

МОДЕЛЬ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ

MODEL OF PSYCHOPROPHYLAXIS FOR NEGATIVE STATES IN ADOLESCENTS

У статті проаналізовані основні теоретичні засади виникнення та розвитку негативних психологічних станів у підлітків та представлена модель психологічної їх профілактики. Стаття пропонує цілісну систему психопрофілактики негативних емоційних станів у підлітків, що поєднує індивідуальні та групові формати роботи. У сучасних реаліях воєнної нестабільності подібна модель повною мірою реалізує підтримку емоційного та ментального здоров'я підлітків.

Психопрофілактика розглядається не лише як усунення вже наявних проблем, а й як формування ресурсів, здатних запобігти їхньому виникненню. Акцентується на розвиткові позитивних установок, соціальної активності та навичок саморегуляції, а також на примноженні успішного досвіду підлітків.

Обґрунтоване оптимальне поєднання форм психопрофілактичної роботи: групові заняття сприяють відпрацюванню комунікативних і соціальних навичок в атмосфері підтримки однокласників, тоді як індивідуальні консультації допомагають глибоко опрацювати особистісні труднощі та вербалізувати складні переживання.

Визначено та обґрунтовано методи корекції й профілактики: від тренінгів релаксації та аутотренінгу до медитацій і функціональних тренінгів поведінки, що спрямовані на розвиток самоконтролю, емоційного інтелекту та конструктивних моделей взаємодії.

Окремий акцент робиться на «терапії середовища», що передбачає роботу з родиною та педагогами. Психологічне просвітництво дорослих, створення підтримуючого клімату й трансформація ролі фахівця зі «збору фактів» у партнера, здатного делікатно супроводжувати підлітка, вважаються вирішальними для досягнення стійкого результату.

Зроблено висновок, що ефективна психопрофілактика негативних станів у молодших підлітків вимагає комплексного, системного та гнучкого підходу, що враховує індивідуальні особливості підліткового віку та включає роботу як із самим підлітком, так і з його мікросоціальним оточенням.

Ключові слова: негативні психічні стани, стрес, фрустрація, тривожність, підлітковий вік, психопрофілактика, психоeduкація.

This article examines the key theoretical foundations of how negative psychological states arise and develop in adolescents, and it presents an integrated model for their prevention. The proposed psychoprophylactic system combines both individual and group interventions, which – under conditions of ongoing military instability – provides essential support for the emotional and mental well-being of young people.

Psychoprophylaxis is understood not simply as the remediation of existing difficulties, but as the proactive cultivation of resources to prevent their emergence. Emphasis is placed on nurturing positive mindsets, fostering social engagement, building self-regulation skills, and amplifying adolescents' successful experiences.

An optimal balance of intervention formats is advocated: group sessions offer a peer-supported environment in which to practice communication and social skills, while individual consultations enable deeper exploration of personal challenges and the verbalization of complex emotions.

The article identifies and justifies a range of corrective and preventive techniques – from relaxation and autogenic training to meditation and functional behavior training – all designed to enhance self-control, emotional intelligence, and constructive interaction patterns.

Special attention is given to "environmental therapy", which involves collaboration with families and educators. Adult psychoeducation, the creation of a supportive psychological climate, and the transformation of the specialist's role from directive intervener to equal partner in the adolescent's journey are seen as critical to achieving lasting results.

In conclusion, effective psychoprophylaxis for younger adolescents requires a comprehensive, systemic, and flexible approach that respects individual developmental characteristics and engages both the adolescent and their immediate social environment.

Key words: negative psychological states, stress, frustration, anxiety, adolescence, psychoprophylaxis, psychoeducation.

УДК 159.942-053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Федоренко А.Ф.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Барановська А.К.

здобувач вищої освіти, психотерапевт
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Вступ. В умовах війни спостерігається значне погіршення психічного здоров'я та функціонування нервової системи українців. Невизначеність і постійна загроза життю мають особливо руйнівний вплив на дітей та підлітків. А. Шамне вказує, що хронічний стрес, переживання та відчуття невизначеності можуть спровокувати розвиток цілої низки психоемоційних розладів, зокрема депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності та дезорієнтації [10]. Ці стани часто проявляються через конфліктну поведінку, соціальну ізоляцію, бунтарство, панічні атаки та зниження академічної успішності [9]. Негативні емоційні реакції, що виникають у підлітків під час

війни, можуть трансформуватися у серйозні розлади з довготривалими наслідками для їхнього психічного та фізичного розвитку. Ю. Панасюк зазначає, що тривалі емоційні переживання у цьому віці можуть негативно вплинути на подальший особистісний розвиток і здатність до соціальної адаптації [7].

Саме тому проблема створення та імплементації психопрофілактичних програм, які б ефективно розвивали та підтримували емоційне здоров'я підлітків, є одним із найактуальніших в умовах війни психологічним завданням.

Виклад основного матеріалу. Психічні стани виступають самостійним феноменом, хоча дослід-

ники відносять їх до емоційної сфери особистості. Поєднання психічних станів із емоційними переживаннями уніфікує їхній аналіз, але водночас ускладнює глибоке й різностороннє вивчення. При цьому в психології не існує єдиної концептуальної бази, яка б охоплювала феноменологію психічних станів, внутрішні механізми їхнього виникнення, кількісну класифікацію та взаємозв'язки окремих проявів.

Підлітковий вік – вік внутрішніх та зовнішніх перетворень, розвиток у цьому віці супроводжується гормональними змінами, внутрішніми конфліктами, розвитком ідентифікацій та проходженням різноманітних ініціацій [10]. Тому у підлітків, вказує А. Шамне, та ще в умовах війни може спостерігатися широкий спектр негативних психічних станів, зокрема постійна тривожність і психологічна напруга, агресивні реакції та імпульсивність у стресових ситуаціях, глибоке відчуття фрустрації під час нерозв'язних конфліктів, депресивні симптоми, що виявляються в апатії та пригніченості, нейротизм як поєднання тривожно-депресивних проявів, емоційний дискомфорт із внутрішньою напругою, а також соціальна відчуженість, яка виражається в утраті зацікавленості до спілкування та зниженні відчуття приналежності [10].

Незважаючи на різноманіття цих станів, усі вони мають спільні риси, серед яких слід виокремити відчуття невизначеності, яке позбавляє підлітка чіткого уявлення про шляхи вирішення проблем; монотонність внутрішнього досвіду, яка створює враження застою; почуття безвиході й неможливості контролювати ситуацію; хронічну емоційну нестабільність із частими перепадами настрою; а також фізіологічні реакції, такі як порушення сну,

зниження апетиту та головні болі, що супроводжують психологічний дискомфорт і поглиблюють негативне самопочуття [10].

Створення будь-яких профілактичних програм попередження виникнення негативних емоційних станів у підлітковому віці мають бути спрямовані на зниження рівня тривожності та агресії підлітків, адаптацію та реадaptaцію, зниження страхів та підвищення толерантності до невизначеності та психологічної резильєнтності.

На наш погляд, профілактична робота має виконувати завдання реалізації таких функцій:

- виховної (поновлення позитивних якостей, що переважали до появи позитивних емоційних станів);
- компенсаторної (формування прагнення компенсувати певні соціальні недоліки, активізація діяльності у тій сфері, де особистість може досягти успіху, реалізувати потребу у самоствердженні);
- стимулюючої (активізація позитивної суспільно корисної діяльності через зацікавлене емоційне ставлення до особистості);
- корекційної (виправлення негативних якостей особистості, коригування мотивації, ціннісних орієнтацій, атитюдів, поведінки);
- регулятивної (забезпечення впливу учасників міжособистісної взаємодії для зміни ступеня участі особистості у груповій діяльності з поступовим переходом до саморегуляції і самоконтролю).

При цьому можна виділити такі етапи профілактичної роботи, як: формулювання проблеми, висування гіпотези про причини появи негативних емоційних станів, діагностичний етап для перевірки і уточнення гіпотези, вибір адекватних методів і технологій надання психологічної допомоги особистості, складання програми та її реалізація,

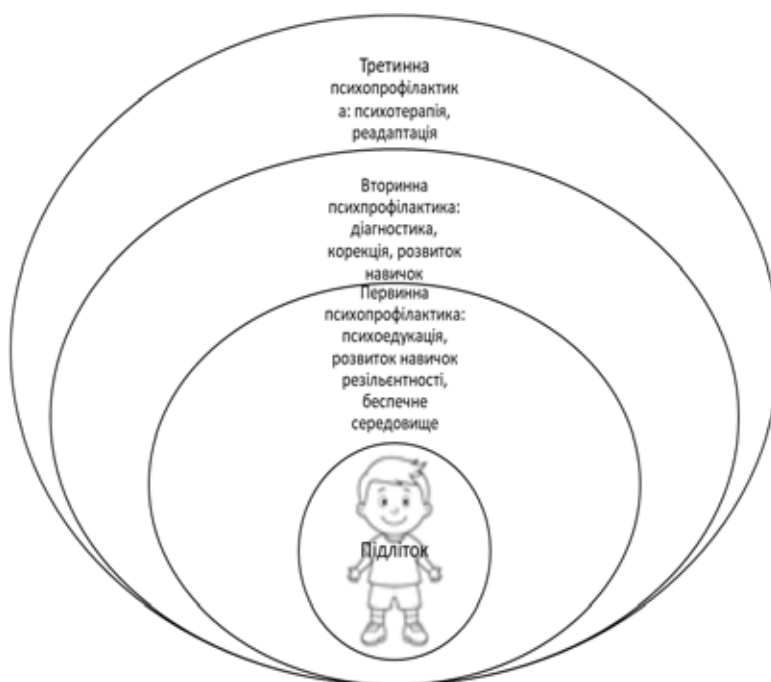


Рис. 1. Модель психопрофілактики негативних станів підлітків

контроль за ходом реалізації програми і за необхідності внесення до неї коректив.

Ми вважаємо, що психопрофілактика різноманітних негативних емоційних станів підлітків має бути цілеспрямованою, системною та враховувати фактори ризику, розвитку середовища, які в кожному віці є специфічними для виникнення і закріплення негативних емоцій.

На рисунку нижче зображена модель, що реалізує вказані завдання.

Залежно від стадії розвитку проблеми профілактичні заходи мають диференціюватися на три рівні:

- первинну профілактику (інформаційно-поширювальний та освітній характер);
- вторинну профілактику (обмеження поширення негативних явищ та запобігання загостренню проблем);
- третинну профілактику (адаптація до вже наявної проблеми, відновлення статусу та попередження рецидивів).

Окрім прямої роботи з підлітками, критично важливою є системна робота із сім'єю з метою попередження дисгармонії та формування здорового сімейного середовища.

Особливе місце належить формуванню кола інтересів підлітка та залученню його до позитивно формуючих особистість занять (читання, самоосвіта, музика, спорт) для запобігання накопиченню агресії та сприяння самоствердженню.

Психопрофілактика у тому числі має бути спрямована на виявлення та корекцію чинників, що детермінують виникнення та пролонгацію дисфункціональних емоційних реакцій, а також на формування проактивних механізмів попередження, зокрема через цілеспрямовану пропаганду адаптивних моделей поведінки та культивування здорового способу життя.

Не менш важливим є створення сприятливого психологічного клімату в мікросоціальному оточенні підлітка, а також забезпечення широких можливостей для його самоактуалізації та повноцінної самореалізації у суспільстві.

Стратегічні напрями спеціалізованої роботи психолога з цієї віковою групою, на нашу думку, мають охоплювати деконструкцію девіантних патернів, стимуляцію соціальної компетентності, оволодіння механізмами саморегуляції, розвиток креативного потенціалу та оптимізацію позитивного досвіду.

У контексті психологічної допомоги підліткам реалізація психопрофілактичних заходів має відбуватися за двома ключовими векторами: психологічною превенцією (що охоплює попередження та профілактику) та психологічною інтервенцією (спрямована на подолання, корекцію та реабілітацію). При цьому психодіагностика виконує роль допоміжного інструментарію, вирішуючи проміжні, але не менш важливі практичні завдання.

Також ми вважаємо, що для досягнення максимальної ефективності профілактичної роботи

з підлітками необхідно оптимально поєднувати індивідуальну та групову форми роботи, вибираючи їх співвідношення залежно від специфічних потреб кожного підлітка.

С. Кузікова зазначає, що групова форма роботи є пріоритетною у випадках, коли підліток демонструє виражену потребу у спілкуванні, приналежності до групи та прагне самоствердження в колективі однолітків, що особливо актуально для підлітків з істероїдними, гіпертимними та лабільними акцентуаціями [4]. Групові психопрофілактичні заняття можуть дати унікальну можливість для обговорення шляхів розв'язання проблем мовою реальної поведінки, сприяючи зростанню їхньої здатності до об'єктивного сприйняття та засвоєння адекватних способів вираження емоцій. Важливо, щоб учасники групи вчилися слухати, розуміти та співпрацювати з іншими.

Натомість індивідуальна робота часто виявляється більш ефективною на початкових етапах взаємодії з підлітком, вказує В. Петренко, особливо якщо потреба в усамітненні переважає над потребою у спілкуванні, оскільки це створює безпечний простір для вербалізації негативних переживань [8]. Індивідуальна профілактика спрямована на подолання специфічних проблем, допомагаючи підлітку усвідомити та уточнити цілі своєї діяльності, навчити ставити реалістичні та досяжні цілі, розвинути навички самоконтролю та сприймати іншу людину як партнера.

Комплекс психологічних методів профілактики негативних станів підлітків може включати у себе різноманітні методики та їх поєднання: тренінги релаксації, аутогенне тренування, медитацію, функціональний тренінг поведінки та бесіди.

Тренінг релаксації сприяє підвищенню здатності долати стрес через психофізіологічну саморегуляцію, що має терапевтичний ефект під час безсоння, тривожності та агресії.

Аутогенне тренування, базуючись на самонавіюванні, дозволяє досягати глибинних станів аутогенного занурення.

Медитація допомагає набутти ясності свідомості та спокою, а методи мотивації спрямовані на розвиток внутрішньої спонукальної сили для досягнення цілей.

Функціональний тренінг поведінки навчає адекватної та впевненої поведінки у спілкуванні. Важливе місце посідають бесіди, що дозволяють обговорювати конфлікти та шукати шляхи їх вирішення, а також залучати однолітків до співпраці.

Ефективність психологічної допомоги можлива лише за умови усвідомленого бажання змін з боку самого підлітка. Тому профілактика має бути спрямована на створення сприятливих соціально-психологічних умов для особистісних змін, розвиток мотивації на соціальну адаптацію, стимулювання особистісних змін та профілактику девіантної поведінки.

Підлітковий вік є складним періодом психологічного становлення, де формується почуття

дорослості. Ми вважаємо, що профілактична робота також має бути спрямована на фактори розвитку особистості та характеристики середовища, які є специфічними для виникнення та закріплення негативних емоцій.

Загалом дослідники, зокрема С. Кузікова, виділяють три взаємопов'язані напрями: психологічне просвітництво дорослих, безпосередня робота з підлітками з урахуванням «вікових піків» та «зон вразливості», а також забезпечення відповідної психологічної атмосфери, що сприяє розвитку почуття захищеності [4].

Важливим елементом є вироблення індивідуальних ефективних моделей поведінки у складних ситуаціях та підготовка до нових викликів через «програвання» значущих ситуацій.

Суттєве значення відіграє позиція психолога, яка змінюється від активної до партнерської, а також «терапія середовища» – робота із сімейним та шкільним оточенням.

Також типовим завданням психопрофілактики є зняття емоційної напруги та стресових реакцій за допомогою релаксації, аутотренінгу, медитації та мотиваційних технік, які підвищують можливості профілактики негативних станів та формування станів підвищеної працездатності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Представлена стаття розкриває комплексну систему психопрофілактики негативних емоційних станів у підлітків, підкреслюючи важливість як індивідуальних, так і групових форм роботи. В умовах сучасної нестабільності, спричиненої війною, така профілактична діяльність набуває критичного значення для збереження ментального здоров'я молодого покоління.

Визначено, що профілактична робота психолога – це не лише подолання вже наявних проблем, а і створення передумов для попередження їхнього виникнення. Це включає формування позитивних настановлень, розвиток соціальної активності, навчання навичок саморегуляції та творчості, а також оптимізацію позитивного досвіду підлітків.

Підкреслено необхідність оптимального поєднання індивідуальних і групових форм роботи. Групові заняття ефективні для підлітків, які прагнуть спілкування та самоствердження, надаючи простір для відпрацювання соціальних навичок. Водночас індивідуальна робота є незамінною на початкових етапах та для підлітків, які потребують глибокої вербалізації переживань.

Обґрунтовано трирівневу модель профілактики – первинну, вторинну та третинну. Це дозволяє системно охоплювати різні групи підлітків: від загального підвищення стресостійкості (первинна) до раннього виявлення проблем (вторинна) та реабілітації та реадаптації з попередженням рецидивів (третинна).

Визначено низку психологічних методів, таких як тренінг релаксації, аутотренінг, медитація, функціональний тренінг поведінки та бесіди, які

сприяють корекції та профілактиці негативних емоційних станів. Ці методи спрямовані на розвиток самоконтролю, емоційного інтелекту та конструктивних способів взаємодії.

Наголошено на важливості «терапії середовища», що передбачає роботу з родиною та педагогами. Важлива роль відводиться психологічному просвітництву дорослих та створенню сприятливої психологічної атмосфери. Позиція психолога, яка змінюється від активного втручання до ролі рівноправного партнера, також є ключовим фактором успіху.

Таким чином, ефективна психопрофілактика негативних станів у молодших підлітків вимагає комплексного, системного та гнучкого підходу, що враховує індивідуальні особливості підліткового віку та включає роботу як із самим підлітком, так і з його мікросоціальним оточенням. Впровадження такої моделі є життєво необхідним для забезпечення психологічної стійкості та гармонійного розвитку майбутнього покоління.

Перспективами подальших досліджень ми вважаємо практичну реалізацію створеної моделі психопрофілактики негативних емоційних станів підлітків та її апробацію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017.
2. Кошлань І.Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 109–113.
3. Кризова психологія : навчальний посібник. / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010.
4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. 2-ге вид., стер. Суми : ВТД «Університетська книга», 2015.
5. Максименко К.С. Психічні стани як вияв особистості. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Костюка Г.С.* / за ред. Максименка С.Д. Випуск 26. 2005. С. 62–67.
6. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь. 2011.
7. Панасюк Ю.В. Вплив негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. 2013. № 2. С. 59–61.
8. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175–180.
9. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018.
10. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018.