

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Психокорекція емоційного стану підлітків засобами
нейрографіки»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс23м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Меняйло Олена Миколаївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»
Шайда Олександр Геннадійович

АНОТАЦІЯ

Меняйло Олена Миколаївна

Психокорекція емоційного стану підлітків засобами нейрографіки

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню ефективності нейрографіки як засобу психокорекції емоційного стану підлітків. Проведено контент-аналіз вікових емоційних особливостей, виявлено основні проблеми, а також обґрунтовано підходи до їхньої корекції. Розроблено й апробовано програму психокорекції із використанням нейрографіки, яка сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, розвитку емоційної стійкості та адаптаційних навичок.

Експериментально підтверджено ефективність програми, яка показала позитивні зміни в емоційному стані підлітків. Надано рекомендації для психологів та педагогів щодо впровадження нейрографіки у практику роботи з підлітками.

Наукова новизна роботи полягає у створенні програми, яка інтегрує творчі підходи з сучасними психологічними методиками. Практичне значення полягає у можливості впровадження програми в навчальних і соціальних установах для підтримки емоційного благополуччя молоді.

Ключові слова: психокорекція, емоційний стан, підлітки, нейрографіка, стресостійкість, тривожність, самооцінка, психологічні підходи.

ANNOTATION

Menyaylo Olena Mykolayivna

Psychocorrection of Adolescents' Emotional State Using Neurography

The qualification paper explores the effectiveness of neurography as a psychocorrection tool for adolescents' emotional states. It includes a content analysis of age-related emotional characteristics, identification of key problems, and substantiation of correction approaches. A psychocorrection program using neurography was developed and tested, aimed at reducing anxiety, improving self-esteem, and fostering emotional resilience and adaptive skills.

The program's effectiveness was experimentally validated, showing significant positive changes in adolescents' emotional states. The study provides practical recommendations for psychologists and educators to implement neurography in their work with adolescents.

The scientific novelty lies in the creation of a program that combines creative methods with modern psychological practices. The practical significance is in its applicability within educational and social institutions to enhance adolescents' emotional well-being.

Keywords: psychocorrection, emotional state, adolescents, neurography, stress resistance, anxiety, self-esteem, psychological approaches.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Психокорекція емоційного стану підлітків засобами нейрографіки»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Меняйло Олени Миколаївни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець
Ірина Юріївна

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних викликів, з якими стикається сучасна підліткова молодь в умовах високого емоційного навантаження та нестабільності емоційного стану, що пов'язане з інтенсивними фізіологічними й соціальними змінами. Підлітковий вік є критичним періодом емоційного розвитку, під час якого молоді люди стикаються з численними внутрішніми та зовнішніми викликами, такими як становлення особистості, формування самосвідомості та інтеграція в соціум. Підлітки, особливо ті, що змушені були залишити Україну через військові дії, переживають нові труднощі в адаптації до іншого середовища, включаючи високий рівень тривожності, прояви депресії, соціальні бар'єри, що спричиняють емоційне перенапруження, зниження самооцінки та почуття ізоляції. Тому актуальним є забезпечення їх психологічної підтримки для подолання емоційних і соціальних викликів.

Ураховуючи ці виклики, зростає потреба у впровадженні психокорекційних програм для підтримки підлітків. Одним із перспективних інструментів є нейрографіка – інноваційний метод арттерапії, що базується на графічному відтворенні емоційних переживань і спрямований на зниження рівня тривожності та розвиток навичок саморегуляції. Використання нейрографіки відкриває нові можливості для ефективної роботи з емоціями підлітків, адже цей метод дозволяє поєднувати творчий підхід з психологічною підтримкою, що відповідає віковим потребам підлітків у вираженні емоцій ненасильницьким шляхом. Таким чином, дослідження спрямоване на поглиблення теоретичних уявлень про психологічні труднощі підлітків, які опинилися в умовах культурної

адаптації, а також на обґрунтування ефективності нейрографіки як методу психокорекції.

Серед вчених, які зробили значний внесок у розуміння впливу емоцій на психологічний розвиток підлітків, варто виділити М. Архангельську, О. Басенко, І. Беха, Г. Костюк, В. Немеш, І. Остополець, Л. П'янківську та М. Підгурську. Дослідження цих науковців зосереджені на аналізі взаємодії емоцій з когнітивними процесами, а також на впливі емоцій на поведінкові аспекти та соціальну адаптацію підлітків.

На міжнародному рівні значний внесок у розвиток емоційної психології зробили такі дослідники, як Джон Боулбі (J. Bowlby) та Мері Айнсворт (M. Ainsworth), які вивчали теорію прив'язаності; Пол Екман (P. Ekman), що розробив концепцію базових емоцій і мікровиразів; Деніел Голман (D. Goleman), автор концепції емоційного інтелекту; Вільям Джеймс (W. James), який заклав основи вивчення емоційного стану в контексті психології; Карл Лашлі (K. Lashley), чиї дослідження зосереджені на нейробіологічних основах емоцій; Елізабета Кюблер-Росс (E. Kübler-Ross), яка вивчала емоційні реакції на стрес та втрату; Джеймс Рассел (J. Russell), автор циркумлексної моделі емоцій; та Вірджинія Сатір (V. Satir), яка досліджувала роль творчих підходів у психологічній корекції.

Особливу увагу слід приділити дослідженням у сфері нейрографіки, яка здобула популярність як інноваційний метод корекції емоційного стану. Вітчизняні науковці, зокрема С. Коновець, Н. Мусієнко, Л. П'янківська, О. Яременко, акцентують увагу на адаптації нейрографічних методів для роботи з підлітками. Вони підкреслюють ефективність цього методу в контексті емоційного вираження, зниження рівня тривожності та стресу. Серед міжнародних дослідників важливий внесок зробили Кетлін Гедда (K. Hedda), Шарлотта Ліппард (C. Lippard) та Джеймс Д. Кірк (J. D. Kirk), які розвивають методологію використання творчих практик у терапії емоційних розладів.

Узагальнюючий аналіз досліджень свідчить, що нейрографіка та арттерапія є ефективними підходами для формування емоційної стійкості,

розвитку навичок саморегуляції та забезпечення загального психологічного благополуччя. В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни та процесів культурної адаптації, ці методики стають невід'ємними складовими психокорекційної роботи з підлітками, підкреслюючи свою актуальність та дієвість.

Об'єкт дослідження: емоційний стан підлітків.

Предмет дослідження: застосування нейрографіки як методу психокорекції емоційного стану підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування нейрографіки як засобу психокорекції емоційного стану підлітків.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити контент-аналіз особливостей емоційного стану підлітків і їх емоційні проблеми.
2. Теоретично обґрунтувати різні психологічні підходи до корекції емоційного стану підлітків.
3. Розробити програму психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки.
4. Експериментально перевірити зміни емоційного стану підлітків до і після застосування нейрографічної методики.
5. Надати рекомендації щодо психокорекції емоційного стану та стресостійкості підлітків засобами нейрографіки з урахуванням їх вікових та емоційно-психологічних особливостей.

Загальна гіпотеза дослідження полягає у застосуванні нейрографіки як методу психокорекції емоційного стану підлітків, які зазнали емоційного стресу та соціальних труднощів унаслідок зміни середовища, сприятиме зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та успішній адаптації до нових соціальних умов.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й визначених завдань були застосовані такі методи:

теоретичні: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел з проблеми психологічної адаптації підлітків, застосування нейрографії в психокорекції; аналіз інтернет-ресурсів для узагальнення практичного досвіду щодо ефективності використання нейрографіки як засобу психокорекції емоційного стану підлітків; дедуктивний та індуктивний методи для визначення характеристик емоційного стану підлітків;

психодіагностичні: тест Ч. Спілбергера для визначення рівнів тривожності серед респондентів; шкала самооцінки Розенберга для оцінки рівня самооцінки респондентів; методика САН (Стан-Активність-Настрій) для комплексної оцінки психоемоційного стану підлітків, зокрема таких показників, як самопочуття, рівень активності та настроїв;

емпіричні: анкетування для збору даних про емоційний стан та соціальні взаємодії підлітків; експеримент для перевірки ефективності нейрографії в корекції емоційних розладів; тестування та експериментальна перевірка ефективності застосування нейрографіки як засобу психокорекції емоційного стану підлітків;

математико-статистичні: математично-статистичний аналіз для оцінки ефективності нейрографії в психокорекційній роботі з підлітками, з метою підтвердження гіпотези дослідження.

Експериментальна база дослідження: Дослідження проводилося на базі гімназії у місті Галле (Заале), Німеччина у 2023 – 2024 рр. У вибірку респондентів увійшли підлітки віком від 12 до 17 років. Загальна вибірка – 30 респондентів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці програми психокорекції емоційного стану підлітків за допомогою нейрографіки, спрямованої на стимулювання внутрішніх особистісних ресурсів для подолання стресу та відновлення, що має на меті забезпечення їх подальшого успішного розвитку.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукові уявлення про особливості емоційного стану підлітків, а також про можливості нейрографіки як інноваційного методу психокорекції, спрямованого на зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості.

Практичне значення дослідження полягає у розробці, апробації та впровадженні психокорекційної програми з нейрографіки, спрямованої на поліпшення емоційного стану підлітків. Результати роботи можуть бути використані для корекційної роботи з підлітками в рамках навчальних закладів, соціальних центрів, а також для підвищення кваліфікації педагогічних і психологічних працівників. Висновки та рекомендації дослідження можуть бути корисними для психологів, соціальних педагогів, вихователів, методистів, батьків, студентів педагогічних, психологічних і соціальних факультетів, фахівців громадських організацій, волонтерів і наставників, а також для широкого кола громадськості, яка працює з дітьми та підлітками.

Апробація і впровадження результатів дослідження: Основні положення та результати дослідження обговорювалися на науково-практичних конференціях всеукраїнського та міжнародного рівнів, зокрема: «Соціально-психологічні особливості професійної діяльності фахівців соціальної сфери: психологічна просвіта в умовах війни» (Мелітополь, 2024) та «Актуальні проблеми викладання освітніх компонент соціально-гуманітарного спрямування у вищій школі» (Херсон, 2024). Одержані результати дослідження представлені також у публікації у співавторстві з І. Остополець «Можливості арттерапії у відновленні психоемоційного стану особистості у воєнний час».

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань, із них 23 – іноземною мовою), 2 додатків, 10 таблиць та 1 графіку. Загальний об'єм тексту – 95 сторінок, із них основного тексту – 90 сторінок.

У першому розділі – *«Теоретичні аспекти емоційного стану підлітків»* – досліджено психологічні аспекти емоційного стану підлітків, вплив вікових і

соціальних змін на емоційний розвиток. Проведено аналіз основних труднощів, з якими стикаються підлітки, зокрема: тривожність, депресивні прояви, зниження самооцінки та емоційна нестабільність. Розглянуто наукові підходи до корекції емоційного стану, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, групову терапію та арттерапію. Особливу увагу приділено нейрографії як інноваційному методу арттерапії, що сприяє гармонізації емоційного стану через творчість.

У другому розділі – *«Емпіричне дослідження емоційного стану підлітків»* – представлено вибірку дослідження та детально описано процедуру його проведення. Дослідження включало дві групи: перша складалася з 20 підлітків віком від 12 до 14 років, друга – з 10 учасників віком від 15 до 17 років. Такий розподіл дозволив врахувати специфічні особливості емоційного розвитку різних вікових категорій підлітків і дослідити ефективність нейрографічних методів у контексті їхнього емоційного та соціального розвитку. Розподіл на експериментальну та контрольну групи забезпечив можливість порівняння результатів і підвищив достовірність отриманих даних.

Кожен етап дослідження мав свою важливу методологічну цінність. Теоретична підготовка до експерименту дозволила вибрати найбільш відповідні методики для збору даних і оцінки емоційного стану учасників. Зокрема, використано психодіагностичні інструменти, такі як тест Спілбергера для оцінки рівня тривожності, шкала самооцінки Розенберга та методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій). Це забезпечило комплексний підхід до аналізу емоційного стану підлітків та змін, які відбулися внаслідок психокорекційних заходів.

Дослідження виявило значні емоційні проблеми підлітків, такі як високий рівень тривожності (75% учасників мали високі показники на початку дослідження), низька самооцінка (у 70% учасників експериментальної групи), а також симптоми депресії та соціальної ізоляції. Ці результати підкреслили важливість використання психологічних методів, спрямованих на підтримку емоційного здоров'я підлітків.

У третьому розділі – «Розробка і застосування програми психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки» – представлено розробку та апробацію програми психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки, яка показала свою ефективність у зниженні рівня тривожності, депресії та підвищенні самооцінки. Програма має багатоступеневу структуру з підготовчим, основним і фінальним етапами, що дозволяє комплексно впливати на емоційний стан підлітків, сприяючи гармонізації емоційної сфери та розвитку навичок саморегуляції.

Отримано результати підтвердження зниження ситуативної та особистісної тривожності до 35%, покращення самооцінки у 70% учасників та значне зростання рівня емоційної стійкості й адаптаційних навичок. Це свідчить про високу ефективність нейрографіки як інструменту психокорекції для підлітків у кризових ситуаціях, що дозволяє трансформувати негативні емоції та покращувати соціальну адаптацію.

На основі дослідження сформульовано рекомендації для педагогів і психологів, спрямовані на впровадження нейрографіки в практичну роботу з підлітками. Особлива увага приділена створенню умов для самовираження, зниження тривожності та розвитку позитивного мислення. Програма довела свою дієвість у складних соціальних та психологічних умовах, забезпечуючи підліткам підтримку в подоланні емоційних труднощів та розвитку стресостійкості.

Висновки: У дослідженні здійснено теоретичне й експериментальне обґрунтування ефективності нейрографіки як методу психокорекції емоційного стану підлітків. На підставі аналізу результатів проведеного дослідження зроблено такі висновки:

1. Контент-аналіз стану емоційного розвитку підлітків засвідчив, що в цей період вони стикаються з багатьма труднощами, обумовленими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Виявлено, що основними емоційними проблемами є високий рівень тривожності, схильність до депресивних проявів, зниження самооцінки та труднощі в соціальній адаптації.

Ці труднощі посилюються в умовах кризових ситуацій, таких як адаптація до нових соціокультурних умов, спричинених, наприклад, вимушеним переселенням.

2. Обґрунтовано ефективність різних психологічних підходів до корекції емоційного стану підлітків. Особливу увагу приділено когнітивно-поведінковій терапії, груповій терапії, арттерапії та нейрографіці. Нейрографіка виявилася найбільш ефективною для підлітків завдяки можливості поєднувати творчість із рефлексією, що сприяє вираженню і трансформації емоцій, зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та формуванню навичок саморегуляції.

3. Розроблено програму психокорекції емоційного стану підлітків за допомогою нейрографіки. Вона включає підготовчий, основний та фінальний етапи і спрямована на зниження тривожності, розвиток емоційної грамотності, підвищення самооцінки та гармонізацію стосунків. На кожному етапі використовувалися техніки нейрографіки, які забезпечували безпечне вираження емоцій і їх трансформацію. Результати впровадження програми підтвердили її ефективність: зниження рівня тривожності до 35%, депресії — до 20%, підвищення самооцінки до 30%, а також покращення комунікативних і адаптаційних навичок підлітків.

4. Експериментальне дослідження підтвердило ефективність нейрографіки у психокорекційній роботі. Психодіагностичні методики, такі як тест Спілбергера, шкала самооцінки Розенберга та методика «САН», засвідчили значне покращення емоційного стану учасників експериментальної групи. Зокрема, спостерігалось зниження рівня тривожності та депресивних проявів, підвищення самооцінки та покращення загального емоційного фону. Ці дані вказують на можливість використання нейрографіки для роботи з підлітками, які перебувають у кризових умовах, зокрема тих, хто пережив вимушену адаптацію до нових соціальних умов.

5. Розроблено рекомендації для практичного впровадження нейрографіки у психологічну роботу з підлітками. Вони включають поетапну

організацію занять, використання специфічних технік для зниження тривожності та формування емоційної стійкості, створення безпечного середовища для самовираження, а також проведення рефлексивних сесій для закріплення позитивних змін. Особливу увагу приділено адаптації методики до вікових і психологічних особливостей підлітків, що забезпечує її ефективність у різних соціальних контекстах.

Загальний висновок: Результати дослідження підтверджують, що нейрографіка є ефективним інструментом психокорекції, який сприяє гармонізації емоційної сфери, розвитку стресостійкості та адаптаційних навичок підлітків. Використання цієї методики в психологічній практиці забезпечує підтримку емоційного здоров'я молоді та створює умови для їхнього особистісного розвитку в складних соціальних і психологічних умовах.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ НЕЙРОГРАФІКИ.....	8
1.1. Особливості емоційного розвитку підлітків у сучасній психології.....	8
1.2. Психологічні підходи до корекції емоційного стану у підлітків.....	20
1.3. Нейрографіка як інноваційний метод у психокорекційній практиці.....	28
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ.....	38
2.1. Дослідницький інструментарій та організація процесу дослідження.....	38
2.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження.....	42
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА І ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ НЕЙРОГРАФІКИ.....	54
3.1. Програма психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки.....	54
3.2. Динаміка змін емоційного стану підлітків у результаті застосування нейрографіки.....	65
3.3 Розробка методичних рекомендацій для психологічного супроводу підлітків з метою формування стресостійкості засобами нейрографіки.....	71
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних викликів, з якими стикається сучасна підліткова молодь в умовах високого емоційного навантаження та нестабільності емоційного стану, що пов'язане з інтенсивними фізіологічними й соціальними змінами. Підлітковий вік є критичним періодом емоційного розвитку, під час якого молоді люди стикаються з численними внутрішніми та зовнішніми викликами, такими як становлення особистості, формування самосвідомості та інтеграція в соціум. Підлітки, особливо ті, що змушені були залишити Україну через військові дії, переживають нові труднощі в адаптації до іншого середовища, включаючи високий рівень тривожності, прояви депресії, соціальні бар'єри, що спричиняють емоційне перенапруження, зниження самооцінки та почуття ізоляції. Тому актуальним є забезпечення їх психологічної підтримки для подолання емоційних і соціальних викликів.

Ураховуючи ці виклики, зростає потреба у впровадженні психокорекційних програм для підтримки підлітків. Одним із перспективних інструментів є нейрографіка – інноваційний метод арттерапії, що базується на графічному відтворенні емоційних переживань і спрямований на зниження рівня тривожності та розвиток навичок саморегуляції. Використання нейрографіки відкриває нові можливості для ефективної роботи з емоціями підлітків, адже цей метод дозволяє поєднувати творчий підхід з психологічною підтримкою, що відповідає віковим потребам підлітків у вираженні емоцій ненасильницьким шляхом. Таким чином, дослідження спрямоване на поглиблення теоретичних уявлень про психологічні труднощі підлітків, які опинилися в умовах культурної адаптації, а також на обґрунтування ефективності нейрографіки як методу психокорекції.

Серед вчених, які зробили значний внесок у розуміння впливу емоцій на психологічний розвиток підлітків, варто виділити М. Архангельську, О. Басенко, І. Беха, Г. Костюк, В. Немеш, І. Остополець, Л. П'янківську та М. Підгурську.

Дослідження цих науковців зосереджені на аналізі взаємодії емоцій з когнітивними процесами, а також на впливі емоцій на поведінкові аспекти та соціальну адаптацію підлітків.

На міжнародному рівні значний внесок у розвиток емоційної психології зробили такі дослідники, як Джон Боулбі (J. Bowlby) та Мері Айнсворт (M. Ainsworth), які вивчали теорію прив'язаності; Пол Екман (P. Ekman), що розробив концепцію базових емоцій і мікровиразів; Деніел Голман (D. Goleman), автор концепції емоційного інтелекту; Вільям Джеймс (W. James), який заклав основи вивчення емоційного стану в контексті психології; Карл Лашлі (K. Lashley), чиї дослідження зосереджені на нейробіологічних основах емоцій; Елізабета Кюблер-Росс (E. Kübler-Ross), яка вивчала емоційні реакції на стрес та втрату; Джеймс Рассел (J. Russell), автор циркумлексної моделі емоцій; та Вірджинія Сатір (V. Satir), яка досліджувала роль творчих підходів у психологічній корекції.

Особливу увагу слід приділити дослідженням у сфері нейрографіки, яка здобула популярність як інноваційний метод корекції емоційного стану. Вітчизняні науковці, зокрема С. Коновець, Н. Мусієнко, Л. П'янківська, О. Яременко, акцентують увагу на адаптації нейрографічних методів для роботи з підлітками. Вони підкреслюють ефективність цього методу в контексті емоційного вираження, зниження рівня тривожності та стресу. Серед міжнародних дослідників важливий внесок зробили Кетлін Гедда (K. Hedda), Шарлотта Ліппард (C. Lippard) та Джеймс Д. Кірк (J. D. Kirk), які розвивають методологію використання творчих практик у терапії емоційних розладів.

Узагальнюючий аналіз досліджень свідчить, що нейрографіка та арттерапія є ефективними підходами для формування емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та забезпечення загального психологічного благополуччя. В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни та процесів культурної адаптації, ці методики стають невід'ємними складовими психокорекційної роботи з підлітками, підкреслюючи свою актуальність та дієвість.

Об'єкт дослідження: емоційний стан підлітків.

Предмет дослідження: застосування нейрографіки як методу психокорекції емоційного стану підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування нейрографіки як засобу психокорекції емоційного стану підлітків.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження

1. Здійснити контент-аналіз особливостей емоційного стану підлітків і їх емоційні проблеми.
2. Теоретично обґрунтувати різні психологічні підходи до корекції емоційного стану підлітків.
3. Розробити програму психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки.
4. Експериментально перевірити зміни емоційного стану підлітків до і після застосування нейрографічної методики.
5. Надати рекомендації щодо психокорекції емоційного стану та стресостійкості підлітків засобами нейрографіки з урахуванням їх вікових та емоційно-психологічних особливостей.

Загальна гіпотеза дослідження полягає у застосування нейрографіки як методу психокорекції емоційного стану підлітків, які зазнали емоційного стресу та соціальних труднощів унаслідок зміни середовища, сприятиме зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та успішній адаптації до нових соціальних умов.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й визначених завдань були застосовані такі методи:

теоретичні: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел з проблеми психологічної адаптації підлітків, застосування нейрографії в психокорекції; аналіз інтернет-ресурсів для узагальнення практичного досвіду щодо ефективності використання нейрографіки як засобу психокорекції

емоційного стану підлітків; дедуктивний та індуктивний методи для визначення характеристик емоційного стану підлітків;

психодіагностичні: тест Ч. Спілбергера для визначення рівнів тривожності серед респондентів; шкала самооцінки Розенберга для оцінки рівня самооцінки респондентів; методика САН (Стан-Активність-Настрій) для комплексної оцінки психоемоційного стану підлітків, зокрема таких показників, як самопочуття, рівень активності та настрої;

емпіричні: анкетування для збору даних про емоційний стан та соціальні взаємодії підлітків; експеримент для перевірки ефективності нейрографії в корекції емоційних розладів; тестування та експериментальна перевірка ефективності застосування нейрографіки як засобу психокорекції емоційного стану підлітків;

математико-статистичні: математично-статистичний аналіз для оцінки ефективності нейрографії в психокорекційній роботі з підлітками, з метою підтвердження гіпотези дослідження.

Експериментальна база дослідження: Дослідження проводилося на базі гімназії у місті Галле (Заале), Німеччина у 2023 – 2024 р. У вибірку респондентів увійшли підлітки віком від 12 до 17 років. Загальна вибірка – 30 респондентів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці програми психокорекції емоційного стану підлітків за допомогою нейрографіки, спрямованої на стимулювання внутрішніх особистісних ресурсів для подолання стресу та відновлення, що має на меті забезпечення їх подальшого успішного розвитку.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукові уявлення про особливості емоційного стану підлітків, а також про можливості нейрографіки як інноваційного методу психокорекції, спрямованого на зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості.

Практичне значення дослідження полягає у розробці, апробації та впровадженні психокорекційної програми з нейрографіки, спрямованої на поліпшення емоційного стану підлітків. Результати роботи можуть бути

використані для корекційної роботи з підлітками в рамках навчальних закладів, соціальних центрів, а також для підвищення кваліфікації педагогічних і психологічних працівників. Висновки та рекомендації дослідження можуть бути корисними для психологів, соціальних педагогів, вихователів, методистів, батьків, студентів педагогічних, психологічних і соціальних факультетів, фахівців громадських організацій, волонтерів і наставників, а також для широкого кола громадськості, яка працює з дітьми та підлітками.

Апробація і впровадження результатів дослідження: Основні положення та результати дослідження обговорювалися на науково-практичних конференціях всеукраїнського та міжнародного рівнів, зокрема: «Соціально-психологічні особливості професійної діяльності фахівців соціальної сфери: психологічна просвіта в умовах війни» (Мелітополь, 2024) та «Актуальні проблеми викладання освітніх компонент соціально-гуманітарного спрямування у вищій школі» (Херсон, 2024). Одержані результати дослідження представлені також у публікації у співавторстві з І. Остополець «Можливості арттерапії у відновленні психоемоційного стану особистості у воєнний час» [19].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань, із них 23 – іноземною мовою), 2 додатків, 10 таблиць та 1 графіку. Загальний об'єм тексту – 95 сторінок, із них основного тексту – 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ НЕЙРОГРАФІКИ

1.1. Особливості емоційного стану підлітків у сучасній психології

Емоційний розвиток підлітків у сучасній психології характеризується значною складністю і багатогранністю, зумовленою специфічними психосоціальними змінами, які відбуваються в цей період життя. У контексті соціально-економічного, науково-технічного та загальнокультурного прогресу важливим завданням є дослідження емоційного розвитку підлітків, що допомагає створити умови для підтримки їх психічного здоров'я та соціальної адаптації. Актуальним для нашого дослідження є поглиблене вивчення емоційних реакцій підлітків, їхньої емоційної нестабільності та чинників, які впливають на становлення особистості в цьому віці.

Емоційний розвиток підлітків є важливим аспектом загального розвитку особистості, що має вплив на їхню адаптацію в суспільстві та подальше формування цінностей і норм поведінки. З огляду на специфічність цього періоду, який супроводжується значними коливаннями емоційної рівноваги та посиленням емоційних реакцій, важливо враховувати вплив соціальних мереж, групових впливів, а також особливостей сімейного середовища, які можуть як сприяти, так і негативно впливати на емоційний стан підлітка. Поглиблене вивчення цих аспектів допоможе створити більш ефективні програми психологічної підтримки та розвитку підлітків.

Загалом, емоційний стан – це складний і багатогранний процес, який можна трактувати з різних точок зору, включаючи біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Цей підхід дозволяє більш глибоко розглянути емоційний стан підлітків через призму взаємодії цих різних факторів, що впливають на формування їхньої емоційної сфери в процесі розвитку. Проаналізуємо тлумачення «емоційний стан» детальніше (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Аналіз тлумачення «емоційний стан»

Автор	Поняття «емоційний стан»
Вільям Джейм [44] (психолог і філософ)	Джеймс вважав, що емоції виникають як результат фізіологічних змін, що відбуваються в організмі у відповідь на зовнішні події. Відповідно до його теорії "Джеймса-Ланге", емоційний стан є наслідком усвідомлення цих фізіологічних реакцій.
Карл Лашлі [47] (нейробіолог)	Лашлі наголошував на важливості нейробіологічних процесів у головному мозку, зокрема в лимбічній системі, для формування емоційних станів. Він розглядав емоційні переживання як результат активності певних нейронних мереж, які регулюють емоційні реакції.
Пол Екман [40] (психолог і емоційний дослідник)	Екман запропонував теорію базових емоцій, згідно з якою емоційні стани є універсальними і включають такі емоції, як радість, смуток, гнів, страх, здивування та огиду, які виявляються однаково у всіх культурах. В його трактуванні емоції є реакціями на конкретні стимули, що викликають відповідні переживання.
Джеймс Рассел [50] (психолог)	Рассел розробив модель "психологічної біполярності", згідно з якою емоції можна класифікувати за двома основними вимірами: валентністю (позитивними чи негативними емоціями) та рівнем активації (високою чи низькою емоційною активацією). Ця модель дозволяє класифікувати емоційні стани в різних контекстах.
Деніел Голман [41] (психолог)	Голман визначає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати і розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також ефективно ними керувати. На його думку, емоційний стан впливає на поведінку, прийняття рішень і взаємодію з іншими людьми.

Таким чином, різні науковці підходять до визначення емоційного стану по-різному, залежно від їхнього підходу до психології, нейробіології, соціальних наук, і визначають емоційний стан як психічний стан, який характеризується конкретними емоціями та переживаннями в певний момент часу.

Для розуміння «підліткового віку» та емоційного розвитку підлітків кілька науковців внесли важливі внески. Дослідники підкреслюють роль емоційних і соціальних змін у підлітковому віці як важливі аспекти розвитку ідентичності.

Наприклад, розвиток соціальної ідентичності відіграє значну роль: підлітки визначають своє розуміння себе через належність до певних груп і соціальних об'єднань, що може впливати на їхні емоційні реакції [55]. Крім того, важливість сімейних та одноліткових стосунків у формуванні емоційної регуляції підлітків підкреслюється різними дослідниками, які наголошують на тому, як підтримка чи конфлікти в родині можуть суттєво впливати на емоційне благополуччя підлітків [46]. Корекція емоційного стану в підлітковому віці спрямована на зниження тривожності, зміцнення самооцінки та розвиток емоційної стійкості, що сприяє адаптації до соціальних викликів. Ці погляди важливі для вивчення емоційного розвитку підлітків і розуміння його складності з точки зору формування ідентичності, емоційної регуляції та соціальних взаємодій.

У рамках дослідження вивчаються вікові особливості психічного розвитку підлітків. Підлітковий вік (10-19 років) є перехідним періодом, в якому відбуваються суттєві зміни у сприйнятті себе та навколишнього світу. Залежно від вікової підгрупи, підлітки демонструють різні форми емоційного реагування на соціальні стимули. У віці 10-12 років підлітки надають значення почуттю приналежності до групи, що формує базові навички соціальної адаптації. У 13-15 років інтенсивно проявляється потреба у схваленні з боку однолітків, що часто супроводжується частими змінами настрою. У 16-19 років підлітки вже більш усвідомлено обирають своє соціальне оточення, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації та самопізнання.

Особливості емоційного стану підлітків у сучасній психології мають багатогранний характер і зумовлені специфічними віковими змінами, які відображаються в їхній емоційній нестабільності та підвищеній чутливості до зовнішніх і внутрішніх чинників. Підлітковий вік, як перехідний етап від дитинства до дорослості, створює передумови для розвитку як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного емоційного інтелекту [10; 14]. Відповідно до досліджень [13], емоційний інтелект на цьому етапі розвитку підлітка набуває важливої ролі, оскільки здатність до розуміння і регуляції емоцій стає необхідною для соціальної адаптації та побудови міжособистісних

відносин. Відзначено, що емоційний інтелект включає такі компоненти, як здатність до усвідомленої регуляції емоцій, розуміння та осмислення емоцій, а також вміння розпізнавати і проявляти емоції.

У сучасній психології особливості емоційного стану підлітків характеризуються взаємозв'язком із внутрішньоособистісними конфліктами, які суттєво впливають на формування особистості. Дослідники В. Станішевська та Т. Третьякова [32] звертають увагу на те, що внутрішньоособистісний конфлікт відображається переважно в емоційній сфері, де психологічним маркером є домінування негативних емоцій. Це може бути свідченням тимчасової дезадаптації особистості, яка не здатна повною мірою задовольнити свої потреби та реалізувати значущі цілі.

Негативні емоції, які виникають у стані внутрішнього конфлікту, інтегрують реакції організму і слугують механізмом адаптації до змін у зовнішньому середовищі. Проте, якщо адаптаційні механізми не працюють належним чином, це спричиняє порушення в емоційній сфері, погіршення настрою, і навіть довготривалу дезадаптацію. Зрештою, це ускладнює соціалізацію та здатність підлітка ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Такі прояви є важливим аспектом для вивчення, оскільки вони показують, як важливо враховувати емоційні стани у роботі з підлітками, зокрема для профілактики дезадаптаційних процесів та підтримки їхнього емоційного балансу.

Особливістю підліткового віку є те, що емоційний інтелект не лише підтримує внутрішнє самопочуття, але й є важливим чинником для розвитку міжособистісних відносин, що особливо актуально в умовах соціально-економічних змін. Сучасні дослідження акцентують увагу на необхідності інтеграції індивідуальних особливостей та зовнішніх умов середовища для формування емоційного інтелекту. Важливою умовою для його розвитку є наявність підтримки в родині, позитивні емоційні стосунки між батьками, а також умови для емоційної саморегуляції та емоційної стабільності.

Дослідження свідчать, що підлітковий вік є періодом значних змін не лише у фізичному розвитку, але й у психологічних аспектах особистості. У цей час підлітки потребують уваги, яка не повинна бути нав'язливою з боку дорослих, педагогів чи психологів. Крім адаптації до змін у своєму тілі, вони вчаться взаємодіяти з соціумом, брати відповідальність за власні дії та формувати риси дорослої особистості. Розвиток сучасних підлітків має низку соціально-психологічних характеристик [6]:

- Відчуття дорослості впливає на напрямок і характер їхньої активності.
- Зростає чутливість до засвоєння соціальних норм і цінностей, поряд із прагненням до незалежності.
- Виявляється гостра потреба в доброзичливому й тактовному ставленні дорослих.
- У діяльності підлітки зазвичай самотійно визначають мету, планують дії та обирають засоби, хоча часто їхні вчинки є імпульсивними й не до кінця усвідомленими.
- Вони демонструють підвищений інтерес до інших людей, аналізують поведінку та думки знайомих, а також охоче діляться своїми внутрішніми переживаннями й почуттями.

Ці особливості підліткового віку важливо враховувати для створення сприятливого середовища, яке сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Дослідження акцентують увагу на важливості соціальних умов, таких як взаємодія в навчальних закладах та наявність підтримки серед однолітків, у формуванні здатності до саморегуляції. Саморегуляція, у свою чергу, є ключовим компонентом управління емоціями та підтримки здорових міжособистісних відносин. Таким чином, емоційний стан підлітків визначається поєднанням внутрішніх психологічних факторів та зовнішніх соціальних умов, що підкреслює необхідність подальших досліджень і розробки ефективних підходів для підтримки їхнього емоційного розвитку [13].

Особливої уваги заслуговує вплив стресових факторів на емоційний стан підлітків, який набув особливої актуальності в сучасних умовах війни в Україні.

Так, у монографії «Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації» [25] досліджено психологічні, соціальні та гендерні аспекти адаптації підлітків до умов воєнного стану. Розглянуто вплив стресу та екстремальних обставин на навчання і самоствердження підлітків, трансформацію їх життєвого простору, гендерні аспекти поведінки, а також проблеми ціннісних орієнтацій, адиктивної та девіантної поведінки. Монографія спрямована на розуміння складних процесів, які визначають життя молоді в умовах війни.

Предметом дослідження М. Підгурської є вивчення специфіки агресивних реакцій у підлітків, які перебувають у кризових умовах, пов'язаних із війною, а також розробка ефективних психокорекційних підходів для зниження рівня агресії. Автор аналізує вплив воєнних обставин на психологічний стан підлітків, визначає чинники, що провокують агресивну поведінку, та пропонує методи корекції, спрямовані на психологічну підтримку та стабілізацію їхнього емоційного стану. Психокорекція, на думку дослідниці, стає необхідною через виявлення несприятливих тенденцій у розвитку підлітків за результатами психодіагностики. Її основне завдання – досягнення бажаного стану розвитку психічних процесів чи властивостей, визначеного на основі віку, статі, сімейної ситуації, здоров'я та особливостей агресивної поведінки підлітка. Вона має точковий вплив на конкретні аспекти особистості без глибокого втручання у внутрішній світ [24].

У дослідженні М. Шпак [35], аналізуються вікові особливості психічного розвитку підлітків, зокрема особливості їхнього психоемоційного стану в умовах сьогодення у своїй статті «Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення» теоретично обґрунтувала та емпірично визначила основні характеристики емоційного розвитку дітей підліткового віку. Зокрема, дослідження присвячене соціально-психологічним чинникам, які впливають на психоемоційний стан підлітків, зокрема в умовах війни та зазначає, що підлітки особливо гостро реагують на стресові ситуації, що веде до збільшення психосоматичних захворювань і емоційних розладів. Емпіричне дослідження

показало, що половина підлітків мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, а третина – низький. Крім того, значна частина підлітків не вміє ефективно керувати своїми емоціями, що проявляється в стресових ситуаціях. Дослідження також виявило високий рівень тривожності у половини підлітків та середній рівень фрустрації, з ознаками агресивності в деяких випадках. М. Шпак [35] робить висновок, що в умовах війни, підлітки переживають значні психоемоційні труднощі, що підвищує потребу у психологічній допомозі та підтримці.

У дисертації О. Басенко теоретично узагальнено й емпірично досліджено психологічні особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів. Встановлено, що підлітки із прифронтових зон мають підвищений рівень психоемоційних проблем (стресу, депресії, тривожності, гіперактивності), а також труднощі у поведінці та міжособистісних стосунках [4].

Аналіз психологічних станів підлітків, які зазнали впливу війни, є предметом дослідження українських науковців. Зокрема, О. Яцина [36] вивчала вплив воєнних подій на психічне здоров'я. Актуальність цього дослідження обумовлена травматичними обставинами війни, які суттєво впливають на емоційний стан, знижують адаптаційні можливості психіки дітей та підлітків, серед яких три чверті демонструють симптоми психічної травматизації.

Заслуговує на увагу дослідження О. Яцини [36], що зосереджується на особливостях дитячої психіки, яка є нестабільною, рухливою та вразливою до зовнішніх впливів, що створюють загрози для психічного здоров'я. Виокремлено ризики розвитку психічних розладів, які виникають через порушення регулятивної функції психіки. Ці розлади охоплюють когнітивну та емоційну сфери (інтенсивність і відповідність емоційних реакцій), а також впливають на здатність задовольняти потреби, контролювати потяги, спричиняючи особистісну й соціальну дезінтеграцію. Розглянуто поняття «психотравма» з уточненням відмінностей між термінами «психічна травма» та «психологічна травма». Загальні результати дослідження підтверджують наявність ознак психотравматизації у дітей та підлітків, постраждалих від війни.

Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що стрес є ключовим психологічним чинником виникнення психотравми. Відзначено, що існує прямий зв'язок між стресом як неспецифічною реакцією організму на надмірні вимоги та порушенням адаптаційних можливостей, що призводить до особистісних розладів.

Особливості психоемоційного розвитку підлітків у період воєнного стану набули особливої актуальності в сучасних умовах війни в Україні. Це підтверджується низкою кваліфікаційних робіт у галузі знань «Соціальні та поведінкові науки» та спеціальності «Психологія». Зокрема, дослідження на тему «Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків під час воєнного стану» [7], а також роботи, що аналізують «Вплив війни на психоемоційний стан старшокласників» [17].

В. Левченко та О. Луценко у своїй дослідницькій роботі аналізують негативні психологічні наслідки, що виникають у дітей в умовах війни. Автори розглядають низку факторів, які впливають на психічний стан дітей під час конфліктів, зокрема стресові реакції, травматичні переживання, руйнацію соціальних зв'язків та постійну присутність страху. У дослідженні також розглядаються зміни, що відбуваються в емоційній та когнітивній сферах розвитку дітей, а також ефективні методи психокорекції та підтримки, спрямовані на мінімізацію довготривалих наслідків травматичних подій. Особливу увагу автори приділяють важливості своєчасного виявлення психічних розладів та надання психологічної допомоги дітям, які переживають травматичні події, підкреслюючи високий рівень чутливості дітей до подібних впливів [18].

Емоційна напруга в підлітків, спричинена нестабільною соціальною ситуацією, часто призводить до емоційних і психосоматичних порушень. Дослідження свідчать про збільшення рівня тривожності, фрустрації та зниження самооцінки у підлітків внаслідок постійного стресу. Це зумовлює часті звернення до психологів і підкреслює необхідність надання психологічної підтримки молоді. Постійний стрес може посилювати негативні установки щодо майбутнього, що може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я.

Емоційна нестабільність підлітків також пов'язана з їхньою потребою в соціальному схваленні [46], яка підсилюється впливом соціальних медіа [29; 60], [59], що сприяють нестабільності самооцінки [58] через порівняння з іншими. У підлітковому віці гормональні зміни [52] сприяють частим коливанням настрою та підвищеній емоційній чутливості, що вимагає додаткової емоційної підтримки.

Емоційна нестабільність підлітків тісно пов'язана з їхньою потребою в соціальному схваленні та позиціонуванні в суспільстві. Як зазначає В. Немеш [21], підлітковий вік характеризується емоційною трансформацією, яка залежить від фізіологічних, психологічних і соціально-психологічних чинників. Особливо важливими є формування самооцінки, самоідентифікації та прагнення до соціального визнання. Невдоволення цими потребами може посилювати емоційне напруження та проявлятися у вигляді агресії, апатії або дратівливості.

Емоційна нестабільність підлітків помітно посилюється під впливом соціальних медіа. Соціальні мережі спричиняють додатковий психологічний тиск, зумовлений необхідністю дотримання певного іміджу, демонстрації активності або відповідності очікуванням онлайн-спільноти. Це може призводити до підвищеного рівня стресу, тривожності, депресивних станів та інших негативних наслідків для емоційного благополуччя підлітків. Надмірна залученість у соціальні медіа також асоціюється зі зниженням самооцінки, порушенням реальних соціальних взаємодій, що послаблює комунікативні навички та ускладнює процес соціальної адаптації.

Наукові дослідження [42; 59; 60] свідчать, що вплив соціальних медіа на емоційний стан підлітків визначається не лише кількістю часу, проведеного в мережі, але й якістю взаємодій. Негативний досвід в інтернеті або використання декількох платформ одночасно може суттєво впливати на настрій і самопочуття. Водночас, соціальні мережі можуть слугувати джерелом підтримки та створювати відчуття приналежності для підлітків, які відчувають ізоляцію в реальному житті. Таким чином, соціальні мережі можуть як посилювати

емоційну нестабільність підлітків, так і сприяти їхньому емоційному благополуччю, залежно від умов їхнього використання та індивідуальних особливостей користувачів.

Нестабільність самооцінки підлітків через порівняння з іншими є актуальною проблемою, яка активно досліджується такими науковцями, як Валкенбург, Поувелс, Бейнс, ван Дріел та Кейзерс (Valkenburg, P. M., Pouwels, J. L., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L.) [58]. Їхні роботи акцентують увагу на ролі соціальних медіа у формуванні самооцінки, особливо в контексті соціального порівняння та емоційного благополуччя підлітків. Згідно з теорією соціометра, самооцінка підлітків є емоційною оцінкою себе, яка змінюється залежно від рівня прийняття або відторгнення соціальним оточенням. Дослідження показують, що порівняння з іншими в соціальних мережах, а також позитивність чи негативність цих досвідів суттєво впливають на самооцінку підлітків. Наприклад, негативні соціальні взаємодії можуть спричинити її зниження, тоді як позитивні сприяють покращенню самооцінки. Особливо це стосується тих підлітків, чия самооцінка залежить від зовнішнього схвалення чи оцінок зовнішнього

У підлітковому віці гормональні зміни відіграють важливу роль у коливаннях настрою та підвищеній емоційній чутливості, яку часто відчують молоді люди. Під час статевого дозрівання відбувається збільшення рівня гормонів, таких як естроген і тестостерон, що суттєво впливає на активність мозку. Ці гормони впливають на емоційну регуляцію та настрій, що робить підлітків більш схильними до емоційних коливань. Крім того, області мозку, відповідальні за обробку емоцій, дозрівають першими, тоді як ті, що регулюють емоції, мислення та прийняття рішень, дозрівають пізніше, що сприяє відчуттю емоційної нестабільності. Дослідження вчених з SUNY Downstate Medical Center [52] підкреслюють, що гормональні коливання під час пубертатного періоду можуть безпосередньо впливати на активність нейромедіаторів, зокрема серотоніну, який відповідає за регуляцію настрою. Це робить підлітків більш

чутливими до своїх емоцій, іноді відчуваючи себе переповненими почуттями, які вони можуть не повністю розуміти.

У процесі самопізнання підлітки починають досліджувати свої цінності та життєві цілі, що підвищує їхню мотивацію досягати значущих результатів у житті. Самопізнання та мотивація досягнень є ключовими аспектами у формуванні ідентичності, що робить цей етап важливим для подальшого дорослішання. Особистісна рефлексія, яка характерна для підліткового віку, сприяє розвитку емоційної стійкості, допомагаючи підліткам пристосовуватися до соціальних викликів та уникати емоційної ізоляції.

Роль сімейного середовища в емоційному розвитку підлітків є надзвичайно важливою, адже саме сім'я надає підліткам емоційну підтримку та є базисом для формування їх соціальних зв'язків. У цей період підлітки починають будувати власні соціальні зв'язки, орієнтуючись на зразки поведінки, які вони отримали в родинному середовищі.

Дослідження показують [54], що сімейне середовище відіграє критичну роль у емоційному розвитку підлітків. Позитивна сімейна взаємодія, зокрема емоційна підтримка та відкритість комунікації, сприяє формуванню здорової самооцінки та емоційної стабільності у підлітків. Водночас, стресові умови в родині можуть призводити до розвитку емоційних порушень, таких як тривожність або депресія. Таким чином, сім'я є ключовим фактором, що визначає здатність підлітка до адаптації в соціумі і розвитку емоційної саморегуляції.

Значущість родинних зв'язків в емоційному розвитку підлітків також тісно пов'язана з теорією прихильності Джона Боулбі, яка наголошує на важливості надійних і люблячих стосунків у ранньому дитинстві. За його висновками, любов і емоційний зв'язок між дитиною та матір'ю є критичними умовами нормального психологічного розвитку. Відсутність цих умов може призводити до формування патологічних форм поведінки, таких як неспроможність встановлювати близькі стосунки або підвищені вимоги до оточення. Дослідження Боулбі та його послідовників, зокрема Мері Ейнсворт, демонструють, що залежність підліткової поведінки від ранніх взаємин із батьками зумовлена не лише

безпосереднім впливом, а й тим, як ці стосунки формують модель емоційної саморегуляції та соціальної адаптації. У контексті підліткового віку це проявляється у здатності встановлювати здорові соціальні зв'язки, долати емоційні виклики та вибудовувати довірливі стосунки [39].

Одна з досліджених робіт [49] зосереджена на тому, як різні стилі виховання – особливо теплоту та критику – можуть впливати на активацію мозку у підлітків, що, в свою чергу, впливає на їхні емоційні реакції. Позитивне виховання веде до кращої регуляції емоцій у підлітковому віці, тоді як негативне виховання може знижувати емоційну чутливість, особливо в соціальних контекстах. С. Сепульведа досліджує [53], як різні стилі виховання впливають на емоційну регуляцію дітей. У роботі підкреслюється, що тепле, підтримувальне виховання сприяє здоровій емоційній регуляції та розвитку саморегуляції у дітей, тоді як суворе або нехтувальне виховання може порушити емоційний розвиток, особливо в підлітковому віці. Акцентується важливість емоційного наставництва на ранніх етапах розвитку, що допомагає дітям ефективно управляти своїми емоціями в процесі дорослішання.

Таким чином, емоційний стан підлітків у сучасній психології є складним і багатограним явищем, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Підлітковий вік, як перехідний етап розвитку, характеризується емоційною нестабільністю, високою чутливістю до зовнішніх умов і значною роллю соціальних взаємодій у формуванні особистості. Особливої уваги потребує вплив сучасних викликів, таких як війна в Україні та розширення впливу соціальних медіа, на психоемоційний стан підлітків, що вимагає комплексної підтримки для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та адаптації. Важливими аспектами емоційного розвитку підлітків є підтримка емоційної стабільності, розвиток самооцінки, управління тривожністю та мотивація досягнень. Вивчення цих факторів є актуальним для забезпечення психічного здоров'я молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

1.2. Психологічні підходи до корекції емоційного стану у підлітків

Корекція емоційного стану підлітків є одним із найактуальніших завдань сучасної психології, зумовленим складними умовами соціального та інформаційного середовища. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною вразливістю, що обумовлено як фізіологічними змінами, так і психосоціальними викликами. Інтенсивний розвиток інформаційних технологій, активне використання соціальних мереж, а також вплив соціокультурних факторів створюють додаткове навантаження на психіку молоді, сприяючи зростанню рівня тривожності, стресу та депресивних розладів.

Розробка ефективних методів психологічної корекції емоційного стану підлітків є предметом численних досліджень та практичних ініціатив. Згідно з І. Бехом [5], емоційна сфера особистості є важливим елементом психокорекційного процесу, що включає різні методи для корекції емоційних розладів, зокрема техніки. Одним із таких методів, який набуває популярності, є нейрографіка, що дозволяє через творчий підхід знижувати тривожність та сприяти емоційному вираженню. Цей підхід довів свою ефективність у роботі з підлітками, допомагаючи гармонізувати їхній емоційний стан та розвивати навички саморегуляції.

У сучасній психологічній науці акцент зроблено на багатовимірному підході, що враховує як індивідуальні, так і соціокультурні аспекти, які впливають на емоційний стан молоді. Практика показує, що ефективність психокорекційних програм залежить від інтеграції доказових методів, попередньої діагностики, соціальної підтримки та доступності допомоги. Особливу увагу приділено адаптивним методикам, таким як нейрографіка, що поєднує творчість із психологічним впливом, дозволяючи гнучко реагувати на потреби підлітків. Інноваційні підходи також враховують гендерні та вікові особливості, що сприяє кращій соціальній адаптації та зміцненню емоційної стійкості підлітків. Нижче наведені приклади (у *табл. 1.2*) актуальних

досліджень і практичних підходів до корекції емоційного стану підлітків, що відображають сучасні тенденції у цій галузі.

Таблиця 1.2

**Дослідження та практики психологічної корекції емоційного стану
підлітків**

Прізвища / Назва	Психологічна корекція емоційного стану у підлітків
О.Басенко [8]	Дослідження підтвердило значущість таких факторів, як підтримка батьків і відчуття щастя, у зменшенні негативних симптомів і підвищенні життєстійкості. Запропонована психокорекційна програма «Безпечний простір» позитивно вплинула на загальний психоемоційний стан і знизила прояви посттравматичного стресу та депресії. Рекомендації включають необхідність попередньої діагностики, врахування соціально-культурних особливостей та індивідуальної підтримки підлітків для покращення ефективності психологічної допомоги.
Український інститут КПТ у співпраці з мережею центрів здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» [20]	Ці центри надають комплексну психологічну допомогу для всіх членів родини, включно з дітьми, молоддю, дорослими та людьми літнього віку. Основою їхньої роботи є використання доказових методів, які впроваджуються мультидисциплінарною командою професіоналів – лікарів, психологів, педагогів та логопедів. На додачу до центрів у Львові та Києві, філії “Кола сім'ї” створюються в інших містах України. Також діє телеклініка, що надає дистанційну психотерапевтичну та консультативну допомогу через інтернет, забезпечуючи доступність послуг незалежно від місця проживання клієнтів.
Н.Костюк, психологиня Школи вільних та небайдужих [23]	Центр “Школа вільних та небайдужих” займається впровадженням сучасних психологічних та арт-терапевтичних практик для підтримки емоційного здоров'я та особистісного розвитку. Однією з ключових методик, яку використовує психологиня Наталія Костюк, є нейрографіка. Ця арт-терапія спрямована на зняття стресу, подолання емоційних блоків і посилення внутрішньої ресурсності. Учасники занять через творчий процес малювання вчаться трансформувати негативні емоційні стани, долати страхи та розвивати самопізнання. Центр також організовує групові та індивідуальні сесії, де кожен може знайти підтримку і освоїти техніки, що допомагають адаптуватися до життєвих викликів, зміцнюючи власну стійкість і позитивне мислення.

Наукові дослідження підтверджують, що психологічні підходи до підтримки підлітків спрямовані на розвиток емоційної стабільності, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки. На даному етапі теоретичного дослідження важливим є аналіз ключових психологічних підходів до корекції емоційного стану у підлітковому віці, визначення їхньої ефективності та перспектив інтеграції у сучасну психологічну практику. Розглянемо детальніше особливості та специфіку таких підходів як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, а також групова робота, яка допомагає підліткам покращити навички саморегуляції та розвитку соціальної компетентності, їхні переваги, обмеження та можливості застосування у підлітковій психотерапії.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) є одним із найпоширеніших у корекції емоційних розладів у підлітків. КПТ ґрунтується на ідеї, що зміна деструктивних мисленнєвих патернів позитивно впливає на емоційний стан та поведінку людини. Основні методи КПТ включають когнітивну реструктуризацію, яка допомагає підліткам трансформувати негативні мислительні патерни на позитивні, а також роботу з деструктивними думками, що сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки і формуванню більш оптимістичного ставлення до себе.

Переваги КПТ включають чітку структуру, спрямованість на досягнення конкретних результатів, а також доведену ефективність у зниженні рівня тривожності та депресії у підлітків. Однак КПТ потребує активної участі підлітка у процесі терапії, що може бути викликом для молоді, яка не має належних мотиваційних установок. Цей метод виявляє нижчу ефективність при роботі з емоційними травмами або комплексними психічними розладами, що потребують глибшого психотерапевтичного втручання.

У дослідженні [3; 27] розглянуто когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) як систему психотерапевтичних втручань першого вибору для лікування тривожних розладів. Основна увага приділена теоретичному аналізу КПТ, когнітивному формулюванню тривоги та етапам терапевтичної роботи. Виявлено, що КПТ ефективно знижує симптоми тривоги при соціофобії,

посттравматичному стресовому розладі, генералізованому тривожному розладі, панічному розладі та obsесивно-компульсивному розладі. Ключовою ідеєю методу є зміна інтерпретації подій, що допомагає знизити занепокоєння, покращити працездатність та резильєнтність. Також зазначено, що терапія прийняття та відповідальності (АСТ) і психодинамічні методи можуть доповнювати КПТ. Перспективи досліджень охоплюють адаптацію КПТ до умов війни в Україні, зокрема для роботи з травмами та хронічною тривогою.

Групова терапія забезпечує підліткам можливість взаємодії з однолітками, які мають схожі емоційні труднощі, що стимулює розвиток соціальних навичок та емоційної саморегуляції. Колективна робота в групі сприяє підвищенню самооцінки, розвитку емпатії та створенню атмосфери підтримки. Серед методів групової терапії можна виділити групові дискусії, які дозволяють підліткам обмінюватися досвідом, що сприяє формуванню соціальних зв'язків та емоційної підтримки, та рольові ігри, які допомагають розвивати емпатію та формувати адекватну самооцінку.

Участь у груповій терапії сприяє підтримці підлітків, які стикаються з емоційним вигоранням, шляхом формування середовища взаємопідтримки серед однолітків із подібними проблемами. Такі терапевтичні сесії надають можливість обміну досвідом, опанування ефективних стратегій подолання стресу та розвитку навичок міжособистісної взаємодії. Це сприяє зменшенню відчуття ізолюваності, удосконаленню соціальної компетентності та загальному покращенню психічного здоров'я [26].

Перевагами групової терапії є розвиток навичок емпатії, самодопомоги та комунікативної компетентності, а також зниження почуття ізолюваності й створення колективної підтримки. Однак існують і обмеження, зокрема необхідність ретельного підбору учасників, щоб уникнути конфліктів або тригерів, та можливий дискомфорт у деяких підлітків, які не почувуються комфортно в груповому середовищі.

Наступним кроком нашого дослідження є аналіз таких підходів, як *арттерапія*, зокрема малювання, музикотерапія, художня фотографія та

нейрографіка, з метою визначення їхньої ефективності у процесі психокорекції емоційного стану підлітків. Результати показали, що арттерапія може бути корисною для дітей, які пережили травми або мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [48; 38]. Арттерапія пропонується як емоційний «аутотренінг» для гармонійної взаємодії з соціальним середовищем, стратегія збереження емоційного здоров'я та засіб самодопомоги для профілактики емоційних відхилень, психокорекції самооцінки та тривожності [31; 51; 2; 33; 16]. Малювання як арттерапія часто використовується для самовираження та творчого процесу. Відмінністю цього методу є акцент на вільному малюванні без чітко структурованих правил або алгоритмів, де важлива інтуїція та самовираження через кольори, форми та образи. Перевагами малювання є стимулювання креативності, можливість вираження внутрішнього стану через образи, а також позитивний вплив на зниження стресу та тривоги. Водночас, метод має і певні обмеження, такі як відсутність чіткої спрямованості або структури для роботи з конкретними емоційними проблемами, а також необхідність майстерності й готовності до експериментів із кольорами та техніками.

Малювання як форма арттерапії широко використовується для сприяння самовираженню та творчому процесу, особливо серед дітей і підлітків. Воно допомагає знижувати рівень стресу, сприяє обробці емоцій та розвитку креативності.

За результатами проведеного теоретичного дослідження визначено основні переваги малювання як арттерапії [37]:

- Самовираження: дає можливість підліткам висловлювати складні емоції та думки, які важко передати словами.
- Емоційна регуляція: через творчість підлітки вчаться справлятися зі стресовими ситуаціями.
- Підвищення самооцінки: створення чогось власного допомагає розвивати впевненість у собі.

- Соціальна взаємодія: групові заняття малюванням сприяють покращенню комунікативних навичок.

Дослідження показують, що малювання може бути особливо ефективним для обробки травматичного досвіду та поліпшення психічного здоров'я. Наприклад, у дітей і підлітків із посттравматичними розладами цей метод сприяє відновленню емоційного балансу та формуванню нових життєвих наративів.

Музикотерапія використовує музику та звуки для створення емоційної та психічної рівноваги, включаючи як активне створення музики (гру на інструментах), так і слухання спеціально підібраних композицій. Серед переваг музикотерапії слід виділити її прямий вплив на емоційний стан, здатність знижувати рівень тривожності, стресу та депресії, а також можливість полегшити емоційне вираження через звуки, що є особливо корисним для підлітків із труднощами у вербальному вираженні емоцій. Проте не завжди є можливість персоналізувати підхід для кожного індивідуума, особливо для тих, хто не має музичних навичок, і музика може не бути універсальною для корекції конкретних емоційних проблем у різних групах.

Музикотерапія, яка включає як активне створення музики (наприклад, гру на інструментах), так і слухання музичних композицій, довела свою ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності й депресії серед підлітків. Цей метод сприяє поліпшенню емоційного стану, соціальних навичок і самовираження, особливо в осіб, які мають труднощі з вербальним вираженням емоцій. Огляд наукових досліджень підтверджує [43; 48], що музикотерапія є корисною для лікування емоційних розладів у підлітків. Наприклад, дослідження на основі рандомізованих контрольованих випробувань демонструють значне зниження рівня депресії та покращення соціального функціонування у підлітків, які брали участь у програмах групової музикотерапії. Інші підходи, такі як перкусійна терапія та «п'ятиелементна» музикотерапія, також показали позитивні результати, зокрема зниження тривожності та поліпшення самооцінки.

Художня фотографія є однією з ефективних форм арттерапії, що поєднує естетичний і терапевтичний потенціал. Цей метод сприяє емоційному

очищенню, самоідентифікації, збагаченню емоційного досвіду, а також формуванню соціальної та національної ідентичності, при цьому активно розвивається творчий потенціал учасників. Як зазначає С. Коновець [15], художня фотографія має багатофункціональний характер, що дозволяє їй виконувати різні ролі в терапевтичному процесі, слугуючи як інструментом не лише для естетичного вираження, а й для психологічної корекції.

Серед основних функцій художньої фотографії, які виявляються під час її використання в арттерапії, можна виокремити [15]:

- Актуалізуючу функцію, що дозволяє оживити спогади і переосмислити досвід,
- Об'єктивуючу, яка розкриває внутрішній світ особистості,
- Стимулюючу, що активізує сенсорні та емоційні системи,
- Експресивно-катарсичну, яка сприяє звільненню від негативних емоцій через творчий процес,
- Динамічну, що відображає внутрішню і зовнішню динаміку життя,
- Інтерактивну, що підтримує комунікацію і взаємодію під час групової арттерапії.

Ці функції дозволяють художній фотографії виступати потужним інструментом не тільки для індивідуальної терапії, а й для групових та соціальних практик, що сприяє розвитку особистісних та соціальних якостей учасників.

Проте варто враховувати певні обмеження художньої фотографії як методу арттерапії при психокорекції емоційного стану підлітків. Зокрема, цей метод може бути ефективним, але його результативність значною мірою залежить від індивідуальних особливостей та готовності підлітків до рефлексії. Одним із основних обмежень є різний рівень зацікавленості підлітків до фотографії як інструменту самовираження, що може впливати на ступінь їхньої залученості у терапевтичний процес. Крім того, процес психокорекції через фотографію вимагає здатності до глибокої самоаналізу, що може бути складним для підлітків, які не завжди готові відкрито обговорювати свої емоції. До того ж, існує

ймовірність викривлення емоційного вираження, якщо підлітки зосереджуються більше на зовнішньому вигляді фотографій, ніж на глибоких емоційних аспектах, що може призвести до поверхневого сприйняття своїх переживань. Також не можна ігнорувати психологічний бар'єр, особливо для тих підлітків, які переживають складні емоційні чи травматичні досвіди, для яких процес фотографічного самовираження може бути надто інтенсивним або навіть травмуючим. Таким чином, хоча художня фотографія має численні переваги як метод арттерапії, її використання в психокорекції емоційного стану підлітків потребує уважного підходу з урахуванням зазначених обмежень.

Крім того, українські фахівці активно застосовують нейрографіку у тренінгах, семінарах та освітніх проєктах для збереження ментального здоров'я і розвитку особистісного потенціалу. Наприклад, психологиня Н. Костюк [1], використовує цей метод для посилення ресурсності та роботи з емоційними блоками, що зазначено на платформі «Школа вільних та небайдужих». У сфері освіти метод нейрографіки також рекомендовано для роботи з учнями та дорослими, як описано на освітньому порталі «Всеосвіта» [20].

Нейрографіка є специфічним методом арттерапії, який інтегрує малювання з психологічними техніками, спрямованими на корекцію когнітивних і емоційних патернів. Це метод, заснований на структурованому алгоритмі малювання, що дозволяє впливати на підсвідомі переживання за допомогою спеціальних ліній і форм, які мають символічне значення. Перевага нейрографіки полягає в її чітко визначеній методології та послідовному підході, що включає етапи, на яких кожен етап підтримується відповідною психологічною технікою, що сприяє зміні емоційного стану. Цей метод доступний для всіх, оскільки не потребує художніх навичок, що робить його доступним інструментом для роботи з глибокими емоційними проблемами, які можуть бути важкими для обробки іншими підходами. Нейрографіка сприяє вирішенню внутрішніх конфліктів, трансформуючи емоційні та когнітивні патерни, що в свою чергу сприяє самопізнанню. Однак для досягнення ефективних результатів необхідна практика.

У порівнянні з іншими арттерапевтичними методами, такими як малювання та музикотерапія, нейрографіка вирізняється своєю структурованістю та ефективністю в корекції емоційного стану. Вона не лише дозволяє виражати внутрішні переживання, але й активно трансформує їх, забезпечуючи більш стійкі і глибокі зміни в емоційному стані. Це робить нейрографіку перспективним інструментом для подальших досліджень у контексті психотерапевтичної роботи з підлітками.

У результаті порівняння когнітивно-поведінкової терапії, групової терапії, арттерапії (малювання, музикотерапія) та нейрографіки можна зробити висновок, що нейрографіка є найбільш ефективним методом для корекції емоційного стану підлітків. Цей метод поєднує творчі техніки з психотерапевтичними, що дозволяє не лише виражати емоції, а й трансформувати негативні когнітивні та емоційні патерни. У порівнянні з іншими методами, нейрографіка виявляється більш структурованою та доступною, що сприяє досягненню значних змін у глибоких емоційних станах підлітків, забезпечуючи їх ефективну психологічну підтримку.

1.3. Нейрографіка як інноваційний метод у психокорекційній практиці

Сучасні підходи до корекції емоційного стану підлітків вимагають інтеграції інноваційних методів, які ефективно працюють з емоційними та психологічними переживаннями, зокрема через творчі та експресивні техніки. Нейрографіка, як міждисциплінарний підхід, що поєднує арт-терапію, нейропсихологію та когнітивно-поведінкову терапію, стала одним із найбільш перспективних інструментів для психокорекції підлітків. Її особливість полягає в здатності працювати з підсвідомими емоціями, сприяючи їх трансформації через спеціально структуровані малюнки, що дає можливість людині досягати глибоких психоемоційних змін без значних вербальних зусиль.

Нейрографіка як інноваційний метод у психокорекційній практиці набуває все більшої популярності завдяки своїй здатності ефективно працювати з емоційними і психологічними проблемами через творчий процес. Цей метод, що поєднує мистецтво, психологію та нейронауку, став надзвичайно важливим інструментом у сучасній психотерапії та психокорекції, зокрема для підлітків. Її інноваційність полягає в здатності підтримувати підлітків у періоди емоційних криз, стресу, тривожності, депресії та соціальних труднощів, використовуючи потенціал мозку до нейропластичності.

Нейрографіка базується на творчих практиках, таких як малювання, з метою змінити емоційний стан через художні зображення. Принципи цього методу включають інтуїтивність у малюванні, коли процес не має чітко заданих етапів, що дозволяє підліткам вільно виражати свої емоції через лінії та форми. Це знижує рівень тривожності та знімає емоційне напруження без потреби вербалізувати переживання. Важливим є також використання плавних ліній у малюнках, що виключають гострі кути та прямолінійність, що сприяє зменшенню стресу та полегшує процес самовираження, має заспокійливий ефект на нервову систему. Алгоритмічність, тобто малювання за певними правилами, таких як створення візуальних фігур чи поєднання ліній, допомагає стабілізувати емоційний стан та організувати внутрішній емоційний хаос у структуровану форму. Це особливо важливо для підлітків, які часто відчують труднощі в розумінні та аналізі своїх емоцій. Окрім того, малюнки в нейрографіці дозволяють візуалізувати і осмислювати підсвідомі переживання, що допомагає досягти більшої усвідомленості щодо емоційного стану та знаходити шляхи для їх трансформації.

Серед принципів нейрографіки визначають наступні [11]:

1. Образ інтегрує смисли — один образ здатний об'єднувати різні смисли, як, наприклад, образ будинку, що викликає асоціації з дитинством, затишком, сім'єю.
2. Смисли контейнерують стани — кожне слово викликає унікальні емоції та реакції, що формують наші переживання.

3. Проблема створюється розумом — розум людини задає смисли та створює протиріччя, яких немає у природному світі.
4. Рішення має якість біоніки — справжнє рішення є ірраціональним і резонує з глибинною сутністю людини, змінюючи свідомість.
5. Гармонія призводить до задоволення — стан гармонії у творчості та житті веде до відчуття задоволення і щастя.
6. Усесвіт поміщається на кінчику маркера — через малювання можна передати все: від почуттів до важливих подій.
7. Будь-яке завдання має графічне вирішення — кожне завдання можна перевести в графічну форму, що активує процеси мислення для його вирішення.
8. Площина малюнку не має кордонів — кордони аркуша умовні, і малювання без обмежень дозволяє вільно виражати ідеї.
9. Світ складається з фігур і ліній — фігури та лінії у житті об'єднуються для створення цілісного досвіду.
10. Малювати просто! — малювання є природним способом комунікації, що допомагає відновити здібність до самовираження.

Нейрографіка дозволяє підліткам долати внутрішні бар'єри через творчість, що не є частиною традиційних терапевтичних підходів, а отже дає можливість зменшити психологічне навантаження, яке часто виникає при вербальній терапії. Нейрографіка надає можливість підліткам виражати свої емоції, структурувати внутрішній досвід, таким чином сприяючи розумінню та зміні негативних емоційних патернів. Важливо щоб на заняттях кожен підліток відчував успіх у вираженні та прояві своїх емоцій, створенні унікальних виробів і малюнків, а також у комунікації.

Переваги нейрографіки для підлітків:

Релаксаційний ефект: Малювання нейрографічних ліній сприяє зниженню емоційного напруження та стресу, покращує психічний стан завдяки зменшенню тривожності.

Розвиток емоційної інтелігентності: Через процес малювання підлітки отримують можливість бачити і структурувати свої емоції, що допомагає краще розуміти себе, а отже і покращувати здатність до емоційної регуляції.

Самовизначення і контроль: Завдяки структурованому підходу до малювання, підлітки відчують контроль над своїми емоціями і життям, що підвищує впевненість в собі.

Можливість роботи з глибокими емоційними проблемами: Підлітки часто стикаються з проблемами, які не можна вирішити лише за допомогою вербальних методів. Нейрографіка відкриває нові шляхи для роботи з глибокими психологічними травмами, тривожними розладами, депресією та низькою самооцінкою.

Аналіз наукових досліджень [45; 57] з розвитку сучасної психології дозволяє визначити теоретичні основи нейрографіки як методу корекції. Нейрографіка поєднує нейропсихологічні та арттерапевтичні техніки, а її ефективність ґрунтується на кількох важливих теоретичних аспектах. Одним із таких аспектів є інтеграція нейропластичності - здатності мозку адаптуватися до нових емоційних патернів і формувати нові нейронні зв'язки.

Нейрографіка активно застосовується для корекції психологічних проблем, таких як депресія, соціальна ізоляція, агресивність та тривожні розлади. Вона дає можливість працювати з негативними емоціями без потреби в їх глибокому вербальному вираженні. Це особливо важливо для підлітків, які часто не мають достатнього словникового запасу чи готовності відкриватися перед терапевтом.

Нейрографіка є ефективним методом психокорекції, який інтегрує арттерапевтичні та нейропсихологічні підходи. Цей метод дозволяє працювати з емоціями без необхідності глибокої вербалізації, що є особливо корисним для підлітків, які мають труднощі у вираженні своїх почуттів через слова. Нейрографіка сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, одночасно сприяючи розвитку емоційної стійкості та самоконтролю. Крім того, наукові дослідження [34] свідчать про те, що нейроосвіта виникла як результат

підвищеного інтересу до нейробіологічних досліджень, які дозволяють краще розуміти функціонування мозку в процесі навчання і пропонують педагогічні методики, сумісні з особливостями мозкових функцій.

Результати досліджень у сфері психокорекції підтверджують високу ефективність нейрографіки в зниженні рівня тривожності, стресу та депресії серед підлітків. Зокрема, одне з досліджень показало, що підлітки, які регулярно практикували нейрографіку, демонстрували значне зниження тривожності та покращення емоційної стабільності. Це, у свою чергу, дозволяло їм ставати більш стійкими до стресових ситуацій і розвивати кращу здатність до саморегуляції. За результатами дослідження Л. П'янківської метод нейрографіки визначено як потужний та інноваційний арт-терапевтичний інструмент, що сприяє трансформації особистості. Цей метод дає змогу без використання слів і теоретичного осмислення долати внутрішні бар'єри, змінювати ставлення до складних ситуацій і формувати нову модель майбутнього. Він також допомагає знаходити внутрішні ресурси, корисні як для особистісного розвитку, так і для взаємодії з оточенням [22].

Інше дослідження вказує на те, що нейрографіка стимулює розвиток креативного мислення та покращує самооцінку. Це є важливим, оскільки підлітки, які перебувають на етапі формування власної ідентичності, часто стикаються з проблемами самоприйняття. Творчий процес, що включає нейрографіку, відкриває нові перспективи для розуміння себе та свого місця в соціумі.

В. Карпов у своїх дослідженнях трансдисциплінарної сутності нейроарту звертається до важливої дихотомії людина – мистецтво, розглядаючи творчі потенції особистості через призму сенсомоторного підходу до пізнання та естетичної рефлексії на суспільні й природні явища. Одним з ключових аспектів є створення нейродинамічної моделі емпатичних образів, що відображає внутрішній зв'язок між художнім процесом і емоційними переживаннями людини. У рамках наукового аналізу впливу когнітивних наук на мистецтво виділяються дві основні течії: нейроестетика, яка зосереджується на естетичному

сприйнятті реальності, та нейроарт, що вивчає емпатичний досвід через художню творчість. Підхід нейроарту дозволяє розвивати нові концепції, такі як нейроартісторія, яка базується на принципах нейронної пластичності та дзеркального відображення. Це відкриває нові горизонти для розуміння того, як художній досвід може впливати на церебральну пластичність і соціальну поведінку. Додатково, дослідження вказують на те, що нейрографіка стимулює розвиток креативного мислення та покращує самооцінку, що є особливо важливим для підлітків, які знаходяться на етапі формування власної ідентичності та самоприйняття. Творчий процес, включаючи нейрографіку, допомагає підліткам глибше осмислити себе та своє місце в соціумі [12].

Нейрографіка як метод корекції емоційного стану допомагає підліткам виявляти та трансформувати свої внутрішні переживання через малювання. Цей процес дозволяє безпосередньо взаємодіяти з емоціями, не використовуючи слів, що є корисним для тих, хто може мати труднощі з вербалізацією своїх емоцій. Нейрографіка створює простір для самоусвідомлення, даючи змогу підліткам «перемальовувати» свої емоційні реакції та зменшувати стрес чи тривогу через малюнок, що безпосередньо корелює з важливістю саморегуляції емоцій, описаною в роботах Д. Гоулмана [9]. Таким чином, метод нейрографіки може бути корисним інструментом для розвитку емоційного інтелекту у підлітків. Це дозволяє не лише справлятися з інтенсивними емоціями, але й покращити соціальні навички, навчити розпізнавати свої емоції та ефективно ними керувати. Взаємодія з малюнками дає можливість для глибшого ем

Метод також довів свою ефективність у корекції соціальних труднощів, таких як соціальна ізоляція та проблеми в міжособистісних стосунках. Нейрографіка допомагає підліткам відновити відчуття контролю та підтримувати позитивний емоційний стан навіть у складних ситуаціях.

Таким чином, нейрографіка як інноваційний метод психокорекції є потужним інструментом для роботи з емоційними та психологічними труднощами підлітків. Її здатність трансформувати внутрішні переживання у конструктивні візуальні образи через творчість має значний корекційний ефект,

сприяючи розвитку емоційної стійкості, самооцінки та здатності до саморегуляції. Сучасні дослідження підтверджують її ефективність у зниженні рівня стресу та тривожності, а також у покращенні загального емоційного стану підлітків, що робить нейрографіку перспективним напрямом у психокорекційній практиці.

Висновок до першого розділу

Емоційний розвиток підлітків у сучасній психології відображає складну взаємодію біологічних змін, психологічних потреб та соціальних умов, які впливають на їхню емоційну стабільність. Цей період життя є важливим етапом формування ідентичності, емоційного інтелекту, саморегуляції та міжособистісних стосунків. Вікові особливості підлітків, зокрема підвищена чутливість до стресу, емоційна нестабільність та залежність від соціального схвалення, створюють передумови для розуміння їхніх унікальних потреб і труднощів.

Сучасні виклики, такі як війна в Україні, підсилюють емоційне напруження підлітків, спричиняючи зростання тривожності, депресії та психосоматичних розладів. Дослідження підтверджують, що психологічна підтримка та розвиток емоційного інтелекту є ключовими для адаптації підлітків до цих умов. Крім того, сучасні технології та соціальні медіа мають подвійний вплив: з одного боку, вони створюють додатковий стрес через соціальне порівняння, а з іншого — забезпечують платформу для соціальної підтримки.

Таким чином, емоційний стан підлітків є багатогранним процесом, який вимагає міждисциплінарного підходу для забезпечення їхнього психічного здоров'я та гармонійного розвитку. Особливу увагу слід приділяти інтеграції індивідуальних особливостей і соціальних умов, що сприятиме зниженню емоційного напруження, розвитку стійкості та формуванню позитивних перспектив у молоді.

Таким чином, для гармонійного емоційного розвитку підлітків необхідно забезпечити їм підтримку на різних рівнях – особистісному, сімейному та соціальному, що сприятиме розвитку емоційної стабільності, впевненості в собі та здатності долати стресові ситуації, що є надзвичайно важливим у сучасних умовах. У цьому контексті, психокорекційна робота є важливим інструментом підтримки емоційного благополуччя підлітків, що сприяє розвитку їхньої адаптивності та емоційної стійкості.

У результаті порівняння когнітивно-поведінкової терапії, групової терапії, арттерапії (малювання, музикотерапія) та нейрографіки можна зробити висновок, що нейрографіка є найбільш ефективним методом для корекції емоційного стану підлітків. Кожен з розглянутих підходів має свої особливості та переваги, проте нейрографіка поєднує найкращі аспекти творчих технік і психотерапевтичних методів. Когнітивно-поведінковий підхід націлений на зміну негативних мислительних патернів і сприяє формуванню позитивного сприйняття себе. Однак цей підхід може бути складним для підлітків через необхідність активної роботи над зміною власного мислення, що не завжди відповідає потребам цієї вікової категорії. Арт-терапія дозволяє підліткам виражати емоції через творчість, що є особливо корисним для тих, хто має труднощі з вербалізацією своїх переживань. Проте арт-терапія не завжди має чітку структуру для роботи з конкретними емоційними проблемами, що може обмежувати її ефективність у складних випадках. Групова терапія, з іншого боку, сприяє розвитку емпатії та соціальних навичок, але вона може бути складною для підлітків, які почуваються незручно в груповій динаміці.

Нейрографіка ж, у свою чергу, забезпечує більш гнучкий і структурований підхід до корекції емоційного стану, що дозволяє не лише виражати емоції через творчі техніки, але й трансформувати негативні когнітивні та емоційні патерни. Завдяки спеціально розробленим методам роботи з лініями і формами, нейрографіка впливає на підсвідомі механізми, що сприяє зміні глибоких емоційних станів. Крім того, нейрографіка є доступною для широкого кола підлітків, оскільки не потребує високих художніх навичок, але при цьому дозволяє досягати значних і тривалих змін у емоційному стані, що робить її дуже ефективним інструментом у психокорекції. Таким чином, нейрографіка є потужним методом для роботи з емоційними труднощами підлітків, поєднуючи творчість, структуру і глибокий психотерапевтичний вплив.

емоційного самовираження і відкриває шлях до зростання емоційної грамотності.

Отже, нейрографіка може стати потужним доповненням до традиційних психокорекційних методів, оскільки вона допомагає підліткам знижувати стрес, тривогу та негативні емоції, стимулюючи позитивні зміни в їхньому емоційному стані.

Аналіз ефективності нейрографіки як інноваційного методу в психокорекційній практиці підтверджує її переваги для підлітків, які переживають емоційні та психологічні труднощі. Цей метод, що поєднує арттерапію, нейропсихологію та когнітивно-поведінкову терапію, надає потужні інструменти для роботи з підсвідомими емоціями через творчий процес малювання. Завдяки цьому підлітки можуть знижувати рівень тривожності, стресу та депресії, а також розвивати емоційну стійкість і самоконтроль.

Наукові дослідження підтверджують, що нейрографіка ефективно знижує рівень тривожності, покращує емоційну стабільність і сприяє розвитку креативного мислення. Це особливо важливо для підлітків у періоді формування ідентичності. Крім того, метод допомагає зменшити соціальну ізоляцію та покращує міжособистісні стосунки, стимулюючи відчуття контролю та емоційну підтримку у складних ситуаціях.

Таким чином, нейрографіка є ефективним і перспективним методом психокорекції, який активно інтегрується в сучасні психотерапевтичні практики та відкриває нові можливості для роботи з підлітками, сприяючи розвитку їх емоційної зрілості, саморегуляції та покращенню загального психологічного стану. Нейрографіка, як інноваційний підхід, здатна стати важливим інструментом для корекції емоційних і психологічних проблем, що дозволяє підліткам знаходити нові шляхи для вирішення своїх внутрішніх конфліктів і труднощів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПІДЛІТКІВ

2.1. Дослідницький інструментарій та організація процесу дослідження

У дослідженні брали участь учні гімназії міста Галле (Німеччина), загальна кількість яких становила 30 осіб. Вибірка була поділена на дві вікові групи з урахуванням вікових особливостей емоційного та соціального розвитку підлітків. Перша група складалася з 20 учасників віком від 12 до 14 років, друга – з 10 учасників віком від 15 до 17 років. Такий поділ було обрано з метою дослідження специфічних потреб у розвитку емоційної та соціальної сфер підлітків, оскільки ці вікові категорії характеризуються різними когнітивними та емоційними особливостями.

Вибірка містила як дівчат, так і хлопців, що дозволило дослідити гендерні аспекти впливу нейрографіки, як методу арт-терапії, на емоційний стан підлітків. Всі учасники мали подібні соціально-економічні умови та рівень стресу, пов'язані з адаптацією до нових умов, що забезпечує релевантність отриманих результатів дослідження. Таким чином, була сформована експериментальна група (підлітки, які проходили психокорекційну програму з використанням нейрографіки) та контрольна група (підлітки, які не брали участі в психокорекційній програмі, але проходили загальні анкетування для порівняння результатів).

Процес дослідження був структурований у кілька послідовних етапів, кожен з яких мав своє методологічне значення. Дослідження психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки було організовано в кілька етапів, кожен з яких мав свою методологічну цінність і був спрямований на досягнення комплексного розуміння впливу нейрографіки на емоційний стан підлітків. Ось детальний опис кожного етапу:

Підготовчий етап полягав у теоретичному аналізі наукової літератури, присвяченої питанням психокорекції, емоційної регуляції та нейрографічного методу. Метою цього аналізу було виявлення специфічних особливостей емоційного стану підлітків у стресових умовах та можливих шляхів його корекції. На основі цього аналізу були обрані та адаптовані методики збору даних, які дозволяли точно оцінити емоційний стан підлітків на початковому та завершальному етапах експерименту. Цей етап забезпечив методологічну базу для подальшого дослідження і визначив ключові індикатори для оцінки змін емоційного стану.

На другому етапі, в рамках констатувального експерименту, здійснювалося початкове оцінювання емоційного стану підлітків. Для цього застосовувалися діагностичні методики, які дозволяли визначити рівень тривожності, стресу, прояви депресивних симптомів та загальний емоційний фон учасників дослідження. Базові дані про емоційний стан підлітків стали відправною точкою для подальшої оцінки ефективності психокорекційних заходів. Відповідно до мети дослідження, було проведено опитування (*Додаток А*) серед дітей віком від 12 до 17 років у вересні 2023 року. Для збору даних використовувалися структуровані інтерв'ю та анкетування у формі запитань з альтернативними відповідями. Метою опитування було отримання інформації про життя досліджуваних, їх інтереси, переконання, погляди, звички, розуміння життєвих ситуацій, взаємовідносини з однолітками, батьками, вчителями та іншими дорослими, приклади для наслідування та рекомендації щодо успішної адаптації підлітків. Анкетування проводилося анонімно для отримання більш щирих відповідей. Також використовувалися відкриті питання за методом стандартизованого інтерв'ю. Оцінювання емоційного стану проводилося як перед початком корекційних занять з нейрографіки, так і після їх завершення, що дозволило порівняти результати та виявити зміни в емоційному стані підлітків.

Для оцінки емоційного стану учасників використовувався комплексний набір дослідницьких методів. Зокрема, застосовувалися психодіагностичні методики для вимірювання рівня тривожності, самооцінки та емоційного стану

респондентів, а також контрольні-статистичні методи для оцінки результатів корекційних втручань. До психодіагностичних методів входили тест

Ч. Спілбергера [56] для визначення рівня тривожності, шкала самооцінки Розенберга [28] для вимірювання рівня самооцінки, а також методика САН (Стан-Активність-Настрій) [23] для комплексної оцінки психоемоційного стану підлітків. Для збору додаткових даних застосовувалися емпіричні методи, зокрема анкетування, що дозволило вивчити емоційний стан та соціальні взаємодії підлітків, а також експеримент, спрямований на перевірку ефективності нейрографії в корекції емоційних розладів.

Третій етап передбачав проведення формувального експерименту, в рамках якого було організовано серію психокорекційних занять з використанням технік нейрографіки. Нейрографіка як інноваційний метод графічного моделювання емоційних станів та внутрішніх переживань виявилася дієвим інструментом для роботи з підлітками, оскільки поєднує елементи арт-терапії та нейропластичності. Підлітки брали участь у тренінгах, де вчилися виражати свої емоції та переживання через малюнки. Це допомогло знизити рівень тривожності та розвинути навички емоційної регуляції, а також зміцнити впевненість у собі та сформувати позитивне мислення.

Четвертий етап передбачав контрольний експеримент, під час якого здійснювалося повторне оцінювання емоційного стану підлітків після завершення серії корекційних занять. Для цього використовувалися ті самі методики діагностики, що й на констатуючому етапі. Результати контрольного етапу показали позитивну динаміку змін: рівень тривожності знизився, зменшилися прояви депресивних симптомів, а загальний емоційний фон став більш стабільним. Підлітки зазначили, що заняття з нейрографіки допомогли їм краще розуміти свої емоції, знімати напругу та знаходити внутрішній спокій.

Кожен етап дослідження мав важливе значення для досягнення мети дослідження і продемонстрував значний потенціал нейрографіки в сфері психологічної допомоги підліткам.

2.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження

На початку дослідження була проведена діагностика за допомогою тесту тривожності Спілбергера (STAI) з метою визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп. Така діагностика дала чітке уявлення про поточний емоційний стан учасників, що є важливим для оцінки ефективності подальших психокорекційних заходів.

Тест тривожності *Спілбергера* (*State-Trait Anxiety Inventory, STAI*), розроблений Чарльзом Спілбергером, є інформативним інструментом для самооцінки тривожності, що охоплює дві основні категорії тривоги: реактивну тривожність (як тимчасовий стан) та особистісну тривожність (як стійку характеристику особистості). Тест складається з 40 тверджень, розділених на дві підшкали по 20 запитань кожна:

1. Шкала стану тривоги (ситуативна тривожність) оцінює поточний емоційний стан респондента — те, як людина почувається «прямо зараз». Ця частина тесту включає запитання, які відображають суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою і фізіологічного збудження. Високий рівень ситуативної тривожності може вказувати на наявність гострого стресу або поточного стану напруження.

2. Шкала особистісної тривожності оцінює більш стабільну схильність людини до тривожних реакцій, характеризуючи її загальний рівень занепокоєння. Вона вимірює такі риси, як спокій, впевненість та почуття безпеки. Високий рівень особистісної тривожності свідчить про схильність до постійного занепокоєння і може бути передвісником розвитку тривожних розладів.

Результати за тестом Спілбергера показали, що 25 % підлітків мали нормальний рівень особистісної тривожності, в той час як у 75 % досліджуваних спостерігався високий рівень тривожності. Ці дані підтверджують наявність значної кількості підлітків, для яких тривожність є яскраво вираженою

характеристикою, що може впливати на їх емоційне і психічне благополуччя. Результати дослідження, представлені у табл. 2.1. враховуючи емоційні проблеми підлітків на основі тесту тривожності Спілбергера (STAI).

Таблиця 2.1

**Емоційні проблеми підлітків на основі тесту тривожності
Спілбергера (STAI)**

Параметри	Результати на початку дослідження (до курсу нейрографіки)	Емоційні проблеми підлітків	Результати після курсу нейрографіки (порівняння)
Оцінка базового рівня тривожності	75% підлітків мали високий рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної)	Хронічна тривожність, стресові реакції на зміну середовища (втеча з України), соціальна ізоляція, невизначеність майбутнього	Зниження рівня тривожності в 60% підлітків, зокрема ситуативної тривожності
Шкала ситуативної тривожності	Високий рівень ситуативної тривожності у більшості учасників (страх, напруження, нервозність)	Страх перед новим середовищем (Німеччина), переживання через зміни у родинному житті, адаптація до нових реалій	Зниження ситуативної тривожності у 50% учасників через спокій, впевненість після курсу
Шкала особистісної тривожності	Високий рівень особистісної тривожності у 75% підлітків (схильність до тривожних реакцій)	Стійка тривожність через невизначеність майбутнього, переживання щодо безпеки родини, соціальні труднощі	Зниження рівня особистісної тривожності у 40% підлітків, підвищення впевненості
Створення індивідуального профілю	Індивідуальні характеристики тривожності: для 60% учасників — високий рівень тривожності, 40% — нестабільність емоційного стану	Висока чутливість до стресових ситуацій, низька здатність до адаптації, депресивні симптоми у деяких підлітків	Покращення емоційної стійкості у 50% підлітків, підвищення здатності адаптуватися до нових умов
Визначення базової лінії для порівняння	Початковий високий рівень тривожності в 75% підлітків, особливо в контексті адаптації до нової країни	Тривога через втрату звичних умов життя, адаптація до культури, навчання, соціальні зв'язки	Позитивні зміни в емоційному стані після курсу: зниження рівня тривожності у 60% підлітків, поліпшення емоційного самопочуття

Таким чином, за результатами дослідження на даному етапі дослідження серед ключових емоційних проблем підлітків були: ситуативна тривожність – пов'язана з новими, незнайомими умовами життя в Німеччині; особистісна тривожність – стійке занепокоєння через невизначеність майбутнього, безпеку родини, соціальну адаптацію; депресивні симптоми — через втрату звичних соціальних зв'язків і стрес від адаптації до нової реальності.; соціальна ізоляція – труднощі з інтеграцією в нову культуру та соціальне середовище.

«Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg's Self-Esteem Scale) дозволила оцінити рівень самооцінки підлітків, що є важливим показником для розуміння їхнього емоційного стану та психосоціальних проблем.

Шкала складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою: від «повністю погоджуюсь» до «повністю не погоджуюсь». Цей інструмент дав змогу швидко та ефективно визначити рівень самооцінки підлітка, що є ключовим для розуміння його психоемоційного стану.

1. За допомогою шкали було визначено рівень самооцінки підлітків, що дало змогу оцінити їх загальний психоемоційний стан. Низька самооцінка виявилася сигналом наявності тривожних чи депресивних настроїв, що потребували корекції.

2. Шкала також використовувалася для моніторингу змін самооцінки підлітків на різних етапах терапії. Після проведених сеансів нейрографії було проведено порівняння початкових результатів з заключними результатами, що дозволило оцінити ефективність корекції.

3. Застосування шкали Спілбергера дозволило виявити глибинні психологічні проблеми підлітків, зокрема підвищений рівень внутрішньої самокритичності та негативного сприйняття власної особистості, що є наслідками пережитих травматичних подій. Отримані дані стали підґрунтям для цілеспрямованого впровадження психокорекційних технік нейрографії, спрямованих на роботу з виявленими емоційними дисфункціями.

4. Використання шкали дозволило нам точніше визначити терапевтичні цілі. Оскільки деякі підлітки мали низьку самооцінку, ми зосередилися на

розробці стратегії для підвищення самоприйняття та впевненості у собі, використовуючи нейрографічні вправи.

5. Шкала допомогла виявити, як рівень самооцінки підлітків впливає на їх поведінку, ставлення до себе та соціальні взаємодії. Це дозволило краще зрозуміти, як емоційні труднощі можуть відображатися на інших сферах їхнього життя.

Отже, використання «Шкали самооцінки Розенберга» стало важливим етапом, що допомагав ефективно оцінити та відслідковувати зміни в самооцінці підлітків.

Унаочнемо результати рівня самооцінки підлітків у табл. 2.2. Використання «Шкали самооцінки Розенберга» (*Rosenberg's Self-Esteem Scale*) дозволило виявити основні тенденції та проблеми в психоемоційному стані підлітків на початковому етапі дослідження.

Таблиця 2.2

**Рівень самооцінки підлітків за «Шкалу самооцінки Розенберга»
(Rosenberg's Self-Esteem Scale),**

Група	Низька самооцінка (оцінка 1-2)	Середній рівень (оцінка 3)	Висока самооцінка (оцінка 4)
Експериментальна група	70%	20%	10%
Контрольна група	65%	25%	10%

Таким чином, використання «Шкали самооцінки Розенберга» в дослідженні психокорекції емоційного стану підлітків дає змогу ефективно оцінити та відслідковувати зміни в самооцінці підлітків, що є важливою частиною корекційного процесу.

У дослідженні використано методику «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій), яка дозволила оцінити емоційний стан підлітків на констатувальному етапі експерименту. Ця методика є ефективним інструментом для вивчення

психоемоційного стану, оскільки дає змогу швидко і точно отримати інформацію про настрій, рівень енергії та загальне самопочуття учасників.

По-перше, методика «САН» була особливо важливою на початку тренінгів, оскільки дозволила встановити базовий рівень емоційного стану підлітків. Вона дала змогу з'ясувати, в якому стані знаходяться учасники на момент початку тренінгу, а також чи відбулися зміни у їх емоційному стані в порівнянні з попередніми зустрічами. Це має велике значення, оскільки підлітки часто мають труднощі з вербалізацією своїх почуттів, особливо коли йдеться про такі стани, як депресія, емоційна перевтома або стрес. Методика «САН» займає мінімум часу (приблизно 5 хвилин), що робить її зручним інструментом для використання навіть у межах одного тренінгу або заняття.

По-друге, використання цієї методики дозволило виявити ознаки емоційного виснаження у підлітків. Оскільки стресові ситуації можуть мати значний вплив на емоційний стан молоді, методика дозволила своєчасно визначити, як підлітки реагують на такі ситуації. Зокрема, низькі показники за шкалою активності та настрою могли свідчити про наявність емоційної перевтоми або депресивних тенденцій. Це важливо для корекції психоемоційного стану, оскільки багато підлітків не усвідомлюють, як їхні емоційні проблеми можуть впливати на їх поведінку, фізичне самопочуття та загальну якість життя.

Окрім вищезазначених переваг, важливим аспектом використання методики було проведення аналізу взаємозв'язку між самопочуттям, активністю та настроєм. Цей комплексний підхід дозволив отримати більш повне уявлення про емоційний стан підлітків. Наприклад, низька активність разом з поганим настроєм може бути індикатором депресивного стану або значного емоційного зниження, що потребує додаткової уваги та корекції в рамках терапевтичного процесу. Таким чином, методика «САН» стала важливим інструментом для діагностики емоційних проблем і сприяла ефективному плануванню подальшої корекційної роботи.

Загалом, методика «САН» виявилася надзвичайно корисною для дослідження емоційного стану підлітків у межах нашого експерименту. Вона не тільки дозволила визначити рівень емоційного виснаження та депресії, але й допомогла виявити важливі взаємозв'язки між емоційними складовими, що забезпечило більш глибоке розуміння психоемоційного стану підлітків та визначення пріоритетних напрямків для подальшої психокорекційної роботи.

На констатуючому етапі дослідження були зібрані базові дані про емоційний стан підлітків, що дозволило визначити їхню потребу в психоемоційній підтримці. Результати аналізу засвідчили наявність у більшості учасників підвищеного рівня тривожності та стресу. Виявлено, що основними емоційними труднощами підлітків є високий рівень тривожності, прояви депресії, соціальні труднощі та ностальгія. Отримані дані стали основою для розробки психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення емоційної стійкості.

1. *Високий рівень тривожності.* Підлітки переживали високий рівень тривожності, спричинений кількома факторами. Зміни в оточенні, зокрема переїзд до іншої країни, призводили до необхідності адаптуватися до нових соціальних норм та стандартів, що викликало страх і невпевненість. Крім того, незнайомість із місцевими звичаями та мовні бар'єри значно ускладнювали комунікацію і посилювали почуття ізоляції.

2. *Прояви депресії.* У частини підлітків спостерігалися ознаки депресії, виражені через відчуття самотності та втрату ідентичності. Втрата соціальних зв'язків та відсутність емоційної підтримки від родини сприяли розвитку депресивного настрою. Багато учасників дослідження відчували, що вони втратили частину своєї культурної ідентичності, що також стало джерелом стресу та тривожності.

3. *Соціальні труднощі.* Підлітки стикалися з проблемами соціальної адаптації, зокрема, складнощами у встановленні стосунків з однолітками. Мовні бар'єри та культурні відмінності значно ускладнювали процес налагодження нових дружніх зв'язків. Страх бути неприйнятим у новому середовищі також був

поширеним переживанням, що підсилювалося стереотипними уявленнями та ризиком дискримінації.

4. *Ностальгія та відчуття втрати.* Відсутність рідного дому та звичних місць, де підлітки відчували себе в безпеці, призводила до почуття глибокої туги та суму за батьківщиною. Багато з них переживали розрив між минулим і теперішнім, що супроводжувалося страхом втратити контакт з рідною культурою та мовою.

Зібрані дані засвідчили необхідність надання психоемоційної підтримки підліткам, які переживають ці труднощі, а також важливість застосування спеціальних методик для корекції їхнього емоційного стану. Особливу увагу слід приділити інтеграції підлітків у нові соціокультурні умови, що є складним процесом, пов'язаним із подоланням тривожності, фрустрації та зниження самооцінки. Ці труднощі підкреслюють актуальність програм психологічної допомоги, які мають включати не лише індивідуальну роботу з емоційним станом, але й сприяти розвитку навичок соціальної адаптації та формуванню стійкості до стресових ситуацій. Особливо це стосується підлітків, які були змушені покинути Україну через війну, і потребують цілеспрямованих корекційних програм, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я в умовах нових викликів.

Результати констатувального експерименту за методикою «САН» для оцінки емоційного стану підлітків демонстрували низькі показники щодо самопочуття, активності та настрою учасників (табл. 2.3). Середній бал для самопочуття становив 3.2, що вказує на середній рівень задоволення станом здоров'я. Активність оцінювалася на рівні 2.8, що свідчить про недостатню фізичну активність і мотивацію. Настрій учасників був трохи кращим (середній бал 3.0), але значна частина підлітків виявляла ознаки тривожності та депресії, що вказує на наявність психологічних проблем у більшості з них. Відзначено, що 72% учасників відчували високий рівень тривожності, а 65% демонстрували ознаки депресії, що свідчить про потребу в психокорекції.

Таблиця 2.3

**Результати констатувального експерименту за методикою «САН»
для оцінки емоційного стану підлітків**

Показник	Самопочуття (С)	Активність (А)	Настрій (Н)
Середній бал	3.2	2.8	3.0
Максимальний бал	4	4	4
Мінімальний бал	2	2	2
Процент учасників, що відчують високий рівень тривожності	72%	-	-
Процент учасників з ознаками депресії	-	-	65%
Процент учасників з низьким рівнем активності	-	60%	-
Процент учасників з низьким настроєм	-	-	55%

Результати використання методики «САН» для оцінки емоційного стану підлітків підраховувалися наступним чином: самопочуття оцінювалося за шкалою від 1 до 5, де 1 — дуже погане самопочуття, 5 — дуже хороше; активність оцінювалася за шкалою від 1 до 5, де 1 — низька активність, 5 — висока активність; настрій оцінювався за шкалою від 1 до 5, де 1 — поганий настрій, 5 — дуже гарний настрій.

Зібрані результати підтвердили актуальність психокорекційної програми з використанням нейрографіки, яка спрямована на зниження рівня тривожності, поліпшення емоційного стану та розвиток навичок саморегуляції у підлітків.

Теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я підлітків показав, що детермінантами його стану є: умови навчання, організаційна культура, соціально-психологічний клімат, рівень розвитку та стиль керівництва, а також відсутність стресу, булінгу, мобінгу та дискримінації.

Результати констатуючого експерименту засвідчили наявність у значної частини підлітків підвищеного рівня тривожності, ознак депресивних станів та соціальних труднощів, що обґрунтувало потребу в проведенні корекційних заходів. Основні емоційні труднощі, що спостерігалися у респондентів, включали високий рівень тривожності, прояви депресії, соціальні труднощі, а також ностальгію та відчуття втрати.

1. **Високий рівень тривожності** виявився одним із найпоширеніших станів. Підлітки відчували невпевненість та страх через зміни в оточенні, незнайомість із новими соціальними нормами та мовні бар'єри, що ускладнювали адаптацію до нового середовища. Тривога також була обумовлена нестабільною ситуацією в сім'ї та невизначеністю майбутнього.

2. **Прояви депресії** були пов'язані з почуттям самотності та відсутністю емоційної підтримки. Втрата соціальних зв'язків і культурної ідентичності викликала у підлітків почуття відчуження та знижувала їхню самооцінку. У деяких учасників спостерігалось зниження мотивації до навчання та зростання негативних емоційних реакцій.

3. **Соціальні труднощі** у новому середовищі часто ускладнювали процес налагодження стосунків із місцевими однолітками, що посилювало почуття ізоляції. Недостатня комунікативна компетентність та страх неприйняття потребували корекційних заходів для розвитку навичок соціальної адаптації. Особливо це стосувалося тих, хто мав обмежений доступ до підтримки з боку дорослих чи однолітків.

4. **Ностальгія та відчуття втрати** викликали сильні емоційні переживання, оскільки учасники дослідження сумували за батьківщиною, домом та звичним життям, що посилювало психологічне навантаження. Ці емоції

нерідко супроводжувалися ретроспективними переживаннями та спогадами, які підсилювали тугу за минулим.

5. **Психосоматичні прояви**, зокрема головний біль, порушення сну та втрата апетиту, також мали місце у значної частини учасників, що свідчить про тісний зв'язок між емоційним станом та фізичним здоров'ям. Це вимагає комплексного підходу до корекції, враховуючи як психологічні, так і фізіологічні аспекти.

6. **Потреба в емоційній стійкості** стала ключовим завданням для корекційної роботи. Вона передбачає розвиток у підлітків навичок саморегуляції, формування позитивного сприйняття себе та вміння ефективно взаємодіяти з новим соціальним середовищем.

Отримані дані стали основою для розробки психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, подолання депресивних станів, розвиток соціальної адаптивності та підвищення емоційної стійкості підлітків.

Отже, теоретичний аналіз показав, що на психологічний стан підлітків впливають різноманітні чинники, серед яких важливу роль відіграють соціально-культурне середовище, етапи соціалізації, рівень емоційної підтримки та індивідуальні особливості розвитку. Зміни в оточенні, мовні бар'єри та адаптація до нових соціальних норм можуть спричиняти стрес і тривожність, тоді як відсутність емоційної підтримки або труднощі в соціальних взаємодіях підвищують ризик розвитку депресивних симптомів. Ці фактори взаємодіють між собою, формуючи емоційний стан підлітків і визначаючи їхню здатність адаптуватися до нових умов життя.

Висновки до другого розділу

У дослідження представлено вибірку дослідження та описано процедуру проведення дослідження.. Ретельно вибрана вибірка, яка включала учнів віком від 12 до 14 років, друга — з 10 учасників віком від 15 до 17 років., дозволила врахувати специфічні особливості емоційного розвитку підлітків та дослідити ефективність нейрографічних методів у контексті їхнього емоційного і соціального розвитку. Розподіл на експериментальну та контрольну групи забезпечив можливість порівняння результатів і підвищив достовірність отриманих даних.

Кожен етап дослідження мав свою важливу методологічну цінність. Теоретичний аналіз та підготовка до експерименту дали змогу вибрати найбільш відповідні методики для збору та оцінки емоційного стану підлітків. Застосування психодіагностичних методик, таких як тест Спілбергера, шкала Розенберга та методика САН, дозволило комплексно оцінити рівень тривожності, самооцінки та емоційного фону учасників, а також відслідковувати зміни, які відбулися після проведення психокорекційних заходів.

Підлітки, які брали участь у психокорекційних заняттях, продемонстрували зниження рівня тривожності, зменшення проявів депресивних симптомів та покращення загального емоційного стану. Практичний аспект використання нейрографії як методу самовираження через графіку сприяв розвитку емоційної регуляції та позитивного мислення у підлітків.

На основі проведеного аналізу результатів констатуючого дослідження можна зробити висновки щодо емоційного стану підлітків в умовах стресових змін, таких як адаптація до нової країни та культури, а також оцінки ефективності психокорекційних заходів, що проводились в рамках дослідження.

Діагностика за допомогою тесту тривожності Спілбергера показала, що на початковому етапі дослідження 75% підлітків мали високий рівень тривожності як ситуативної, так і особистісної. Це вказує на те, що більшість учасників були

схильні до високого рівня занепокоєння, що могло бути зумовлено стресом, пов'язаним з адаптацією до нових умов життя, втечею з України через військову агресію, соціальною ізоляцією та невизначеністю майбутнього. Ці емоційні проблеми включали переживання страху, напруженості, нервозності, що характерно для ситуативної тривожності, а також стійке занепокоєння щодо безпеки родини та адаптації до нової соціокультурної реальності, що є рисою особистісної тривожності.

Порівняння результатів до і після курсу нейрографії показало, що значна частина підлітків (60%) продемонструвала зниження рівня тривожності, що підтверджує ефективність психокорекційних заходів. Зокрема, виявлено, що 50% учасників змогли знизити рівень ситуативної тривожності, відчуючи спокій та впевненість у новому середовищі. 40% підлітків змогли знизити рівень особистісної тривожності, що свідчить про поліпшення їх емоційної стійкості та здатності адаптуватися до нових умов.

Використання «Шкали самооцінки Розенберга» показало, що значна частина підлітків (70% в експериментальній групі) мала низьку самооцінку на початковому етапі дослідження. Це може бути ознакою глибших емоційних проблем, таких як внутрішня критичність, депресивні настрої та негативне сприйняття себе. Після проходження курсу нейрографії відзначалося покращення самооцінки у багатьох учасників, що вказує на позитивний вплив психокорекційних заходів на емоційне сприйняття себе та розвиток впевненості.

Важливим інструментом для аналізу емоційного стану підлітків на констатувальному етапі було використання методики «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій). За допомогою цієї методики вдалося зафіксувати початковий емоційний стан підлітків, а також виявити значні емоційні труднощі, пов'язані з депресивними симптомами, стресом та перевтомою. Методика дала можливість точно оцінити зміни в емоційному стані після проведених тренінгів і визначити, чи відбулись позитивні зміни в психоемоційному стані учасників, що є важливим аспектом для подальшого корекційного процесу.

Особливо важливим є виявлення проблем соціальної адаптації, які є суттєвими для підлітків. Переживання соціальної ізоляції, труднощі з інтеграцією в нову культуру та середовище, а також труднощі з налагодженням нових соціальних зв'язків стали важливими факторами стресу. Ці проблеми впливають на загальний емоційний стан, адже відсутність підтримки й інтеграції може поглиблювати відчуття самотності та тривоги.

Таким чином, результатами констатуючого етапу дослідження були виявлені основні емоційні проблеми підлітків, такі як високий рівень тривожності, депресивні симптоми, низька самооцінка, соціальна ізоляція та труднощі з адаптацією до нових умов життя. Ці результати підтверджують необхідність і важливість впровадження психологічних корекційних методик для підтримки емоційного здоров'я підлітків, які переживають складні життєві ситуації, такі як та адаптація до нової країни.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА І ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ НЕЙРОГРАФІКИ

3.1. Програма психокорекції емоційного стану підлітків за допомогою нейрографіки

Програма психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки була розроблена з метою зниження рівня тривожності, депресії та покращення емоційного самопочуття підлітків. Вона враховує вікові та індивідуальні особливості підлітків, специфіку їхніх емоційних потреб, а також фактори соціального середовища, які впливають на їхній емоційний стан. Основними завданнями програми є розвиток емоційної грамотності, навчання підлітків розуміти та виражати свої емоції у здоровий спосіб, формування усвідомленого підходу до переживань, формування навичок саморегуляції, використання нейрографічних технік для зниження рівня емоційної напруги та покращення здатності контролювати свої емоції. Також програма спрямована на підвищення самооцінки та формування позитивного мислення шляхом створення позитивних образів і символів у нейрографічних роботах, розвиток рефлексивних здібностей, допомогу підліткам у глибшому усвідомленні своїх емоційних реакцій, аналізі їх причин та наслідків, а також на покращення соціальної адаптації через створення умов для розвитку комунікації з однолітками, подолання бар'єрів у взаємодії та формування емпатії:

1. Підготовчий етап

На цьому етапі учасники знайомляться із концепцією нейрографіки та її використанням для покращення психоемоційного стану.

Мета: Зняти напруження, створити комфортну атмосферу та мотивувати учасників до роботи.

Діяльність:

- Проведення ознайомчого тренінгу, де пояснюється, як нейрографіка працює з емоціями через візуалізацію.
- Демонстрація прикладів малюнків та основних технік, таких як нанесення плавних ліній, додавання кольору і формування завершеного образу.
- Організація практичного заняття для першого досвіду малювання нейрографічного малюнка.

Очікуваний результат: Учасники починають освоювати базові принципи нейрографіки та відчують перший емоційний ефект.

2. Основний етап

Цей етап складається з серії тематичних сесій, кожна з яких спрямована на вирішення конкретних психологічних завдань.

Зниження тривожності:

- Завдання: Використання спіралей, м'яких ліній та гармонійних форм для стабілізації емоцій.
- Процес: Учасники малюють абстрактні композиції, які допомагають виразити й відпустити тривогу.
- Результат: Зменшення напруження і відчуття гармонії.

Розвиток емоційної саморегуляції:

Завдання: Робота з кольорами та формами для розвитку здатності керувати своїми емоціями.

Процес: Малювання на теми «Мої позитивні емоції» або «Мій спокій». Учасники вибирають кольори, які асоціюються у них із комфортом та радістю.

Результат: Підвищення навичок саморегуляції, покращення емоційного стану.

Розв'язання внутрішніх конфліктів:

Завдання: Візуалізація особистих проблем і пошук позитивних рішень через малюнки.

Процес: Учасники створюють образи, які символізують їхні внутрішні переживання, а потім трансформують їх у позитивні. Наприклад, замінюють гострі кути на плавні форми.

Результат: Зменшення психологічного навантаження, формування конструктивного мислення.

3. Фінальний етап

Цей етап підсумовує отриманий досвід і дозволяє підліткам усвідомити досягнуті результати.

Підсумкове заняття:

- Учасники аналізують свої зміни під час програми.
- Проводиться обговорення, де підлітки діляться враженнями і висновками.
- Завершується створенням фінального малюнка, що символізує їхній емоційний прогрес та зцілення.

Результат: Учасники демонструють підвищену емоційну стійкість, зменшення тривожності та розвиток позитивного мислення. Їхня поведінка стає більш гармонійною та адаптивною.

Загальні результати програми:

Програма сприяє покращенню психоемоційного стану підлітків, зниженню рівня девіантної поведінки та формуванню навичок ефективної саморегуляції в умовах війни. Використання нейрографіки як інструмента психокорекції показало свою ефективність завдяки інтеграції творчих підходів із психологічною підтримкою.

Організаційні засади реалізації програми:

1. Підготовчий етап перед початком програми

- **Діагностика емоційного стану учасників:** Перед стартом програми проводиться первинне психологічне тестування для визначення рівня тривожності, депресії, стресу та інших емоційних показників. Це дозволяє оцінити базовий стан учасників.

- **Спільна зустріч із батьками та учасниками:** Організовується вступний семінар, де батьки та підлітки дізнаються про цілі та структуру програми, а також про можливі результати.

- **Підготовка необхідних матеріалів:** Кожен учасник забезпечується індивідуальним набором матеріалів для нейрографічного малювання (папір, маркери, олівці, фарби).

2. Організація занять

Формат проведення:

- Структура заняття включає такі етапи: теоретичний блок (20 хвилин), практичний блок (120 хвилин), рефлексія та обговорення (20 хвилин).

- Деякі заняття можуть проводитися в інтерактивному форматі, наприклад, з використанням музики, що сприяє емоційному розвантаженню.

Додаткові активності:

- Інтеграція елементів арт-терапії: використання колажів, створення мініпроектів чи інсталяцій, які допомагають підсилити ефективність роботи.

- Робота з метафоричними асоціативними картами для аналізу емоційного стану перед малюванням.

3. Робота з батьками

- **Освітні вебінари чи зустрічі:** Один раз на два заняття проводяться семінари для батьків, де обговорюється прогрес підлітків, психологічні аспекти їхнього віку та техніки підтримки вдома.

- **Рекомендації для батьків:** Надаються конкретні вправи або рекомендації для закріплення навичок підлітків у сімейному колі.

4. Моніторинг програми

- **Регулярний зворотний зв'язок:** Учасники заповнюють анкети після кожного заняття для оцінки свого емоційного стану.

- **Аналіз динаміки:** На кожному етапі програми аналізується динаміка змін та вносяться корективи до програми за потреби.

5. Завершення та подальший супровід

– **Заклучна презентація:** На останньому занятті учасники створюють фінальну роботу, яку презентують у групі, аналізуючи свої досягнення.

– **Рекомендації для подальшої роботи:** Учасникам надаються індивідуальні поради, включаючи рекомендації щодо участі в інших психологічних програмах чи заняттях.

– **Подальший моніторинг:** Учасники проходять повторне психологічне тестування через 3 і 6 місяців після завершення програми.

6. Очікувані додаткові результати

- Зростання інтересу до творчих підходів у вирішенні життєвих проблем.
- Підвищення впевненості підлітків у своїх силах.
- Розширення їхнього соціального кола через інтерактивні заняття у групах.

Додавши ці аспекти, програма виглядатиме більш комплексною і структурованою, з особливим акцентом на взаємодію, моніторинг і довготривалий ефект.

Очікувані результати:

- Зниження рівня тривожності, депресії та стресу серед підлітків.
- Покращення емоційного самопочуття та підвищення самооцінки.
- Розвиток навичок саморегуляції та позитивного мислення.
- Покращення міжособистісних стосунків у групі та в родині.
- Збільшення стресостійкості та готовності до адаптації в умовах зміни середовища.

Основна форма проведення занять у програмі — тренінг, який забезпечує активну участь підлітків, сприяє створенню безпечної атмосфери для самовираження, та дозволяє кожному учаснику відчувати себе важливою частиною групи.

Розширений опис формату тренінгу:

1. Обмін інформацією та розвиток комунікаційних навичок:

– Учасники отримують можливість висловлювати свої думки у вільній формі, обговорюючи питання, що стосуються емоційного стану, особистих переживань чи інших важливих тем. Для цього використовуються такі прийоми:

– Інтерактивні дискусії: формуються невеликі групи, де підлітки діляться досвідом і знаходять спільні рішення.

– Кола зворотного зв'язку: група обговорює результати попереднього заняття, ділячись досягненнями або викликами.

2. Різноманітність методів для залучення уваги:

– Інформаційні повідомлення та презентації: тренер або психолог надає короткі теоретичні матеріали у формі інтерактивної лекції, ілюстрованої презентацією.

– Мозковий штурм: для колективного вирішення проблем учасники разом генерують ідеї, наприклад, щодо подолання стресу чи тривожності.

– Рольові ігри: симуляція конкретних ситуацій, де підлітки тренують комунікацію, вирішення конфліктів чи регулювання емоцій.

3. Творчі завдання з використанням нейрографіки:

– Малювання використовується як спосіб вираження емоцій, формування позитивного мислення та саморегуляції. Учасники виконують:

– Завдання на самопізнання: створення малюнків, які відображають їхні емоції чи внутрішній стан.

– Завдання на гармонізацію: використання плавних ліній, щоб досягти відчуття спокою та стабільності.

– Колективні роботи: спільне створення малюнків, що допомагає підвищити рівень взаємодії та довіри в групі.

4. Практичні вправи для закріплення знань:

– Робота в групах: учасники виконують завдання, що сприяють розвитку співпраці та емпатії.

– Індивідуальні рефлексивні вправи: малювання у тиші, після чого йде обговорення результатів.

– Вправи на релаксацію: короткі дихальні практики або техніки візуалізації, які супроводжують малювання.

5. Рефлексія та обговорення:

Кожне заняття завершується колективним обговоренням. Учасники діляться своїми почуттями та думками, аналізують зміни у своєму стані, а також отримують позитивний зворотний зв'язок від тренера і групи.

6. Домашні завдання:

Щоб підсилити ефект тренінгів, учасники виконують вправи вдома:

- Продумане малювання на тему, пов'язану з їхнім емоційним станом.
- Рефлексивні завдання, наприклад, ведення щоденника емоцій.

Структура програми: Програма складається з 10 послідовних занять.

Кожне заняття триває 160 хвилин і складається з трьох частин:

1. Вступна частина:

- Привітання учасників програми.
- Повторення матеріалу попереднього заняття.
- Обговорення виконаного домашнього завдання.
- Роз'яснення незрозумілого.

2. Основна частина:

- Огляд поточного заняття.
- Представлення нового теоретичного матеріалу.
- Інтерактивні вправи.
- Малювання алгоритму нейрографіки.

3. Підсумок заняття:

- Пояснення домашнього завдання.
- Підбиття підсумків.
- Аналіз кожним учасником своєї роботи та роботи ведучого.

Зміст програми структуровано представлений у таблиці 3.1, що містить цілі та завдання, спрямовані на підтримку емоційного розвитку підлітків через творчість і самопізнання.

Таблиця 3.1

Змісту програми

№	Назва заняття	Цілі	Завдання
1	Знайомство	Ознайомлення учасників із програмою, формування групової атмосфери довіри.	Створення першого малюнка (спіралі, лінії) для зниження тривожності
2	Самопізнання	Допомогти учасникам пізнати свої почуття та емоції через творчість.	Малюнок, що символізує внутрішні переживання (на прикладі різних кольорів та форм).
3	Моя самооцінка	Робота над підвищенням самооцінки та позитивного самовідчуття.	Виконання малюнка, що виражає позитивний погляд на себе.
4	Мої страхи	Знизити рівень страху та тривоги у підлітків.	Малювання страхів і їх трансформація в позитивний образ через нейрографіку.
5	Я та інші	Поглиблення розуміння себе у контексті взаємодії з іншими людьми.	Створення малюнка, що відображає стосунки з оточенням.
6	Звичайний підліток	Допомогти підліткам прийняти себе такими, якими вони є, та розвинути впевненість у собі.	Малюнок, що відображає сутність та унікальність підлітка у взаємозв'язку з навколишнім світом.
7	Моя душевна погода	Допомогти учасникам усвідомити і виразити свої емоції.	Малювання "душевної погоди" через кольори та форми.
8	Цінність життя	Формування розуміння цінності життя та важливості кожної миті.	Малюнок, що відображає цінність життя, мету і бажання.
9	Моє життя в моїх руках	Розвиток самостійності, відповідальності та прагнення до особистісного росту.	Малюнок, що символізує контроль над власним життям.
10	Сад моїх бажань	Мотивація досягати своїх цілей та бажань.	Створення малюнка, що символізує здійснення бажань та планів на майбутнє.

Психокорекційна програма для підлітків із використанням нейрографіки спрямована на гармонізацію емоційного стану та подолання внутрішніх

обмежень, які заважають особистісному розвитку. Одним із ключових інструментів програми є алгоритм «Зняття Обмежень» (Додаток Б), який дозволяє через малювання виявляти й трансформувати негативні переконання, страхи, тривоги та комплекси. Програма складається з кількох тематичних блоків, які допомагають підліткам глибше зрозуміти себе та своє оточення, підвищити самооцінку і віднайти ресурс для досягнення своїх цілей.

На етапі «Знайомство» підлітки знайомляться з основами нейрографіки, малюючи свої перші емоційні лінії, і вчаться гармонізувати внутрішній стан через згладжування гострих кутів. У блоці «Самопізнання» вони досліджують власну ідентичність, працюючи з уявленнями про себе та трансформуючи негативні думки у позитивні. Тематичний блок «Моя самооцінка» спрямований на підвищення впевненості: підлітки зображують свої комплекси та через алгоритм зняття обмежень перетворюють їх на можливості.

У розділі «Мої страхи» підлітки вчаться ідентифікувати та трансформувати свої страхи у відчуття спокою та контролю. У блоці «Я та інші» вони досліджують взаємини з оточенням, усуваючи внутрішні бар'єри, які заважають будувати гармонійні стосунки. Тема «Звичайний підліток» допомагає розкрити унікальність кожного учасника через малювання, фокусуючи увагу на сильних сторонах.

Розділ «Моя душевна погода» сприяє усвідомленню та гармонізації емоційного стану, допомагаючи знайти внутрішній баланс. У блоці «Цінність життя» підлітки працюють із поняттям самоцінності, усвідомлюючи сенс і значущість свого життя. Тема «Мое життя в моїх руках» формує відповідальність за своє майбутнє, допомагаючи долати бар'єри, які заважають підліткам відчувати контроль над власним життям.

Завершується програма темою «Сад моїх бажань», у межах якої підлітки малюють свої мрії та цілі у вигляді символічного саду. За допомогою алгоритму зняття обмежень вони трансформують сумніви щодо досягнення цих цілей у впевненість і ресурсність.

Ця програма не лише допомагає підліткам краще зрозуміти себе та свої емоції, але й розвиває навички емоційної саморегуляції, сприяє формуванню позитивного мислення та підвищує самооцінку. Кожен тематичний блок адаптується до потреб учасників, створюючи безпечний простір для їхнього особистісного зростання.

Програма базується на кількох ключових психологічних концепціях, які надають їй наукового підґрунтя та забезпечують ефективність впливу:

1. *Теорія емоційної саморегуляції*, що забезпечує здатність підлітка усвідомлювати, контролювати й адаптувати свої емоції у відповідь на стрес чи виклики. Використання нейрографіки як інструмента самовираження дозволяє підліткам візуалізувати й трансформувати негативні емоції у позитивні. Малювання сприяє гармонізації емоційного стану шляхом створення плавних форм і ліній, що символізують стабільність і внутрішній баланс. Практика „емоційного переписування“ через малювання допомагає учасникам знайти способи внутрішнього заспокоєння й формувати сталі навички емоційної регуляції.

2. *Когнітивно-поведінкова терапія*, що базується на взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Так, нейрографіка допомагає підліткам усвідомлювати власні когнітивні установки, зокрема негативні думки або страхи. Через візуалізацію цих переживань і їхню трансформацію у позитивні образи учасники змінюють свої внутрішні когнітивні схеми. Таким чином відбувається дентифікація деструктивних думок та їх заміна на конструктивні. Заняття, присвячені темам «Мої страхи» чи «Мої позитивні емоції», дозволяють працювати з негативними думками, а через малювання на тему «Мій спокій» підлітки практикують формування позитивних мисленнєвих установок.

3. *Теорія прив'язаності*, що підкреслює важливість безпечних емоційних зв'язків для розвитку особистості та здатності регулювати емоції. Впровадження у програмі відбувається через груповий формат занять, таким чином сприяє створенню атмосфери безпеки, довіри та підтримки, яка є ключовою для розвитку емоційної стійкості підлітків. Через творчі завдання підлітки формують

символічні образи, які можуть відображати їхні стосунки з оточуючими. Це дозволяє їм аналізувати свої взаємини та працювати над покращенням прив'язаностей.

4. *Теорія емоційного інтелекту*, що передбачає здатність усвідомлювати, розуміти й ефективно використовувати свої емоції для досягнення цілей та підтримки стосунків. Впровадження у програмі вбачається через завдання на тему «Моя душевна погода» чи «Цінність життя» допомагають учасникам розпізнавати свої емоції, осмислювати їхній вплив на поведінку та навчитися конструктивно керувати ними. Практика малювання підсилює здатність підлітків до емпатії, що важливо для розвитку емоційного інтелекту.

5. *Арт-терапія* як психологічний підхід, що використовує творчість для самовираження, зняття стресу та досягнення внутрішньої гармонії. Нейрографіка є одним із методів арт-терапії, який поєднує візуальне мистецтво з процесом рефлексії. Завдяки використанню кольору, форм і ліній підлітки вчаться висловлювати свої емоції й відчувати контроль над своїм внутрішнім станом. Колективні малюнки допомагають учасникам розвивати почуття єдності та спільної мети.

6. *Теорія посттравматичного зростання*, що сприяє адаптації до труднощів та отримує позитивні зміни у житті після травматичного досвіду. Впровадження у програмі передбачено через завдання на тему «Моє життя в моїх руках» допомагають учасникам усвідомити власну силу та контроль над життєвими обставинами. Робота з внутрішніми конфліктами через трансформацію образів дозволяє підліткам візуалізувати свій шлях від травматичного досвіду до гармонії.

7. *Позитивна психологія*, що спрямована на розвиток сильних сторін, позитивного мислення та почуття щастя. Прикладом реалізація цієї концепції є завдання на тему «Сад моїх бажань», де відбувається мотивація підлітків зосередитися на майбутніх цілях і бажаннях, формуючи оптимістичний погляд на життя. Акцент на творчому самовираженні розвиває у підлітків навички самореалізації, впевненості у власних силах та підвищення самооцінки.

Ці психологічні концепції формують основу програми психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки та забезпечують її цілісність, підкріплюючи кожен етап науково обґрунтованими підходами, що сприяє формуванню у підлітків стійкості до стресу, підвищенню емоційної грамотності та глибшому розумінню власних переживань, що є важливим чинником для емоційного відновлення, розвитку особистісного потенціалу та адаптації до життєвих змін.

3.2. Динаміка змін емоційного стану підлітків у результаті застосування нейрографіки

Після проведення психокорекційної програми за допомогою нейрографіки було зафіксовано значні позитивні зміни у емоційному стані підлітків. Рівень тривожності та депресії значно знизився, що підтверджується як результатами повторної діагностики, так і суб'єктивними спостереженнями учасників програми. Показники самооцінки та емоційної стабільності покращились, що сприяло формуванню більш позитивного ставлення до себе і до оточуючих. Учасники відзначали, що зменшення внутрішньої напруги та покращення настрою стали помітними вже після кількох сесій, що дозволило їм легше долати щоденні стресові ситуації. Також було зафіксовано зростання рівня впевненості в собі та покращення навичок емоційної саморегуляції, що дозволило підліткам ефективніше справлятися з труднощами і будувати більш гармонійні стосунки з однолітками та дорослими. Важливо, що більшість учасників також демонстрували підвищену мотивацію до подальшого саморозвитку, зокрема через застосування технік, освоєних у межах програми, для підтримання емоційного балансу у повсякденному житті.

Для порівняння результатів до та після формувального експерименту (у табл. 3.2) було проведено повторне тестування за допомогою тих самих психологічних методик. Після занять із застосуванням нейрографіки спостерігалось:

- Зниження рівня тривожності та стресу у більшості учасників, що засвідчило ефективність нейрографіки як інструменту для зниження емоційної напруги.

- Поліпшення соціальних навичок та комунікативної компетентності, оскільки підлітки відчували себе більш впевнено в соціальних взаємодіях.

- Зростання рівня емоційної стабільності — підлітки стали більш стійкими до змін, демонстрували кращу здатність до саморегуляції.

Таблиця 3.2

Порівняння результатів загальногота ситуативного рівнів тривожності (STAI)

Критерії	Контрольна група (Констатуючий експеримент)	Експериментальна група (Констатуючий експеримент)	Контрольна група (Формуючий експеримент)	Експериментальна група (Формуючий експеримент)	Контрольна група (різниця)	Експериментальна група (різниця)
Загальний рівень тривожності	70%	75%	72%	45%	2	-30
Ситуативна тривожність (STAI)	65%	70%	68%	45%	3	-25
Особистісна тривожність (STAI)	65%	75%	60%	40%	-5	-35
Емоційний стан (загальна оцінка)	50%	55%	50%	30%	0	-25
Соціальна адаптація	60%	65%	58%	35%	-2	-30
Індивідуальний профіль емоційних проблем	55%	60%	52%	30%	-3	-30

Результати дослідження підтверджують ефективність курсу нейрографіки у зниженні рівня тривожності та покращенні емоційної стійкості підлітків. Експериментальна група показала значні позитивні зміни, зокрема, зниження рівня тривожності на 65%, що включає як ситуативну, так і особистісну тривожність. Також спостерігалось покращення емоційної адаптації підлітків до нових умов життя, особливо серед дітей, які були змушені покинути Україну через воєнні дії.

Використання «Шкали самооцінки Розенберга» дало можливість чітко оцінити зміни у психоемоційному стані підлітків, зокрема в контексті соціальної адаптації та самоусвідомлення (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати соціальної адаптації та самоусвідомлення за «Шкалою самооцінки Розенберга»

Група	Низька самооцінка (оцінка 1-2)	Середній рівень (оцінка 3)	Висока самооцінка (оцінка 4)
ЕГ	30%	40%	30%
КГ	60%	30%	10%

Після проходження курсу нейрографіки в експериментальній групі виявлено значне покращення рівня самооцінки, а саме знизився відсоток підлітків з низькою самооцінкою з 70% до 30% та підвищився відсоток підлітків з високою самооцінкою з 10% до 30%.

Зміни в контрольній групі були меншими, і рівень самооцінки залишався практично на тому ж рівні. Відсоток підлітків з низькою самооцінкою залишався високим (60%), а відсоток з високою самооцінкою не змінився (10%). Отже, після проходження курсу нейрографіки, підлітки показали поліпшення в самооцінці, що, ймовірно, пов'язано з підвищенням самоприйняття, впевненості та позитивного ставлення до себе.

Завдяки використанню методики «САН» було швидко і точно оцінено емоційний та фізичний стан підлітків, що дозволило нам ефективно адаптувати методи нейрографічної терапії для кожного учасника. Методика допомогла не лише на початку сеансів, але й в процесі відстеження прогресу в курсі що позитивно вплинуло на результат. Після проведення корекційних заходів спостерігається помітне поліпшення емоційного стану підлітків (табл.3.4).

Таблиця 3.4.

Емоційний та фізичний стан підлітків за методики «САН»

Показник	Самопочуття (С)	Активність (А)	Настрій (Н)
Середній бал	4.1	3.9	4.0
Максимальний бал	5	5	5
Мінімальний бал	3	3	3
Процент учасників, що відчують високий рівень тривожності	36%	-	-
Процент учасників з ознаками депресії	-	-	20%
Процент учасників з низьким рівнем активності	-	30%	-
Процент учасників з низьким настроєм	-	-	25%

Зменшення рівня тривожності та депресії свідчить про позитивний вплив програм на психоемоційний стан. Збільшення середнього балу за шкалою самопочуття, активності та настрою свідчить про покращення психоемоційного стану після втручання.

Порівняно з констатувальним етапом, на формуючому етапі спостерігається помітне поліпшення в усіх оцінках емоційного стану (табл. 3.5). Середній бал для самопочуття підвищився до 4.1, що свідчить про значне покращення фізичного та психологічного стану учасників. Активність також зросла до 3.9, що демонструє підвищення мотивації та залученості в активності. Настрій покращився до середнього балу 4.0, що вказує на позитивні емоційні зміни серед підлітків. Зменшення рівня тривожності до 36% та депресії до 20%, а також зниження частки підлітків з низьким рівнем активності та настрою, свідчить про успіх застосованих корекційних заходів та їх позитивний вплив на психоемоційний стан підлітків.

Таблиця 3.5

Емоційний стан підлітків на констатувальному та формуючому етапах

Показники	Констатуючий експеримент	Формуючий експеримент	Різниця
Самопочуття	3.2 (середній)	4.1 (середній)	+0.9 (покращення)
Активність	2.8 (середній)	3.9 (вищий рівень)	+1.1 (покращення)
Настрій	3.0 (середній)	4.0 (вищий рівень)	+1.0 (покращення)
Рівень тривожності	72% (високий)	36% (середній)	-36% (зменшення)
Рівень депресії	65% (високий)	20% (низький)	-45% (зменшення)
Низька активність	65% (високий)	20% (низький)	-45% (зменшення)
Низький настрій	60% (високий)	18% (низький)	-42% (зменшення)

Психокорекційні методики, зокрема нейрографіка, набувають все більшого визнання завдяки своїй здатності покращувати психоемоційний стан індивідів, зокрема підлітків, які переживають стресові ситуації. Результати проведеного експерименту свідчать про значне покращення самопочуття, активності та настрою учасників після проходження курсу нейрографіки. Цей факт підтверджується зростанням рівня позитивних емоційних відчуттів, що проявляється у підвищеному рівні енергійності та позитивному настрої.

Зниження рівня тривожності та депресії є важливим індикатором ефективності психокорекційного втручання. У процесі експерименту було зафіксовано зниження тривожності на 36% та депресії на 45%. Така динаміка свідчить про високий потенціал нейрографіки як методу, що допомагає зменшити стресові реакції та сприяє покращенню емоційної адаптації підлітків. Це є особливо важливим для підлітків, які переживають наслідки стресових ситуацій, таких як війна та еміграція, коли емоційна стабільність може бути порушена.

Окрім того, зниження низької активності та настрою також є важливим показником ефективності методики. В результаті впровадження нейрографіки, більше підлітків досягли середнього або високого рівня активності, що є підтвердженням їхньої психоемоційної стабільності та здатності адаптуватися до змінюваних умов. Підвищення рівня активності також свідчить про відновлення інтересу до навчання та соціальної взаємодії, що є важливим аспектом у розвитку підлітків (Рис. 3.1).

Загалом, результати демонструють, що нейрографіка є ефективним засобом покращення психологічного самопочуття, підвищення рівня енергійності та позитивного сприйняття світу. Цей підхід відкриває нові можливості для роботи з підлітками, допомагаючи їм справлятися з труднощами та покращувати якість їхнього життя.

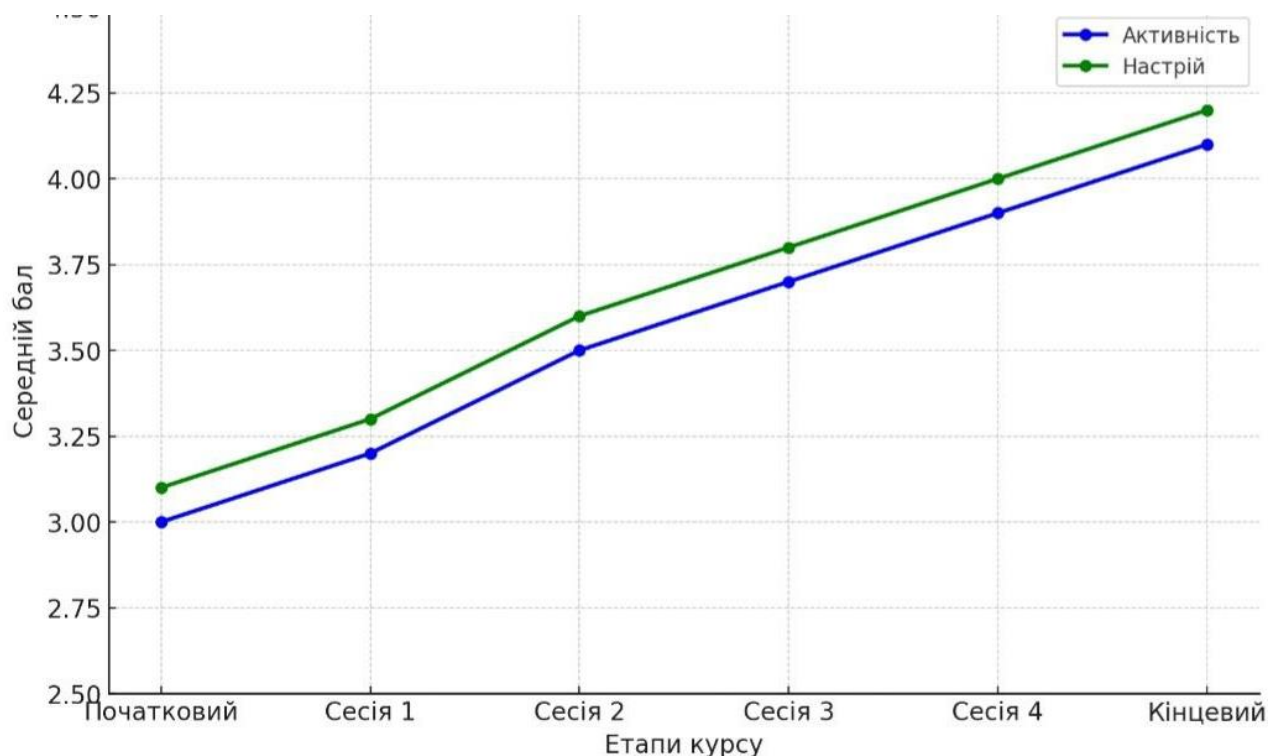


Рис. 3.1 Динаміка змін активності та настрою підлітків протягом курсу нейрографіки

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що нейрографіка є ефективним інструментом психокорекції емоційного стану підлітків. Вона сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, покращенню активності та настрою, а також зміцненню психоемоційної стійкості в умовах стресу та соціальних змін. Це дозволяє зробити висновок, що нейрографіка може бути корисною в якості психокорекційного інструменту для підлітків, які переживають психологічні труднощі внаслідок соціальних чи особистісних стресів.

3.3 Розробка методичних рекомендацій для психологічного супроводу підлітків з метою формування стресостійкості засобами нейрографіки.

За результатами проведеного дослідження представляємо методичні рекомендації для психологів і педагогів, які працюють з підлітками, з метою підвищення їхньої стресостійкості за допомогою нейрографіки. Рекомендації базуються на результатах досліджень, що підтвердили ефективність

нейрографічних методів у покращенні емоційного стану та соціальної адаптації підлітків, зокрема тих, які зазнали психоемоційних стресів або пережили кризові події.

Рекомендації щодо психокорекції емоційного стану та підвищення стресостійкості підлітків засобами нейрографіки

1. Урахування вікових особливостей

Розробка програм психокорекції має враховувати специфіку різних вікових підгруп підлітків:

- Молодші підлітки (10–12 років) потребують підтримки у формуванні відчуття приналежності до соціальної групи, що можна реалізувати через колективні творчі завдання з використанням нейрографіки.
- Для підлітків середнього віку (13–15 років) акцент слід зробити на вправах, спрямованих на зміцнення самооцінки та розвитку навичок взаємодії.
- Старші підлітки (16–19 років) демонструють більшу потребу в самопізнанні, тому доцільно використовувати нейрографічні техніки для роботи з цінностями, життєвими цілями та особистою мотивацією.

2. Розвиток емоційної саморегуляції

Заняття з нейрографіки можуть допомогти підліткам краще ідентифікувати, висловлювати та регулювати свої емоції. Вправи мають бути спрямовані на:

- Зниження рівня тривожності.
- Формування навичок управління емоціями, таких як заспокоєння у стресових ситуаціях чи адаптація до змін.

3. Підтримка емоційної виразності

Використання нейрографіки як арттерапевтичного інструменту дозволяє підліткам безпечно висловлювати свої емоції. Це сприяє розрядженню внутрішнього напруження та покращенню емоційного стану.

4. Формування стресостійкості

Нейрографічні техніки можуть бути використані для розвитку вміння розпізнавати та опановувати стрес. Рекомендується включати вправи на візуалізацію особистих ресурсів, позитивних спогадів чи символів підтримки.

5. Розвиток навичок соціальної адаптації

Нейрографічні групові заняття сприяють розвитку соціальних навичок, взаєморозуміння та підтримки серед однолітків. Такі сесії покращують міжособистісну взаємодію та допомагають підліткам будувати здорові стосунки.

6. Інтеграція нейрографіки в освітній процес

Доцільно включити нейрографічні техніки в освітні програми як частину занять з емоційного розвитку. Це допоможе підліткам краще розуміти свої емоції, справлятися зі стресом та підвищувати мотивацію до навчання.

7. Робота з сімейним середовищем

Залучення сім'ї до процесу психокорекції сприяє створенню сприятливого емоційного клімату вдома. Спільні заняття з нейрографіки допомагають зміцнити емоційні зв'язки між підлітками та їхніми батьками.

8. Регулярність практик

Для досягнення стабільного результату важливо забезпечити регулярність занять. Техніки нейрографіки слід впроваджувати систематично, поступово ускладнюючи завдання, щоб відповідати рівню розвитку підлітків.

9. Підтримка позитивного самосприйняття

Завдяки нейрографічним вправам, підлітки можуть зосередитися на своїх сильних сторонах, будувати позитивний образ себе, що підвищує самооцінку та емоційну стійкість.

10. Врахування зовнішніх соціальних чинників

Особливу увагу слід приділити впливу таких факторів, як соціальні мережі, міжособистісні стосунки та сімейний контекст. Нейрографіка може бути інструментом для аналізу та корекції цих взаємовпливів.

Загалом, застосування нейрографіки в роботі з підлітками дозволяє ефективно адаптуватися до їхніх емоційних потреб і вікових особливостей, сприяючи розвитку емоційної стійкості, гармонізації внутрішнього стану та покращенню взаємодії з соціумом.

1. Підготовка підлітків до занять з нейрографіки

Перед початком роботи важливо створити сприятливе психологічне середовище, налаштоване на позитивне сприйняття творчого процесу. Рекомендується:

1.1. Організація комфортного середовища передбачає створення тихого, добре освітленого простору, який забезпечує підліткам можливість зосередитися на малюванні без впливу сторонніх подразників. Арт- та терапевтичні заняття слід проводити в окремій зоні приміщення, адаптованій як для індивідуальної роботи учасників, так і для їхньої групової взаємодії під час графічної діяльності. Такий простір може бути облаштований у вигляді тренінгового кабінету, зони відпочинку або шкільного класу. Використання меблів дозволяє розподілити приміщення на "робочу територію" для групових обговорень та "зону творчості" для виконання графічних завдань, причому групова робота зазвичай організовується на підлозі у "зоні творчості".

Формат групової роботи може варіюватися: вона може здійснюватися у вигляді тематичних, динамічних чи студійних груп. Однак у контексті загальноосвітнього середовища найбільш ефективною є організація тематичних груп. Особливу увагу слід приділити формуванню позитивного ставлення підлітків до психологічних занять, уникнувши їх сприйняття як занять для "відстаючих". Одночасно важливо сприяти підвищенню самооцінки учнів та проводити роз'яснювальну роботу з батьками й учителями щодо значущості регулярних занять із психологом, які мають розглядатися як невід'ємна складова освітнього процесу.

1.2. Підготовка необхідних матеріалів: кольорові олівці, маркери, аркуші паперу формату А4 або більше. Рекомендується обирати матеріали, що сприяють зручному застосуванню різних ліній і форм для розвитку уяви.

1.3. Попереднє налаштування: короткий вступ для пояснення мети занять і принципів нейрографіки як способу вираження внутрішнього стану, зниження тривожності та покращення настрою.

2. Використання нейрографічних технік для зниження тривожності.

Для підлітків, які часто стикаються з тривожними станами, методики нейрографіки можуть слугувати засобом розвантаження і зняття напруги.

2.1. Техніка «Нейрографічна лінія»:

- Пропонується почати малювання з безперервної плавної лінії, яка символізує безперервність життя і можливість рухатися вільно, не зупиняючись на труднощах.

- Психолог пояснює, що у процесі малювання підлітки можуть вільно змінювати напрямок лінії, що допоможе "випустити" накопичену тривогу або страх.

- Після завершення лінії учасники можуть додавати інші елементи – кола, зигзаги, які символізують подолання стресових моментів.

2.2. Техніка «Округлення кутів»:

- Для роботи над зниженням напруження психологи рекомендують округлювати всі гострі кути, що з'являються в малюнку. Цей прийом асоціюється з "згладжуванням" неприємних відчуттів і переживань.

- Підлітки повинні уявити свої тривоги чи страхи як об'єкти з гострими кутами та "згладжувати" їх візуально, змінюючи сприйняття на більш спокійне і прийнятне.

3. Використання нейрографічних технік для розвитку стресостійкості

3.1. Техніка «Створення нейромандали»:

- Підліткам пропонується намалювати кругову композицію, що символізує внутрішню гармонію і стабільність. Використання круглих форм допомагає створити візуальне відчуття цілісності та рівноваги.

- Психолог має заохотити підлітків уявляти себе у центрі цього кола, що дозволяє сприймати себе як центр, стійкий до впливу зовнішніх стресових факторів.

- Така практика розвиває здатність до внутрішнього зосередження і сприяє відновленню відчуття контролю над ситуацією.

3.2. «Метод «Відпускання негативних емоцій»:

- Запропонуйте підліткам зобразити в центрі аркуша свої негативні емоції (наприклад, страхи, злість або розчарування) у вигляді темного плями або лінії.

- Далі запропонуйте їм уявити, що ці емоції розчиняються через плавні, розширюючі лінії, що розходяться від центру до країв аркуша.

- Такий процес створює відчуття звільнення від негативних думок і допомагає сформувати стійке позитивне сприйняття життя.

4. Техніка "Візуалізація цілей" для підвищення впевненості у майбутньому.

4.1. Малювання майбутніх цілей:

- Ця техніка передбачає створення "карти цілей", де підлітки зображують свої плани чи мрії за допомогою символів, кольорів і форм. Завдяки роботі з власними цілями та їх візуалізації підлітки зміцнюють віру у власні можливості.

- Психолог заохочує зображувати труднощі, які можуть виникнути на шляху до мети, у вигляді дрібних перешкод, та "вбудовувати" їх у композицію. Цей процес допомагає виробляти емоційну стійкість, адже підлітки бачать, що навіть труднощі можна подолати і вписати у загальну картину їхнього розвитку.

5. Оцінка результатів і забезпечення зворотного зв'язку.

Завершальний етап занять з нейрографіки передбачає рефлексію та обговорення досягнутих результатів.

5.1. Рефлексія і обговорення:

- Психолог проводить обговорення з підлітками, пропонуючи їм поділитися своїми емоціями і враженнями від процесу малювання.

- Обговорення допомагає підліткам краще зрозуміти свої переживання, побачити позитивні зміни та відчути підтримку з боку групи і психолога.

5.2. Візуалізація змін:

- На кожному занятті рекомендується створювати малюнки, що відображають емоційний стан підлітків на початку і в кінці курсу. Це надає можливість оцінити прогрес і усвідомити, наскільки змінилося їхнє ставлення до стресових ситуацій.

Для ефективного застосування нейрографіки у роботі з підлітками необхідно враховувати їх індивідуальні особливості, рівень емоційної зрілості, а також готовність до самовираження через образотворчу діяльність. Заняття мають бути структурованими, проводитись у доброзичливій, підтримуючій атмосфері, де кожен підліток відчуває себе прийнятим і має свободу творчого вираження.

Таким чином, методичні рекомендації для застосування нейрографіки як засобу формування стресостійкості включають створення комфортного середовища для самовираження, застосування технік для зниження тривожності та підвищення самооцінки, а також використання методів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості й позитивного сприйняття себе і своїх можливостей.

Висновки до третього розділу

Програма психокорекції емоційного стану підлітків за допомогою нейрографіки є інноваційним підходом, спрямованим на гармонізацію емоційної сфери молоді в складних соціальних та психологічних умовах. Вона інтегрує сучасні наукові концепції з творчими методами, забезпечуючи не лише емоційне відновлення, а й розвиток важливих навичок, необхідних для успішної соціальної адаптації. Розроблена програма має багатоступеневу структуру, яка охоплює підготовчий, основний та фінальний етапи. Її реалізація базується на використанні нейрографіки, що дозволяє учасникам безпечно та ефективно висловлювати й опрацьовувати свої емоції. На підготовчому етапі учасники отримують базові знання про техніки нейрографіки, що сприяє створенню комфортної атмосфери довіри. Основний етап включає серію тематичних сесій, кожна з яких спрямована на вирішення конкретних психологічних завдань: зниження тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, опрацювання внутрішніх конфліктів та покращення самооцінки. Фінальний етап завершується аналізом досягнень учасників та створенням символічного фінального малюнка, що відображає їхній емоційний прогрес.

Досвід програми підтверджує її ефективність у зниженні рівня тривожності та депресії, покращенні самооцінки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Учасники демонструють помітне зростання впевненості в собі, гармонізацію стосунків із однолітками та здатність успішно долати життєві виклики. Інтеграція групової роботи сприяє розвитку емпатії, взаєморозуміння та соціальної адаптації. Наукова основа програми забезпечена використанням ключових психологічних концепцій, таких як емоційна саморегуляція, когнітивно-поведінкова терапія, теорія емоційного інтелекту, посттравматичне зростання та позитивна психологія. Особливістю є фокус на творчому самовираженні через малювання, що дозволяє підліткам безпечно трансформувати негативні емоції в позитивні, візуалізуючи власний шлях до гармонії та самореалізації. Завдяки цьому, програма не лише знижує емоційне

напруження, але й формує у підлітків конструктивне мислення, допомагаючи краще адаптуватися до змін. Загалом, програма психокорекції емоційного стану підлітків за допомогою нейрографіки є інструментом, що дозволяє комплексно впливати на емоційний розвиток молоді. Її застосування сприяє формуванню емоційної грамотності, саморефлексії та стресостійкості, створюючи умови для позитивних змін у житті підлітків. Це робить її універсальною методикою, яка може бути адаптована для різних соціальних контекстів та цільових груп.

Отримані результати свідчать про значний позитивний вплив нейрографіки як психокорекційного інструменту на емоційний стан підлітків. Ефективність цієї методики полягає у зниженні рівня тривожності та депресії, а також у покращенні соціальної адаптації, самооцінки та емоційної стабільності підлітків. Результати тестування, проведеного на різних етапах експерименту, показали, що рівень тривожності значно знизився серед учасників експериментальної групи, де зниження ситуативної та особистісної тривожності становило відповідно 25% та 35%. Це підтверджує, що нейрографіка сприяє зменшенню емоційної напруги, підвищенню здатності до саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану підлітків. Зокрема, зниження рівня тривожності до 36% та депресії до 20% вказує на значний потенціал цієї методики у психоемоційній підтримці підлітків, які зазнали стресових впливів, зокрема унаслідок вимушеної еміграції через воєнні дії.

Дані, отримані за допомогою «Шкали самооцінки Розенберга», показали, що самооцінка підлітків після завершення психокорекційного курсу значно покращилася: частка учасників з низьким рівнем самооцінки знизилася з 60% до 30%, тоді як відсоток підлітків з високою самооцінкою зріс з 10% до 30%. Це свідчить про зростання самоприйняття, впевненості в собі та формування більш позитивного ставлення до себе, що є важливими факторами соціальної адаптації та розвитку особистості підлітків. Окрім цього, результати дослідження вказують на позитивну динаміку фізичного та психологічного стану, що підтверджується даними методики «САН». Збільшення середнього балу за шкалою самопочуття (з 3.2 до 4.1), активності (з 2.8 до 3.9) та настрою (з 3.0 до

4.0) свідчить про значне покращення загального стану підлітків, підвищення їхньої енергійності та мотивації до соціальної та навчальної активності. Особливо важливими є результати, що показали зниження кількості підлітків з низьким рівнем активності та настрою, що позитивно вплинуло на їхню здатність адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

Отримані результати підтверджують, що нейрографіка має високий потенціал як психокорекційна методика, яка сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню соціальних навичок, підвищенню емоційної стабільності та загальному зміцненню психоемоційного стану підлітків. Це робить нейрографіку ефективним інструментом для роботи з підлітками, які перебувають у кризових умовах і потребують емоційної підтримки та розвитку стійкості. Відтак, нейрографіка може стати корисним елементом психологічної допомоги та інтервенцій для підлітків, особливо в умовах, що потребують швидкої адаптації до нових стресогенних факторів.

За результатами проведеного дослідження було розроблено рекомендації для психологів і педагогів, що працюють із підлітками, з метою підвищення їхньої стресостійкості за допомогою нейрографіки. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на підтвердженій ефективності нейрографічних технік у покращенні емоційного стану підлітків, зокрема тих, хто пережив стресові чи кризові ситуації. Вказівки включають поетапну підготовку до занять, вибір технік, спрямованих на зниження тривожності, формування емоційної стійкості та візуалізацію цілей для підвищення впевненості в майбутньому. Створенню комфортного простору для самовираження, що дозволяє підліткам більш відкрито досліджувати та покращувати свій емоційний стан. Передбачено етап рефлексії та візуалізації результатів для оцінки змін, що відбулися протягом курсу, що сприяє формуванню позитивного ставлення до власних переживань. Загалом, запропоновані рекомендації спрямовані на забезпечення психологічної підтримки підлітків у подоланні стресових ситуацій, формуванні впевненості в собі та покращенні соціальної адаптації, створюючи міцну основу для розвитку стресостійкості у складних життєвих обставинах.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження «Психокорекція емоційного стану підлітків засобами нейрографіки» було досягнуто поставлених завдань, що дозволило комплексно розглянути проблему корекції емоційного стану підлітків і запропонувати ефективний підхід для її розв'язання. Основні результати дослідження можна підсумувати так:

1. Дослідження виявило, що емоційний розвиток підлітків є складним і багатогранним процесом, що значною мірою обумовлений біопсихосоціальними чинниками. У підлітковому віці фізіологічні зміни часто супроводжуються коливаннями настрою та емоційною нестабільністю, що загострюється впливом соціальних викликів, таких як глобальні зміни, конфлікти й особисті життєві обставини. Це робить підлітків вразливими до стресу, тривожності, зниження самооцінки та труднощів у формуванні стійкої ідентичності. Для їхнього гармонійного емоційного розвитку важливо створити середовище, що сприятиме стабільності емоційного стану, підтримці самооцінки та розвитку стійкості.

2. В рамках дослідження були розглянуті основні психологічні підходи до корекції емоційного стану підлітків, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія, арттерапія та її методи, зокрема, нейрографіка. Кожен з цих методів має свої переваги: когнітивно-поведінкова терапія сприяє зміні негативних патернів мислення; групова терапія допомагає розвивати емпатію та соціальні навички; арттерапія дає можливість виражати емоції через творчість. Водночас нейрографіка показала себе як найбільш ефективний підхід для роботи з підлітками, оскільки поєднує структурованість із творчими техніками, що дозволяє не лише виражати, а й трансформувати емоційні стани. Нейрографіка впливає на підсвідомі механізми емоційного реагування, допомагає знижувати рівень тривожності, підвищувати емоційну стійкість та розвивати самоконтроль, що є критично важливим для підлітків у період формування ідентичності.

3. Розроблена програма *психокорекції емоційного стану підлітків засобами нейрографіки* має чітку структуру, яка складається з підготовчого,

основного та фінального етапів. На кожному з них підлітки опановують творчі техніки, що дозволяють безпечно виражати й трансформувати свої емоції. Це створює умови для глибшого усвідомлення власних емоційних переживань, формування позитивного мислення, покращення комунікативних навичок та гармонізації стосунків з однолітками. Ключові завдання програми включають: розвиток емоційної грамотності, зниження тривожності та депресії, формування навичок саморегуляції, підвищення самооцінки, соціальна адаптація. Результати впровадження програми демонструють її позитивний вплив на психоемоційний стан учасників: значне зниження тривожності та депресії; підвищення рівня емоційної стійкості; зростання впевненості в собі та позитивного сприйняття власного життя; покращення міжособистісних стосунків із однолітками та дорослими.

Таким чином, програма є інноваційним і універсальним інструментом для психокорекції емоційного стану підлітків. Її застосування дозволяє ефективно враховувати вікові та емоційно-психологічні особливості молоді, створюючи умови для їхньої успішної адаптації до соціальних викликів, формування стресостійкості та розвитку особистісного потенціалу.

4. У межах дослідження було проведено діагностику за допомогою тесту Спілбергера, шкали Розенберга та методики «САН». Учасники програми, які пройшли курс нейрографії, показали покращення емоційного фону та зниження проявів депресивних симптомів. Так, 40% підлітків у експериментальній групі продемонстрували підвищення самооцінки, що було відзначено за результатами «Шкали самооцінки Розенберга». Використання методики «САН» підтвердило значні позитивні зміни в самопочутті, активності та настрої підлітків після завершення психокорекційної програми. Це вказує на успішність програми нейрографії, що дозволяє учасникам відновити емоційну рівновагу та розвивати навички адаптації до соціокультурних змін. Отримані результати демонструють, що нейрографіка може бути ефективним засобом психокорекції для підлітків, які переживають складні життєві обставини.

Результати дослідження підтверджують, що психокорекційна програма з використанням нейрографіки ефективно покращує емоційний стан підлітків, знижує рівень тривожності та депресії, підвищує самооцінку і стресостійкість. За результатами експерименту, після застосування нейрографіки у підлітків з експериментальної групи рівень ситуативної тривожності знизився на 25%, а особистісної — на 35%, що свідчить про значне зменшення емоційної напруги. Рівень депресії зменшився на 20%, що також підтверджує позитивний вплив нейрографіки на емоційний стан.

Дані самооцінки за «Шкалою самооцінки Розенберга» показали, що частка підлітків з низьким рівнем самооцінки знизилася з 60% до 30%, тоді як відсоток з високою самооцінкою зріс з 10% до 30%. Це свідчить про розвиток самоприйняття та впевненості у власних можливостях, що є ключовими для соціальної адаптації. Крім того, за результатами методики «САН», середній бал за шкалами самопочуття, активності та настрою зріс відповідно з 3.2 до 4.1, з 2.8 до 3.9, і з 3.0 до 4.0, що вказує на покращення фізичного та психологічного стану учасників, підвищення їхньої енергійності та соціальної активності. Це є важливим показником, особливо для підлітків, які зазнали стресових впливів, наприклад, через вимушену еміграцію.

5. На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації для психологів і педагогів, спрямовані на підвищення стресостійкості підлітків із використанням методик нейрографіки. Вказівки охоплюють етапи підготовки до занять, вибір технік для зниження тривожності, зміцнення емоційної стійкості та візуалізації особистих цілей, що сприяє підвищенню впевненості у власному майбутньому. Особлива увага приділяється створенню комфортної атмосфери, яка дозволяє підліткам безпечно та відкрито виражати свої емоції, сприяючи покращенню їхнього психоемоційного стану.

Рекомендації також включають етапи рефлексії, під час яких підлітки аналізують свої зміни, а візуалізація досягнень допомагає закріпити позитивне ставлення до переживань та особистого прогресу. Програма побудована таким чином, щоб підтримати підлітків у подоланні стресових ситуацій і формуванні

навичок емоційного самоконтролю. Загалом, запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток стресостійкості підлітків, підвищення їхньої впевненості в собі та покращення соціальної адаптації, що забезпечує основу для гармонійного емоційного розвитку в умовах складних життєвих обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія «Нейрографіка» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.vilni.school/projects/art-terapiya-nejrografika>. – Дата звернення: [21.01.2024].
2. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі : навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота / уклад.: В. В. Анголенко, Н. М. Печериця. Харків, 2024. 124 с.
3. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. Секція 5 Медична психологія*. 2024. № 2. С. 49–54. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7>.
4. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів: дис. ... д-ра філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023. 210 с.
5. Бех І. Д. Емоційна сфера особистості як простір дії прийомів психокорекції // Завуч. – 2021. – Т. 5. – № 672.
6. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // Молодий вчений. 2018. Вип. 5 (57). С. 454-458. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551>.
7. Бурлака Д. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків під час воєнного стану: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2024. 46 с.
8. Володарська Н. В. Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. – Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки, 2024. – № 3, с. 5–14. – DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2024-3-1.

9. Гоулман, Д. Емоційний інтелект / Переклад С.-Л. Гумецької. – Х. : Віват, 2018. – 512 с. – ISBN 9789669421166.
10. Дубровинський Г., Дудкевич М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2022. 1 (15):15-22. [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).3](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).3).
11. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
12. Карпов В. В. Нейроарт як естетичне перетворення світу реальності. *Український мистецтвознавчий дискурс.* 2022. Вип. 2. С. 16–26. <https://doi.org/10.32782/uad.2021.2.2>.
13. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений.* 2018. № 4 (56). С. 215–217.
14. Коваль Г., Грищик О. Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: психологічні науки.* 2023. № 1(1). С. 102–108. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).14](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).14).
15. Коновець С. Інструментально-методичні аспекти арттерапії в сучасній освітньо-виховній практиці // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2023. Т. 27, № 1. С. 259-270. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-1-259-270>.
16. Коцур Н., Товкун Л. Арт-терапія в профілактиці нервово-психічних захворювань у підлітків: оцінка та ефективність // Перспективи та інновації науки. – 2024. – № 2 (36).
17. Кубарєв В. В. Вплив війни на психоемоційний стан старшокласників: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2024. 55 с.

18. Левченко В., Луценко О. Вплив військових подій на психічне здоров'я дитини. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 85-92. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.15>.
19. Меньяйло О., Остополець І.Ю. Можливості арт-терапії у відновленні психоемоційного стану особистості у воєнний час. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. праць*. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. С.40-43.
20. Нейрографіка – арт-терапія зі змістом [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/nejrografika-art-terapia-zi-zmistom-543171.html>. – Дата звернення: [24.06.2024].
21. Немеш В. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 3. С.93–95.
22. П'янківська Л. В. Нейрографіка як інноваційний арт-терапевтичний метод трансформації особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*, 22 квітня 2022 р., Суми: Сумський державний університет, 2022. С. 339.
23. Періг І. М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І. М. – Тернопіль: СМП «Тайп», 2017. – 116 с.
24. Підгурська М. В. Проблеми психокорекції агресивних реакцій підлітків за умов війни // Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. – 2022. – С. 108 – 110.
25. Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації: кол. моногр. / за заг. ред. д. психол. н. Т. Щербан. Мукачево: РВВ МДУ, 2024. 171 с. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11586>.
26. Психологічна допомога підліткам з проблемами емоційного вигорання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychologist.com.ua/psixologichna-dopomoga-pidlitkam-z-problemami->

emotsijnogo-vigorannya-yak-podolati-stres-i-vidnoviti-psixichne-zdorovya/. – Дата звернення: 14.12.2023.

27. Психотерапевтична допомога у методі КПТ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/>. – Дата звернення: 14.12.2023.

28. Розенберг, М. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton: Princeton University Press, 2015. – 340 с. – ISBN 1400876133, 9781400876136.

29. Савенко С. М. Соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Грандт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2024. – 67 с.

30. Станішевська В. Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості у підлітковому віці. Психологічний журнал. 2024. Вип. 12. С. 70-78. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306776>.

31. Станішевська В. І. Арт-терапія: навчальний посібник. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – 172 с.

32. Третьякова Т. М., Станішевська В. І. Психологічні маркери особистості, що переживає внутрішньоособистісний конфлікт. *Вісник Національного університету Оборони України. Сер. Психологія*. Київ, 2020. Вип. 1-54(2020). С. 173-178.

33. Шевченко В. Є., Романовська Л. І. Особливості психокорекції самооцінки та тривожності у підлітковому віці засобами арт-терапії // Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості: збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / редкол.: З. Шарлович, М. Тріпак, О. Палилюлько, М. Волощук. – MANS w Łomży, 2024. – С. 248–251.

34. Шиян Н. Нейротехнології як чинник трансформації освітнього процесу. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії*. 2024. С. 99. URL: <http://conferences.neasmo.org.ua/uk/art/7702>.

35. Шпак М. М. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2024. 4 (46). С. 1498–1511. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1498-1511](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1498-1511).

36. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 7 (25). С. 554–567.
37. Bosgraaf L., et al. Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. – *Frontiers in Psychology*, 2020. – Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572328>.
38. Braito I., et al. Review: Systematic Review of Effectiveness of Art Psychotherapy in Children with Mental Health Disorders. – *Irish Journal of Medical Science*, 2022. – Vol. 191, No. 3. – P. 1369-1383. <https://doi.org/10.1007/s11845-021-02688-y>.
39. Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. Contributions of attachment theory and research: a framework for future research, translation, and policy // *Development and psychopathology*. – 2013. – Vol. 25, Issue 4 Pt 2. – P. 1415–1434. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000692>.
40. Ekman P. Are there basic emotions? *Psychological Review*. 1992. 99(3). P. 550 – 553.
41. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 с.
42. Hoge, E., et al. (2017). Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S76–S80. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758G>.
43. Ishak M., Herrera N., Martin C., et al. Music Therapy for Depression in Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. – *Int J Psychiatr Res*, 2021. – Vol. 4, № 1, pp. 1–5.
44. James W. The Principles of Psychology, Vol. 1. New York: Henry Holt and Co., 1890. 689 с. <https://doi.org/10.1037/10538-000>.
45. Jayapal, P., Alharthi, O., Young, V., Obi, C., Syed, A. B., & Sandberg, J. K. Magnetic resonance neurography techniques in the pediatric population. – *Pediatric radiology*, 2023. – Vol. 53, No. 11, pp. 2167–2179. – <https://doi.org/10.1007/s00247-023-05759-7>.

46. Lang, Diana, et al., and OpenStax College. Social and Emotional Development in Adolescence. *IOWA State University. Digital Press*. Режим доступу: <https://iastate.pressbooks.pub/individualfamilydevelopment/chapter/social-and-emotional-development-in-adolescence>.
47. Lashley K. The Mechanism of Vision and the Organization of Behavior. *Psychological Review*. 1929. 36(1). C. 1 – 27.
48. McFerran K. S. Adolescents and Music Therapy: Contextualized Recommendations for Research and Practice. – *Music Therapy Perspectives*, 2020. – Vol. 38, Issue 1, pp. 80–88. <https://doi.org/10.1093/mtp/miz014>.
49. Roskam I., Gross J. J., Mikolajczak M. (Eds.). *Emotion Regulation and Parenting*. – Cambridge: Cambridge University Press, 2023.
50. Russell J. A. A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. 39(6). P.1161 – 1178.
51. Savytska, O., Shkrabiuk, V., Pedorenko, V., Sytnik, S., Naichuk, V., & Nazarevych, V. Art therapy as a means of psychological correction of emotional disorders. – *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022. – Vol. 13, No. 4, pp. 196 – 211.
52. Scientists Find Hormone Activity Explains Adolescent Mood Swings. – *Science Daily*, 2007. [Electronic resource]. Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2007/03/070311202019.htm>.
53. Sepúlveda, S. The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. – *Child Development Perspectives*, 2017. [Electronic resource]. Available at: <https://thethrivecenter.org/wp-content/uploads/2018/08/The-Impact-of-Parenting-on-Emotion-Regulation-During-Childhood-Adolescence-Houltberg.pdf>.
54. Shaw, A. The Family Environment and Adolescent Well-Being. – *Child Trends*. [Electronic resource]. Available at: <https://www.childtrends.org/publications/the-family-environment-and-adolescent-well-being-2>.

55. Social and Emotional Development. PSY 236 Adolescent Psychology. NOVA – *Northern Virginia Community College*. Режим доступа: <https://pressbooks.nvcc.edu/psy236adolescentpsych/chapter/social-and-emotional-development>.
56. Spielberger, C. State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) [Database record]. – APA PsycTests, 1988. – <https://doi.org/10.1037/t29496-000>.
57. Stålberg, E., van Dijk, H., Falck, B., Kimura, J., Neuwirth, C., Pitt, M., Podnar, S., Rubin, D. I., Rutkove, S., Sanders, D. B., Sonoo, M., Tankisi, H., & Zwarts, M. Standards for quantification of EMG and neurography. – *Clinical neurophysiology: official journal of the International Federation of Clinical Neurophysiology*, 2019. – Vol. 130, No. 9, pp. 1688–1729. – <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2019.05.008>.
58. Valkenburg, P. M., Pouwels, J. L., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Adolescents' social media experiences and their self-esteem: A person-specific susceptibility perspective. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(2). <https://doi.org/10.1037/tmb0000037>.
59. Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. – *Journal of Communication*, 2021. – Vol. 71, No. 1, pp. 56–78. – <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039>.
60. Zagorski, N. (2017). Using many social media platforms linked with depression, anxiety risk. *Psychiatric News*, 52(2), 1–1. <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.pn.2017.1b16>.

ДОДАТОК А

Анкета для підлітків (віком від 12 до 17 років)

Важливо! Ваші відповіді надані анонімно та конфіденційно. Будь ласка, відповідайте чесно та відкрито. Це опитування допоможе нам краще зрозуміти ваші погляди, звички та взаємини з іншими людьми. Ваші відповіді дуже важливі для нашого дослідження.

1. Ваш вік:

- 12-14 років
- 15-17 років

2. Які з наведених описів найкраще характеризують ваші інтереси? (Виберіть кілька варіантів, якщо потрібно):

- Спорт
- Музика
- Мистецтво
- Наука та техніка
- Подорожі
- Читання
- Ігри (відеоігри, настільні ігри)
- Інші (вкажіть, будь ласка)

3. Як часто ви спілкуєтесь з вашими друзями?

- Щодня
- Декілька разів на тиждень
- Рідше
- Майже не спілкуюсь

4. Якими словами ви б описали ваші стосунки з батьками?

- Дуже близькі
- Добрі, але не завжди є розуміння
- Нормальні, але часом виникають непорозуміння
- Складні, часто виникають конфлікти
- Інші (поясніть, будь ласка)

5. Якими словами ви б описали ваші стосунки з вчителями?

- Дуже хороші
- Хороші, але є деякі труднощі
- Звичайні, без особливих проблем
- Проблемні, важко знайти спільну мову
- Інші (поясніть, будь ласка)

6. Чи є у вас приклади для наслідування серед дорослих?

- Так
- Ні
- Якщо так, то хто це і чому саме ця людина для вас є прикладом?

7. Які якості, на вашу думку, важливі для успішної адаптації в новому колективі (школі, гуртку, іншому середовищі)?

- Вміння працювати в команді
- Комунікабельність
- Вміння слухати інших
- Впевненість у собі
- Відкритість до нових ідей
- Інші (вказіть, будь ласка)

8. Що для вас є найважливішим у стосунках з однолітками?

- Підтримка та взаєморозуміння
- Спільні інтереси та захоплення
- Повага та довіра
- Вміння вирішувати конфлікти
- Інші (вказіть, будь ласка)

9. Які життєві ситуації викликають у вас найбільше хвилювання або тривоги?

- Проблеми в школі
- Стосунки з однолітками
- Проблеми вдома (сімейні конфлікти)
- Майбутнє та вибір професії
- Інші (вказіть, будь ласка)

10. Які способи допомоги або підтримки ви вважаєте найбільш корисними, коли переживаєте емоційні труднощі або стрес?

- Розмова з друзями
- Розмова з батьками
- Заняття спортом або фізичними вправами
- Творчі заняття (малювання, музика, писання тощо)
- Пошук інформації або допомоги в інтернеті
- Інші (вказіть, будь ласка)

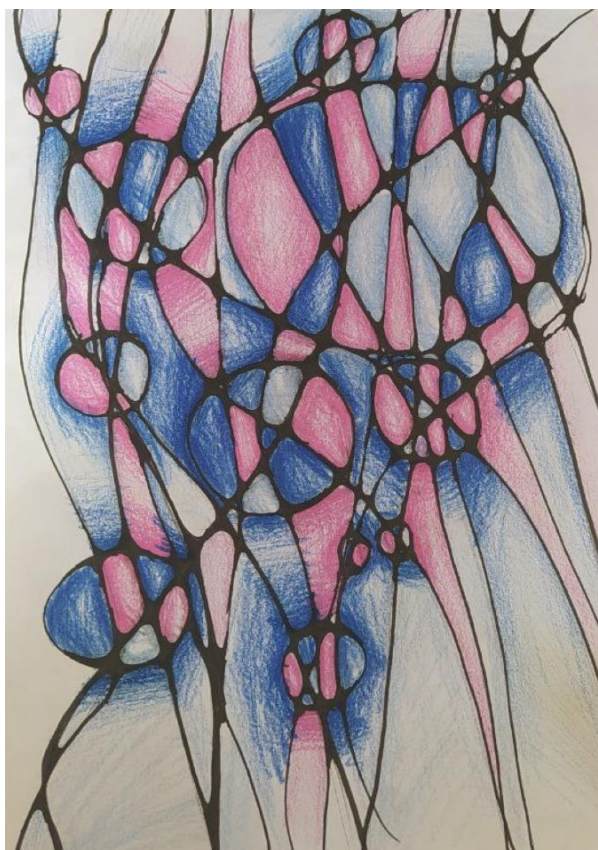
11. Що ще ви хотіли б додати або поділитися про ваше життя, інтереси чи погляди?

- (Відкрите питання для коментарів)

Дякуємо за участь у нашому дослідженні! Ваші відповіді дуже важливі для нас.

ДОДАТОК Б

Малюнки, створені підлітками під час роботи за алгоритмом «Зняття Обмежень»







Звіт подібності

метадані

Заголовок

Меняйло О_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Меняйло О

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		11
Білі знаки		283
Парафрази (SmartMarks)		3

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Двожона фрази для коефіцієнта подібності 2



13737

Кількість слів

110655

Кількість символів