

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ЦІЛІНСЬКА Юлія Ігорівна

**Активізація самодопомоги особистості підліткового віку в буденних
проблемних ситуаціях повсякдення / Activation of self-help in Adolescents in
Everyday Problem Situations.**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПС-42
Ю.І. Цілінська

Науковий керівник
д.філософії А.В. Антошків

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
« ____ » _____ 20 ____ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2026

АНОТАЦІЯ

Цілінська Ю.І. Активізація самодопомоги особистості підліткового віку в буденних проблемних ситуаціях повсякдення. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2026. 40 с.

У бакалаврській роботі досліджено процес активізації самодопомоги особистості підліткового віку в буденних проблемних ситуаціях повсякдення. Зокрема, проаналізовано сучасні підходи до розуміння самодопомоги у психологічній науці та визначено психологічні умови та засоби, що впливають на розвиток здатності до самодопомоги підлітків. Також досліджено рівень сформованості самодопомоги та копінг-стратегій підлітків у буденних проблемних ситуаціях та розроблено програму активізації самодопомоги підлітків.

ANNOTATION

Tsilinska Yu.I. Activation of self-help in adolescence in everyday problem situations. Manuscript.

Research on obtaining an educational degree «bachelor» in specialty 053 Psychology. West Ukrainian National University, Ternopil, 2026. 40 p.

The bachelor's thesis investigates the process of activating the self-help of an adolescent in everyday problem situations. In particular, it analyzes modern approaches to understanding self-help in psychological science and identifies psychological conditions and means that influence the development of the ability to self-help in adolescents. It also investigates the level of formation of self-help and coping strategies of adolescents in everyday problem situations and develops a program for activating self-help in adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОДОПОМОГИ	
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	6
Висновки до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2	
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ	
САМОДОПОМОГИ ПІДЛІТКІВ.....	14
2.1. Специфіка переживання буденних проблемних ситуацій	
повсякдення у підлітків доби Інтернету	14
2.2. Практичне вивчення особливостей саморегуляції підлітків	
у важких життєвих ситуаціях	21
Висновки до розділу 2	28
РОЗДІЛ 3	
ПРОГРАМА АКТИВІЗАЦІЇ САМОДОПОМОГИ ПІДЛІТКІВ.....	30
Висновки до розділу 3	33
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціокультурні умови характеризуються динамічністю, нестабільністю, інформаційним перевантаженням і підвищеним рівнем стресогенних впливів, що особливо відчутно позначається на підлітках. Підлітковий вік є періодом інтенсивного становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій, розвитку автономії та відповідальності за власне життя. Водночас саме в цей період зростає кількість буденних проблемних ситуацій повсякдення, а саме: 1) труднощі у спілкуванні із однолітками, 2) конфлікти з батьками й учителями, 3) академічні перевантаження, 4) переживання невпевненості, тривожності, емоційної нестабільності. За таких умов особливої значущості набуває здатність особистості до самопомоги як усвідомленого використання внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, регуляції емоційних станів і конструктивного вирішення проблем. Недостатній рівень сформованості навичок самопомоги зумовлює підвищену вразливість підлітків до стресів, ризик формування психологічних дезадаптацій. Попри наявність досліджень, присвячених проблемам копінгу, саморегуляції та психологічної стійкості, питання цілеспрямованої активізації самопомоги підлітків у контексті саме буденних проблемних ситуацій повсякдення залишається недостатньо розробленим, що й зумовило актуальність обраної теми нашого дослідження.

Стан вивчення проблеми. Проблема самопомоги дотично розглядалася у працях, що присвячені саморегуляції, самосвідомості, особистісним ресурсам та копінг-поведінці. Теоретичні засади розвитку особистості у підлітковому віці висвітлено в роботах психологів, які досліджували закономірності становлення самосвідомості, автономії та

емоційної регуляції[1-25].Проблематика подолання стресу та складних життєвих ситуацій розкривалася у межах теорій копінгу, психологічної резильєнтності та ресурсного підходу. Водночас поняття «самодопомога» здебільшого розглядається у контексті психотерапевтичних практик, або ж як складова психологічної культури особистості.Аналіз джерел свідчить про недостатню інтеграцію підходів до вивчення самодопомоги як цілісного феномена, що виявляється саме в буденних проблемних ситуаціях підлітків.

Об'єктом дослідження є самодопомога особистості підліткового віку, а **предметом** – психологічні умови, чинники та засоби активізації самодопомоги підлітків у буденних проблемних ситуаціях повсякдення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самодопомоги підлітків у буденних проблемних ситуаціях повсякдення.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати сучасні підходи до розуміння феномена самодопомоги у психологічній науці;
- 2) визначити психологічні умови та засоби, що впливають на розвиток здатності до самодопомоги підлітків;
- 3) дослідити рівень сформованості самодопомоги та копінг-стратегій підлітків у буденних проблемних ситуаціях;
- 4) розробити програму активізації самодопомоги підлітків.

Методи дослідження.*Теоретичні:*аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; порівняння та інтерпретація теоретичних підходів.*Емпіричні:* психодіагностичні методики (опитувальники копінг-стратегій, рівня саморегуляції, емоційної стабільності, самооцінки);анкетування;спостереження.*Методи обробки даних:*кількісний та якісний аналіз результатів; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження.У роботі уточнено зміст та структуру феномена самодопомоги підлітків у контексті буденних проблемних ситуацій

та визначено психологічні чинники активізації самопомоги у підлітковому віці. А також розроблено програму розвитку навичок самопомоги, що спрямована на підвищення ефективності подолання підлітками повсякденних труднощів.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики дезадаптації підлітків, у процесі психологічного консультування підлітків. Пропонована програма активізації самопомоги може бути впроваджена в освітній процес задля формування у підлітків навичок конструктивного подолання буденних проблемних ситуацій повсякдення.

Структура бакалаврської роботи. Дослідження складається із вступу, загальних висновків, трьох розділів із висновками до кожного, списку 25 використаних літературних джерел. Загальний обсяг дослідження склав 40 сторінок, основний текст висвітлений на 35 сторінках. За результатами дослідження підготовлено публікацію (тези).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Самодопомога особистості підліткового віку – це усвідомлена й цілеспрямована діяльність підлітка, спрямована на самостійне подолання труднощів, регуляцію емоційних станів, підтримання психічного благополуччя, особистісний розвиток і збереження здоров'я без безпосереднього зовнішнього втручання. Вона ґрунтується на здатності до рефлексії, самоконтролю, прийняття рішень, використання внутрішніх ресурсів і доступних стратегій підтримки (когнітивних, поведінкових, соціальних, цифрових).

У структурі самодопомоги підлітка можна виокремити наступні складові (рис. 1.1). Це процес внутрішнього перетворення самого себе, що головню пов'язаний із оволодінням знаннями, поведінкою та реакціями, з цілепокладанням та проектуванням ходу власного розвитку в умовах соціального зовнішнього середовища, за допомогою якого людина стає суб'єктом власного життя. Таким чином, людина сама повинна укласти на себе певну міру відповідальності за те, що вона робить, за свій розвиток, сама повинна знаходити вихід зі складних ситуацій, визначати сенс свого життя. Сформуванню все це ззовні неможливо. Можна лише створювати умови для самодопомоги, надавати особистості підтримку та допомогу в цьому процесі, але в жодному разі не нав'язувати їй цінності та якісь трафаретні шляхи просування вперед, навіть якщо ці шляхи виявилися для когось ефективними.



Рис. 1.1. Складові самодопомоги підлітка

Інтерес до проблеми в сучасній науці нині значно зріс. Основними передумовами такого зростання є:

1) позитивні соціальні зміни, що відбулися у суспільстві. Люди відчули себе вільніше у визначенні своїх планів, цілей, намірів, інтуїтивно наблизилися до розуміння себе суб'єктів власної життєдіяльності;

2) проникнення ідей гуманістичної психології у суспільну свідомість, психологію та педагогіку. Вчення зарубіжних психологів-гуманістів (Г. Олпорт,

А. Маслов, К. Роджерс та ін.) постулювало той факт, що особистість вибудовує себе сама, втручання в цей процес не сприяє розвитку, а гальмує його.

Нині багато дослідників конструюють процеси «самопомоги», продумують систему мотивації, активації, створення сприятливих умов побутування юного покоління [1;12;15; 21; 24].

На основі проведених діагностик, дослідники[22, с. 731], залежно від переваг, інтересів, способів отримання знань та інформації, виділяють чотири групи підлітків («Утрачені» (44%), «Надсоціалізовані» (26%), «Бунтівні» (15%), «Підлітки-домосіди» (15%)) [3; 9; 18]. «Утрачені» підлітки, окрім найбільш поширених функціонально навантажених додаткових занять – вивчення іноземних мов (64%) та спорту (69%) – схильні займатися творчістю, при цьому найчастіше самостійно. Танці та гра на музичних інструментах також входять до кола занять, що їх цікавлять (25% і 24% відповідно); ними теж займаються самостійно. Крім уроків представники цієї групи вважають за краще отримувати знання такими способами: читання (43%) та фільми (43%), лекції (33%), вільне спілкування зі старшими (32%). Як видно, максимальний відсоток активності надається самостійним заняттям.

«Надсоціалізовані» підлітки націлені на всебічний саморозвиток, який підвищує їхні шанси на життєвий успіх. У порівнянні з іншими групами, тут найвищі відсотки надають перевагу «корисним» видам додаткових самостійних занять – спорт (83%) та іноземні мови (70%). Вони налаштовані на всебічний розвиток і частіше, ніж підлітки в середньому займаються самоосвітою (37% проти 32%), творчістю (43% проти 39%), читають (63% проти 58%). Представники групи «надсоціалізованих» підлітків зацікавлені у «самрозвитку» та готові його самостійно планувати.

«Бунтівні» підлітки загалом воліють самостійні, творчі заняття. Вони здатні самостійно організовувати своє дозвілля: збиратися для занять спортом, створювати музичні гурти, влаштовувати фестивалі, займатися самостійною освітою тощо. Дослідження способів отримання знань та інформації показує,

що для підлітків, які «бунтують», переважними виявляються самостійні заняття. Серед респондентів цієї групи найцікавішими освітніми форматами вважаються перегляд фільмів (47%), читання (47%) та лекції (37%), а також самостійне вивчення (33%), що є вищим, ніж серед інших груп підлітків. Хоча лідирує все ж таки варіант «уроки в школі», але його обрало менше респондентів, ніж в інших групах (54% проти 62% «втрачених» та 58% «надсоціалізованих»).

«Підлітки-домосіди» вважають за краще проводити час удома; причиною цього є відсутність інтересу до життя за його межами. Переважна зацікавленість серед представників цієї групи –соціальні мережі, комп'ютерні ігри на тлі відсутності професійного інтересу до комп'ютерної техніки. Аналізуючи способи отримання знань та інформації, дослідники відзначають, що в цій групі найбільш поширеною відповіддю на питання про тип освіти є варіант «уроки в школі» (59%). Вони слабо залучені до культурного життя, не ходять до музеїв, на виставки та не зацікавлені у саморозвитку.

Тут можна дійти того висновку, що більшість підлітків нині готові займатися самостійним освітою та розвитком, розуміють їх цінність, налаштовані на саморозвиток. Підлітки бачать себе як активні суб'єкти у власному розвитку, встановлюють цілі особистісного зростання, відчувають почуття когнітивної участі у висуванні таких цілей і працюють у напрямку їх реалізації [10; 22].

Усвідомлення важливості самопомоги для підлітків вимагає розуміння основних характеристик підліткового віку як загалом, і стосовно процесу «самопомоги». Таке розуміння може дозволити максимально ефективно впливати на механізми саморозвитку, надавати допомогу підліткам у момент потреби. Зупинимося на загальних особливостях підліткового віку, оцінка яких нині зазнала серйозної трансформації. «Так, у середині минулого століття європейські вчені К. Бюлер і, трохи раніше, В. Штерн, вважали, що в підлітковому віці починають панувати статеві інстинкти і пов'язані з ними

прагнення і потяги, які і визначають всю поведінку підлітка, лежать в основі його вчинків, почуттів, інтересів, думок і думок. Американські педагоги та психологи кінця 60-х років, наприклад, Р.Кулен, активно критикуючи біологізаторську теорію, відносили до основних характеристик підліткового віку раптову та різку зміни всіх сторін особистості та кризовий характер підліткових коливань та потрясінь. Психологи і педагоги того часу вважали різноманітних загострення, «вибухи», бродіння, бунтарство і трагічні колізії породженням й не так біологічних, скільки соціально- економічних чинників, і виділяли такі показники підліткового віку як сильний підйом життя; глибока перебудова організму; інтенсивне формування особистості, енергійне зростання моральних та інтелектуальних сил» [20, с. 641-642].

Сьогодні, у зв'язку з переорієнтацією із предметно-знаннєвої на особистісну парадигму, основними відмітними характеристиками підліткового віку вважають[2; 16; 25]:

- 1) підвищену щільність кризових, критичних станів;
- 2) почуття дорослості, тенденції до дорослості та пов'язану із цим соціально зорієнтовану поведінку;
- 3) підвищене відчуття власної суб'єктності.

Сучасні дослідники сприймають та описують підлітковий період як період розвитку особистості, період розвитку самосвідомості, вважають його кращою відправною точкою для саморозвитку. Характер чітко простежується через зміну структури:

- 1) самосвідомості;
- 2) здатності до особистісної рефлексії, що представляє собою форму усвідомлення підлітком як свого внутрішнього світу, так і розуміння внутрішнього світу інших людей;
- 3) ідеалів, які будучи одним із проявів соціально розвиненої особистості, стають не тільки зразком для підлітка, але своєрідним внутрішнім критерієм самооцінки, регулятором особистісної саморегуляції;

4) інтересів, які виражають спрямованість особистості, її інтелектуальну та емоційну активність.

Розглядаючи стадіальні особливості підліткового віку [4; 9; 12; 17; 24], можна дійти висновку, що наявна глибока диференціація, розшарування всередині підліткового віку, кожна стадія якого наповнена особливим змістом. При цьому на старшій стадії йде процес активного формування тих елементів індивідуалізації, що виражаються у прагненні визначити свої можливості у суспільстві, розвиток яких ще донедавна був найбільш властивий наступному періоду – ранній юності. Звісно ж, що ці індивідуально-суспільні устремління сучасного підлітка, що зумовлюють його потребу в самореалізації, можуть і повинні бути використані як найважливіший важіль для інтенсифікації процесу розвитку особистості та самопомоги. Отже, ефективність цього буде вищою у другій-третій стадіях підліткового періоду (12-15 років), ніж у першій(10-11 років). Змінна соціальна ситуація змінює у підлітків і мотиви до навчання, і мотиви до саморозвитку, самопомоги. Для сучасного підлітка, головною цінністю для якого став він сам, самопомога постає однією з необхідних умов життєдіяльності, активності, самосвідомості та вирішення викликів повсякденного побутування.

Дослідження, проведені в XXI столітті [6; 10; 15; 20; 22; 24] показують, що мотиви самопомоги корелюються із прагненням до матеріального достатку, добробуту, здатності самостійно забезпечувати свій добробут. Ці зміни відображають сучасну тенденцію розвитку суспільства. Виникає питання, як саме потрібно впливати на саморозвиток та самопомогу із урахуванням зазначених вікових, стадіальних і мотиваційних особливостей підлітків. Роль дорослого для підлітка полягає у можливо більш відстороненій, ненав'язливій, анонімній підтримці підлітків у прагненні самопомоги у буденних ситуаціях. Нова функція дорослих у відносинах з підростаючими дітьми – введення в нові сфери спільного життя та підтримка дитячих ініціатив щодо побудови та збереження спільності.

Нові цінності, цілі та зміст освіти неможливо зреалізувати у безпосередньому впливі. Дитину не можна змусити бути самостійною, самобутньою, неможливо змусити її стати і бути особистістю. Фахівець має створити умови, щоб вихованець сам зростав у міру цих справді людських здібностей, став на шлях їхнього набуття. Ці цінності та здібності можуть виникнути і бути лише у розвитку, і не просто у розвитку, а саморозвитку, у розвитку власної самості, у розвитку себе, що, зрештою, і активізує процес самопомоги осіб підліткового віку.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз самопомоги особистості підліткового віку засвідчує, що цей феномен постає як інтегративна психосоціальна здатність, що формується на перетині процесів становлення самосвідомості, автономії та ціннісно-сислової сфери. У підлітковому віці самопомога набуває статусу механізму внутрішньої регуляції, котрий забезпечує перехід від зовнішньо детермінованих форм підтримки до самостійного конструювання стратегій подолання труднощів. Її теоретичне осмислення ґрунтується на ідеї суб'єктності, рефлексивності та особистісної відповідальності, відповідно до яких підліток постає не лише об'єктом соціалізації, а й активним творцем власного життєвого досвіду. У цьому контексті самопомога є проявом екзистенційної здатності людини до самозбереження й самотворення, що зреалізовується через усвідомлення власних ресурсів, меж і можливостей. Водночас теоретичні засади дослідження самопомоги підлітків виявляють її багатовимірність, що охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий і соціокультурний виміри. Філософсько-антропологічний підхід дозволяє трактувати самопомогу як форму практичної мудрості, у якій поєднуються індивідуальний досвід, моральний вибір і прагнення до

внутрішньої цілісності. З позицій сучасної науки вона розглядається не лише як індивідуальна стратегія подолання криз, а як умова становлення психологічної стійкості та життєвої компетентності особистості в умовах невизначеності й соціальних трансформацій. Отже, самодопомога підлітка постає фундаментальним ресурсом його розвитку, що опосередковує перехід від залежності до самостійності, від фрагментарного досвіду – до усвідомленої життєвої позиції.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ САМОДОПОМОГИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Специфіка переживання буденних проблемних ситуацій повсякдення у підлітків доби Інтернету

Буденні проблемні ситуації повсякдення для підлітків охоплюють типові соціальні, навчальні, емоційні та особистісні мікростресори підліткового повсякдення, які можуть стати тригерами напруження та потребувати розвитку навичок самодопомоги й психологічної саморегуляції (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Буденні проблемні ситуації повсякдення для підлітків

З розвитком інформаційних технологій, їхнього широкого потенціалу дедалі відчутніше стає дифузія освіти та ІТ-технологій, які тотально впроваджуються у повсякденне життя юні. Сучасне життя вже складно уявити без мультимедіа супроводу, як і сучасного підлітка без смартфона. Сцієнтизація соціальних практик, що сталася на наших очах, з необхідністю змінила всю систему освітніх технологій. Певного прискорення у цей процес внесла пандемія. Епідемія, а потім і повномасштабна війна, змусили освітні системи будувати весь навчальний процес із опорою виключно на досягнення технологій, тому на перше місце в ньому вийшли засоби опосередкованої комунікації. Заняття перемістилися на освітні майданчики, а персональна та групова комунікація – у відеочати та месенджери. Під час вимушеного дистанційного навчання підлітки ведуть навчальну комунікацію подібним чином. Таке онлайн-побутування стало соціокультурним феноменом та інституцією у сучасному світовому просторі.

У результаті цього процесу, складного та багатоваріантного за наслідками, особливої актуальності набуває проблема якості соціалізації дітей та підлітків. Школа традиційно, за статусом, за всіх варіацій розвитку крім освітньої функції виконувала ще виховну та соціалізуючу. При взаємодії з однолітками підліток отримує перший досвід вибудовування відносин у колективі, групової роботи, а також зразки поведінкових патернів. У разі дистанційного навчання значно страждає саме соціальна частина освітнього процесу. Відчуженість та ізольованість дитини від колективу та живого спілкування, що саме собою неприродно, створюють небезпеку виникнення почуття самотності. Хоча школяр перебуває в сім'ї, продовжує живе спілкування з батьками і фактично не залишається один, відсутність особистої взаємодії з однолітками може призводити до формування особливого відчуття – соціальної самотності, що потребує активізації самодопомоги.

Проблема стала актуальною для людини з виникнення суспільства, з ходом розвитку соціальної сфери еволюціонували і різноманітні підходи до

розуміння значення самопомоги для індивіда. На сьогоднішній день існує широкий спектр концепцій та методик самопомоги. Отже, щоб вести мову про формування даного феномену, необхідно розібратися в трактуванні поняття та причини [1-25].

Процес активного становлення теоретичних концепцій у науці наприкінці другої половини XIX століття постулював оновлений порядок інтерпретації переживання відчуття самотності, що ґрунтувався на поліпредметності теоретичних пошуків та психологічних досліджень, а також визначенні домінант різного порядку в природі людського буття [2; 6; 14; 19; 25]. Саме у цей період відбувається явна диференціація різноманітних підходів до трактування феномена самотності. Епоха панування модернізму в психологічній науці спирається на тенденції об'єктивізації знання у науковій інтерпретації. Гуманітарне знання поглиблюється в індивідуальні екзистенційні аспекти людського життя. Так, популярні теорії персоналізму, тейярдизму, філософії життя та ін. зробили вагомий внесок у вироблення європейської рефлексії з проблем самотності. У свою чергу, вітчизняна філософська думка виділялася глибинним психологізмом, суб'єктивізмом і трагізмом. Самопомога інтерпретується в ній через призму пошуку людиною шляху до саморозвитку, самовдосконалення, досягнення істини. Тут самопомога постає невід'ємним атрибутом розвитку та символом близькості до істинності буття через повсякденне побутування.

Проблематика отримала відображення і у соціальній науковій думці. Однак для предметного розуміння та вироблення операційних теорій необхідно звернутися і до інших концепцій, зокрема до психологічного розуміння означеного феномена та його складових. Так, видний представник психоаналітичного спрямування Е. Фромм вважав, що самопомога іманентна людському існуванню, тому що є прямим наслідком відірваності людей від єдності з природним і соціальним докільям. Людині властиво відчувати почуття у відношенні не лише до глобальних буттєвих принципів світобудови,

а й у тому числі до найближчого соціального оточення. Особисте переживання ізолюваності та відсутності причетності до будь-якої соціальної групи може призводити і часто призводить до серйозних психологічних відхилень, а також до патології та девіації подальшого психофізичного розвитку [5]. Навіть абсолютне задоволення базових фізіологічних потреб не може гарантувати індивіду продуктивний гармонійний саморозвиток, оскільки у такому разі розгортається процес ізоляції від навколишнього соціуму. Виділимо два основних шляхи поступового прийняття та подолання буденних проблемних ситуацій. Перший характеризується прагненням до набуття єдності на духовному, сакральному, соціальному чи міжособистісному рівні. Другий шлях виражається домінуючою позицією суб'єкта щодо оточуючого його соціуму, що має створювати феномен консолідації оточуючих особистість людей, а самого індивіда – виносити за межі того, хто створює це єдине і цілісне.

Класичний психоаналіз, що спирається на ідеї З. Фрейда, визначає самодопомогу як феномен, що виражається у гармонізації людиною інстинктивно-несвідомого та морально-етичного. Некоректна зреалізація лібідозної енергії в описаному випадку впливає на поступове або радикальне посилення ізоляції особистості від суспільства, що призводить до ряду психічних та поведінкових девіацій [3; 8; 17; 23].

В. Франкл і К. Роджерс розглядали цей стан особистості через призму відсутності сенсу життя загалом, разом із нереалізованістю у професійній сфері та сфері близьких міжособистісних контактів, що визначали базисним з погляду набуття сенсу в любові та інтенційності людського буття. Це призводить до прояву самотності як стану втрати сенсу власної зреалізації, зацикленості на самому собі, що не дозволяє знайти сенс у трансцендентному, що виходить за межі розуміння себе як індивіда та суспільства та як сукупності індивідів [1; 18].

Згідно теорії соціально бажаної поведінки, яка протиставляється істинній самоактуалізації, індивід постає перед вибором: якісно адаптуватися для того,

щоб досягати особистих цілей і надалі рухатись досамоактуалізації, або розвиватися у бік протиставлення соціальному та, втрачаючи гнучкість та суспільну адаптивність, нівелювати будь-яку можливість для зреалізації власних соціальних потреб [3; 12; 21].

Вищезазначене призводить до трактування активізації самопомоги як форми вирішення проблем короткочасної чи тривалої соціальної ізольованості, розриву соціальних зв'язків індивіда, який відчуває потребу у неформальних контактах, а описаний розрив породжує в нього комплекс негативних емоцій. Під підлітками ми розуміємо дітей віком 12-14 років, що відповідає періоду молодшого підліткового віку вікової періодизації, а також дітей віком від 15 до 17 років, що відповідає старшому підлітковому віку. Важливою особливістю підлітків є саме вік, у якому воно виникає, що безпосередньо корелює з можливими наслідками.

При проходженні криз дорослішання дитина змінюється як зовні, і внутрішньо. Зміни пов'язані з гормональною перебудовою організму, через що виникає інтерес до протилежної статі. Особливого значення набуває те, наскільки твої зовнішність та поведінка відповідають прийнятим у групі, від чого залежить самооцінка. Нерівномірність зовнішнього розвитку та проблеми у встановленні соціального контакту у рефератній групі можуть вести до спроб дистанціюватися від суспільства. Як правило, саме у підлітковому віці формується можливість поділу понять самотності та усамітнення. Якщо молодші школярі та дошкільнята самотність найчастіше визначають як відсутність людей навколо, то підлітки говорять про незадовільність якістю спілкування у колективі. Йдеться про ситуацію, коли формально підліток долучений до соціуму, але усталених дружніх зв'язків у ньому немає.

У підлітковому віці проблема самопомоги набуває важливого значення, а її вивчення та вирішення стає одним із пріоритетних завдань вікової психології, педагогіки. Підліток у цьому віці прагне продемонструвати навколишній світ, а також сам собі свої унікальність, цінність, неповторність і

значущість. У результаті він потребує відвертої «розмови з собою», внаслідок чого відбуваються індивідуалізація, відокремлення та розвиток особистості [17]. Нині феномен трансформується, набуваючи принципово нових граней у цифровому суспільстві. Ще до переходу на дистанційні методи навчання проблема відсутності самопомоги серед підлітків входила до списку основних причин суїциду поряд з іншими особистісними девіаціями з такими соціально небезпечними наслідками, як депресія, алкоголізм, ігроманія [4; 17; 19; 25]. У разі дистанційного навчання комунікація здійснюється через «посередника», саме відео і аудіоконференції, соціальні мережі. Якщо у випадку з відеозв'язком завдання більшою мірою зводиться до передачі та контролю засвоєння інформації, то у разі соціальних мереж мова йде про формування специфічного соціуму – віртуальної спільноти.

Розгляд питання інтернет-комунікації на сьогоднішній день не має аксіологічної оптики про користь чи шкоду такого спілкування. Однак ми схильні вважати, що спілкування в соціальних мережах зараз є поширеним і невід'ємним феноменом соціального життя не тільки підлітка, а й дорослих. З огляду на це спостерігається необхідність вивчення соціальних мереж виключно як способу опосередкованої соціалізації підлітка.

Існує низка досліджень, які часом представляють протилежні погляди на користь інтернет-комунікації серед підлітків. Швидке та регулярне проглядання сайтів та контенту соціальних мереж призводить до того, що мозок людини починає втрачати здатність до аналітичного мислення. Це перетворює постійних користувачів на імпульсивних і не здатних до інтелектуальної роботи людей. Створені як додаткові засоби комунікації соціальні мережі при тривалому зверненні до них формують соціальну проблему: у користувачів-підлітків виникають складнощі у спілкуванні з новими людьми, а потрапляння до незнайомої компанії стає стресовою ситуацією. Згодом молода особа замикається в собі, що неминуче впливає на навчання, виникають проблеми з їжею та сном, упоратися з яким без допомоги фахівця стає важко. Крім того,

крім розумових та психічних відхилень можуть спостерігатися фізіологічні захворювання. У результаті відхід у віртуальне спілкування веде до редукції навичок взаємодії з іншими людьми, порушень в емоційній сфері, оскільки віртуальна реальність не дає справжнього уявлення про навколишній світ, формується відчуття реальності віртуального світу та абсолютної непотрібності природного, повсякденного. При цьому у підлітків фіксується спотворене сприйняття власної особистості, об'єктивної реальності, що призводить до труднощів при становленні диференційованих та адекватних уявлень про себе. Перенесення комунікації з реальних умов соціуму до мережі зумовлює аутизацію підлітка, який починає гірше розпізнавати реальні людські емоції.

Однак існує і протилежна думка. Так, тренування комунікативних навичок у соціальних мережах дозволяє її учасникам накопичити позитивний досвід та застосувати його під час самопомоги у буденних проблемних ситуаціях. Занурення підлітків у опосередкований світ соціальних мереж може призвести до формування різноманітних страхів, пов'язаних із особистим спілкуванням лише за відсутності комунікативних навичок як таких, тобто досвіду вдалого спілкування в референтній групі до використання можливостей соціальних мереж. Крім того, незалежно від комунікативного потенціалу, вроджених здібностей людини можна навчити ефективної комунікації з іншими людьми, а також досягти цілей через інформаційний вплив.

Тут слід зазначити, що означена проблема існувала протягом всієї історії людства. Відсутність навичкисаморегуляції здатна забезпечити прискорене формування деструктивних особистісних криз у підлітка, оскільки через ізольованість від однолітків він має менші можливості спостереження подібних криз, а отже, має в арсеналі менше стратегій подолання ними. У контексті онлайн-навчання слід приділити значну увагу використанню соціальних мереж як засобу для створення віртуального культурно-комунікативного середовища, де підліток матиме можливість спілкування як з групою однолітків, так і індивідуально з кожним із них. Як правило, цьому сприяє створення

віртуальних класів, де учні об'єднуються у команди задля досягнення навчальних чи соціальних цілей. Проблема активізації самопомоги має велике значення для успішної соціалізації особистості, соціально-економічного та культурного розвитку суспільства. Однак не менш важлива паралельна робота з формування у підлітка почуття соціальної відповідальності за свої дії, виховання прагнення мати благополучну сім'ю, зміцнення поваги до представників протилежної статі, розвитку вміння враховувати інтереси оточуючих та здатності до самоосвіти, що в цілому свідчить про необхідність онлайн-довкілля. Сучасний етап поступу людства відбиває не лише загальний тренд на цифровізацію освітніх практик, а й широкий спектр соціальних процесів: атомізацію суспільства, дискретність культурного поля та вимушену ізоляцію, що негативно впливає на активізацію самопомоги підлітків.

2.2. Практичне вивчення особливостей саморегуляції підлітків у важких життєвих ситуаціях

Поняття «саморегуляція» розуміється нами як здатність до організації власної активності, її мобілізації, регулювання, узгодження з об'єктивними вимогами та активністю інших людей. Підлітковий вік є найбільш стресогенним та конфліктним періодом у житті кожної людини. Він характеризується загостренням кризових ситуацій у таких сферах, як сім'я, взаємини з однолітками, із значними дорослими, навчання, здоров'я [3; 10; 21]. У цей віковий період підлітки активно входять у доросле життя і зіштовхуються із проблемами, вирішення яких потребує використання ефективних стратегій саморегуляції та високого рівня усвідомленої саморегуляції. Для подолання важких життєвих ситуацій підлітки використовують різні копінг-стратегії, які не завжди ефективні. Необхідна психологічна допомога у формуванні індивідуального стилю власної поведінки

з переважним використанням конструктивних копінг-стратегій та здатності усвідомлено регулювати свою діяльність та поведінку.

Копінг – це прагнення до вирішення проблем, яке виявляє індивід у ситуації (пов'язаної з небезпекою або великим успіхом), що має умови для активізації адаптивних можливостей, з метою збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя [4; 13; 19]. Існує трифакторна модель копінг-механізмів: 1) копінг-стратегії, 2) копінг-ресурси та 3) копінг-поведінку. Копінг-стратегії є основою цієї моделі і визначаються як реакція особи на небезпеку, що виникає, з метою її подолання. З точки зору ефективності поведінки у скрутній ситуації виділено три групи копінг-стратегій: 1) проблемно орієнтовані (планування розв'язання проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки), 2) емоційно орієнтовані (прийняття відповідальності та позитивна переоцінка) та 3) уникаючі (конфронтація, дистанціювання та втеча, ухиляння від відмови проблеми).

А. Маслоу визначив копінг як форму поведінки, що виявляється у готовності людини вирішувати життєві проблеми. Це пристосування до обставин з метою подолання емоційного стресу. Копінг він протиставляє експресивній поведінці і говорить про те, що копінг – це результат навчання людини, явище набуте, вигляд копіngu та його особливості залежать від культури, від суспільства, від зовнішніх обставин. Метою копіngu є задоволення потреб або зменшення загрози через неможливість задоволення потреб. Копінг свідомий і керований, його можна направити, придушити, стримати тощо [1; 7; 11; 18; 23].

Копінг-поведінка є цілеспрямованою поведінкою і дозволяє людині впоратися зі стресом (важкою життєвою ситуацією) адекватними особистісним особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій, які або. У контексті дитячої психології вперше термін «копінг» вжив Л. Мерфі, визначивши його як подолання труднощів, з якими стикаються діти у процесі розвитку [9]. Термін «копінг» можна трактувати як «зворушливу

поведінку». Таким чином, загальним для всіх визначень копінгу є виділення як суттєва характеристика здатності саморегуляції, управління своїми емоційними реакціями та поведінкою у важкій, стресовій ситуації.

Означимо особливості копінг-поведінки осіб підліткового віку:

- 1) вони рідко приймають на себе відповідальність і визнають свою роль у вирішенні проблеми, перекладаючи відповідальність на інших людей;
- 2) у них слабо розвинене дистанціювання від ситуації за рахунок когнітивних зусиль;
- 3) характерне використання деструктивних копінг-стратегій («втеча – уникнення», «дистанціювання»);
- 4) конструктивні копінг-стратегії, за даними авторів, підлітки починають використовувати у міру дорослішання [12].

Поняття «саморегуляція» («психічна саморегуляція») визначають як здатність до організації власної активності, її мобілізації, регулювання, узгодження з об'єктивними вимогами та активністю інших людей. Особливістю психічної саморегуляції є ієрархічність її структури, пов'язана з різними рівнями психічного відображення [1; 12; 23]. Під саморегуляцією розуміють інтегративні психічні явища, процеси та стани, що забезпечують самоорганізацію різних видів психічної активності людини, цілісність індивідуальності та становлення буття людини. У структурі усвідомленої саморегуляції виділяють регуляторні процеси, що реалізують основні ланки системи саморегуляції (планування, моделювання, програмування та оцінка результатів) та регулярно-особистісні властивості (самостійність, надійність, гнучкість, ініціативність) [16]. Розвиток усвідомленої саморегуляції найбільш актуальний для підліткового віку: на її основі розвивається вміння керувати собою відповідно до поставленої мети та спрямовувати свою поведінку відповідно до вимог життя та навчальних завдань. Усвідомлена саморегуляція сприяє формуванню поведінки не тільки у звичайних умовах, а й у ситуаціях стресу та важкої життєвої ситуації.

Метою проведеного нами емпіричного дослідження стало виявлення особливості подолання копінг-поведінки підлітків з різним рівнем усвідомленої саморегуляції. Використовувався комплекс методів, що включає спостереження, бесіду, тестування, математико-статистичний аналіз, аналіз психолого-педагогічної літератури, діагностичні методи. У дослідженні використовували опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (В. Моросанова), опитувальник «Способи співвладної поведінки» (Р. Лазаруса, С. Фолкмана), метод соціометрії. Вибірка дослідження: учні 9-х класів ЗОШ №16 м. Тернополя, 14 осіб (9 хлопців та 5 дівчат, середній вік – 15,5 років).

Аналіз отриманих даних дозволив виділити три групи учнів за ступенем сформованості усвідомленої саморегуляції. До першої групи увійшли 5 осіб з високим показником усвідомленої саморегуляції. Для них характерна самостійність у прийнятті рішень вони гнучко та адекватно реагують на зміну умов; висування і досягнення мети вони більшою мірою усвідомлено. До другої групи увійшли 5 підлітків, котрим характерний середній рівень усвідомленої саморегуляції. Третю групу склали 4 підлітки із низьким рівнем усвідомленої саморегуляції. У цих учнів потреба в свідомому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей.

Аналіз поведінки підлітків дозволив виявити домінуючі копінг-стратегії і копінг-стратегії, не властиві учням старшого підліткового віку. Було встановлено, що домінуючими конструктивними копінг-стратегіями у старшому підлітковому віці є «планування вирішення проблеми» (3 особи) та «прийняття відповідальності» (4 особи). Підлітки, схильні застосовувати копінг-стратегію «планування розв'язання проблеми», воліють подолати проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Підлітки, які використовують переважно копінг-стратегію «прийняття

відповідальності», усвідомлюють свою роль у виникненні проблеми та відповідальність за її вирішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики та самозвинувачення. Підлітки з домінуючою деструктивною копінг-стратегією «втеча – уникнення» (3 особи) долають негативні переживання у зв'язку з труднощами за рахунок реагування на кшталт ухилення від проблеми: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання і т. ін. Також аналіз результатів показав, що під ситуацією з використанням стратегії «позитивна переоцінка». Це означає, що у підлітків не сформовано вміння позитивно переосмислювати ситуацію, що склалася, вони не можуть з неї виділити для себе щось позитивне.

Таким чином, більшість підлітків (10 осіб) при вирішенні важких життєвих ситуацій використовують конструктивні копінг-стратегії та менша кількість (4 особи) воліє використовувати деструктивні копінг-стратегії: «конфронтація», «дистанціювання», «втеча – уникнення». Встановлено, що у старшому підлітковому віці формується індивідуальний стиль побудови поведінки: у скрутній ситуації підліткам властиво використовувати не одну, а комплекс копінг-стратегій.

У результаті кореляційного аналізу було виявлено значні взаємозв'язки показника усвідомленої саморегуляції та копінг-стратегій: «конфронтація» ($r = -0,20$), «дистанціювання» ($r = -0,39$), «втеча – уникнення» ($r = 0,30$), «планування вирішення проблеми» ($r = 0,30$). Отриманий результат свідчить про те, що учні старшого підліткового віку, які віддають перевагу вирішенню проблем, використовуючи конструктивні копінг-стратегії («планування розв'язання проблеми», «прийняття відповідальності»), характеризуються сформованістю усвідомленої саморегуляції поведінки, а підлітки- («конфронтація», «дистанціювання», «втеча – уникнення»), характеризуються несформованістю усвідомленої самогуляції. Встановлено значні взаємозв'язки копінг-стратегій та показника соціометричного статусу підлітків: «конфронтація» ($r = -0,32$), «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,25$), «позитивна переоцінка» ($r = 0$). З

цього впливає, що учні підліткового віку, які використовують для вирішення проблем та виходу з важких життєвих ситуацій конструктивні копінг-стратегії, користуються більшою популярністю в групі однолітків, ніж учні, які долають труднощі за допомогою деструктивних копінг-стратегій.

Також встановлено, що існують значні кореляції показників соціометричного статусу підлітків та виразності регуляторних процесів усвідомленої саморегуляції: «планування» ($r = -0,20$), «моделювання» ($r = 0,21$), «оцінювання» ($r = 0,05$). Виявлені взаємозв'язки свідчать про те, що учні старшого підліткового віку, котрі вважають за краще планувати і контролювати свою поведінку та діяльність, а також постійно оцінювати себе та результати своєї діяльності, непопулярні в групі однолітків, а підлітки, які легко виділяють значущі умови для вирішення ситуації, в тому, що в з першими, найпопулярнішими.

За допомогою непараметричного U-критерію Манна – Вітні нами було виявлено значні відмінності, що визначають специфіку копінг-поведінки та усвідомленої саморегуляції хлопців та дівчат у підлітковому віці. Результати свідчать про те, що дівчата частіше, ніж хлопці, для подолання негативних переживань використовують копінг-стратегії «дистанціювання» ($U=1081$), «прийняття відповідальності» ($U=1096,5$). Копінг-стратегію «планування вирішення проблеми» хлопці використовують частіше, ніж дівчатка ($U = 862,5$). Тобто дівчатам переважно властиво вирішення проблем за рахунок деструктивних копінг-стратегій («дистанціювання» і «втеча – уникнення»), а хлопцям більшою мірою властиво вирішення проблем за рахунок конструктивної копінг-стратегії «планування вирішення проблеми».

При виявленні значних відмінностей у рівні вираженості регуляторних процесів у хлопців і дівчат з'ясувалося, що у хлопчиків краще, ніж у дівчат, розвинені регуляторні процеси «планування» ($U=1066$), «моделювання» ($U=891$), «програмування» ($U=795$). Хлопцям більшою мірою, ніж дівчатам, властиво усвідомлене планування діяльності, їх плани більш реалістичні,

деталізовані та стійкі. Вони намагаються виділяти значущі умови досягнення цілей, у несподівано мінливих обставинах швидше, ніж дівчата, можуть гнучко змінювати модель значущих умов та програму дій. Хлопці більшою мірою, ніж дівчата, відчують потребу продумувати способи своїх дій та поведінки для досягнення намічених цілей. Щодо усвідомленої саморегуляції активності, то у хлопців вона сформована краще, ніж у дівчат ($U=869$). Отже, хлопці більш самостійні, гнучко та адекватно реагують на зміну умов, висунення та досягнення мети у них значною мірою усвідомлено. Хлопці у старшому підлітковому віці легше, ніж дівчата, опановують нові види активності, впевненіше почуваються в незнайомих ситуаціях, а їх успіхи у звичних видах діяльності стабільніші.

Виходячи з результатів дослідження, нами були виділені типологічні особливості копінг-поведінки осіб підліткового віку з різним рівнем усвідомленої саморегуляції. Особи підліткового віку з низьким рівнем усвідомленої саморегуляції вважають за краще долати переживання, що виникли у зв'язку з проблемою, за рахунок деструктивної копінг-поведінки. У таких осіб більшою мірою розвинені копінг-стратегії «втеча – уникнення», «дистанціювання» та «конфронтація».

Особи підліткового віку із середнім рівнем усвідомленої саморегуляції воліють вирішувати важкі ситуації з допомогою конструктивної копінг-поведінки. У більшості осіб з таким рівнем усвідомленої саморегуляції домінуючими є копінг-стратегії «планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності» та «самоконтроль». Особи підліткового віку з високим рівнем усвідомленої саморегуляції вважають за краще вирішувати важкі ситуації за рахунок конструктивної копінг-поведінки. У таких осіб переважають копінг-стратегії «планування розв'язання проблеми» та «прийняття відповідальності», у деяких учнів переважаючою є копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки». Їм не властиво подолання проблеми за рахунок ухилення від її вирішення, зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї або

за рахунок емоційної розрядки, тобто такі учні вважають за краще вирішувати проблеми, роблячи для цього будь-які дії, не усуваючись від них.

Отже, можемо висновувати про те, що у підлітковому віці формується відносно стійкий індивідуальний стиль власної поведінки, у важкій життєдайній ситуації підліткам властиво використовувати не одну, а комплекс копінг-стратегій. Існують значні відмінності копінг-поведінки хлопців та дівчат. Підлітки, які використовують переважно конструктивні копінг-стратегії, мають більш високий соціометричний статус у групі однолітків, порівняно з підлітками, які надають перевагу використанню деструктивних копінг-стратегій. Підлітки із високим рівнем усвідомленої саморегуляції у важкій життєвій ситуації використовують найчастіше конструктивні стратегії копінг-поведінки; підлітки з низьким рівнем усвідомленої саморегуляції вважають за краще використовувати деструктивні копінг-стратегії.

Висновки до розділу 2

Активізація самопомоги підлітків зумовлюється сукупністю взаємопов'язаних психологічних умов, серед яких визначальними є розвиток рефлексивності, формування адекватної самооцінки, переживання суб'єктності та внутрішнього локусу контролю. Самопомога постає не лише сукупністю окремих поведінкових стратегій подолання труднощів, а й інтегральною особистісною здатністю до саморегуляції, осмислення власного досвіду та відповідального вибору способів взаємодії зі світом. Психологічно сприятливим підґрунтям її розвитку є емоційно безпечне соціальне довкілля, підтримувальні стосунки з дорослими та однолітками, а також ситуації, що стимулюють автономію без перевантаження відповідальністю. У цьому контексті самопомога набуває екзистенційного виміру як процес становлення

внутрішньої опори особистості та усвідомлення власної здатності впливати на хід життєвих подій.

Ефективними засобами активізації самодопомоги нами визначено психологічні практики, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції, когнітивного переосмислення проблемних ситуацій і формування конструктивних копінг-стратегій. До таких засобів належать тренінгові програми особистісного зростання, рефлексивні вправи, психоедукація, методи наративного та арттерапевтичного впливу, що сприяють інтеграції досвіду та посиленню ресурсного потенціалу підлітка. У філософсько-психологічному вимірі активізація самодопомоги відображає перехід від позиції залежності до позиції внутрішньої свободи, де здатність долати труднощі стає проявом зрілості, відповідальності та самотворення особистості. Таким чином, створення системи психологічних умов і цілеспрямоване використання відповідних засобів забезпечують розвиток стійких механізмів самопідтримки як основи психологічної резильєнтності підлітків.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА АКТИВІЗАЦІЇ САМОДОПОМОГИ ПІДЛІТКІВ

У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі досить широко представлені проблеми дітей та підлітків, які щоденно вирішують виклики побутування. Неконструктивні стратегії подолання проблемної життєвої ситуації обмежені діями, що призводять до закріплення досвіду неуспішного виходу зі стану стресу та невизначеності. Такі стратегії спрямовані на уникнення активної самодопомоги, зосередженості на негативних сторонах подій, зацикленості на власній безпорадності перед обставинами. До неконструктивних стратегій варто відносити паніку, неготовність будувати план із справою з ситуацією, вгамування негативних емоцій на близьких людях або, навпаки, замкнутість. Також неадаптивним є самозвинувачення, спотворення обставин, що призвели до труднощі та будь-які адиктивні форми поведінки.

Особливо важливого значення набуває використання конструктивних стратегій подолання проблемних життєвих ситуацій підлітками за умов війни.

До повсякденних проблемних ситуацій віднесемо:

- 1) сімейні проблеми (конфліктність; низький рівень трудової зайнятості дорослих членів сім'ї; недостатній рівень культури батьків, що передбачає допустимість жорстокого поводження з дітьми);
- 2) цькування, відкидання, залякування з боку однолітків;
- 3) неуспішність у навчанні;
- 4) бездоглядність;

5) недостатню можливість для самозреалізації та самовираження через порушену війною інфраструктуру.

У результаті проведеного нами пошукування ми створили програму активізації самопомоги підлітків. Програма спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують здатність самостійно долати повсякденні труднощі, регулювати емоційні стани та приймати відповідальні рішення у проблемних ситуаціях. Її зміст ґрунтується на ідеї становлення підлітка як суб'єкта власної життєдіяльності, здатного до самопізнання, рефлексії та усвідомленого саморозвитку. Всебічна зреалізація програми передбачає створення психологічно безпечного, підтримувального середовища, у якому актуалізуються процеси самодослідження, усвідомлення власних потреб, переживань і особистісних можливостей (рис. 3.1).

Початковий етап роботи зорієнтований на формування рефлексивності та позитивного образу Я через вправи на самопізнання, усвідомлення індивідуальних ресурсів і сильних сторін, а також осмислення власного досвіду подолання труднощів. Така робота сприяє розвитку внутрішньої визначеності та формуванню базового відчуття психологічної компетентності. Наступний змістовий блок програми спрямований на розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції. Підлітки навчаються розпізнавати власні емоційні стани, розуміти їх причини та опановувати доступні способи емоційного самовпливу, зокрема дихальні, релаксаційні та тілесно зорієнтовані техніки. Важливим компонентом постає формування навички «психологічної паузи», що дозволяє зменшити імпульсивність реагування та перейти до більш усвідомленого вибору поведінки. Паралельно здійснюється робота із когнітивною сферою, що спрямована на розвиток конструктивного мислення, уміння аналізувати проблемні ситуації, розмежовувати зону власного впливу та знаходити альтернативні способи їх вирішення. Через моделювання життєвих

випадків, групове обговорення та рефлексивні справи підлітки опановують адаптивні копінг-стратегії, що підвищують їхню психологічну стійкість.



Рис. 3.1. Схема активізації самопомоги підлітків

Завершальний етап програми зорієнтований на формування навичок самопідтримки та зміцнення внутрішнього локусу контролю. У процесі роботи актуалізується досвід внутрішнього діалогу, розвиток доброзичливого ставлення до себе, усвідомлення особистої відповідальності за вибір і наслідки власних дій. Підлітки створюють індивідуальний набір ресурсів психологічної підтримки, що може використовуватися у складних життєвих обставинах, та осмислюють власні життєві цілі і можливі шляхи їх досягнення. У філософсько-психологічному вимірі програма сприяє переходу від позиції залежності та зовнішнього контролю до позиції внутрішньої автономії, де самодопомога виступає як форма самотворення особистості, її здатності зберігати цілісність, смислову визначеність і психологічну рівновагу в умовах повсякденних викликів. Очікуваним результатом є підвищення рівня самосвідомості, розвиток рефлексивності, емоційної саморегуляції та формування стійких механізмів особистісної самопідтримки.

Висновки до розділу 3

Отже, всебічна реалізація програми активізації самопомоги підлітків забезпечує цілісне формування внутрішніх психологічних ресурсів, необхідних для ефективного подолання повсякденних труднощів і збереження емоційної рівноваги. Її зміст сприяє розвитку рефлексивності, усвідомлення власних емоцій і потреб, формуванню адекватної самооцінки та позитивної Я-концепції. У процесі системної роботи відбувається становлення навичок саморегуляції, конструктивного мислення та використання адаптивних копінг-стратегій, що підвищує рівень психологічної стійкості підлітків. Важливим результатом є зміщення акценту від зовнішньої підтримки до усвідомлення власних можливостей як основного джерела подолання життєвих труднощів.

Ефективність програми виявляється у зміцненні суб'єктної позиції підлітка, розвитку внутрішнього локусу контролю та формуванні здатності до самопідтримки як стійкої особистісної якості. Самодопомога постає не лише ситуативною поведінковою стратегією, а й механізмом саморозвитку і самотворення, що забезпечує особистісну автономію та відповідальність за власний життєвий вибір. Таким чином, системна активізація ресурсів самодопомоги створює підґрунтя для підвищення психологічної зрілості, адаптивності та життєвої компетентності підлітків за умов динамічного та психологічно напруженого соціального довкілля сучасної України періоду Війни за Незалежність.

ВИСНОВКИ

1. Самодопомога підлітка є складним інтегративним психосоціальним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційно-ціннісні та поведінкові компоненти. Вона постає не лише сукупністю окремих копінг-стратегій, а системною характеристикою суб'єктності особистості, що відображає її здатність до саморегуляції, рефлексії, відповідального вибору та конструктивного подолання труднощів повсякденного побутування. У цьому контексті самодопомога постає механізмом внутрішньої організації життєвого досвіду та інструментом формування психологічної автономії.

2. Теоретичний аналіз показав, що підлітковий вік є сенситивним періодом для становлення практик самодопомоги, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування ідентичності, ціннісно-сислової сфери та навичок самостійного прийняття рішень. Буденні проблемні ситуації (міжособистісні конфлікти, навчальні труднощі, емоційні переживання, невизначеність, соціальний тиск тощо) виконують функцію екзистенційних мікровикликів, що стимулюють розвиток адаптивних стратегій подолання. Водночас відсутність сформованих механізмів самодопомоги підвищує ризик дезадаптації, тривожності, унікальної поведінки та зовнішньої залежності.

3. Ефективність самодопомоги значною мірою залежить від рівня розвитку психологічної компетентності підлітка, зокрема: емоційної обізнаності, рефлексивності, навичок саморегуляції, здатності до конструктивного мислення, внутрішнього локусу контролю та сформованості життєстійкості. Самодопомога є проявом внутрішньої активності особистості, що трансформує проблемну ситуацію із джерела стресу у простір особистісного зростання. В сучасному соціокультурному контексті (інформаційне

перевантаження, цифрове докілья, нестабільність соціальних умов, воєнні ризики, невизначеність майбутнього) підлітки все частіше зіштовхуються із хронічними повсякденними стресорами. За таких умов самодопомога набуває значення психологічного ресурсу виживання і розвитку, а її активізація стає важливим напрямом психосоціальної підтримки. Особливої актуальності набуває формування навичок усвідомленого ставлення до власних переживань і відповідального самоуправління власним психоемоційним станом.

4. Активізація самодопомоги є ефективною за умови системного підходу, який передбачає поєднання психологічної просвіти, розвитку рефлексивних здібностей, формування навичок емоційної саморегуляції, тренування конструктивних копінг-стратегій та підтримки позитивної Я-концепції. Важливим є створення безпечного психологічного простору, у якому підліток може усвідомлювати власний досвід, інтерпретувати труднощі як навчальні ситуації та розширювати репертуар адаптивної поведінки. У філософсько-антропологічному вимірі самодопомога може розглядатися як форма самотворення особистості. Вона відображає здатність людини бути суб'єктом власного життя, здійснювати внутрішній вибір, надавати сенс пережитим труднощам і трансформувати досвід у ресурс розвитку. Таким чином, активізація самодопомоги сприяє переходу підлітка від позиції залежності та реактивності до позиції автономії, відповідальності та екзистенційної зрілості.

5. Програма активізації самодопомоги має дати позитивну динаміку у показниках саморегуляції, впевненості у власних можливостях, відповідальності за власний стан, а також зниження рівня тривожності та дезадаптивних реакцій. Це підтверджує доцільність впровадження профілактично-розвивальних програм у закладах освіти та соціально-психологічної підтримки. Значну роль у формуванні самодопомоги відіграє соціальне оточення. Підтримувальний стиль взаємодії з боку дорослих, довірливі стосунки, визнання суб'єктності підлітка та стимулювання його самостійності створюють умови для інтеріоризації конструктивних моделей

подолання труднощів. Водночас надмірний контроль, знецінення переживань або гіперопіка гальмують розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції.

6. Насамкінець можна стверджувати, що активізація самопомоги у підлітковому віці є стратегічно важливим напрямом розвитку особистості, оскільки вона сприяє становленню внутрішньої свободи, психологічної стійкості та здатності до відповідального конструювання власного життєвого шляху. У сучасному світі, який вирізняється невизначеністю та множинністю викликів, самопомога постає не лише індивідуальним ресурсом адаптації, а й основою формування зрілої, рефлексивної та життєздатної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асаджолі Р. Психосинтез. Принципи і техніці; пер. з англ. Е. Перовий. 2002. 416 с.
2. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
3. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. К.: Пульсари, 2023. 76 с.
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Випуск 40. С. 33-49.
5. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. Випуск №4. С. 188-199.
6. Демін А. Н., Попова І. П. Способи адаптації безробітних у важкій життєвій ситуації. *Соціологічні дослідження*. 2020. № 5. С. 35–46.
7. Злівков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2023. 219 с.
8. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. К., 2023. 162 с.
9. Кузнецов О. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2023. № 62. С. 214–228.
10. Мадді С. Сенсозначення в процесах прийняття рішення. *Психологічний журнал*. 2005. Т. 26. № 6. С. 85–112.
11. Маслоу А. Самоактуалізація особистості і навчання; пер. з англ.,

Г. Балла. Київ – Донецьк, 1994. 52 с.

12. Потапюк Л. М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища: Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність та перспективи розвитку: колективна монографія у 2 частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. Чернівці: «Технодрук», 2023. С. 59–92.

13. Сарджвеладзе Н. І. Особистість та взаємодія зі соціальним середовищем / пер. з грузинського. Кропивницький: ФОП Крижавчук М., 2024. 192 с.

14. Сафін О. Д., Ярошок Ю. В. Стрес як категорія психологічної науки. *Збірник наукових праць НАПВУ*. 1999. №8. Ч.2. С.172–175.

15. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 1(1). С. 421–428.

16. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 43. С. 54–62.

17. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2023. С. 165–176.

18. Фурман А. В., Гуменюк (Фурман) О. Є. Психологія Я-концепції. Львів: Новий світ, 2006. 360 с.

19. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.

20. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.

21. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task,

Emotion and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 1994. Vol. 6. P. 50–60.

22. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 2000. Vol. 29. P. 729–748.

23. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.

24. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 1986. Vol. 20. P. 515–522.

25. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 2000, Vol. 56, No. 4. P. 519–543.