється й віковими особливостями підліткового

періоду. У цей час психіка та нервова система ще перебувають у процесі формування, а гормональні зміни впливають на здатність до емоційної саморегуляції. Саме тому підлітки можуть гостро реагувати на стресові ситуації, проявляти імпульсивність, підвищену чутливість або замкнутість. Водночас підліткова криза не є ознакою «проблемної» поведінки, а радше свідчить про потребу дитини у підтримці, розумінні, безпеці та стабільних взаєминах із дорослими. У таких умовах важливо не знецінювати переживання підлітка, а допомагати йому усвідомлювати власні емоції, навчатися їх виражати та конструктивно долати стрес.

«Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. Деякі люди мають змогу відверто зізнатися собі в гострих проблемах, які нагромадились, у погіршенні працездатності, появі соматичних симптомів, ускладненнях у спілкуванні, тривожності, дратівливості тощо. Інші, не помічаючи наближення чи навіть розгортання кризової ситуації, намагаються сховатися від необхідності усвідомлення скрутних життєвих обставин і воліють захворіти або вдатися до вживання алкоголю, щоб уникнути вирішення актуальних проблем» (Титаренко, 2017, с. 44).

До чинників, що можуть вплинути на ймовірність розвитку кризових станів у підлітків, належать:

- спадковість та анатомо-психологічні особливості;
- перебіг індивідуального розвитку (зріст, статеве дозрівання, індивідуалізація свідомості, формування соціальних навичок, навчання);
- ступінь розвитку пізнавальних особливостей особистості;
- вік і стать;
- життєві події та фактори навколишнього середовища, у тому числі різні життєві ситуації; фактори ризику або захисні фактори.

«У кризовій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якимось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Параліч волі не дає

змоги діяти, гнів або апатія заважають реальному погляду на речі. Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитися з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, життєвих обставин, що травмують» (Титаренко, 2017, с. 45).

Виникнення кризових ситуацій у дітей та підлітків зумовлене поєднанням вікових психофізіологічних змін та впливом несприятливих зовнішніх обставин. У період дорослішання відбуваються гормональні зміни, формуються нові способи мислення та сприйняття себе й навколишнього світу, що підвищує емоційну чутливість дитини. Водночас конфлікти в сім'ї, труднощі у спілкуванні з однолітками, соціальний тиск чи пережиті стресові події можуть посилювати внутрішнє напруження. Такі кризові стани нерідко виявляються через підвищену тривожність, емоційну нестійкість, замкнутість або прояви деструктивної поведінки. Представимо причини й чинники, що впливають на кризовий стан дітей і підлітків (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Причини й чинники, що впливають на кризовий стан дітей і підлітків

Причини	Чинники, що впливають на кризовий стан підлітків
Вікові й психофізіологічні зміни	<i>Гормональна перебудова:</i> інтенсивний ріст організму часто випереджає розвиток нервової системи, що призводить до швидкої зміни настрою, плаксивості, агресії чи апатії
	<i>Зміна типу мислення:</i> перехід від конкретного до абстрактного мислення змушує підлітка постійно ставити під сумнів авторитети дорослих
	<i>Пошук ідентичності:</i> головне внутрішнє завдання підлітка – знайти відповідь на питання «Хто я?». Це може супроводжуватися хворобливим самоаналізом та невпевненістю у собі
Соціальні чинники (Сім'я та стосунки)	<i>Стиль виховання:</i> кризові стани посилюються через тотальний контроль (гіперопіку), брак уваги (емоційну депривацію) або суперечливі вимоги батьків, учителів та інших дорослих
	<i>Сімейні конфлікти:</i> напружені стосунки в сім'ї, розлучення батьків або домашнє насильство створюють постійне відчуття небезпеки

	<i>Тиск однолітків:</i> потреба бути прийнятим у компанії є критично важливою. Страх бути відкинутим або булінг (як у школі, так і в соціальних мережах) є потужними тригерами криз
Навчальні та особистісні стресори	<i>Високі очікування:</i> тиск з боку вчителів та батьків щодо успішності, підготовки до іспитів чи олімпіад викликає тривожність
	<i>Низька стресостійкість:</i> відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів, невміння висловлювати свої почуття
Глобальні та травматичні обставини	<i>Масштабні стреси:</i> військові дії, вимушений переїзд, втрата дому чи близьких завдають глибоких психологічних травм. Це руйнує базове відчуття безпеки, необхідне для гармонійного розвитку

Однією з головних причин виникнення кризових ситуацій у дітей та підлітків в умовах сьогодення є війна в Україні, яка кардинально змінила їхнє життя, позбавивши відчуття безпеки та стабільності.

За даними п'ятої хвили дослідження Центру економічної стратегії (ЦЕС), 37 % українських біженців, які сьогодні перебувають за кордоном, виїхали з дітьми до 18 років. Ще 17 % у складі сім'ї мають дорослих дітей, частина з них на момент виїзду були неповнолітніми (Малиновська, Яценко, 2026).

Українські дослідники на основі аналізу даних з різних джерел, зокрема щодо перетину кордону, дійшли подібних висновків. Так, за оцінкою Центру економічної стратегії, станом на січень 2026 р. за кордоном залишалося 5,6 млн українських біженців (включно з РФ та Білоруссю). Серед них – значна кількість дітей та молоді. Дітей до 18 років – 1,7 млн, або 31 % (у віці до 5 років – 7 %, у віці 6–9, 10–13 та 14–17 років – по 8 %); молоді віком 18–34 роки – 1,4 млн осіб, або 25 % (у віці 18–24 років – 8 %, у віці 25–34 роки – 17 %) (Українські біженці. П'ята хвиля дослідження. ЦЕС (2026)).

Значна кількість дітей пережила втрату рідного дому, розлуку з близькими, втрату друзів, звичного соціального оточення, а подекуди – і членів сім'ї. Додатковим травмувальним чинником стали вимушені переїзди

за кордон, адаптація до нового середовища, мовні бар'єри, зміна школи та труднощі у встановленні нових соціальних контактів. Такі діти потребують особливої уваги та підтримки, оскільки пережиті події можуть спричиняти підвищену тривожність, емоційну нестабільність, почуття самотності, страху та невпевненості у майбутньому. Саме тому важливого значення набуває своєчасна соціально-психологічна допомога, спрямована на відновлення емоційного благополуччя дітей і підлітків та формування в них здатності адаптуватися до нових життєвих умов.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Копінг-стратегії подолання стресових і кризових ситуацій

З моменту виникнення критичної ситуації людина вступає з нею в динамічні відносини, що виявляється у вигляді процесу переживання. Отже, переживання критичних ситуацій є роботою особистості — діяльністю, спрямованою на їх подолання. Розглядаючи трансформацію особистості як процес, у ході якого здійснюється соціально-психологічна робота з перетворення вихідного змісту на трансформовану предметність, можна припустити, що трансформація виступає як переживання–подолання критичної ситуації.

У процесі переживання–подолання критичної ситуації слід особливо виділити феномен копінг-поведінки. О. Косьянова, О. Гайдай наголошують, що «її функція полягає у збереженні психологічної рівноваги особистості навіть за умов сильного або тривалого стресового впливу. На відміну від захисних механізмів, копінг передбачає активне залучення когнітивних процесів та волі для протистояння проблемній ситуації» (Косьянова, Гайдай, 2025, с. 15).

За Н. Крамар, «копінг-поведінка – це самостійна поведінка особистості, це стратегії дій щодо усунення, зменшення кризової події; це адаптивна та зріла поведінка суб'єкта, що виявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах та має власну динамічну структуру, реалізуючи поставлені цілі особистості. Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією» (Крамар, 2018, с. 70).

У нашому розумінні, *копінг-поведінка – це співпанування-переживання, мета якого – досягнення реалістичного пристосування суб'єкта до навколишнього середовища, що дозволяє йому задовольнити свої потреби.*

Таким чином, переживання–подолання критичних ситуацій – це діяльність, внутрішня інтелектуально-вольова робота з встановлення душевної рівноваги, втраченої осмисленості існування та «вироблення» нового сенсу.

Погоджуємося із І. Бідюк, М. Скуб у тому, що «копінг-поведінка дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або тяжкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій та спрямування на активну взаємодію із ситуацією» (Бідюк, Скуб, 2018, с. 24). Вони виокремлюють три групи копінг-стратегії підлітків, а саме: «стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення» (Там само).

З. Шайхлісламов, В. Горбенко прийшли до висновку, що «копінг-поведінка формується великою кількістю внутрішніх та зовнішніх факторів, особистісними ресурсами, оточенням людини. Копінг-поведінка формує життєдіяльність людини, копінг-стратегії впливають як на поведінку людини під час стресу, так і на її самовідношення, звички та інших людей» (Шайхлісламов, Горбенко, с. 68).

На жаль, єдиної класифікації копінг-стратегій поки що не існує. Це зумовлено тим, що педагоги та психологи недостатньо досліджували цю тему, і вона лише нещодавно стала предметом наукового інтересу. Першою розглянемо класифікацію Р. Лазаруса, що передбачає дихотомічність своєї спрямованості. Проблемно-фокусовані стратегії налічують одинадцять дій співпанування і передбачають роботу з першоджерелом проблеми, людина шукає, як усунути або змінити ситуацію, щоб вона більше не приносила дискомфорт (Lazarus, 1984). Представимо їх у табл. 2.1.

Ще одна класифікація поділяє копінг-стратегії на когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії подолання стресу. Так, *поведінка* – для зняття емоційної напруги особистість використовує різні дії, які раніше застосовувалися в схожих ситуаціях – залежно від ситуації: чи то зовнішньої, чи то внутрішньої.

Пізнання – зміна відношення до ситуації дозволяє зняти напругу, яка зумовлена стресовою ситуацією. Також до цієї стратегії належить контроль особистістю ситуації.

Таблиця 2.1

Типи копінг-стратегій (за Р. Лазарусом)

Тип копінг-стратегії	Характеристика копінг-стратегії
Конфронтація	Людина вирішує проблему, розпалюючи конфлікти з людьми, які так чи інакше пов'язані зі стресовою ситуацією або з тим, хто використовує цей спосіб подолання стресу
Контроль емоцій	Поширена стратегія подолання стресу, яку використовують люди, котрі вважають, що в даний момент необхідно стримувати емоційні пориви з різними цілями
Пошук схвалення	Стресова ситуація вирішується за допомогою інших людей. Людина, яка використовує цей тип, може потребувати як простої участі, так і конкретної поради
Уникнення	Люди, які використовують цей тип переживання стресу, схильні до різних адикцій, впадаючи в ігromанію, алкоголізм, трудовголізм тощо. Хотілося б зазначити, що уникнення не вирішує проблему, а відсуває її в несвідоме, щоб потім вона повернулася з ще більшими проблемами для особистості
Емоційно-фіксовані стратегії	емоційна та когнітивна переоцінка відношення особистості до ситуації, що викликала стресовий стан
Замісна діяльність	Це схоже на психологічний захисний механізм сублімації, однак вона має ширший діапазон вибору діяльності
Творчість	За допомогою різних видів мистецтва особистість може зняти напругу, спричинену стресовою ситуацією. Візуалізуючи або використовуючи інші методи, людина краще розуміє суть того, що відбувається, і це може стати її найпотужнішим ресурсом
Фантазування	Коли особистість користується однією з властивостей мислення, а саме уявою, є велика ймовірність того, що не доведеться витрачати багато особистих ресурсів на пошук найменш енерговитратних дій для розв'язання стресової ситуації
Виплеск емоцій	Іноді деструктивні прояви емоцій і почуттів дають можливість полегшити страждання, які відчуває особистість під час стресу. Однак не варто забувати про інших людей і не порушувати їхні межі, користуватися потрібно соціально-прийнятними сплесками емоцій
Стимування	Ситуація відходить у підсвідомість, і особистість може продовжувати існувати далі. Також це характеризується зміною діяльності
Розрядка	Усі руйнівні емоції та почуття особистість виплескує на

	матеріальні речі – будь то заняття зі спортивним інвентарем або руйнування речей, які знаходяться в полі уваги людини, яка користується цією стратегією
Відсторонення	Людина сприймає ситуацію окремо, ніби з боку. Емоційно не реагує на неї

Емоційна опрацювання – особистість знімає напругу або просить про допомогу через емоційну реакцію на стресову ситуацію. Загальним у класифікаціях за даним типом копінг-стратегій можна виділити той факт, що всі ці стратегії залежать від типу процесів, що відбуваються в особистості під час стресової ситуації.

Механізми психологічного захисту – важлива частина несвідомого людини, яка регулює інформацію, що надходить, яка викликає тривогу або інші травмуючі почуття для особистості. Основна їх необхідність полягає в адаптації особистості до несприятливих мінливих умов для життя особистості. Схожі механізми захисту з копінг-стратегіями ми розглянемо далі (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Типи копінг-стратегій пов'язані з психологічним захистом

Тип копінг-стратегії	Характеристика копінг-стратегії
Витіснення	Ситуація, що викликала стрес, забувається, але може ще повернутися через певні тригери. Психіка витрачає різні ресурси, щоб забути її повністю
Проекція	Свої особистісні особливості приписуються іншій людині, що допомагає не брати на себе відповідальність
Інтроекція	Людина замінює свої думки та бажання на думки та бажання іншої людини. Чужа думка стає власною, і знижується критичність до зовнішніх факторів
Злиття	Людина перестає бачити себе окремо від іншої і всі плани розподіляє лише виходячи з того, чи буде це зручно робити обом. По суті межі розмиваються і стає незрозуміло: де «закінчується» одна людина і де «починається» інша
Раціоналізація	Дає можливість зняти з себе відповідальність за те, що відбувається, і перенести її на зовнішні обставини. Іноді пошук винних проявляється знеціненням
Заперечення	Відмова від дискомфортної інформації. Таким чином первинна напруга знімається, але рано чи пізно вплив

	стресового фактора не проходить непомітно
Регресія	Людина використовує старіші моделі поведінки для подолання стресової ситуації. Так, емоційний прояв почуттів може допомогти зняти психологічну напругу, але він не вирішить проблему
Сублімація	Від деяких стресових ситуацій людині може допомогти зміна діяльності, яка раніше не була цікавою. Так знімається фокус уваги зі стресової ситуації і створюється якір безпеки для особистості
Реактивне утворення	Людина уявляє роботу зі стресом з точки зору віддзеркалення ситуації – робити протилежні речі для зняття стресу

Однак, незважаючи на схожість представлених класифікацій, між ними є важливі відмінності. Психологічний захист виникає несвідомо, а копінг-стратегії контролюються свідомістю людини. Психологічний захист знімає первинну напругу, а копінг – дозволяє особистості створювати нові реакції на ситуації, що супроводжують стрес. Психологічний захист спрацьовує миттєво, а копінг поступово розкривається. Психологічний захист свідчить про те, що в особистості закінчилися ресурси для вирішення проблеми, а копінг працює для отримання ресурсу. Базові стратегії особистості при виникненні кризових ситуацій мають назву — копінг-стратегії.

Специфіка копінг-поведінки, копінг-стилів та копінг-стратегій підлітків полягає в наступному: саме в сім'ї відбувається первинне засвоєння стилів подолання кризових ситуацій (а порушення у сімейних стосунках неминуче та вкрай негативно впливають на копінг-стилі та загалом на процес формування копінг-поведінки). Особистісні особливості зумовлюють як ефективність копінг-поведінки (при гармонізації внутрішньоособистісної структури, переважанні позитивних особистісних якостей), так і потенційну схильність до дезадаптивних станів. Відзначається переважання в копінг-поведінці підлітків емоційно-орієнтованих стратегій, оскільки для конструктивних (проблемно-орієнтованих) стратегій подолання необхідна поява вікових новоутворень. Тому вкрай важливим для формування конструктивних копінг-стратегій підлітків є створення для них умов, що сприяють формуванню або активізації важливих для психологічної стійкості

особистісних ресурсів – потреби в саморозвитку.

2.2. Методи надання соціальної допомоги дітям і підліткам у кризовій ситуації

Існують різні методи роботи з дітьми й підлітками, які опинилися в критичних життєвих ситуаціях. Можна запропонувати деякі найбільш ефективні види й форми роботи з дітьми віком від 6 до 16 років, які можуть стати основою для розробки реабілітаційних та психокорекційних програм.

Ігрова терапія, у розумінні О. Васильченко, це «метод психотерапевтичної дії на дітей і дорослих з використанням гри. Гра використовується в груповій психотерапії і соціально-психологічному тренінгу у вигляді спеціальних вправ, завдань на невербальні комунікації, розігруванні різних ситуацій та ін. Вона сприяє створенню близьких стосунків між учасниками групи, знімає напруженість, тривогу, страх перед оточенням, підвищує самооцінку, дозволяє перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімаючи небезпеку соціально значущих наслідків» (Васильченко, 2013, с. 94).

Основною формою роботи з дітьми, які потрапили у критичну ситуацію, є використання різних видів ігор. Ігрова терапія є одним із ефективних методів роботи з дітьми та підлітками, оскільки гра виступає природним способом вираження їхніх емоцій, переживань і внутрішніх конфліктів. Використання гри з терапевтичною метою ґрунтується на тому, що через ігрову діяльність фахівець може краще зрозуміти емоційний стан дитини, особливості її переживань та реакцій на психотравмувальні події. У процесі гри дитина часто несвідомо відтворює власні страхи, конфлікти, пригнічені емоції та життєві ситуації, які мають для неї значний емоційний зміст.

Крім діагностичної функції, гра має й корекційний потенціал, оскільки дозволяє дитині повторно пережити травматичний досвід у безпечних умовах та поступово знизити емоційне напруження. У роботі з дітьми

використовують як вільну, так і керовану гру. Під час вільної гри дитині пропонують різноманітний ігровий матеріал, що дає можливість самостійно обирати сюжет і спосіб взаємодії. У таких іграх можуть проявлятися регресивні, реалістичні або агресивні форми поведінки.

Регресивна гра характеризується поверненням до більш ранніх моделей поведінки, коли дитина прагне відчувати себе маленькою та захищеною. Реалістична гра пов'язана з відтворенням подій і ситуацій, які дитина спостерігала або пережила у реальному житті, зокрема сімейних конфліктів, насильства чи інших складних обставин. Агресивна гра може проявлятися у сюжетах війни, боротьби, небезпеки, руйнування або насильства, що часто є відображенням внутрішньої тривоги та пережитого стресу.

Повторюючи у грі травматичні ситуації, діти поступово емоційно адаптуються до пережитого досвіду, а інтенсивність негативних переживань зменшується. Водночас важливим завданням фахівця є допомога дитині у формуванні нових способів реагування, розвитку навичок емоційної саморегуляції та безпечного вираження власних почуттів.

Повністю підтримуємо С. Тафінцеву й Л. Мотозюк у тому, що «діти є найбільш вразливою категорією клієнтів, які фізично та емоційно залежать від дорослих, ще недостатньо володіють механізмами саморегуляції, досить схильні до сильної регресії у психічному розвитку у стресових ситуація та ін. І саме ігрова терапія допоможе вербалізувати й відреагувати назовні витісненні емоції, дозволить виникнути відчуттю внутрішнього контролю та порядку, створить можливості для вираження агресивних відчуттів у соціально прийнятній формі тощо» (Тафінцева, Мотозюк, 2022, с. 83).

Арт-терапія – це метод, що ґрунтується на використанні мистецтва як символічної діяльності. Означений метод «базується на різних концептуальних підходах, кожен із яких має свої особливості та фокус на певних аспектах роботи з пацієнтом. Основними є психодинамічний, когнітивно-поведінковий та гуманістичний підходи» (Бедіченко, Раєвська, 2024с. 8). Слід враховувати той факт, що «кожен із підходів має свою цінність і вибирається залежно від цілей терапії та потреб клієнта. У практиці

арт-терапевти часто комбінують різні методики, створюючи індивідуальний план роботи» (Там само).

Арт-терапія є ефективним методом психологічної підтримки дітей і підлітків, оскільки її корекційний вплив реалізується через кілька важливих механізмів. Один із них пов'язаний із символічним вираженням внутрішніх переживань, коли дитина за допомогою творчості відтворює власні страхи, конфлікти або психотравматичні ситуації та поступово знаходить нові способи їх усвідомлення й подолання. Через художню діяльність дитина може безпечно виразити емоції, які їй складно передати словами.

Інший механізм арт-терапевтичного впливу ґрунтується на позитивному емоційному переживанні, яке виникає у процесі творчої діяльності. Залучення до мистецтва допомагає знизити рівень тривоги, емоційного напруження та негативних переживань, сприяючи формуванню позитивного емоційного стану, відчуття задоволення та внутрішньої гармонії.

У роботі з дітьми та підлітками доцільно використовувати різні види художньо-творчої діяльності: малювання, ліплення, аплікацію, оригамі, створення колажів та інші прикладні форми мистецтва. Такі завдання можуть пропонуватися як на вільну, так і на визначену тему залежно від мети корекційної роботи. Для дітей молодшого та середнього шкільного віку творчість є важливим засобом символічного самовираження, розвитку комунікативних умінь, емоційної сфери та формування позитивного образу власного «Я».

Метод арт-терапії дає змогу кожному підлітку «творити» своє життя в буквальному сенсі слова: «ліпити щастя», «малювати смуток», «писати про конфлікти» й «танцювати настрої». Перевага арт-терапії полягає у свободі проявів, висловлювань і дій, які підлітки найчастіше не дозволяють собі у звичайному житті.

Терапія мистецтвом спирається на позиції психоаналізу, згідно з якими створювані людиною художні образи відображають процеси, що протікають у її несвідомому. Ця символічна мова допомагає вільно висловлювати свої

страхи, бажання, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, нездійснені мрії. Переживаючи їх заново, людина отримує можливість досліджувати їх і експериментувати з ними. За допомогою мистецтва глибинні переживання виражаються вільніше й легше. Вони не витісняються, а сублімуються (перекладаються) у творчість. Можливо, тому нерідко мистецтво виявляється єдиним інструментом, що прояснює неусвідомлені почуття та переживання.

Погоджуємося із О. Сорокою у тому, що арт-терапія повністю відповідає дедалі більшій потребі сучасного підлітка у м'якому, екологічному підході до його проблем, невдач або неповної самореалізації. Мета арт-терапії полягає не в тому, щоб виявляти психічні вади чи порушення. Навпаки, вона спрямована на сильні сторони особистості підлітка, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини. Сама арт-терапія містить кілька напрямів або видів (Сорока, 2014). Розглянемо їх детальніше.

Пісочна терапія — один із видів арт-терапії, найбільш доступний та ефективний, який практично не має вікових обмежень і не вимагає значних матеріальних витрат. За Н. Зінченко, «сендплей (від англ. sand «пісок» і play «грати») – багатофункціональна проєктивна техніка, яка з'явилася та розвивалася у рамках юнгіанського аналізу, але нині поширилася далеко за межі аналітичної психології. Це метод психодіагностичної та терапевтичної практики, у якому клієнт створює об'ємну композицію на певну тему, використовуючи контейнер із піском, воду, різноманітні мініатюрні фігурки та предмети; потім за участю психолога обговорює символічне значення створеної композиції, яке відображає його особисту історію і переживання» (Зінченко, 2024, с. 76).

Залежно від цілей роботи з дітьми, пісочна терапія покликана вирішувати різні завдання: діагностичні, корекційні, розвивальні. Дітям і підліткам досить часто важко словесно описати свої переживання. Тому саме невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження та прояснення сильних емоцій. «Метод гнучко адаптується до потреб практики, передбачає короткочасне або тривале втручання, може відбуватися в груповому або

індивідуальному форматі, виступати основним або допоміжним засобом терапії» (Зінченко, 2024, с. 85).

Переконані, що використання технік пісочної терапії сприяє опрацюванню негативного емоційного досвіду (образи, провини, сорому, страхів тощо), відбувається опрацювання психотравмуючих подій, розширюється внутрішній досвід, змінюється ставлення до себе, свого минулого, сьогодення та майбутнього, до значущих інших, зміцнюється довіра до світу, відбувається розвиток нових, більш продуктивних відносин зі світом.

Ще один напрям арт-терапії — *метафоричні асоціативні карти (МАК)* — це набір карток розміром з гральну карту або листівку. На них може бути зображено все, що завгодно: люди, пейзажі, тварини, казкові персонажі, абстракція — абсолютно різні за стилем і змістом картинки, іноді підкріплені словами та фразами. Найважливіше розуміти, що головне — не те, що зображено на карті, а те, як зображене відгукується людині. Спираючись на картинку з колоди, підлітку простіше поділитися сокровенним, тим, що його хвилює, адже розповідь не про нього, а про вигаданого персонажа. У будь-який момент дитина може зробити крок назад і сказати «ой, ну це не я» і залишитися в безпеці.

У трактуванні М. Марценюк, «метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу, а також широко застосовується при психотерапії різних когнітивних, поведінкових, емоційних, екзистенціальних і міжособистісних порушеннях» (Марценюк, 2020, с. 58).

Як правило, для підлітків робота із МАК є цікавою, вона полегшує їм вираження власних емоцій і спонукає до активної роботи. Соціальний педагог у процесі роботи може забезпечити безпечну атмосферу, що сприяє щирому довірливому спілкуванню з підлітком, його розкриттю, самовираженню та рефлексії. Також до числа їхніх переваг можна віднести:

- створення загальної метафоричної мови під час обговорення тієї чи іншої ситуації з життя підлітка;
- можливість вирішення проблем на символічному рівні;
- можливість залучення неусвідомлюваних ресурсів психіки;
- розвиток творчих здібностей;
- гнучкі правила використання;
- можливість адаптувати існуючі техніки до вимог актуальної ситуації та розробляти нові авторські техніки;
- привабливість МАК для підлітків: яскраві кольорові картинки подобаються їм і викликають позитивні емоції.

Ще одним видом арт-терапії, що користується популярністю у дітей і підлітків, є *музикотерапія* – це окремий вид психологічної допомоги, спеціально організована робота з використанням музичних творів та інструментів. «Музикотерапія є найбільш природньою формою зміни емоційного стану, яка надає можливість для самопізнання та самовираження, допомагає відновити емоційну рівновагу» (Крет, Левчук, 2018, с. 64). Можна рекомендувати використовувати твори класичної музики. Дорослий може показати власним прикладом, як слід слухати музику. Слухання класичної та духовної музики допоможе дитині потренуватися у навичках соціальної компетентності: умінні зважати на почуття інших, не заважати іншим, поважати почуття інших дітей, співпереживати разом з іншими під музику тощо. Дещо інший напрям з'являється із застосуванням музичних інструментів, під час гри разом із дитиною на музичному інструменті. Спочатку створюється ситуація, що вони виконавці музики, потім – композитори музики, потім — грають в оркестрі. Різновидом такої роботи є виконання різних танців під звучання музичних інструментів, на яких грають дитина і соціальний педагог.

Вибір музикотерапії у роботі з дітьми і підлітками, що переживають кризовий стан, обумовлений тим, що її, на думку Дудик, можна використовувати «як засіб зниження стресу та тривожності: 1) музика має заспокійливий ефект, знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та сприяє

релаксації; 2) прослуховування повільних композицій із плавною мелодією допомагає дітям стабілізувати серцебиття та дихання, що позитивно впливає на нервову систему; 3) активна участь у музичних заняттях (гра на інструментах, спів) дозволяє виразити емоції без слів, що особливо важливо для дітей, які мають труднощі з вербалізацією своїх почуттів» (Дудик, 2025, с. 8).

Бібліотерапія – це метод впливу на дитину, що викликає в неї переживання та емоції за допомогою читання книг. «Бібліотерапія є методом арт-терапії, що використовує книгу як одну з форм лікування словом» (Демиденко, 2025, с. 45). З цією метою необхідно підбирати літературні твори, в яких описано дитячі страхи, форми переживання стресових ситуацій та шляхи виходу зі страшних для дітей ситуацій.

Н. Демиденко наголошує, що «методами бібліотерапії можна в значній мірі вирішити ряд питань стосовно психосоціальної підтримки, яку невідкладно потрібно надавати постраждалим» (Демиденко, 2025, с. 44).

Повністю підтримуємо дослідника в тому, що «особливо зростає потреба у застосуванні бібліотерапії у період російсько-української війни та післявоєнний період, коли зростатиме потреба подолання наслідків емоційного вигорання від пережитих втрат, відновлення психічної рівноваги. Адже читання книг, які несуть позитивну програму, окрім зміцнення психічної стійкості, допомагає розвивати навички спілкування, формує позитивні погляди на оточуючий світ» (Демиденко, 2025, с. 49).

«Суттєва перевага бібліотерапії, на думку Н. Демиденко, полягає в тому, що розвиваючи (неклінічну) бібліотерапію можуть застосовувати фахівці без спеціальної психологічної освіти, успіх залежить від особливостей літератури та професійної специфіки її застосування» (Демиденко, 2025, с. 44)

Під час застосування бібліотерапії з підлітками соціальний педагог/соціальний працівник розвиває їхню здатність проникати в суть проблеми та шукати шляхи її вирішення. Під його керівництвом дитина починає ототожнювати себе з тим персонажем книги, у якого є подібна проблема. У

результаті вона починає розуміти, як персонаж книги її вирішує. Діти старшого віку для «вживання» в переживання героя віддають перевагу письмовим роботам: написанню листів або різних варіантів закінчень книг. Книги можна використовувати для проведення бібліотерапевтичних сеансів з дітьми, які відчувають різного роду страхи, зіткнулися з розлукою, розлученням батьків, виховуються в чужій родині, зазнали насильства, з підлітками, які гостро переживають проблеми самотності.

Робота з художніми текстами, казками або оповіданнями допомагає дітям краще усвідомлювати власні емоції та переживання. Під час слухання або обговорення творів дитина розуміє, що почуття страху й тривоги є природними та властиві багатьом людям. Вона вчиться розпізнавати причини виникнення цих емоцій, відрізняти реальні та уявні загрози, а також усвідомлювати різні небезпечні ситуації. Через ототожнення з героями літературних творів діти емоційно проживають певні стани та одночасно засвоюють можливі способи поведінки, що сприяє розвитку їхньої соціальної компетентності.

Логотерапія як метод розмовної взаємодії спрямована на вербалізацію внутрішніх переживань дитини та усвідомлення нею власного емоційного стану. На відміну від звичайної бесіди, вона має більш структурований характер і орієнтована на глибше розкриття почуттів і думок дитини у безпечному спілкуванні з дорослим. У процесі такої взаємодії дитина вчиться описувати свої емоції словами, що сприяє їх усвідомленню та поступовому зниженню внутрішнього напруження. Водночас розвиток уміння говорити про власні переживання підвищує рівень довіри, формує емпатію та сприяє кращому розумінню інших людей, хоча рівень відкритості дитини в бесіді може суттєво варіюватися.

Метод вільних словесних асоціацій – цей метод використовують як метод мистецтва вигадкування історій. Дітям можна запропонувати вигадувати різні історії на основі різних спеціально підібраних слів. Соціальний педагог / соціальний працівник пропонує слова, між якими є смисловий зв'язок: бабуся, дівчинка, літка, поїзд тощо. Дітям пропонується

вигадати будь-яку історію, головне – щоб історії не повторювалися.

«*Психодрама* – один з найефективніших методів групової психотерапії, що базується на театралізації, рольовій грі, драматичному самовираженні особистості, ігровому драматизованому моделюванні власного життя» (Чудаєва, Шулдик, 2020, с. 5). Психодрама (драматерапія) у роботі з дітьми передбачає використання елементів театралізованого відтворення життєвих ситуацій, зокрема через лялькові вистави або рольові ігри. У такому форматі дорослі або старші діти моделюють значущі для дитини події, зокрема конфліктні або емоційно насичені ситуації, що дає можливість дитині подивитися на них з боку, краще усвідомити власні реакції та поведінку інших учасників.

Особливо ефективним у роботі з дітьми, які пережили стрес, мають підвищену тривожність або травматичний досвід, є використання елементів біодрами. Її особливість полягає в тому, що всі ролі у виставі виконуються у вигляді образів тварин. Діти розподіляють між собою ролі різних істот і через їх поведінку відтворюють життєві або конфліктні ситуації. Такий підхід створює емоційну дистанцію між власним досвідом дитини та змістом ситуації, що дозволяє безпечніше проживати складні переживання. Використання образів тварин сприяє більш вільному вираженню емоцій, зниженню внутрішньої напруги та розвитку здатності до розуміння почуттів інших людей.

Погоджуємося із авторами навчального посібника, що «за допомогою цього методу можна домогтися особистісного росту, перебороти життєву кризу, засвоювати основні ролі людини, скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід з конфлікту, зменшити симптоми й важкі переживання, а також досягти рішення численних життєвих проблем» (Чудаєва, Шулдик, 2020, с. 6).

Моритатерапія — це метод психолого-педагогічного впливу, спрямований на розвиток навичок конструктивного спілкування, самопрезентації та соціальної адаптації дітей і підлітків. У процесі роботи соціальний педагог або соціальний працівник створює ситуації, у яких

дитина чи підліток має можливість висловити власну думку, презентувати себе, налагодити взаємодію з оточенням та справити позитивне враження на інших. Фахівець допомагає коригувати мовлення, формувати вміння аргументовано висловлюватися, контролювати емоції, використовувати доречні міміку, жести, інтонацію та невербальні засоби комунікації.

Особливого значення моритатерапія набуває у роботі з підлітками, які часто переживають труднощі самовираження, невпевненість у собі, підвищену емоційність або проблеми у спілкуванні з однолітками. Метод сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню культури поведінки, впевненості у власних можливостях та здатності будувати позитивні міжособистісні взаємини. Крім того, моритатерапія допомагає дітям і підліткам краще адаптуватися до соціального середовища, дотримуватися норм і правил поведінки та формувати повагу до себе й інших.

Гештальттерапія — це метод соціально-психологічної допомоги, який спрямований на усвідомлення дитиною або підлітком власних переживань, емоцій і внутрішніх конфліктів через їхнє проживання та вираження у діяльності. Цей метод може використовуватися психологом, соціальним педагогом або соціальним працівником як в індивідуальній роботі, так і під час довірливих бесід із дітьми та підлітками, які переживають кризові ситуації, емоційне напруження чи труднощі у спілкуванні.

Суть методу полягає у перетворенні розповіді дитини на практичну дію. Наприклад, дитині або підлітку пропонують розповісти про свої переживання, страхи, сни чи незавершені ситуації («Незакінчені справи», «Моя таємниця», «Мій сон»), а потім – відтворити їх за допомогою рухів, міміки, рольових дій, іграшок, масок, малювання, пластиліну чи інших творчих засобів. Така форма роботи допомагає безпечно виразити пригнічені емоції, краще зрозуміти власний внутрішній стан та знизити рівень психологічного напруження.

Особливо ефективною гештальттерапія є у роботі з підлітками, які часто не можуть відкрито говорити про свої переживання або мають

труднощі з емоційним самовираженням. Метод сприяє розвитку емоційної відкритості, саморефлексії, навичок саморегуляції та допомагає дитині або підлітку поступово відновлювати внутрішнє відчуття безпеки й психологічної рівноваги.

Отже, у роботі з дітьми й підлітками, які переживають кризові ситуації, важливе значення має використання комплексу соціально-педагогічних, психологічних і терапевтичних методів допомоги. Арттерапія, бібліотерапія, ігрова терапія, музикотерапія, гештальттерапія та інші методи сприяють емоційному розвантаженню, зниженню рівня тривожності, розвитку навичок самовираження й відновленню внутрішнього відчуття безпеки. Їх застосування дає змогу не лише виявити глибокі переживання дитини чи підлітка, а й створити умови для формування стресостійкості, покращення психоемоційного стану та успішної соціальної адаптації в умовах сучасних викликів, зокрема пов'язаних із війною.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Це дослідження є експериментальним. Воно проводилося на базі Центру допомоги мігрантам і біженцям (Карітас, Польща, Towarowa 25 A, 00-869 Варшава) / Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom Caritas Polska, Towarowa 25A, 00-869 Warszawa у березні – квітні 2026 року. У дослідженні взяли участь 16 осіб. Вік учасників становив від 8 до 15 років. Було отримано письмову згоду батьків на проведення дослідження, оскільки учасники є неповнолітніми.

На наш погляд, у роботі з дітьми і підлітками найбільш інформативними є проєктивні методики, оскільки вони практично виключають соціально бажаний і прогнозований особистістю результат. Однією з таких методик є «Малюнок людини» К. МахOVERA (1946 р.) та її різні модифікації, наприклад, «Людина під дощем». Проєктивна методика «Людина під дощем» має два варіанти, що належать до двох різних типів методик: стимульний, що належить до групи імпресивних методик

(заснований на вивченні результатів переваги обстежуваними одних стимулів над іншими); графічний, що належить до групи експресивних методик (виконання обстежуваним малюнка на задану тему).

Варіант методики, заснований на виборі малюнка з-поміж запропонованих, подається як «психоаналітичний тест»; автор цієї модифікації не вказаний. Для дослідження ми використовували експресивний варіант методики. Час, необхідний для проведення тесту, становить 20–25 хвилин.

За нашими спостереженнями, під час виконання проєктивної методики «Людина під дощем» найчастіше зустрічаються такі прояви захисних механізмів, як схематизація, постановка уточнювальних запитань, пропуск або непромальовування важливих деталей. Означена методика дає змогу діагностувати і в подальшому проаналізувати, а при необхідності і скорегувати можливості дитини до адаптації та стійкості до впливу різних стресових ситуацій, наприклад, таких як хвороба, травма, переїзд до іншої країни, фінансові труднощі батьків, втрата звичного стилю життя, домівки, сварка тощо.

У роботі з дітьми й підлітками, які знаходились на обліку в Центрі допомоги мігрантам і біженцям у Польщі, виділяли та аналізували сприйняття ними подій, що їх оточують, як стресову ситуацію. Як зазначалося у п. 1.1, стресова ситуація — це ситуація, в якій людина відчуває дискомфорт або тривогу. Це відбувається або тому, що вона не знає, як вчинити в даній ситуації, або тому, що ця ситуація змушує її відчувати страх, незручність, переживання, хвилювання тощо.

Дослідження дітей і підлітків-мігрантів з використанням проєктивної методики «Людина під дощем» ми проводили за такою схемою. Респондентові пропонувалося на аркуші формату А4 простим олівцем намалювати людину під дощем. На будь-які запитання з боку респондента ми відповідали: «Малюйте так, як ви собі уявляєте». Під час виконання тесту нами фіксувалася експресивна реакція дитини, зокрема його міміка, коментарі, наскільки приємно чи неприємно, важко чи легко йому було

малювати людину під дощем.

Слід зазначити, що означена методика застосовується у комплексній роботі під час вивчення особистості, а також може використовуватися як самостійний діагностичний інструментарій у рамках експрес-діагностики цілого комплексу соціально-психологічних характеристик особистості. У методиці важливо те, як особистість реагує і проявляє себе в різних ситуаціях в умовах змодельованого стресу. У даному випадку в якості стресора виступає фактор зовнішнього середовища – дощ, а також щільність штрихування і натиск олівця при промальовуванні окремих деталей.

У проєктивній методиці «Людина під дощем» враховувалися такі параметри, як зріст людини, характеристики дощу (краплі, штрихи), хмари, калюжі, наявність додаткових деталей, засоби захисту від дощу та загальний настрій людини на малюнку.

У результаті аналізу проєктивної методики «Людина під дощем» ми визначали такі симптомокомплекси в обстежених дітей і підлітків, як-от:

- сприятлива ситуація – як відсутність симптомокомплексів, коли можна розцінювати, що особистість у нормі (4/ 25 %);
- депресивність – як психічний розлад, що характеризується зниженням настрою та втратою здатності переживати радість, порушеннями мислення (негативні судження, песимістичний погляд на те, що відбувається, тощо), руховою загальмованістю (3 / 18,8 %);
- демонстративність – як схильність до вчинків, що здійснюються для привернення до себе уваги (7 / 43,7 %);
- відчуття неповноцінності – як сильна і постійна невпевненість у собі, занижена самооцінка, відчуття переваги оточуючих над собою (7/ 43,7 %);
- відчуття незахищеності – як усвідомлення індивідом відсутності можливості задоволення своїх головних потреб і забезпечення власних прав у будь-якій, навіть несприятливій ситуації при виникненні обставин, які можуть спровокувати їх деривацію (8 / 50 %);
- недовіра до себе – як відсутність у індивіда здатності усвідомити свою

цінність як особистості, як частини світу, і, виходячи з цього, будувати власну життєву стратегію (5 / 31,2 %);

- тривожність – як особливість психіки індивіда, яка проявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги (11/ 68,7 %);
- труднощі спілкування – як невідповідність комунікативної поведінки ситуації та умовам досягнення його цілей (10 / 62,5 %);
- конфлікти в сім'ї – як відсутність згоди між двома або більше членами сім'ї (6/ 37,5 %);
- інфантильність – як незрілість у розвитку, збереження у фізичному вигляді або поведінці рис, притаманних попереднім віковим етапам (4/ 25 %);
- імпульсивність – як схильність діяти без достатнього свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або під впливом емоційних переживань (6/ 37,5 %);
- агресивність – як характеристика особистості, що показує її схильність до поведінки, спрямованої на заподіяння шкоди об'єктам навколишнього світу, або емоційний стан (гнів, злість) (8/ 50 %);
- емоційна холодність – як прояв самоізоляції, контроль своїх емоцій (9/ 56,2 %) (Кокун, Мороз та ін., 2021; Москальова, Москальов, 2014) (рис. 2.1).

Аналіз результатів проєктивної методики «Людина під дощем» засвідчив, що у більшості обстежених дітей та підлітків, які були змушені виїхати за кордон унаслідок війни в Україні, простежуються виражені ознаки емоційного напруження, тривожності, внутрішньої невпевненості та психологічної вразливості. Домінування симптомокомплексів тривожності, труднощів у спілкуванні, емоційної холодності, агресивності та відчуття незахищеності свідчить про складність адаптації дітей до нових життєвих умов, втрату звичного соціального середовища, переживання стресу через вимушене переселення, розлуку з рідними, друзями та порушення відчуття стабільності й безпеки.

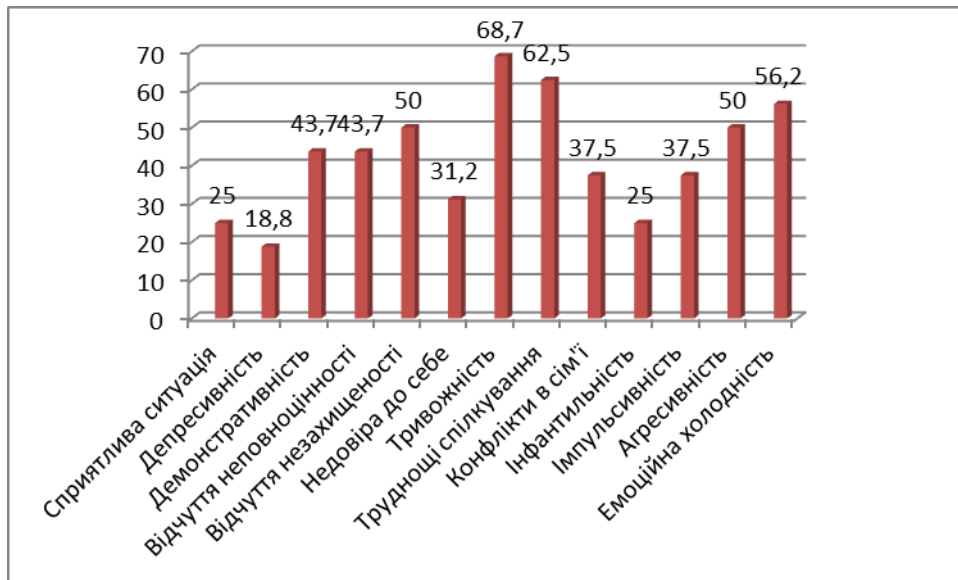


Рис. 2.1. Розподіл симптомокомплексу за результатами методики «Людина під дощем» (перед проведенням арт-програми)

У частини дітей та підлітків виявлено ознаки депресивних переживань, недовіри до себе, відчуття неповноцінності та імпульсивності, що може бути наслідком тривалого психоемоційного напруження, невизначеності майбутнього та травматичного досвіду війни. Водночас прояви демонстративності можуть свідчити про потребу дітей у підтримці, увазі та емоційному прийнятті з боку оточення. Наявність конфліктів у сім'ї також може бути пов'язана зі зміною звичного способу життя, адаптаційними труднощами та емоційним виснаженням членів родини.

Отримані результати підтверджують необхідність посилення соціально-психологічної підтримки дітей і підлітків, які постраждали внаслідок війни, а також важливість використання у роботі з ними корекційно-розвивальних, терапевтичних та адаптаційних методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, формування відчуття безпеки та відновлення довіри до себе й навколишнього світу.

Для цього ми розробили корекційну арт-програму для дітей і підлітків.

Мета програми – формування адаптивних стратегій подолання труднощів, що сприяють позитивному сприйняттю себе підлітками та

дозволяють ефективно долати критичні життєві ситуації.

Завдання програми:

- 1) створення умов для довірливих, доброзичливих стосунків; атмосфери розуміння та активної участі в роботі групи;
- 2) інформування про причини та наслідки різних форм відхилень у поведінці;
- 3) формування у підлітків мотивації розвитку особистості за допомогою усвідомлення внутрішніх переживань та причин, що їх викликають, з подальшим емоційним реагуванням. Усвідомлення своєї поведінки як неефективного «виходу» з критичної ситуації;
- 4) набуття навичок використання активних поведінкових стратегій під час переживання-подолання життєвих труднощів та для запобігання подальшому розвитку девіантної поведінки.

Розроблена корекційна програма складається з двох розділів: 1) арт-терапевтичного – на перший план виходить емоційно-мотиваційна мета корекції; 2) психодраматичного – переважають поведінкова та когнітивно-сміслова цілі корекції. Особливість програми полягає в тому, що її можна диференціювати залежно від індивідуально-психологічних особливостей дітей і підлітків.

Тематичний план групових занять з підлітками

I АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ БЛОК

Мета: корекція емоційно-мотиваційної сфери.

Група 1. Пізнання (сприйняття) себе та відносин із навколишнім світом.

Мета: реагування на емоції, пов'язані зі ставленням до себе; рефлексія індивідуальних потреб та відносин з іншими людьми.

Заняття 1

Вправи з кольорами: використовуючи кольори, які є найбільш і найменш бажаними на даний момент, спробуйте зобразити ними різні форми, лінії та дослідіть їхні смислові значення.

Вправа-знайомство: представте себе групі, не вдаючись до слів і

користуючись лише малюнком. Використовуючи аркуш ватману, намалуйте плакат, що ілюструє ваш спосіб життя; у малюнку відобразіть свої інтереси, цінності, сім'ю, друзів, рід занять. Зобразіть за допомогою кольорів, форм і ліній особливості свого світосприйняття.

Заняття 2

Вправи з кольорами: виберіть кольори, що відображають особливості вашого характеру або стану, і спробуйте, зображуючи ними різні лінії та форми, дослідити їхні смислові значення.

«Автопортрет»: намалуйте свій реалістичний образ; намалуйте, як би ви хотіли, щоб вас сприймали; зобразіть, як вас бачить ваш друг і ворог.

«Метафоричний автопортрет»: намалуйте себе у вигляді якогось предмета або тварини (можна зобразити фон). Після створення образу розкажіть про нього від першої особи. Намалуйте, яким предметом або твариною вам хотілося б бути. Зобразіть себе у вигляді предмета, що відображає ваш стан у даний момент. Зобразіть себе у вигляді рослини на тому чи іншому етапі її розвитку. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з уявним процесом росту рослини.

Заняття 3

Вправи з кольорами: оберіть кольори, які «нейтралізують» ваші негативні переживання, і, використовуючи їх, створіть якийсь образ.

«Грані мого Я»: зобразіть себе в центрі аркуша та розмістіть навколо образи, що відображають різні грані вашої особистості. Зверніть особливу увагу на розташування образів, їх розмір. Розмістіть навколо себе предмети та людей, що відображають ваші взаємини. Зобразіть себе у вигляді спільноти різних персонажів, що відображають різні сторони (грані) вашого «Я». Намалуйте чотири «Я»: 1) реальне, 2) сприймане ззовні (соціальне), 3) ідеальне – те, яким хочу бути, 4) майбутнє.

Заняття 4

Вправи з кольорами: використовуючи два кольори (приємний і неприємний для вас), створіть якийсь образ і складіть про нього розповідь.

«Добре і погане»: зобразіть те, що у вас є хорошого і поганого; що вам

у собі подобається і не подобається; свої достоїнства та недоліки. Зобразіть ідеальне та реальне «Я», включаючи їхні позитивні та негативні сторони. Зобразіть позитивне «Я» та негативне «Я»; складіть діалог між ними.

Заняття 5

Вправи з квітами: створіть два малюнки: один — із квітів, які вам подобаються, інший — із тих, що вам не подобаються, а потім порівняйте обидва малюнки. Придумайте діалог між ними.

Мої секрети: зобразіть себе на самоті та серед людей; в абстрактно-символічній формі намалюйте, що ви відчували, коли були на самоті та в оточенні людей.

Зобразіть своє соціальне «Я» та приватне «Я» — те, яке ніхто ніколи або майже ніколи не бачив і не побачить; намалюйте маску самого себе, що зображує вас у стані: а) тривоги, б) туги, смутку, відчаю, в) напруги, г) у веселому, піднесеному настрої. Придумайте історію, в якій ці стани виступають у ролі дійових осіб.

II ПСИХОДРАМАТИЧНИЙ БЛОК

Розроблена корекційна програма для дітей і підлітків, які перебувають у кризових станах, спрямована на зміну неефективних способів переживання складних життєвих ситуацій та формування більш адаптивних стратегій подолання стресу. Основна ідея полягає у створенні умов, за яких підліток може безпечно усвідомити власні реакції, емоції та поведінкові патерни, а також поступово навчитися конструктивним способам реагування, що не порушують його особистісний розвиток.

Зміст психодраматичних сесій побудовано навколо моделювання значущих для дітей і підлітків кризових ситуацій. Умовно їх можна об'єднати у три основні сфери: взаємини з однолітками, сімейні стосунки та шкільне середовище. У першій групі розглядаються конфлікти та складні ситуації у спілкуванні з друзями, однокласниками, а також переживання, пов'язані з неприйняттям або напруженими стосунками між близькими людьми та батьками. Друга група охоплює сімейні конфлікти, напружені стосунки між батьками, між братами і сестрами, а також загальну емоційну

напругу в сімейній системі. Третя група включає труднощі у взаємодії зі шкільним середовищем, зокрема конфлікти з учителями, адміністрацією та однокласниками.

Загальною особливістю таких ситуацій є наявність у підлітків емоційного напруження, психотравмувальних переживань і тенденції до пошуку неконструктивних способів виходу з кризи, таких як уникнення, агресивна поведінка, втечі або інші форми девіантних проявів. Саме тому важливо під час психодраматичної роботи акцентувати увагу на усвідомленні наслідків таких стратегій і поступовому формуванні альтернативних способів поведінки, які є безпечними та соціально прийнятними.

Психодраматичні заняття не мають жорстко фіксованого сценарію: значна частина змісту може формуватися самими підлітками у процесі взаємодії, що підвищує їхню залученість та автентичність переживань. На початкових етапах роботи використовуються вправи-розігриви, спрямовані на розвиток невербальної комунікації, усвідомлення меж у спілкуванні та розуміння міжособистісних відносин. Серед них — завдання на відтворення взаємодії між «істотами», вправи на усвідомлення психологічної дистанції та визначення характеру взаємин у групі.

У процесі психодраматичної роботи застосовують різні техніки, зокрема обмін ролями, «дзеркало», проєкція на майбутнє, моделювання поведінки, а також вправи, спрямовані на рефлексію власного «Я» та усвідомлення емоційного досвіду. Вони сприяють розширенню поведінкового репертуару підлітків, розвитку емпатії, зниженню емоційної напруги та формуванню нових способів реагування у складних ситуаціях.

Окрему роль у програмі відіграють техніки візуальної психотехніки та вправи на розвиток емоційної саморегуляції, які допомагають зменшити рівень стресу, перевтоми та внутрішнього напруження. Регулярне виконання таких вправ, їх індивідуальний підбір і використання у відповідний час сприяють поступовому формуванню навичок самоконтролю та психологічної стійкості.

Завершальним елементом є вправи, спрямовані на розвиток емоційної

компетентності, зокрема вміння розпізнавати та вербалізувати власні почуття, що є важливим ресурсом для дітей і підлітків, які переживають кризові стани.

Можливі варіанти гри «Гра в почуття»:

- малюнки облич, що виражають різні емоції;
- діти малюють обличчя, що виражають різні емоції;
- ведучий зображує певне почуття, діти відгадують це почуття та оцінюють у балах його інтенсивність;
- діти пропонують почуття, доречні в різних ситуаціях: хтось не отримав подарунка або над ним сміються.

Гра у вирішення проблем : ведучий пропонує проблемну ситуацію, а діти вголос міркують, як її можна вирішити. У роботі з підлітками важливо змінити їхні ірраціональні уявлення, сформувати позитивну самооцінку, яка допоможе впоратися з кризою (травмою тощо). Важливо також навчити їх навичкам соціалізації. Слід звернути увагу на такі навички, як контакт очима, стримування своєї активності на прийнятному рівні, контроль імпульсів.

В кінці програми відбувалося обговорення. Після проведення корекційної арт-програми дітям і підліткам було запропоновано намалювати ще раз «Людину під дощем». Повторні результати проєктивної методики представлено на рис. 2.2.

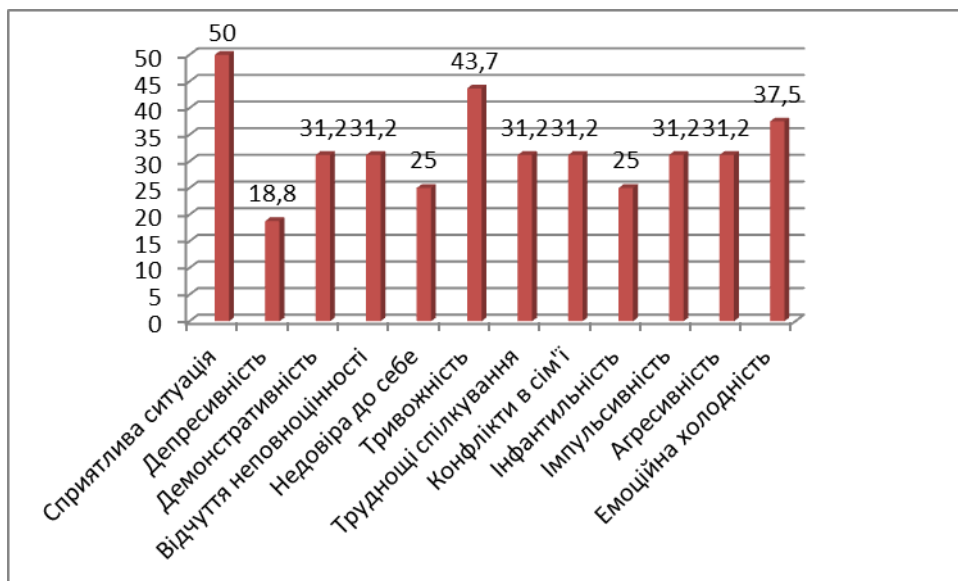


Рис. 2.2. Розподіл симптомокомплексу за результатами методики

«Людина під дощем» (після проведення арт-програми)

Порівняльний аналіз результатів проєктивної методики «Людина під дощем», проведений до та після впровадження корекційної програми, засвідчив позитивні зміни у психоемоційному стані дітей і підлітків, які пережили стресові та кризові ситуації внаслідок війни. Після реалізації арттерапевтичного та психодраматичного розділів програми у більшості учасників знизився рівень тривожності, емоційної напруги, агресивності та відчуття незахищеності. Діти й підлітки стали більш відкритими до спілкування, впевненішими у собі, демонстрували менше ознак внутрішньої скутості, емоційної холодності та недовіри до оточення.

Повторне проведення методики «Людина під дощем» показало, що у малюнках дітей і підлітків з'явилося більше позитивних образів захисту, стабільності та внутрішньої опори. Вони частіше використовували яскравіші кольори, зображували більші за розміром фігури людей, детальніше промальовували елементи захисту від дощу, що може свідчити про поступове відновлення почуття безпеки, психологічної стійкості та здатності долати труднощі. Крім того, у частини дітей і підлітків спостерігалось зниження труднощів у комунікації.

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої корекційної арт-програми та доцільність її використання у соціально-психологічній роботі з дітьми і підлітками, які постраждали внаслідок війни та вимушеного переселення.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та практично перевірено особливості соціальної роботи з дітьми та підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій. Актуальність обраної теми зумовлена сучасними суспільними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною в Україні, вимушеним переселенням сімей, втратою дітьми відчуття безпеки, стабільності та емоційної рівноваги. Особливо вразливою категорією в умовах кризових ситуацій є діти та підлітки, психіка яких ще перебуває на етапі формування та є чутливою до впливу травматичних подій.

1. У ході дослідження проаналізовано сутність понять «криза», «кризова ситуація», «складні життєві обставини». Представлено різні наукові підходи до трактування терміну «криза»: втратно-екзистенціальний, травматичний, емоційно-критичний, критично-переоцінний, стресо-критичний, психотерапевтичний. Встановлено, що криза є складним психологічним і соціальним станом, який виникає внаслідок дії несприятливих життєвих подій та супроводжується порушенням емоційної рівноваги, почуттям невизначеності, страху та внутрішньої нестабільності. Кризові ситуації у дитячому та підлітковому віці мають особливо гострий характер, оскільки пов'язані не лише із зовнішніми обставинами, але й із віковими психофізіологічними змінами, становленням особистості, формуванням самооцінки та системи міжособистісних взаємин. Складні життєві обставини розглянуто як умови, які негативно впливають на повноцінний розвиток дитини та потребують зовнішньої підтримки й допомоги.

2. Визначено основні типи кризових ситуацій та обґрунтовано їхній вплив на дітей і підлітків. Серед різноманітних кризових станів особливу тривогу спричиняють кризи втрати, кризи розлуки, травматичні кризи, кризи насильства тощо. Встановлено, що найбільш травматичними для сучасних дітей є воєнні дії, вимушене переселення, втрата дому, розлука з близькими, зміна соціального середовища та тривале перебування в атмосфері

небезпеки. Такі обставини спричиняють підвищену тривожність, емоційну нестабільність, труднощі у спілкуванні, агресивність, страхи, депресивні переживання, відчуття самотності та незахищеності. Доведено, що кризові ситуації можуть негативно впливати на психоемоційний стан дитини, її поведінку, процес соціалізації та здатність до адаптації у нових умовах життя.

3. Охарактеризовано основні копінг-стратегії подолання стресових і кризових ситуацій. Визначено копінг-поведінку як співпанування-переживання, мета якого – досягнення реалістичного пристосування суб'єкта до навколишнього середовища, що дозволяє йому задовольнити свої потреби. З'ясовано, що копінг-стратегії виступають важливим адаптаційним ресурсом особистості та допомагають дітям і підліткам долати емоційне напруження, страх, тривогу та наслідки психотравмувальних подій. Найпоширенішими копінг-стратегіями є конфронтація, контроль емоцій, пошук схвалення, уникнення, емоційно-фіксовані стратегії, замісна діяльність, творчість, фантазування, виплеск емоцій, стримування, розрядка, відсторонення тощо. Найбільш ефективними виявлено стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки, емоційне самовираження, конструктивне спілкування, розвиток саморегуляції та позитивного мислення. Водночас встановлено, що у дітей і підлітків, які пережили кризові ситуації, часто спостерігаються неадаптивні способи реагування, зокрема самоізоляція, агресивність, емоційне пригнічення або уникнення проблем.

4. Визначено та схарактеризовано основні методи надання соціальної допомоги дітям і підліткам, які постраждали внаслідок кризових ситуацій. Встановлено, що важливу роль у подоланні наслідків стресу відіграють арттерапія, ігрова терапія, бібліотерапія, музикотерапія, гештальттерапія, психодрама та інші методи соціально-психологічної підтримки. Особливу увагу приділено арт-методу, оскільки арт-терапія відповідає потребі сучасних дітей у м'якому, екологічному підході до розв'язання їхніх проблем. Використання арт-технологій сприяє емоційному розвантаженню, формуванню довіри, розвитку навичок самовираження, зниженню рівня

тривожності та відновленню внутрішнього відчуття безпеки. Особливого значення ці методи набувають у роботі з дітьми та підлітками, які постраждали внаслідок війни та вимушеного переселення.

5. Практична частина дослідження передбачала проведення діагностики психоемоційного стану дітей і підлітків за допомогою проєктивної методики «Людина під дощем». Аналіз результатів засвідчив наявність у значної частини обстежених дітей високого рівня тривожності, відчуття незахищеності, труднощів у спілкуванні, агресивності, емоційної холодності та невпевненості у собі. Отримані результати підтвердили негативний вплив кризових ситуацій на емоційний стан дітей і підлітків та необхідність здійснення цілеспрямованої корекційної роботи.

Відповідно до результатів діагностики було розроблено та апробовано корекційну арт-програму, яка складалася з арттерапевтичного та психодраматичного блоків. Програма була спрямована на зниження рівня емоційного напруження, розвиток навичок емоційного самовираження, покращення комунікативної взаємодії та формування внутрішнього відчуття безпеки у дітей і підлітків. Повторне проведення методики «Людина під дощем» після завершення програми дало змогу зафіксувати позитивну динаміку у психоемоційному стані учасників дослідження. У дітей і підлітків знизився рівень тривожності, агресивності, емоційної скутості та відчуття незахищеності, покращилися показники комунікативності, упевненості у собі та емоційної відкритості.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили ефективність використання арттерапевтичних та психодраматичних методів у соціальній роботі з дітьми й підлітками, які постраждали внаслідок кризових ситуацій. Реалізація комплексної соціально-психологічної підтримки сприяє покращенню психоемоційного стану дітей, розвитку їх адаптаційних ресурсів, формуванню стресостійкості та відновленню здатності до повноцінної соціальної взаємодії в умовах сучасних суспільних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедіченко, О., Раєвська, Я. (2024). Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія, 3 (64), 5–11.
2. Бідюк, І. А., Скуб, М. Г. (2018). Особливості допінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2 (2), 20–25.
3. Булах, І. С. (2015). Психологія життєвих криз особистості: навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД».
4. Варій, М. Й. (2017). Криза та її подолання в енергетичній концепції психіки і психічного. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 540, 105–123.
5. Васильченко, О. А. (2013). Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми шкільного віку. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія. Соціологія. Право, 3 (19), 90–94.
6. Вікова та педагогічна психологія (2009) : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.; 2-ге вид. К. : Каравела, 400.
7. Демиденко, Н. М. (2025). Бібліотерапія як метод психопрофілактики та психологічної реабілітації: вітчизняний і зарубіжний досвід. *Вісник Національного університету оборони України*, 2 (84), 44–51.
8. Дудик, Р. В. (2025). Музикотерапія як чинник психолого-педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу школярів. *Педагогічна Академія: Наукові записки*, (16), 1–17.
9. Зінченко, Н. (2024). Пісочна терапія (сендплей) у роботі з дітьми та підлітками: обґрунтування методу, сфери застосування і докази ефективності. *Оригінальні статті*, 76–89.

- 10.Коkun, О. М., Мороз, В. М., Лозінська, Н. С., Пішко, І. О. (2021). Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 74.
- 11.Косьянова, О. Ю., Гайдай, О. К. (2025). Особливості копінг-поведінки у різних психотипів в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 36 (75), № 3, 14–22.
- 12.Крамар, Н. (2018). Копінг-поведінка як об’єкт дослідження психологічної науки. 68–70. URL : <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11207/1/28Kramar.pdf>
- 13.Крет, М. В., Левчук, Н. (2018). Музикотерапія та її роль у розвитку психофізіологічного здоров’я учнів мистецьких шкіл. *SWorld Journal*, 11 (6), 61–65.
- 14.Кризи вікові (2026). Енциклопедія сучасної України. URL : <https://esu.com.ua/article-966>
- 15.«Кризова психологія» (2024). [Електронний ресурс]: конспект лекцій для студентів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. 053 «Психологія» /уклад. Є.Л. Базика; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. Одеса : ОНУ, 65.
- 16.Кутішенко, В. П. (2010). Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 128.
- 17.Лазуренко, О. О. (2018). Психологія емоцій: підручник. К.: Книга плюс, 264.
- 18.Максименко, С. Д. (2017). Особистість як суб’єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 540, 8–18.

- 19.Малиновська, О., Яценко, Л. (2026). Українські діти та молодь за кордоном: чисельність, чинники та перспективи повернення, ризики для держави. НІСД. URL : <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/ukrayinski-dity-ta-molod-za-kordonom-chyselnist-chynnyky-ta>
- 20.Малихіна, М. (2021). Мама і тато більше не разом. Як допомогти дітям пережити розлучення батьків. Основа, 128.
- 21.Марценюк, М. О. (2020). Метафоричні асоціативні карти як універсальний інструмент в роботі психолога. *Science and education in the modern world: challenges of the xxi century*, Kazakhstan, October, 55–59.
- 22.Мельник, Л. (2013). Насильство над дітьми як соціально-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Соціально-педагогічна, 22 (2), 135–143.
- 23.Москальова, А. С., Москальов, М. В. (2014). Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: Навч. посіб. Київ, 360.
- 24.Остополець, І. Ю., Мостова, Т. О. (2025). Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 179.
- 25.Петрук, Н. Ю. (2024). Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*, 1 (3), 108–115.
- 26.Пісоцький, В. П., Горянська, А. М. (2023). Теоретичні питання вікової психології : навчальний посібник для закладів вищої освіти; 2-е вид., випр. і доповн., 232.
- 27.Про соціальні послуги: ЗУ (2003). Закон України № 966-IV від 19.06.2003.
- 28.Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348.

- 29.Сабліна, Н. (2024). Життя після втрати. Психологічне консультування складних запитів: горе та втрата. Твори, 120.
- 30.Сорока, О. В. (2014). Арт-терапія: теорія і практика : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 196.
- 31.Столярчук, О. (2023). Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 126.
- 32.Тафінцева, С., Мотозюк, Л. (2022). Ігрова терапія у психологічній практиці роботи з дитиною: методологічні та організаційні аспекти. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія, 1 (54), 78–83.
- 33.Титаренко, Т. М. (2017). Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 540, 39–60.
- 34.Туриніна, О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім Персонал, 160.
- 35.Українські біженці. П'ята хвиля дослідження. ЦЕС (2026). 26 лют. URL: <https://ces.org.ua/wp-content/uploads/2026/02/ukrayinski-bizhenczi.-rua>
- 36.Цільмак, О. М., Шмаленко, Ю. І., Мілорадова, Н. Е., Гарькавець, С. О. та ін. (2024). Психологія емоцій та почуттів: підручник. / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 420.
- 37.Чудаєва, Н. В., Шулдик, Г. О. (2020). Психодрама. Курс лекцій: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і доповн. МОН України, Уманський держ. пед. у-тет імені Павла Тичини, Ф-тет соціальної та психологічної освіти, К-дра психології. Умань: Візаві, 158.
- 38.Шайхлісламов, З. Р., Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 34 (73), № 1, 64–69.

- 39.Швалб, Ю. М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 540, 19–39.
- 40.James, R. J., Gilliland, B. E. (2012). *Crisis Intervention Strategies*. Pacific Grove, PA: Brook/ Cole. 7-th edition, 27.
- 41.Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping Monography*. New York, 445.
- 42.Roberts, A. R. (2000). An overview of crisis theory and intervention model. *Crisis Intervention Handbook*. NewYork : Oxford University Press. 872.
- 43.Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. Jun 1; 1(2), 37–44.
- 44.Tedeschi, R. G., Calhoun, L. (2004). Posttraumatic Growth. *A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Times*. April. XXI (4).
- 45.Wainrib, B. R., Bloch, E. L. (1998). *Crisis Intervention and Trauma Response: Theory and Practice*. NewYork : Springer Publishing Company. 224.