

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему «**Психологічні особливості розвитку життєстійкості підлітків у
період війни**»

здобувачки Людмили Таран

(підпис)

Наукова керівниця: професор, д. психол. н. Світлана Ставицька

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Феномен життєстійкості в дослідженнях зарубіжних і вітчизняних психологів.....	8
1.2. Особливості життєстійкості в підлітковому віці.....	15
1.3. Вплив військового стану на життєстійкість підлітків.....	24
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ	
2.1. Організація та методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження щодо особливостей розвитку життєстійкості підлітків у період війни.....	34
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ	
3.1. Специфіка і особливості створення програм і тренінгів, спрямованих на розвиток стійкості до життєвих викликів у підлітковому віці	54
3.2. Програма розвитку життєстійкості підлітків.....	56
Висновки до третього розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ стикається з численними кризовими ситуаціями, зокрема збройними конфліктами, які суттєво впливають на психічне здоров'я населення. Війна не лише руйнує матеріальні структури, а й глибоко зачіпає емоційну та психологічну сферу людей, особливо дітей і підлітків. Саме підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли формуються соціальні навички, емоційна стійкість та механізми адаптації. Вплив війни на цей процес може бути деструктивним, що призводить до глибоких психологічних травм, розладів адаптації та порушень соціалізації.

Підлітки в умовах війни стикаються з численними випробуваннями: втрата домівки, вимушене переміщення, загроза життю, втрата близьких, руйнування звичних соціальних зв'язків. Все це сприяє підвищенню рівня тривожності, депресії, агресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас, не всі підлітки реагують на подібні ситуації однаково – деякі з них демонструють високу стійкість до стресу, здатність швидко адаптуватися до змін і зберігати позитивне бачення майбутнього. Цей феномен пояснюється наявністю життестійкості – здатності особистості ефективно долати труднощі, підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних умов.

Життестійкість (резильєнтність) є важливим психологічним конструктом, що визначає здатність людини до саморегуляції, відновлення після стресових подій та ефективного подолання труднощів. Вона складається з кількох ключових компонентів: емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, соціальної підтримки та особистісних ресурсів. У підлітковому віці життестійкість формується під впливом сімейного виховання, соціального середовища, особистісних рис та рівня психологічної грамотності. Війна вносить серйозні корективи в цей процес, створюючи

додаткові виклики та підвищені ризики для психоемоційного благополуччя молоді.

В успішному протистоянні стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості (Дж. Кашані, С. Кобейса, Н.Леоненко, З. Лукашеня, С. Мадді, М. Селігман, М. Чиксентмігаї, Дж.Шепперд, О. Кокун, О. Купрєєва, Л. Сердюк, Т. Титаренко, А.Фомінова, О. Шамич). Життєстійкість характеризує здатність особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис. Крім того, у стресових умовах вона слугує збереженню здоров'я та продуктивної діяльності, оскільки сприяє оцінюванню життєвих подій як менш стресових і мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання стресу.

Дослідження психологічних особливостей розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки, який спрямований на збереження ментального здоров'я, соціальну адаптацію та подальший успішний розвиток особистості підлітків, що зазнали впливу воєнних дій.

Дослідженням життєстійкості у підлітків займалися такі вчені, як:

Л.С. Сохань досліджувала життєстійкість як компонент психологічної готовності до подолання труднощів. Вона підкреслює, що розвиток життєстійкості в підлітків залежить від сімейного виховання, міжособистісної підтримки та формування позитивного «Я-образу».

І.Д. Бех акцентує увагу на ціннісно-смысловій сфері особистості підлітка як основі життєстійкості. Він зазначає, що важливу роль відіграє розвиток моральної свідомості, відповідальності та вольової саморегуляції у складних життєвих умовах.

Н.В. Чепелева у своїх роботах досліджує життєстійкість як когнітивно-емоційний ресурс. Вона доводить, що розвиток життєстійкості

можливий через соціально-психологічні тренінги, зокрема ті, що розвивають навички стресостійкості та самопідтримки.

О.В. Савченко розглядала розвиток життєстійкості в контексті освітнього середовища. Вона виявила, що активне залучення підлітків до позакласної діяльності, волонтерства, участі в колективних проєктах значно підвищує рівень їхньої життєстійкості.

Загалом, вивчення феномену резильєнтності дозволяє розробити ефективні психолого-педагогічні програми, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості підлітків, формування у них навичок стресостійкості, емоційної саморегуляції та конструктивного подолання кризових ситуацій. Це, у свою чергу, сприятиме зменшенню негативних наслідків війни для психічного здоров'я молодого покоління та забезпечить умови для їхнього гармонійного розвитку.

Таким чином, актуальність дослідження психологічних особливостей розвитку життєстійкості підлітків у період війни обумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів психологічного захисту та адаптації в екстремальних умовах, що й визначило вибір теми дослідження «Психологічні особливості розвитку життєстійкості підлітків у період війни».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку життєстійкості підлітків у період війни; запропонувати програму розвитку життєстійкості.

Завдання дослідження:

- 1.Провести теоретичний аналіз проблеми життєстійкості в дослідженнях зарубіжних і вітчизняних вчених;
- 2.Розглянути особливості життєстійкості в підлітковому віці;
- 3.Підібрати й охарактеризувати методи дослідження життєстійкості особистості;
- 4.Емпірично виявити та проаналізувати психологічні особливості розвитку життєстійкості підлітків у період війни.
- 5.Розробити й апробувати програму розвитку життєстійкості підлітків.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку життєстійкості підлітків у період війни.

Гіпотеза: розвиток життєстійкості підлітків буде ефективним за умов реалізації програми, спрямованої на розширення уявлень підлітка про себе, підвищення рівня самоцінності, формування позитивного ставлення до себе та світу, розвиток упевненості в собі, навичок ефективної комунікації, віри у власні сили, освоєння технік саморегуляції та релаксації, вміння долати тривожність, розвиток навичок цілепокладання та планування дій.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і перевірки вихідних положень було використано комплекс взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних методів: теоретичні, експериментальні (психодіагностичні та психолого-педагогічні) і математико-статистичні (критерій оцінювання нормальності розподілу, кореляційний аналіз), графічні методи представлення отриманих даних.

Зокрема було використано такі психодіагностичні методики, які мають українську адаптацію чи офіційний переклад у навчально методичних посібниках (психодіагностичних практикумах):

1. Коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір.
2. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale; Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983).
3. Опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія (Carver et al., 1997; Яблонська, 2023).
4. Методика «Особистісні ресурси».

Теоретичне та практичне значення роботи полягає у комплексному підході до вивчення психологічних особливостей розвитку життєстійкості підлітків у період війни. Проведено системний аналіз впливу воєнних умов на формування життєстійкості підлітків.

Докладне вивчення життєстійкості дасть змогу доповнити виховний процес підлітків ефективними методиками, спрямованими на розвиток життєстійкості та ефективного подолання важких життєвих ситуацій, програму можна буде використати для розвитку життєстійкості підлітків і профілактики аутодеструктивної поведінки.

Апробація.

1. The XIV International scientific and practical conference «Current topics of science development and their implementation», April 07-09, 2025, Sofia, Bulgaria, 2025;

2. The 14th International scientific and practical conference «Transformations of the individual and society: challenges of the future», April 08 – 11, 2025, Tokyo, Japan, International Science Group. 2025.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 72 найменування. У дослідженні вміщено 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен життєстійкості в дослідженнях зарубіжних і вітчизняних психологів

Кризи, пандемія, локдаун і війна кардинально змінили звичний спосіб життя людей, поставивши перед людством серйозні виклики. Вони вплинули як на повсякденні аспекти існування (зміни у розпорядку дня, зростання обсягу домашніх і сімейних обов'язків, професійні навантаження), так і на складні життєві та екстремальні ситуації (карантинні обмеження, явища соціальної дезорганізації, втрата роботи, хвороби близьких, страх смерті та екзистенційні кризи). Крім того, багато людей несподівано опинилися в ізоляції, що спричинило додатковий стрес і порушення звичного ритму життя [31].

Унікальність сучасної кризи полягає в тому, що вона становить загрозу не лише психологічному та соціальному благополуччю, а й безпосередньо фізичному існуванню. Одним із важливих стресогенних чинників є надмірне інформаційне навантаження в умовах невизначеності, що ускладнює адаптацію навіть для психічно стійких людей. Разом із цим самоізоляція спричинила зростання випадків домашнього насильства (у деяких країнах їх кількість збільшилася на 40-50%).

Таким чином, дослідження феномену життєстійкості набуває все більшої актуальності, адже саме ця характеристика особистості сприяє адаптації, подоланню життєвих труднощів та ефективному використанню внутрішніх ресурсів людини.

Незважаючи на широкий науковий інтерес до життєстійкості, досі немає єдиного підходу до визначення цього поняття, що зумовлює необхідність уточнення термінології. У різні періоди використовувалися різні концепції, пов'язані з життєстійкістю: «життєтворчість», «мужність творити»

(Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Гайдеггер), «трансценденція», «зрілість» (Г. Олпорт), «життєздатність» (Е. Фромм), «упертість духу» (В. Франкл), «відвага бути» (П. Тілліх), «екзистенціальна мужність» (Дж. Голліс), «антикрихкість» (Н. Талеб).

У загальноприйнятому розумінні термін *hardiness* («витривалість», «стійкість», «загартованість») був вперше запропонований американськими психологами С. Кобейса та С. Мадді на початку 1980-х років. Вони трактували його як певну систему установок і навичок, що допомагає людині не лише долати труднощі, а й трансформувати їх у можливості для особистісного зростання, активно їм протистояти та виходити на новий рівень розвитку [44; 51].

У 2000 році термін *hardiness* було перекладено українською мовою як «життєстійкість». Важливо зазначити, що життєстійкість не є синонімом копінг-стратегій. Останні можуть набувати як продуктивних, так і деструктивних форм, тоді як життєстійкість завжди спрямована на ефективне подолання дистресу та сприяє особистісному розвитку. Водночас між життєстійкістю та копінг-стратегіями існує певний рівень кореляції [33].

Сьогодні поняття «життєстійкість» широко використовується в організаційній психології, психології стресу, філософії та герменевтиці [10]. В екзистенціальній психології воно розглядається як диспозиція, що допомагає знижувати рівень онтологічної тривоги, пов'язаної з вибором майбутнього [24]. Життєстійкість активно досліджується і в контексті професійної діяльності: серед спортсменів, лікарів, медичних сестер, працівників хоспісів, військовослужбовців, моряків далекого плавання, доглядальниць тощо. Учень Г. Олпорта і Г. Мюррея, американський психолог С. Мадді розглядав життєстійкість як ключовий компонент цілісного підходу до особистості. Його концепція життєстійкості узгоджується з теорією активації, розробленою спільно з Д. Фіске. Вона пояснює ступінь узгодженості між звичними рівнями психічної активації та неминучими рівнями напруги, спричиненими конкретною ситуацією. У цьому контексті

активація розглядається як показник енергійності, що включає як психологічну, так і нейропсихологічну складову. Концепція підкреслює важливість інформаційного та емоційного досвіду, що формується у процесі взаємодії особистості із зовнішнім світом.

У психологічній науці життестійкість тісно пов'язана з поняттям особистісного потенціалу – інтегральної характеристики особистісної зрілості та самодетермінації. Вона проявляється у здатності долати життєві труднощі, змінювати обставини на краще, а також адаптуватися до несприятливих умов, зокрема генетичних, соматичних та соціальних чинників. Переклад терміну *hardiness* як «життестійкість» надав йому емоційного забарвлення, підкреслюючи значущість якості, що поєднує в собі силу життя («життя») та внутрішню стабільність («стійкість»).

Феномен життестійкості можна розглядати крізь призму різних рівнів людської організації. Фізичне життя передбачає прагнення до його збереження та матеріальної підтримки, моральний аспект життя пов'язаний із пошуком добра та щастя, а духовне життя виходить за межі буденного існування. Усі ці аспекти життя постійно перебували в центрі уваги філософських роздумів різних історичних періодів [1].

Сутнісне наповнення поняття життя тісно пов'язане з різними рівнями його існування – від базового виживання до духовного просвітлення. У психологічних дослідженнях все частіше застосовується поняття «життестійкість». Однак, при вивченні механізмів протидії стресу, шляхів подолання екстремальних ситуацій і здібностей до особистісного розвитку в складних обставинах можуть використовуватися й інші споріднені наукові поняття. Вони всі відображають внутрішні ресурси людини, які можуть бути задіяні в реальних життєвих обставинах.

Дослідження С. Мадді та С. Кобейса показують, що життестійкість є характеристикою особистості, невід'ємною складовою психічного здоров'я. Вона включає три ключові компоненти: залученість, переконаність у можливості контролю над подіями та готовність до ризику [2, 55].

Залученість – це віра в те, що активна участь у подіях сприяє знаходженню чогось важливого та значущого для себе [25]. Люди з розвиненим відчуттям залученості отримують задоволення від своєї діяльності, відчують її сенс і власну значущість. За відсутності цього відчуття може виникати емоційна ізольованість і дистанціювання від життя. Як зазначає С. Мадді, «якщо ви впевнені в собі й сприймаєте світ як доброзичливий – вам притаманна залученість» [71, с. 372].

Контроль – це переконаність у тому, що людина, яка має рішучість і внутрішню силу, здатна впливати на перебіг подій, навіть якщо успіх не гарантований. Його протилежність – почуття безсилля. Люди з високим рівнем контролю усвідомлюють власну відповідальність за своє життя й вибір. Цей компонент перегукується з поняттям локусу контролю Дж. Роттера, де розрізняють екстернальний (залежність від зовнішніх обставин) і інтернальний (віра у власний вплив на події) локус контролю.

Прийняття ризику – це впевненість у тому, що кожна подія, незалежно від її позитивного чи негативного характеру, сприяє особистісному розвитку через накопичення досвіду. Людина, яка сприймає життя як безперервний процес навчання, готова діяти й ухвалювати рішення навіть за відсутності повної впевненості в успіху. Шкала прийняття ризику відображає ідею розвитку через активне засвоєння досвіду та його реалізацію в житті [15, 36]. С. Мадді окреслює п'ять основних механізмів буферного впливу життєстійкості на здоров'я: оцінка змін як позитивних, мотивація до подолання труднощів, посилення імунної відповіді, відповідальне ставлення до здорового способу життя та активний пошук соціальної підтримки [55]. Люди з високим рівнем життєстійкості частіше відчуваються компетентними, використовують ефективні стратегії подолання й рідше відчувають стрес у повсякденному житті [2, 17].

К. Аллер і Т. Сміт досліджували реакцію життєстійких людей на загрозу та дійшли висновку, що вони є менш чутливими до стресу завдяки адаптивному когнітивному стилю та зниженому рівню фізіологічного

збудження. Люди з високим рівнем життєстійкості рідше оцінюють події як загрозові, частіше використовують стратегічне мислення та соціальну підтримку [50].

Зарубіжні дослідження розглядають життєстійкість як загальний показник психічного здоров'я. У вітчизняних і міжнародних наукових працях цей феномен розширюється, включаючи когнітивний (оцінка ситуацій) і поведінковий (навички взаємодії) аспекти.

Особливий акцент робиться на психологічні чинники життєстійкості: здатність до активного подолання криз, мобілізацію внутрішніх ресурсів, орієнтацію на збереження здоров'я. Багатогранність цього явища підтверджує, що життєстійкість сприяє позитивному сприйняттю подій та ефективному подоланню стресу [4, 11].

Ла Грека [20] вивчав фактори стресостійкості, зазначаючи, що хоч зв'язок між стресом і виживанням досліджується активно, динаміка цих процесів ще не повністю зрозуміла. Стрес, якщо його не врегулювати, може мати негативні наслідки для імунної, серцево-судинної та нервової систем. Він виділяє ключові чинники, що пом'якшують наслідки стресу: особливості адаптації в дитинстві, індивідуальні риси характеру, очікування стресу, соціальну підтримку та навколишнє середовище. Шарлі та співавтори [28] зазначають, що високий рівень стресу, риси характеру типу А, низька соціальна підтримка та неефективні стратегії подолання корелюють із заниженими фізичними та психологічними показниками. Чоловіки, згідно з дослідженням, загалом мали кращий стан здоров'я, ніж жінки. Когнітивний компонент життєстійкості (*hardiness*) позитивно впливає на загальне самопочуття.

Таким чином, життєстійкість є багатовимірним феноменом, що впливає на психічне здоров'я, когнітивні процеси та поведінкові реакції людини. Високий рівень цієї якості сприяє позитивному ставленню до життя, зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності подолання труднощів.

Раш, Шоел і Барнард [28,41] розглядали психологічну стійкість (гнучкість) у контексті опору до змін, що нав'язуються. Вони довели, що примус до змін взаємопов'язаний із почуттям напруження, подальшою незадоволеністю та прагненням уникати змін у житті. Було встановлено, що психологічна характеристика життєстійкість зменшує рівень стресу та позитивно впливає на відчуття задоволеності. Проте роль копінг-стратегій як посередника у взаємозв'язку між життєстійкістю та стресом не була підтверджена. Життєстійкість відігравала значущу роль у процесі впливу примусу до змін на наміри працівників змінити свою професійну діяльність.

Шепард і Кашані [41] дослідили взаємозв'язок між «життєстійкістю», статтю та рівнем стресу у контексті здоров'я. Вони встановили, що молоді чоловіки з низьким рівнем стресу не демонстрували відхилень у фізичному чи психологічному здоров'ї. Проте чоловіки з високим рівнем стресу частіше стикалися з проблемами здоров'я, незалежно від рівня включеності чи контролю. У жінок така залежність не спостерігалася: на думку вчених, компоненти «життєстійкості» не впливали на здоров'я жінок через стрес. У вітчизняній психологічній науці існує широкий спектр підходів до визначення феномену життєстійкості. Н.В. Каргіна розглядає її як специфічну здатність, що визначає функціонування психічних систем людини. Вона виділяє три ключові характеристики життєстійкості: функціональність (забезпечує підтримку життя), індивідуальна міра вираженості (підлягає вимірюванню) та зв'язок з ефективністю діяльності (залежність задоволення життєвих потреб від успішності діяльності) [45].

Н.В. Каргіна також вважає життєстійкість особливим класом здібностей, які вона називає духовними. До них належать добродієність, віра, любов, альтруїзм, сенс життя, креативність та оптимізм. Водночас життєстійкість поєднує природні та моральні аспекти особистості, проте не є тотожною духовності [45].

С.Б. Кузікова [34] виокремлює три основні аспекти взаємозв'язку життєстійкості з різними сферами життя людини. По-перше, вона корелює із

загальним рівнем здоров'я – як фізичного, так і психологічного. Особи з високою життєстійкістю та низьким рівнем тривожності демонстрували слабші фізіологічні реакції на стрес [3]. Дослідження також показали, що когнітивний компонент життєстійкості найбільш тісно пов'язаний із добрим здоров'ям та низьким рівнем стресу на роботі [34]. Відповідно, існує прямий зв'язок між профілактичною поведінкою щодо здоров'я та рівнем життєстійкості.

Копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, були виявлені як посередники у зв'язку між життєстійкістю та показниками здоров'я [7,8].

Другий аспект взаємозв'язку стосується фізіологічних, поведінкових та соціальних механізмів. Оптимізм і песимізм як ключові аспекти життєстійкості впливають на фізичний стан через поведінкові стратегії (копінг-механізми), кардіоваскулярні реакції, імунну систему та соціальну підтримку. Також вони пов'язані із самоефективністю та почуттям безпорадності [8].

Життєстійкість формується як система переконань, що підсилюють ресурси особистості, зокрема самоефективність. Люди з високою життєстійкістю мають більш розвинені стратегії подолання труднощів, що сприяє зниженню рівня стресу [55,56].

Третій аспект розглядає роль смислових структур та особистісного ставлення у формуванні життєстійкості. Було встановлено, що у людей з низьким рівнем життєстійкості домінують спогади про події, які вони не могли контролювати чи прийняти.

І.К. Чанчиков [41] зазначав, що індивідуальний досвід і навчання формують перцептивні дії людини. Вони не є вродженими, а набуваються через спостереження, навчання та оптимізацію поведінки. І.К. Чанчиков підкреслював, що операційні механізми діяльності є результатом соціалізації та навчання, а не лише біологічних чинників.

Навчання відіграє критичну роль у розвитку таких соціально значущих характеристик, як стиль мислення, комунікативні навички та соціальна адаптація. Вони є основою життєстійкості людини.

К.П. Гавриловська [5] досліджувала роль саморегуляції у розвитку внутрішніх ресурсів людини, що забезпечують адаптацію навіть у складних умовах. Саморегуляція – це процес налаштування внутрішнього стану людини, що дозволяє їй аналізувати власну поведінку, вчинки та стосунки.

Під час свідомої саморегуляції людина використовує різні психологічні засоби, зокрема створення уявних ситуацій, розширення меж сприйняття та включення нових смислів. Цей процес є унікальним і залежить від системи цінностей та мотивації особистості [5].

Сенс життя є важливим психологічним конструктом, що має відносну стійкість та може істотно впливати на життєву стратегію людини. У процесі дорослішання та подолання труднощів життєві смисли можуть змінюватися або взаємозамінюватися. Смыслопородження допомагає гармонізувати складні життєві ситуації, усувати внутрішні конфлікти та знаходити нові значення, тоді як воля сприяє подоланню перешкод [5].

Отже, життєстійкість є динамічною особистісною характеристикою, що розвивається протягом життя через соціалізацію, взаємодію з навколишнім світом, навчання та саморегуляцію, що дозволяє людині реалізовувати свій потенціал.

1.2. Особливості життєстійкості в підлітковому віці

Психологія виділяє підлітковий вік як найбільш критичний. Важко виявити провідну діяльність підліткового періоду через те, що навчання в школі залишається основною діяльністю. Дорослі оцінюють підлітка залежно від успіхів і невдач навчальної діяльності. Статевий розвиток впливає на формування особистості в цей період опосередковано, через ставлення дитини до себе, до навколишнього світу, порівняння себе з іншими. Але цей вплив не є первинним. Дослідження Т.О. Гетьман та Т.Д. Кричківської встановили, що в підлітковому періоді виникає діяльність спілкування –

встановлення інтимно-особистих стосунків між підлітками. Ця діяльність відтворює між однолітками стосунки дорослих людей. У цьому процесі відбувається орієнтація в цих нормах та їх засвоєння. Побудова стосунків із товаришами відбувається на основі певних морально-етичних норм, які опосередковують вчинки підлітків [12].

Згідно з Н. Бочариною у такому спілкуванні формується самосвідомість як «соціальна свідомість, перенесена всередину». У діяльності особистого спілкування оформлюються погляди на життя і формуються особисті смисли життя. Увага до провідної діяльності дитини певний період, не означає, що в інших напрямках розвиток припиняється [4].

Вітчизняна та зарубіжна дитяча психологія виокремлює перехід від молодшого шкільного віку до підліткового як кризу «статевого дозрівання» і говорить про появу в цей період тенденції до самостійності та негативних проявів у стосунках із дорослими. У цей період виникає невідповідність між операційно-технічними можливостями дитини та завданнями, мотивами діяльності, на основі яких вони формувалися.

С.М. Прищепа вважала зміни, що відбуваються в підлітковому віці, другим народженням особистості: «Особистість справді народжується двічі: перший раз – коли в дитини проявляється в явних формах полімотивованість і супідпорядкованість її дій, другий раз – коли виникає її свідомість особистість. В останньому випадку мається на увазі якась особлива перебудова свідомості» [42, с. 99].

Підлітковий вік для І. Булах подія, під час якої відбувається зміна механізму розвитку. Механізм особистісного розвитку виникає в цей період уперше і з об'єкта виховання людина стає суб'єктом свого розвитку. І. Булах відзначала три моменти [5]:

1. Свідомість вимагає руху «по вертикалі» – вона відображає ієрархію зв'язків дій суб'єкта, процес підпорядкування і перепідпорядкування мотивів. Входячи в ширше коло спілкування, підліток втрачає

самоцінність стосунків в інтимному колі спілкування і отримує поштовх до розвитку його внутрішнього життя;

2. Підліток змінює ставлення до свого минулого і майбутнього, переоцінює його, відбувається розширення часової перспективи.

I. Булах підкреслює, що важливим є не саме розширення, а зміна ставлення до свого минулого, майбутнього з боку підлітка;

3. Трансформація вираження класових особливостей особистості, які залежать від соціальної диференціації суспільства. Якщо на початковому етапі дитина була об'єктом і некритично засвоювала знання, вміння, норми поведінки свого соціального оточення, то в підлітковому віці, ставши суб'єктом, самостійно формує систему цінностей, світогляду, політичної позиції.

Таким чином, народження особистості для I. Булах – виникнення нової здатності, функції, яку він називає «рухом по вертикалі». Ця особлива робота свідомості дає змогу особистості на основі вільної свідомої волі розпочати своє самотворення. Також вона підкреслює, що процес розвитку особистості завжди індивідуальний і неповторний, протікає по-різному залежно від конкретно-історичних умов і приналежності індивіда до якогось соціального середовища [5].

А.М. Гельбак розглядає підлітковий період від 12-13 до 19-20 років як критичний, що збігається з межами перебігу пубертату і виділяє дві фази – негативну і позитивну. Критичність цього періоду для нього полягає в розбіжності трьох точок дозрівання: статевого, загально-органічного і соціального. Досягнувши статевої зрілості, організм підлітка продовжує рости і розвиватися, так само, як і його соціальна особистість. Розбіжність цих ліній розвитку, А.М. Гельбак вважав рушійною силою розвитку, що має революційний характер [11].

Гіпотеза про критичність підліткового віку визначається конфігурацією «трикутника», де вершини показники розвитку й одна з них, займає

домінантне становище. А.М. Гельбак підкреслює, що криза підліткового періоду можлива тільки в культурному розвитку.

Культура, історичний розвиток людства створює основне протиріччя всього віку і розщеплює біологічну гармонію розвитку на окремі вершини. Ключ до вікового розуміння психології закладений у проблемі спрямованості, у проблемі рушійних сил, у структурі потягів і прагнень дитини. Ті ж самі навички, ті ж самі психофізіологічні механізми поведінки, не виявляючи часто з формального боку суттєвих відмінностей на різних вікових етапах, у різні періоди дитинства, виявляються включеними в зовсім іншу систему потягів і прагнень, зовсім інше смислове поле спрямованості, а звідси виникає і глибока своєрідність їхньої будови, їхньої діяльності та їхніх змін у певній фазі дитинства.

Сучасна українська реальність часто викликає стрес у підлітків. Неготовність до змін і зростаючих вимог, низька життєстійкість можуть призводити до ризику їхньої середової дезадаптації у сферах освіти, сім'ї та вільного спілкування. Нерозвинена життєстійкість спричиняє виникнення негативних залежностей, які базуються на соціальній «безпорадності», відсутності стійкої системи особистісних цінностей, погіршенні здоров'я, споживацькій поведінці, характерній для сучасних підлітків. Життєстійкість дозволяє сформувати навички саморегуляції, що переходять у самоконтроль і стійкість до залежностей [5].

До загальних якостей життєстійкості підлітків належать: упевненість у собі, висока адаптивність, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів. Навички саморегуляції, які поступово починають керувати смислами самоконтролю, у підлітковий період виходять на перший план.

Життєстійкий підліток має високий рівень самооцінки та самоповаги, переконаний у своїй ефективності, виявляє сміливість у соціальних контактах, має адекватну самооцінку, знає свої сильні та слабкі сторони,

вірити у себе та свої можливості досягти поставлених цілей, уміє долати страх, негативні емоційні стани, володіє репертуаром упевненої поведінки.

І молодшим, і старшим підліткам властиво виявляти конформістську установку щодо групи, шукати сильного лідера, мати поліфункціональну залежність і гіпервідповідальність [8].

Молодші підлітки невпевнені у виборі діяльності, не мають почуття власного призначення, відчують відчуженість, а механізм заперечення є домінуючим. Вони також не прагнуть до саморозкриття й самовираження. Відчують страх, коли потрібно щось запитати чи попросити, не вміють відмовити на необґрунтовані вимоги, скуті, невпевнені у своїх думках і діях, тому думки не висловлюються, дії не здійснюються, а потреби фруструються.

Старші підлітки проявляють конструктивне самоствердження, уміють розв'язувати проблеми, схильні до обґрунтованого ризику під час прояву творчості або власних здібностей. Вони частіше використовують зрілі психологічні захисти, наприклад, ідентифікацію [10].

Сучасні підлітки більшу частину свого часу приділяють соціальним мережам, комп'ютерним іграм та іншим мультимедійним розвагам. Штучний простір стимулює бажання розважального характеру та швидке отримання задоволення. Віртуальний світ є більш привабливим для підлітків, ніж реальний, у якому їм складніше самореалізуватися, де існує страх невдачі та осуду з боку дорослих. Світ вигадки впливає й на свідомість підлітків, створюючи неадекватні реальному світу смисли, формуючи споживацькі цінності. Оскільки породження думок спрямоване на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч, відновлення рівноваги у складній ситуації, то адаптивність і психологічна стійкість особистості знижуються [14].

Дослідження демонструють взаємозв'язок життєстійкості з такими ціннісно-смысловими утвореннями, як позитивне ставлення до себе, соціальна відповідальність і спрямованість, мотивація до успіху. Деякі психологи зазначають, що суб'єктність і творчі форми рефлексії є провідними силами самовдосконалення людини, а також прийняття відповідальності за

власне життя. Активне ставлення до себе та своєї діяльності сприяє пошуку кращих способів її реалізації, прийняттю ризиків і формуванню адекватної самооцінки підлітків [29]. «Суб'єктність» є близькою за значенням до життєстійкості, вона виражається у свідомій реалізації особистісного потенціалу, накопиченого досвіду, орієнтації на перетворювальну діяльність. Для вирішення стресових завдань підліток із розвиненою суб'єктністю обере шлях особистісного розвитку, що сприятиме зростанню його внутрішнього ресурсу.

С. Мадді виділяв два шляхи особистісного розвитку [62]:

- ✓ Конформістський шлях. Домінування біологічних і соціальних потреб. Ідентифікація себе з певними соціальними ролями, сприйняття себе через сукупність біологічних потреб. Поведінка вибудовується відповідно до цих параметрів.
- ✓ Авторський шлях. Домінування психологічних потреб. Спираючись на культурні образи й символи, людина ставить цілі та завдання, моделює образ майбутнього.

Обравши авторський шлях розвитку, підлітки зможуть сформувати стійке сприйняття і розуміння себе, своєї діяльності та світу загалом, що сприятиме розвитку їхньої життєстійкості [26].

Підлітки з різним рівнем життєстійкості по-різному долають несприятливі життєві події, використовуючи різні стратегії. Дослідження підтвердили, що підлітки з високим рівнем життєстійкості застосовують активні та просоціальні стратегії подолання складних життєвих ситуацій, тоді як підлітки з нижчим рівнем життєстійкості – пасивні й асоціальні.

Також були виявлені відмінності рівнів життєстійкості серед підлітків різної статі: рівень життєстійкості хлопців вищий, ніж у дівчат, особливо за компонентом «прийняття ризику». Хлопці з високою життєстійкістю використовують пошук соціальної підтримки, тоді як з низькою життєстійкістю – частіше маніпуляції. Хлопці, які мають впевненість у можливості контролювати ситуацію, рідко використовують пасивну стратегію

«обережних дій». Дівчата з високою життєстійкістю ускладнених життєвих ситуаціях частіше спілкуються, звертаються по підтримку, є більш імпульсивними й менш обережними порівняно з дівчатами з низькою життєстійкістю [33].

Проведені дослідження підтверджують припущення про те, що компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві, підлітковому віці, а також можуть формуватися і в більш пізньому віці.

Однією з причин патологічного розвитку особистості дитини є несприятлива атмосфера в сім'ї, серйозні порушення у взаєминах батьків або у взаєминах дітей і батьків. Саме якість дитячо-батьківських відносин визначає вектор психологічного розвитку, формує тип прив'язаності, базову довіру до світу, картину світу, визначає стійкість підлітка до фрустрації й стресів, а також впливає на його життєздатність [6].

Проведені дослідження виявили наявність зв'язку між життєстійкістю підлітків і їхніми суб'єктивними уявленнями про виховну практику батьків.

Розуміння матір'ю почуттів і станів доньки створює можливість для дівчат-підлітків відчувати себе значущими й достатньо цінними, щоб сміливо вирішувати життєві завдання, а не уникати їх чи відгороджуватися від життя. Якісний емоційний зв'язок із матір'ю вказує на сопричетність відчуття причетності, лідерства, сили, здорового способу мислення. При спотворенні образу особистості дитини з боку матері негативні оцінні впливи не сприяють розвитку життєстійкості дівчини-підлітка [19].

Впевненість у власній жіночності, компетентності, потенційних можливостях залежить від особливостей сприйняття дівчатами стилю взаємодії з батьком. Чим більше спотворений образ дівчини в свідомості батька, тим меншою є її життєстійкість.

Розвитку життєстійкості хлопців-підлітків сприяє заохочення життєстійкості з боку матерів, їхня доброзичливість, а також співпраця й прийняття з боку батьків хлопців-підлітків [13]. Важливими умовами для формування життєстійкості є прийняття, кооперація зі своєю дитиною та

демократичний стиль виховання. Співпраця й зацікавленість дорослого у справах дитини допомагає сформувати в неї прагнення до боротьби за результат. Відсутність необґрунтовано жорстких рамок і правил сприяє формуванню активної життєвої позиції, прагненню до отримання нових знань і досвіду. Надання свободи дозволяє краще справлятися зі стресами.

Гіперопіка, грубість, емоційне неприйняття дитини, конфлікти та інші подібні дефекти виховання знижують її самооцінку, призводять до слабкодухості, нездатності захищатися й низького рівня запитів. Надмірне єднання з дитиною пригнічує інтерес до пізнання чогось нового, позбавляє задоволення від виконуваної діяльності. Надмірний контроль пригнічує прагнення дитини до самостійного вибору діяльності, формує відчуття неспроможності впливати на своє життя й пасивну життєву позицію. Строгість негативно впливає на здатність справлятися зі стресом, порушує внутрішню стабільність [43].

Дослідження підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах (без батьківської опіки, під опікою одного з батьків, у конфліктних та малозабезпечених сім'ях), виявило, що стресові ситуації раннього дитинства (втрата батька чи матері, переїзд, матеріальні труднощі) можуть позитивно вплинути на формування життєстійких переконань підлітка та усвідомлення того, що потрібно розраховувати на власні сили. Стійко долаючи стрес, підлітки навчаються виживати й чинити опір, оскільки не мають опори серед близьких. Життєстійкість таких підлітків проявляється у професійній та інтелектуальній сфері, однак відсутність емоційної близькості та підтримки рідних не дає їм змоги довіряти іншим людям і покладатися на них. Така життєва стратегія збіднює стосунки з близькими. Без відчуття захищеності й безпеки, розраховуючи лише на себе та обираючи активну боротьбу, підлітки відчувають напруження, тривогу та дискомфорт, що негативно позначається на їхньому внутрішньому стані [27]. З іншого боку, низька життєстійкість характерна для підлітків із групи ризику під впливом низки внутрішніх і зовнішніх чинників.

До внутрішніх чинників, які впливають на життєстійкість, належать [42]:

- Вроджена вразливість як спадковий фактор, що характеризує особливості нервової системи, зокрема схильність до тривожності, фрустрації та невпевненості у власних можливостях.
- Здатність у критичній ситуації мобілізувати фізичні та психічні ресурси, що корелює з вольовими якостями особистості.
- Стан здоров'я, нервова рівновага/виснаження, висока/низька мотивація, задоволеність/незадоволеність подіями, працездатність, залученість/байдужість до діяльності, життєстійкий/деструктивний спосіб життя.

Дослідження зовнішніх чинників, які впливають на життєстійкість підлітків із групи ризику, дозволило виділити три основні категорії: сімейні, шкільні, чинники засобів масової інформації.

До негативних сімейних факторів належать: наявність алкоголізму або наркотичної залежності, аморальний і утриманський спосіб життя, сімейні конфлікти, жорстоке поводження, відсутність батьківського контролю, негативний спосіб життя родини [56].

Підлітки, які зростають у таких сім'ях, мають низьку життєстійкість, рано починають вживати алкоголь, наркотики, мають інші залежності, розпочинають статеве життя в ранньому віці, часто ведуть його безладно. Діти, які зазнають насильства в сім'ї, часто проявляють агресивну поведінку. Підлітки, батьки яких мають кримінальне минуле, частіше за інших вчиняють правопорушення. Діти з родин утриманців переймають модель життя за рахунок держави або благодійників, мають розмиті уявлення про майбутню професію, низьку мотивацію до навчання, а також проблеми з успішністю [14].

До негативних шкільних чинників належать: низький соціальний статус підлітка в класі, негативна соціальна стигматизація, конфлікти з

однокласниками, булінг, взаємини з учителями, асоціальна поведінка друзів та однокласників.

Надмірна опіка батьків, прагнення захистити дитину від труднощів та виховання орієнтоване виключно на успіх знижують толерантність підлітків до труднощів і стресів. Як наслідок, вони демонструють девіантну поведінку як спосіб самовираження та незалежності. Дослідження показали, що підлітки, схильні до девіантної поведінки, мають нижчий рівень життєстійкості, ніж їхні нормативні однолітки. Низькі показники життєстійкості роблять стресові ситуації важко переборними, що підвищує схильність до різних форм девіацій [21].

Таким чином, підлітковий період характеризується формуванням самосвідомості, поглядів на життя та особистісних смислів. Проявляється тенденція до самостійності та негативні прояви у стосунках із дорослими. З об'єкта виховання підліток поступово стає суб'єктом свого розвитку. Критичний підлітковий вік ускладнюється для сучасних підлітків безліччю несприятливих і стресогенних чинників, які можуть сформувати негативні залежності, соціальну безпорадність, споживацьку поведінку, спричинити погіршення здоров'я. Протистояти даним чинникам дає змогу розвинена життєстійкість, яка характеризується високою адаптивністю, незалежністю, прагненням до досягнень, саморегуляцією [43].

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві, підлітковому віці та можуть бути розвинені в більш пізньому віці. На розвиток життєстійкості підлітків впливають взаємини з батьками, атмосфера освітнього закладу, засоби масової інформації, заняття спортом.

1.3. Вплив військового стану на життєстійкість підлітків

Рівень життєстійкості у кожної людини є індивідуальним і визначається рядом характеристик, серед яких ключове місце займає темперамент. Це вроджена властивість, яка впливає на динаміку психічної діяльності, рівень тривожності, страху, а також на психологічні захисні механізми. Саме тому різні люди по-різному реагують на однакові ситуації. Якщо говорити про

психологічні подразники, стресори та негативні обставини, які можуть впливати на соціально-психологічний стан особистості, то вони мають різну природу та ступінь впливу [2, 4].

Збройні конфлікти та воєнні дії вирізняються серед інших стресових чинників своєю суспільною небезпекою. Це одна з найбільш гострих проблем сучасності, оскільки війни несуть загрозу для людства, порушують звичний уклад життя, призводять до значних втрат серед цивільного населення, руйнують матеріальні й духовні цінності, створюють ворожнечу між державами, сприяють виникненню недовіри та ненависті між соціальними й національними групами, що може зберігатися протягом життя кількох поколінь [27].

Зазначимо, що до збройних конфліктів нерідко відносять будь-які дії, які викликають страх і занепокоєння в суспільстві. Проте саме воєнні дії відрізняються тим, що створення атмосфери страху є не самоціллю, а засобом досягнення певних стратегічних або політичних цілей [35].

Збройні конфлікти залишають глибокий слід, а серед їхніх основних наслідків – психологічні травми, що можуть призвести до емоційної нестабільності, стресових розладів або навіть загибелі людей. Вплив таких подій охоплює не лише безпосередніх учасників, а й тих, хто дізнався про конфлікт через засоби масової інформації. Таким чином, збройні конфлікти мають глобальний характер впливу та завдають шкоди психічному здоров'ю великої кількості людей.

Військові конфлікти є потужними стресорами, які можуть спричинити різні форми психічної дезадаптації як у безпосередніх учасників, так і в осіб, що опосередковано переживають їхні наслідки. Ескалація воєнних дій в Україні робить дослідження їхніх психологічних наслідків вкрай актуальним напрямом сучасної психології.

Наслідки воєнних дій для непрямих жертв можна умовно поділити на клініко-психологічні, соціально-психологічні та власне психологічні [11].

До клініко-психологічних наслідків відносять прояви психопатологічної симптоматики у тих, хто зазнав опосередкованого впливу збройних конфліктів через медіа або інші канали комунікації. Це можуть бути порушення сну, концентрації уваги, підвищена дратівливість, нічні кошмари, повторювані нав'язливі думки та спогади про пережиті або почуті події [9].

Соціально-психологічні наслідки включають віктимізацію, девіантну поведінку, рентну поведінку, підвищений рівень алкоголізму, сімейні конфлікти, стигматизацію, дискримінацію, проблеми в навчанні та інші негативні соціальні явища.

Переживання воєнних дій є інтенсивним психотравмувальним фактором, що може призводити до розвитку психогенних розладів. Це супроводжується високим рівнем тривожності, підвищеною пильністю, зниженням адаптаційних можливостей, соматичним дискомфортом та іншими негативними реакціями організму. Особливо вразливими до цих наслідків є емоційно нестабільні особи, які схильні до переживання негативних емоцій та демонструють симптоми психопатологічних розладів. Саме вони найгостріше реагують на загрозу, яку несуть збройні конфлікти [64].

Проблемою життєстійкості особистості займалися і продовжують досліджувати численні сучасні психологи. Незважаючи на велику кількість досліджень, що присвячені цій темі, механізми життєстійкості та психологічного захисту, а також методи їх підвищення за допомогою психічних засобів в умовах, не захищених від збройних конфліктів, досі залишаються недостатньо вивченими, хоча саме ці чинники значною мірою впливають на психічні процеси людини.

Одні дослідники вважають, що життєстійкість слід трактувати як інтегративну властивість особистості, яка визначається взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, що дозволяє йому досягати мети у складних емоційних ситуаціях. Отже, життєстійкість є здатністю людини успішно діяти в складних умовах [41].

Життєстійкість, підкріплена здатністю ефективно керувати емоційним станом, є важливим фактором для збереження здоров'я, надійності діяльності, а також підтримки високої психічної і фізичної працездатності в умовах стресу. Показниками життєстійкості є самовладання, витримка, спокій. Такі підлітки зберігають оптимістичний настрій, не відчують страху або розгубленості в загрозливих ситуаціях, або здатні пригнічувати ці емоції до мінімуму. Вони не піддаються надмірному збудженню чи апатії, що може негативно вплинути на їх інтелектуальні здібності і фізичний стан [25].

Життєстійкість залежить від сили нервових процесів та індивідуальних особливостей емоційної сфери. Вона визначає можливість адаптації і відновлення після травмуючих подій, таких як втрати, хвороби чи нещасні випадки. Сила цієї стійкості впливає на настрій і фізичний стан людини під час кризових ситуацій.

Життєстійкість також залежить від здатності підлітка адекватно реагувати на стресові фактори, концентруватися в негативних умовах та знаходити оптимальні шляхи виходу, не шкодячи своїй психіці.

В умовах загрози воєнних дій, емоційний стрес стає наслідком когнітивної оцінки ситуації та емоційного збудження. Підлітки, які пережили травматичні події, можуть мати більш інтенсивні психологічні реакції на загрозу, зокрема у вигляді фобій та паніки. У зв'язку з цим збройні конфлікти, як потужний стресор, значно послаблюють життєстійкість підлітка, спричиняючи зростання страху, апатії або агресії [13].

Збройні конфлікти та війна створюють відчуття незахищеності, що посилюється страхом перед наслідками. Це відчуття розповсюджується на підлітків, які перебувають у зонах конфлікту, змушуючи їх відчувати свою вразливість і безпорадність. Тим не менш, важливо зазначити, що попри вплив стресу, державні інститути повинні забезпечувати стабільність і захищеність, водночас люди повинні навчитися зберігати життєстійкість і реагувати на зовнішні загрози з обережністю, підтримуючи внутрішню впевненість і стабільність.

Висновки до першого розділу.

У досить непростих умовах життя сучасного підлітка, де він зазнає постійного впливу стресогенних чинників, тиску простору з надлишковою насиченістю інформацією та невизначеності, актуальним залишається вивчення життестійкості, завдяки якій можливо успішно подолати труднощі, протистояти впливу стресогенних чинників, адаптуватися та ефективно використовувати свої можливості.

До теперішнього часу в психологічній науці не сформульовано єдиного визначення життестійкості, на різних етапах вивчення цього феномена застосовували різні терміни: «життєтворчість», «віра, що протистоїть страху» (С. К'еркегор), «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Гайдеггер), «мужність бути» (П. Тілліх), «зрілість» (Г. Олпорт). Уперше термін *hardiness* – «витривалість», «стійкість», «загартованість» був запропонований С. Кобейсом і С. Мадді як патерн, структура установок і вмінь, які дають змогу перетворити зміни, спричинені стресом, у нові можливості, впоратися зі стресом і зберегти здоров'я.

Важливо зазначити, що життестійкість не прийом і не алгоритм дії, а риса особистості, яка дає змогу протистояти труднощам і особистісно зростати. Вітчизняні психологи розглядають життестійкість з різних поглядів і як рису особистості, і як прояв інтегральної індивідуальності, і як психологічну властивість, систему настанов, ресурс, критерій психічного розвитку, а також чинник захисту та розвитку. Життестійкість С. Мадді – це конструкт, що складається з трьох компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику.

Підлітковий період у психології вважається критичним. Навчання продовжує залишатися провідною діяльністю, виникає діяльність спілкування, встановлення інтимно-особистісних стосунків між підлітками. Формуються особистісні смисли та погляди на життя, світогляд, політична позиція.

Сучасний підліток живе в оточенні стресогенних чинників, низька життєстійкість призводить до дезадаптації, виникнення негативних залежностей, відсутності стійкої системи особистісних цінностей. Для життєстійких підлітків характерна здатність ефективно долати життєві труднощі та пристосовуватися до них. Такі підлітки незалежні, самодостатні, усвідомлюють себе як індивідуальність, мають внутрішній контроль над собою. Вони легко сприймають сигнали від оточуючих, розуміють відтінки значень у поведінці, вчинках, словах батьків, інших дорослих, переходять від одного заняття до іншого, довівши справу до логічного завершення.

Проведені дослідження дають змогу зробити висновок про те, що життєстійкість можливо розвинути і підлітковий період є для цього сензитивним періодом.

Встановлено, що на розвиток життєстійкості підлітка впливає низка внутрішніх і зовнішніх чинників: вроджена вразливість, стан здоров'я, мотивація, працездатність, спосіб життя, рівень емоційного інтелекту, атмосфера в сім'ї, дитячо-батьківські стосунки, атмосфера та взаємовідносини в освітньому закладі, засоби масової інформації, макросоціальні умови життя.

Збройні конфлікти, як явище, здатні викликати негативні наслідки у психіці підлітка, який був безпосередньою жертвою воєнних дій, так і підлітків, які дізналися про збройні конфлікти через засоби масової інформації. Тобто дія збройних конфліктів має всеосяжний страхітливий характер, і, переслідуючи певні, конкретні цілі, спричиняє негативні наслідки у психоемоційному стані величезної кількості людей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою дослідження є підтвердження гіпотези про те що розвиток життєстійкості підлітків буде ефективним за умов реалізації програми, спрямованої на розширення уявлень підлітка про себе, підвищення рівня самоцінності, формування позитивного ставлення до себе та світу, розвиток упевненості в собі, навичок ефективної комунікації, віри у власні сили, освоєння технік саморегуляції та релаксації, вміння долати тривожність, навичок цілепокладання та планування дій.

Для дослідження життєстійкості нами були обрані такі психодіагностичні методики:

1. Коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір.
2. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 Perceived Stress Scale; Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983)
3. Опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія (Carver et al., 1997; Яблонська, 2023).
4. Методика «Особистісні ресурси».

Коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір є адаптованою методикою для оцінки рівня життєстійкості особистості. Вона оцінює здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях.

Структура тесту передбачає 15 тверджень, на які респондент дає відповіді, використовуючи шкалу оцінки, наприклад, від 1 до 5, де 1 означає «зовсім не згоден», а 5 – «повністю згоден».

Тест вимірює три основні параметри:

- ✓ Залученість (комітмент) – це рівень активності та зацікавленості людини у житті, роботі, навчанні.

✓ Контроль (контролінг) – відчуття власного впливу на події та впевненість у своїх можливостях.

✓ Прийняття викликів (челенджинг) – готовність сприймати труднощі як можливості для розвитку, а не як загрози.

Результати тесту можуть показувати рівень стійкості до стресу, адаптивності та оптимізму: високі показники свідчать про ці якості, а низькі – про схильність до тривожності та труднощі в подоланні життєвих проблем, а також недостатню впевненість у собі.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) була розроблена в 1983 році засновниками, серед яких були Cohen, Kamarck і Mermelstein, для оцінки того, як індивіди сприймають стресові ситуації у своєму житті. Вона є однією з найпоширеніших і найвідоміших методик для вимірювання рівня сприйнятого стресу, зокрема через свою простоту та ефективність.

PSS-10 складається з 10 запитань, що оцінюють рівень стресу, який людина переживає в повсякденному житті. Шкала базується на самозвіті, де респондент відповідає на запитання, вказуючи, як часто він відчував різні стресові симптоми за останній місяць. Запитання охоплюють емоційні, когнітивні та фізичні реакції на стрес, а також сприйняття здатності контролювати власні життєві ситуації.

Запитання на шкалі мають дві основні групи:

✓ Запитання, які вимірюють позитивне сприйняття стресу: чи відчували ви себе вільно, здатними справлятися з життєвими проблемами, чи відчували ви, що контролюєте події навколо себе.

✓ Запитання, що визначають негативні реакції на стрес: чи почувалися ви нервовими, роздратованими або перевантаженими. Після того як респондент відповість на всі запитання, результати підсумовуються. Більшість з запитань шкали мають прямий або обернений порядок оцінки (тобто для деяких запитань високі бали вказують на низький рівень стресу, а

для інших – на високий). Загальний бал можна отримати після підрахунку балів за всі 10 запитань.

Шкала PSS-10 використовується у психологічних дослідженнях для оцінки того, як люди сприймають стрес, а також для визначення впливу стресу на здоров'я та поведінку. Це зручний інструмент для оцінки емоційного і психологічного стану осіб в різних контекстах, включаючи медичні, організаційні та соціальні дослідження. Шкала дозволяє психологам та лікарям отримати точні дані щодо того, як пацієнти або учасники досліджень відчують стрес, що допомагає в подальшому плануванні стратегії втручання та підтримки.

Опитувальник Brief-COPE є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки копінг-стратегій, тобто механізмів і стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Методика була розроблена Carver et al. у 1997 році та з того часу здобула широку популярність завдяки своїй простоті, універсальності та ефективності. У 2023 році український психолог Яблонська адаптувала та модифікувала цей інструмент для використання в Україні, створивши ситуаційну версію опитувальника, що дозволяє більш точно оцінити стратегії копінгу в конкретних умовах.

Brief-COPE складається з 28 запитань, які охоплюють 14 різних копінг-стратегій. Кожна стратегія представлена двома запитаннями, що дозволяє отримати більш точну картину того, як респондент взаємодіє зі стресовими ситуаціями. Оцінка кожної стратегії проводиться на 4-бальній шкалі, де респондент вказує, як часто він застосовує ту чи іншу стратегію для подолання стресу. Основні категорії копінг-стратегій:

- ✓ **Активне вирішення проблем:** стратегія, яка передбачає активні дії для зміни або контролю ситуації. Наприклад, пошук шляхів вирішення проблеми або конкретних кроків для полегшення стресової ситуації.

- ✓ **Пошук соціальної підтримки:** стратегія, яка полягає в звертанні за допомогою до інших людей, спілкуванні з друзями або родиною, щоб зменшити стрес.

✓ Позитивне переключення: стратегія, яка передбачає намагання знайти позитивні аспекти у стресовій ситуації або сприйняття труднощів як можливостей для розвитку.

✓ Прийняття: стратегія, яка полягає у прийнятті ситуації та розумінні того, що події не завжди можна змінити.

✓ Відмова або уникнення: стратегія, яка включає уникнення ситуацій або зменшення контакту з проблемою (наприклад, за допомогою деніалізму або емоційного відсторонення).

✓ Самообвинувачення копінг: використання стратегії самозвинувачення або зайвої самокритики, що може збільшити стрес.

✓ Інші стратегії: такі, як релігійна або духовна підтримка, або звернення до інших засобів справлятися зі стресом.

Ситуаційна версія Brief-COPE, адаптована Яблонською в 2023 році, має на меті більш глибоке розуміння того, як людина реагує на конкретні стресові ситуації, а не просто на стрес у загальному. Респондент може оцінити, як він або вона використовує різні стратегії подолання в конкретних умовах чи у зв'язку з певними труднощами. Це дозволяє отримати детальнішу інформацію про стратегії адаптації в різних життєвих контекстах, наприклад, у професійному середовищі, в особистих стосунках або здоров'ї.

Результати опитувальника дозволяють побудувати профіль копінг-стратегій особистості, що дає можливість психологам та дослідникам оцінити ефективність використаних стратегій і на основі цього розробляти стратегії втручання для поліпшення психічного здоров'я та ефективності адаптації до стресу. Високі показники в певних категоріях можуть вказувати на ефективні стратегії, тоді як низькі показники можуть свідчити про необхідність роботи з особистісними рисами, які заважають конструктивному подоланню стресу.

Методика «Особистісні ресурси» призначена для оцінки стану особистісних ресурсів та рівня відновлення після стресових ситуацій. Вона включає серію тверджень, які оцінюються за шкалою від 1 до 5, де кожен бал

відображає частоту або інтенсивність відповідних відчуттів чи поведінки.

Ось як виглядає структура методики:

- ✓ Шкала «Достатність ресурсів» оцінює, наскільки людина відчуває, що має достатньо ресурсів для активного життя та легкості в досягненні своїх цілей. Це включає відчуття енергії, готовності до дій, здатності відновлювати сили.
- ✓ Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» аналізує здатність особи використовувати різноманітні методи для відновлення своїх ресурсів після стресу (наприклад, фізичні вправи, медитація, позитивне ставлення до майбутнього).
- ✓ Шкала «Емоційна спустошеність» визначає рівень емоційної втоми, апатії та виснаження після стресових ситуацій.

Ця методика дозволяє людині краще зрозуміти свої ресурси для відновлення, а також виявити, де можуть бути необхідні додаткові стратегії для покращення емоційного та фізичного стану.

До участі у дослідженні було залучено підлітків загальною кількістю 57 осіб. Вік досліджуваних – від 12 р. до 16 р., що відповідає підлітковому віку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження щодо особливостей розвитку життєстійкості підлітків у період війни

У процесі дослідження життєстійкості за короткою версією «Тесту життєстійкості» В. Олефір серед 57 підлітків було проаналізовано три основні шкали: Залученість, Контроль та Прийняття ризику. Загальні результати подані на рисунку 1.

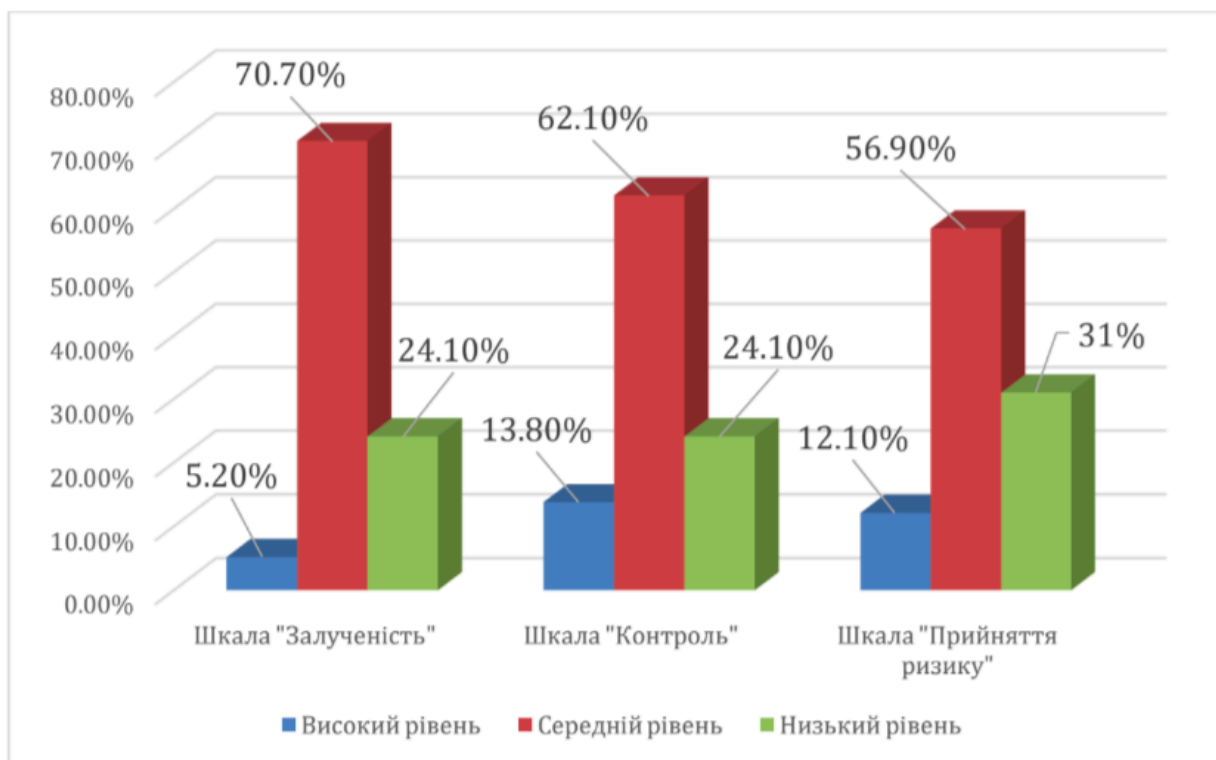


Рис. 1. Результати дослідження за короткою версією «Тесту життєстійкості» В. Олефір

Шкала «Залученість» відображає рівень активної взаємодії підлітків із навколишнім світом та їхню включеність у повсякденні події. Вона характеризує, наскільки молоді люди беруть участь у житті, цікавляться тим, що відбувається навколо, та проявляють ініціативу в різних сферах діяльності.

Аналіз отриманих результатів показав, що 24,14% досліджуваних мають низький рівень залученості. Це свідчить про їхню пасивну життєву позицію, слабку зацікавленість у соціальних та особистісних аспектах життя, а також можливе відчуття ізольованості або байдужості до подій навколо. Такі підлітки, ймовірно, уникають активної участі в спільній діяльності, не виявляють ініціативи та можуть мати труднощі із самовираженням у соціальному середовищі.

Більшість опитаних, а саме 70,69%, продемонстрували середній рівень залученості. Це означає, що вони мають певну активність у повсякденному житті, можуть брати участь у соціальних взаємодіях і особистісному розвитку, але без яскраво вираженого ентузіазму або стійкої мотивації. Їхня

включеність у життя часто залежить від обставин та зовнішніх факторів, і вони не завжди проявляють ініціативу у вирішенні власних завдань чи досягненні поставлених цілей.

Лише 5,17% підлітків мають високий рівень залученості, що говорить про їхню активну участь у житті, внутрішню мотивацію до саморозвитку та зацікавленість у майбутньому. Ці підлітки демонструють ініціативність, бажання взаємодіяти з іншими, прагнуть досягати цілей та активно формують власний життєвий шлях. Вони, як правило, більш адаптивні до змін, відкриті до нових можливостей та готові до активного навчання й розвитку.

Шкала «Контроль» відображає рівень впевненості підлітків у власній здатності керувати своїм життям, ухвалювати рішення та впливати на події, що відбуваються навколо. Цей показник характеризує відповідальність, здатність до самостійного вибору та вміння долати труднощі, сприймаючи себе як активного учасника власного життя, а не як пасивного спостерігача.

Аналіз отриманих даних свідчить, що 24,14% досліджуваних мають низький рівень контролю. Це означає, що ці підлітки часто відчують безпорадність перед життєвими викликами, не вірять у свої можливості та мають труднощі з прийняттям рішень. Вони схильні сприймати обставини як такі, що не залежать від їхніх дій, та можуть уникати відповідальності за власні вчинки. Пасивне ставлення до життя та відсутність впевненості в собі можуть впливати на їхню мотивацію до досягнення цілей і розвитку особистості.

Більшість підлітків, а саме 62,07%, продемонстрували середній рівень контролю. Це свідчить про те, що вони частково відчують відповідальність за своє життя, але можуть сумніватися у власних силах та здатності впливати на події. Вони інколи демонструють активність у прийнятті рішень, проте водночас можуть піддаватися зовнішнім впливам, відчувати невизначеність або уникати складних ситуацій через страх зробити помилку. Такий рівень контролю є проміжним етапом між пасивністю та впевненістю у власній

компетентності й потребує подальшого розвитку навичок самостійного ухвалення рішень та відповідальності.

Лише 13,79% підлітків мають високий рівень контролю, що вказує на їхню впевненість у собі, активне ставлення до життя та віру у власну здатність змінювати обставини. Такі підлітки здатні брати відповідальність за свої вчинки, приймати рішення без значного впливу зовнішніх факторів та демонструють високу адаптивність у складних ситуаціях. Вони менше схильні звинувачувати інших у своїх невдачах і більше орієнтовані на пошук рішень, а не на уникнення проблем.

Шкала «Прийняття ризику» відображає рівень відкритості підлітків до змін, їхню готовність експериментувати, адаптуватися до нових обставин та здатність долати труднощі. Цей показник характеризує, наскільки молоді люди впевнені у своїх силах, чи схильні вони брати відповідальність за рішення, ризикувати заради досягнення мети або, навпаки, уникають невизначеності та бояться виходу із зони комфорту.

Аналіз результатів дослідження показав, що 31,03% респондентів мають низький рівень прийняття ризику. Це означає, що такі підлітки схильні уникати будь-яких змін, вони насторожено ставляться до нових можливостей та невідомих ситуацій. Вони можуть відчувати страх перед невизначеністю, прагнути стабільності навіть на шкоду особистісному розвитку, а також демонструвати нерішучість у прийнятті важливих рішень. У складних обставинах вони, ймовірно, обирають пасивне очікування або звертаються по допомогу, уникаючи самостійного вирішення проблем.

Більшість опитаних, а саме 56,90%, продемонстрували середній рівень прийняття ризику. Це свідчить про те, що вони мають певну готовність адаптуватися до змін і проявляти ініціативу, але їхні рішення та поведінка значною мірою залежать від зовнішніх обставин. Вони можуть наважитися на ризик у знайомих або частково контрольованих умовах, але у складних ситуаціях відчують невпевненість. Такі підлітки прагнуть балансувати між

стабільністю та змінами, однак їм бракує внутрішньої сміливості для прийняття рішень у невизначених умовах.

Лише 12,07% досліджуваних показали високий рівень прийняття ризику. Це підлітки, які не бояться викликів, легко адаптуються до нових обставин і демонструють гнучкість у складних ситуаціях. Вони впевнені у собі, схильні до експериментів, готові пробувати нове та ризикувати, коли вбачають у цьому можливість для зростання. Такі молоді люди вміють швидко приймати рішення, не бояться невдач і мають розвинену здатність до самостійного вирішення проблем.

Життєстійкість є важливим особистісним ресурсом, що визначає здатність людини справлятися зі складними ситуаціями, адаптуватися до змін та ефективно контролювати своє життя. Вона складається з трьох основних компонентів: залученість, контроль і прийняття ризику, які разом формують загальну психологічну стійкість особистості.

За результатами дослідження, більшість підлітків демонструють середній рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність частково контролювати власне життя, брати участь у соціальній та особистісній активності, проте не завжди проявляти ініціативу або впевненість у складних ситуаціях. Узагальнені результати подані в таблиці 1

Кількісні показники рівня життєстійкості за описаними шкалами у підлітків.

Рівень життєстійкості за описаними шкалами		Респонденти (n=57)	
		Кількість	%
Шкала «Залученість»	Високий	3	5,2
	Середній	40	70,7
	Низький	14	24,1
Шкала «Контроль»	Високий	8	13,8
	Середній	35	62,1
	Низький	14	24,1
Шкала «Прийняття ризику»	Високий	7	13,1
	Середній	32	56,9
	Низький	18	31

Результати дослідження вказують на те, що більшість підлітків мають середній рівень життєстійкості. Це означає, що вони частково вміють справлятися з труднощами, контролювати власне життя та приймати виклики, проте їм може бракувати впевненості у власних силах, ініціативності та готовності до самостійного прийняття рішень.

Високий рівень життєстійкості продемонстрував лише 10,7% підлітків, що вказує на необхідність формування в них більшої впевненості, активної життєвої позиції та здатності адаптуватися до змін.

Низький рівень життєстійкості за всіма шкалами має 26,4% учасників, що може свідчити про їхню схильність до пасивності, невпевненості у собі та уникнення труднощів. Це є важливим сигналом для необхідності психологічної підтримки, розвитку особистісних ресурсів та навичок подолання стресових ситуацій.

Таким чином, життєстійкість підлітків у більшості випадків знаходиться на середньому рівні, що означає потенційну можливість її розвитку через формування активної життєвої позиції, підвищення рівня самостійності, відповідальності та адаптивності до нових умов.

Сприйнятий стрес відображає суб'єктивне відчуття напруженості, перевантаженості та здатності людини впоратися з життєвими труднощами. Він впливає на психологічне самопочуття, емоційний стан та рівень адаптивності до стресових ситуацій. Вимірювання рівня стресу серед підлітків за допомогою Шкали сприйнятого стресу PSS-10 дозволило визначити, наскільки вони схильні до переживань, як оцінюють власну здатність контролювати події та справлятися з труднощами (рис. 2).

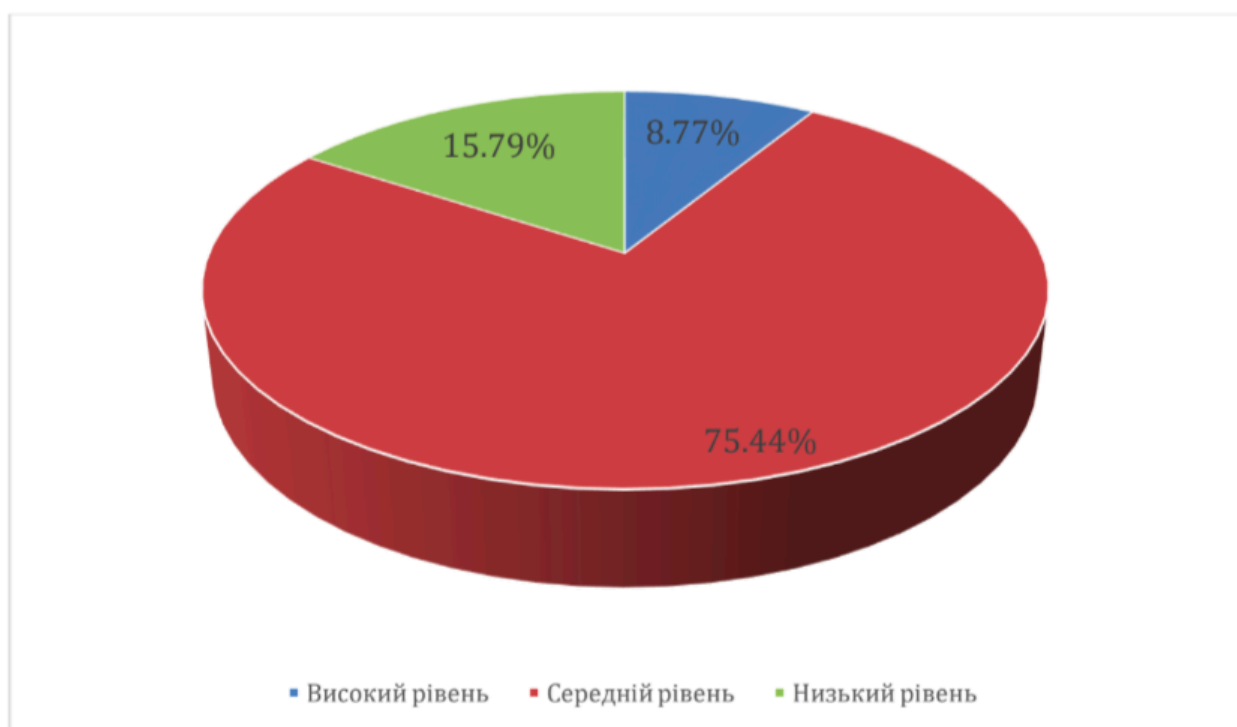


Рис. 2. Результати діагностики за шкалою сприйнятого стресу PSS-10

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість підлітків (75,44%) демонструють середній рівень стресу. Це означає, що вони періодично відчувають напруження, емоційну нестабільність та стурбованість щодо майбутнього, але при цьому можуть справлятися з труднощами без критичних наслідків для психологічного стану. Такий рівень стресу

характерний для багатьох підлітків, оскільки цей період життя супроводжується соціальними, емоційними та академічними викликами. Водночас середній рівень стресу може бути сигналом до необхідності розвитку навичок стресостійкості, саморегуляції та емоційного контролю.

Низький рівень стресу зафіксовано у 15,79% підлітків. Це свідчить про їхню здатність контролювати емоції, ефективно адаптуватися до змін та не сприймати труднощі як критичні. Вони менш схильні до надмірних переживань, більш стабільні у своїх реакціях і зазвичай використовують ефективні стратегії подолання стресу. Такий рівень є позитивним показником, оскільки вказує на хорошу здатність до самоконтролю та емоційної рівноваги.

Однак 8,77% підлітків показали високий рівень сприйнятого стресу. Це означає, що вони переживають значні емоційні труднощі, часто відчують тривогу, безпорадність та перевантаження життєвими ситуаціями. Високий рівень стресу може бути наслідком труднощів у навчанні, міжособистісних конфліктів, нестачі підтримки або внутрішніх переживань. У таких випадках необхідно звернути увагу на можливі фактори, що викликають стрес, та надати підліткам психологічну підтримку для розвитку механізмів адаптації та стресостійкості.

Отримані результати свідчать, що переважна більшість підлітків має середній рівень сприйнятого стресу, що є нормальним для цього вікового періоду, але може потребувати корекції у разі зростання стресових факторів. Низький рівень стресу зустрічається рідше, що вказує на хорошу емоційну стабільність та навички подолання труднощів у частини підлітків. Водночас високий рівень стресу хоч і спостерігається в меншій кількості досліджуваних, але потребує особливої уваги та можливого психологічного втручання для попередження емоційного вигорання та розвитку тривожних станів.

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі адаптації підлітків до складних життєвих ситуацій. Вони визначають, як молоді люди справляються

зі стресом, труднощами та викликами. У дослідженні було розглянуто три основні типи копінг-стратегій: копінг, фокусований на проблемі, копінг, фокусований на емоціях та уникаючий копінг (рис. 3).

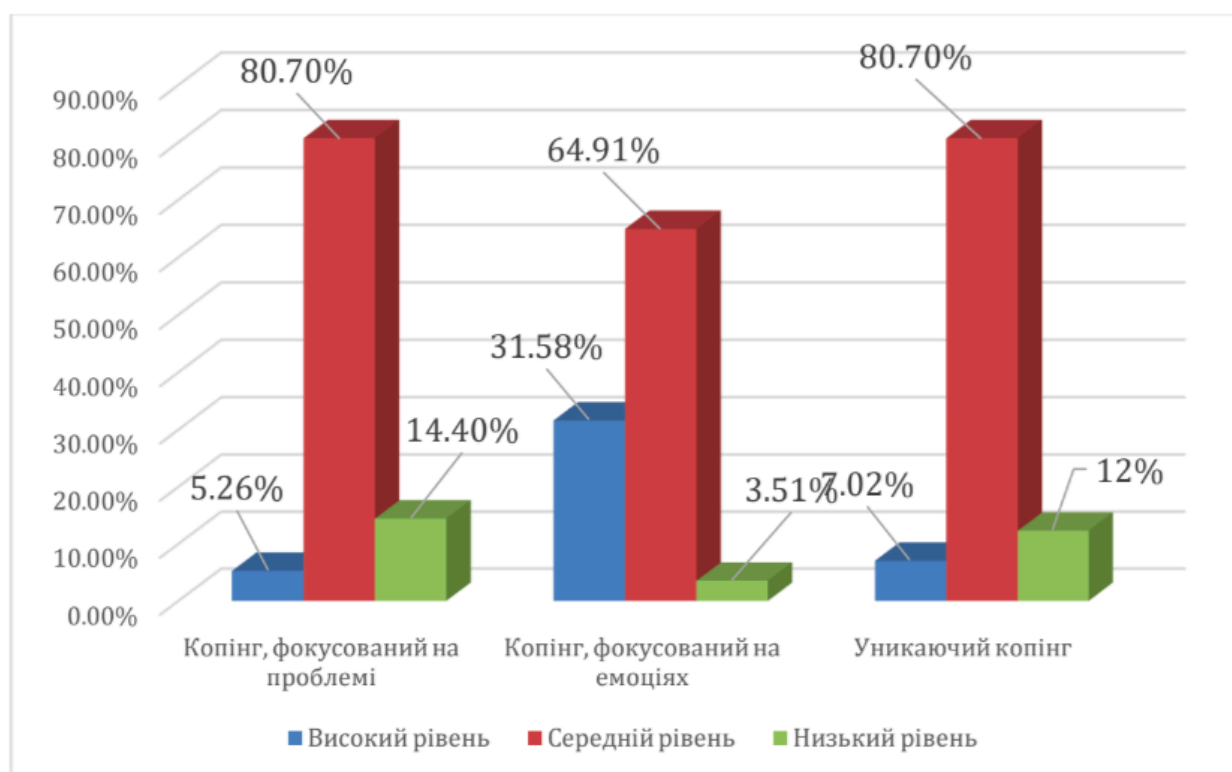


Рис. 3. Результати діагностики за допомогою опитувальника *Brief-COPE*

Копінг, фокусований на проблемі відображає схильність підлітків до активного вирішення проблем, аналізу ситуації та пошуку ефективних рішень для подолання труднощів. Високий рівень цієї стратегії свідчить про раціональний підхід до стресових ситуацій, тоді як низький рівень вказує на труднощі у пошуку вирішення проблем.

Аналіз отриманих результатів показав, що 80,70% підлітків мають середній рівень копінгу, фокусованого на проблемі. Це означає, що вони здебільшого намагаються аналізувати труднощі та шукати варіанти їхнього вирішення, але їхні стратегії можуть бути недостатньо розвиненими або застосовуватися не завжди ефективно.

14,04% респондентів продемонстрували низький рівень копінгу, фокусованого на проблемі. Це вказує на труднощі у вирішенні проблемних

ситуацій, схильність уникати відповідальності або покладатися на зовнішню допомогу. Такий рівень може свідчити про низьку впевненість у собі та невміння знаходити конструктивні шляхи виходу з проблем.

Лише 5,26% досліджуваних мають високий рівень копінгу, фокусованого на проблемі. Це підлітки, які активно шукають рішення, вміють аналізувати ситуацію, не бояться труднощів та прагнуть впливати на обставини, а не пасивно їх сприймати.

Копінг, фокусований на емоціях пов'язаний із регулюванням емоцій, спрямованим на зменшення негативних переживань. Він може включати як позитивні стратегії (пошук підтримки, переосмислення ситуації), так і менш ефективні (уникнення, емоційні зриви).

Результати дослідження свідчать, що 64,91% підлітків мають середній рівень копінгу, фокусованого на емоціях. Це означає, що більшість респондентів намагаються справлятися зі стресом через вираження емоцій, пошук підтримки або зміну ставлення до ситуації. Однак їхні емоційні реакції можуть бути нестабільними та недостатньо ефективними у складних обставинах.

3,51% підлітків продемонстрували низький рівень копінгу, фокусованого на емоціях. Це означає, що вони можуть не використовувати емоційні стратегії регулювання, стримувати свої почуття або не звертатися по допомогу до інших. Така стратегія може призводити до накопичення емоційної напруги та погіршення психологічного стану.

Натомість 31,58% респондентів мають високий рівень копінгу, фокусованого на емоціях. Це означає, що вони активно використовують емоційні механізми подолання труднощів, такі як соціальна підтримка, переосмислення ситуації або вираження почуттів. Високий рівень цієї стратегії може допомагати у подоланні стресу, проте у деяких випадках надмірна емоційна реакція може заважати конструктивному вирішенню проблем.

Унікаючий копінг характеризується схильністю підлітків уникати проблемних ситуацій, відволікатися від труднощів або ігнорувати їх. Він може включати відхід у себе, прокрастинацію, втечу у соціальні мережі або інші деструктивні способи уникнення стресу.

Більшість респондентів – 80,70% – мають середній рівень унікаючого копінгу. Це означає, що підлітки іноді можуть уникати складних ситуацій, але не роблять цього систематично. Вони можуть відволікатися або тимчасово ігнорувати проблему, але згодом все ж повертаються до її вирішення.

12,28% респондентів мають низький рівень унікаючого копінгу, що свідчить про їхню здатність безпосередньо стикатися з проблемами, не відкладаючи їх на потім. Вони не схильні до втечі від труднощів і намагаються вирішувати їх без зволікань.

7,02% досліджуваних показали високий рівень унікаючого копінгу, що може вказувати на їхню схильність відкладати вирішення проблем, уникати відповідальності та використовувати відволікаючі стратегії замість активного подолання труднощів. Високий рівень унікаючого копінгу може бути ризикованим фактором, оскільки постійне уникнення проблем не сприяє їхньому вирішенню, а лише посилює стрес і створює додаткові труднощі.

Результати дослідження свідчать, що більшість підлітків використовують середній рівень копінг-стратегій, що вказує на помірну ефективність їхніх механізмів подолання стресу. Копінг, фокусований на проблемі найбільш виражений у підлітків, що свідчить про їхню готовність вирішувати проблеми, хоча більшість робить це не завжди ефективно. Копінг, фокусований на емоціях, у більш ніж третини досліджуваних проявляється на високому рівні, що означає активне використання емоційних стратегій у подоланні труднощів. Унікаючий копінг виявляється помірковано, проте у невеликої частини підлітків він проявляється на високому рівні, що може бути ознакою ризику у психологічній адаптації.

Особистісні ресурси відіграють ключову роль у здатності людини долати труднощі, відновлювати внутрішній баланс та справлятися зі стресовими ситуаціями. У дослідженні за допомогою методики «Особистісні ресурси» було проаналізовано три основні складові особистісних ресурсів: достатність ресурсів, стратегії відновлення ресурсів та емоційну спустошеність (рис. 4).

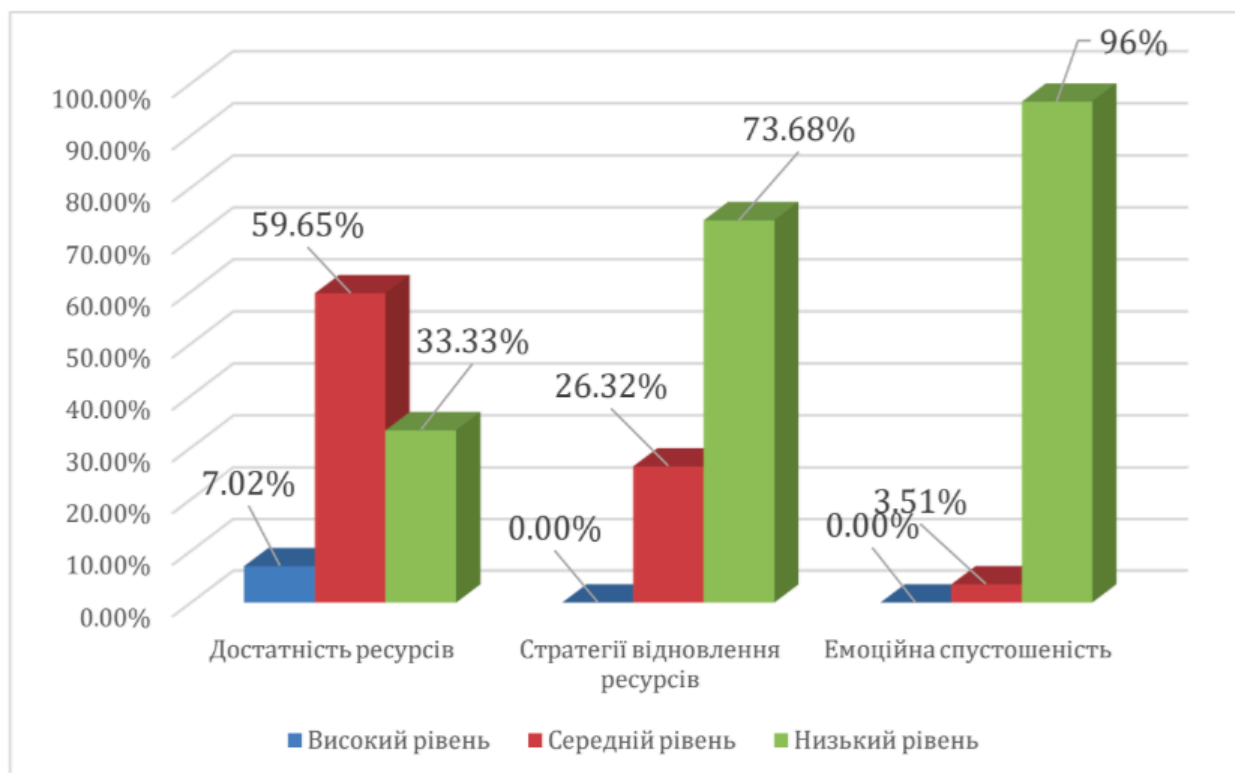


Рис. 4. Результати дослідження за методикою «Особистісні ресурси»

Шкала «Достатність ресурсів» відображає рівень внутрішніх сил, які має підліток для подолання труднощів, а також його здатність використовувати власні можливості та підтримку для ефективного функціонування. Аналіз результатів показав, що 59,65% підлітків мають середній рівень достатності ресурсів. Це означає, що більшість опитаних мають певний запас внутрішньої енергії та здатність справлятися з труднощами, однак їхні ресурси можуть бути нестабільними та залежати від зовнішніх обставин. У складних ситуаціях такі підлітки можуть відчувати певні труднощі, але загалом вони мають потенціал для відновлення балансу.

33,33% респондентів продемонстрували низький рівень достатності ресурсів, що вказує на брак енергії, невпевненість у собі та складнощі у

подоланні життєвих труднощів. Ці підлітки можуть швидко виснажуватися, відчувати безсилля та потребувати зовнішньої підтримки для ефективного функціонування.

Лише 7,02% досліджуваних мають високий рівень достатності ресурсів, що свідчить про їхню стійкість, здатність до відновлення після складних ситуацій та високу внутрішню мотивацію. Такі підлітки зазвичай самостійно знаходять способи вирішення проблем, рідше відчують емоційне виснаження та мають достатній рівень психологічної гнучкості.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» оцінює, наскільки ефективно підлітки використовують різні способи для поповнення своїх ресурсів та відновлення після стресових ситуацій.

Результати дослідження свідчать, що 73,68% підлітків мають низький рівень стратегій відновлення ресурсів. Це означає, що більшість респондентів не вміють або не знають, як ефективно відновлювати власні сили після напружених ситуацій. Вони можуть недостатньо приділяти увагу власному емоційному та фізичному стану, ігнорувати потребу у відпочинку та підтримці, що в довгостроковій перспективі може призводити до виснаження.

26,32% підлітків продемонстрували середній рівень стратегій відновлення ресурсів, що свідчить про наявність певних механізмів самовідновлення, але без систематичного їх використання. Такі підлітки можуть звертатися до різних методів зняття напруги, але роблять це нерегулярно або не завжди обирають ефективні способи.

Жоден із досліджуваних не показав високого рівня стратегій відновлення ресурсів. Це може вказувати на загальну проблему у формуванні здорових механізмів самовідновлення серед підлітків, що є важливим напрямком для психологічної підтримки та розвитку навичок турботи про себе.

Шкала «Емоційна спустошеність» характеризує рівень виснаження, втрату внутрішніх ресурсів та загальний стан емоційного перевантаження. Високий рівень емоційної спустошеності може бути показником хронічного стресу та емоційного вигорання.

Аналіз отриманих результатів показав, що 96,49% підлітків мають низький рівень емоційної спустошеності. Це позитивний показник, який свідчить про те, що більшість респондентів не відчують критичного виснаження та мають достатній рівень внутрішніх ресурсів для підтримки стабільного емоційного стану.

Лише 3,51% підлітків мають середній рівень емоційної спустошеності, що може означати періодичне відчуття перевантаження, втому та емоційне напруження, яке поки не досягло критичних значень.

Жоден із досліджуваних не показав високого рівня емоційної спустошеності, що є позитивним показником і вказує на відносно низький рівень загального виснаження серед підлітків.

Отримані результати показують, що більшість підлітків мають середній рівень достатності ресурсів, що означає наявність базових внутрішніх сил для подолання труднощів, проте без їхньої стійкої та стабільної підтримки. Стратегії відновлення ресурсів знаходяться на низькому рівні у більшості респондентів, що свідчить про відсутність ефективних механізмів самовідновлення. Це може бути наслідком недостатнього усвідомлення власних потреб, відсутності навичок управління емоційним станом та нехтування здоровими методами розслаблення. Емоційна спустошеність є мінімально вираженою серед більшості підлітків, що є позитивним показником, оскільки вказує на відносну стабільність їхнього емоційного стану та невисокий рівень хронічного стресу.

Для виявлення взаємозв'язку життестійкості з іншими показниками був проведений кореляційний аналіз за допомогою критерію Спірмена. Були виявлені наступні статистично значущі зв'язки:

1. Залученість та копінг, фокусований на проблемі ($\rho = 0.302$, $p = 0.022$). Підлітки, які мають високий рівень залученості, частіше використовують проблемно-орієнтований копінг. Це означає, що вони більш активно взаємодіють із навколишнім світом і намагаються вирішувати труднощі шляхом аналізу ситуації, планування дій та

реалізації конкретних стратегій подолання проблем. Такий підхід сприяє ефективнішому подоланню стресу, оскільки допомагає не просто пасивно сприймати виклики, а шукати способи їхнього вирішення.

Позитивна кореляція свідчить про те, що підлітки, які відчують включеність у життя та активну участь у подіях, швидше за все, намагаються безпосередньо впливати на проблемні ситуації, а не уникати їх. Це може бути пов'язано з їхньою більшою соціальною залученістю, впевненістю у власних силах і готовністю докладати зусиль для подолання труднощів.

2. Контроль та копінг, фокусований на проблемі ($\rho = 0.284$, $p = 0.032$)
Особи, які демонструють високий рівень контролю, також частіше застосовують проблемно-орієнтований копінг. Це означає, що вони вірять у власну здатність впливати на ситуацію та змінювати її шляхом активного аналізу та прийняття рішень.

Кореляція вказує, що підлітки, які відчують контроль над власним життям, менш схильні покладатися на випадкові фактори чи пасивне сприйняття подій. Натомість вони шукають конкретні шляхи вирішення проблем, використовуючи структуровані стратегії та спираючись на власні знання, досвід і підтримку оточення.

3. Прийняття ризику та копінг, фокусований на проблемі ($\rho = 0.326$, $p = 0.013$). Підлітки, які більш схильні до ризику, частіше застосовують стратегічний підхід до вирішення проблем. Це може пояснюватися тим, що вони менш бояться невизначеності та готові пробувати різні шляхи подолання труднощів, навіть якщо вони не гарантують успіху.

Висока кореляція вказує, що сміливість і відкритість до змін сприяють активному вирішенню проблем. Особи з такою стратегією можуть бути більш ініціативними, експериментувати з підходами до вирішення труднощів і шукати можливості навіть у складних ситуаціях.

4. Контроль та копінг, фокусований на емоціях ($\rho = 0.269$, $p = 0.043$) Підлітки, які мають високий рівень контролю, також частіше використовують емоційно-орієнтований копінг. Це означає, що, окрім стратегічного підходу до вирішення проблем, вони також намагаються регулювати власний емоційний стан під час стресових ситуацій.

Це може вказувати на збалансований стиль подолання труднощів, коли людина не лише намагається усунути проблему, а й працює зі своїми емоціями, щоб зменшити стрес та підтримати внутрішню рівновагу.

5. Контроль та уникаючий копінг ($\rho = 0.298$, $p = 0.025$) Цікавим є факт, що контроль також позитивно корелює з уникаючим копінгом. Це може свідчити про те, що деякі підлітки, які відчувають контроль над своїм життям, можуть обирати стратегію тимчасового уникнення проблем.

Ця поведінка може бути адаптивною, якщо уникнення використовується як тимчасовий механізм зменшення стресу, що дозволяє пізніше повернутися до проблеми із новими силами. Однак надмірне уникнення може бути і деструктивним, якщо воно перешкоджає активному вирішенню труднощів.

6. Копінг, фокусований на проблемі, та уникаючий копінг ($\rho = 0.381$, $p = 0.003$). Попри активне використання проблемно-орієнтованого копінгу, деякі підлітки також схильні до уникнення труднощів. Це свідчить про комбінований стиль подолання стресу, коли в одних ситуаціях особа активно шукає рішення, а в інших – відкладає або уникає їх.

Така поведінка може пояснюватися тим, що не всі проблеми можуть бути вирішені негайно, тому деякі підлітки можуть обирати стратегію уникнення, якщо вони відчувають, що зараз не можуть впоратися з труднощами.

7. Копінг, фокусований на емоціях, та уникаючий копінг ($\rho = 0.458$, $p < 0.001$). Найсильніша кореляція виявлена між емоційним копінгом та

уникаючим копінгом. Це означає, що підлітки, які активно використовують емоційні стратегії, також часто вдаються до уникнення труднощів.

Такий зв'язок може свідчити про те, що емоційне саморегулювання не завжди є ефективним механізмом розв'язання проблем, а радше способом тимчасово зменшити рівень стресу, відволікаючись від ситуації. Ця поведінка може бути адаптивною у короткостроковій перспективі, але якщо уникнення стає основною реакцією на стрес, це може призвести до накопичення нерозв'язаних проблем.

8. Унікаючий копінг та достатність ресурсів ($\rho = 0.307$, $p = 0.020$)
Аналіз показав, що підлітки, які частіше використовують уникнення як спосіб реагування на труднощі, мають вищий рівень особистісних ресурсів.

Цей результат може здатися неочікуваним, адже уникнення проблем зазвичай розглядається як менш ефективна стратегія копіngu. Проте у даному випадку воно може бути тимчасовим механізмом психологічного захисту, що дозволяє підліткам зберігати свої ресурси та уникати надмірного емоційного навантаження. Відсторонення від проблем може бути частиною адаптивного копіngu, якщо воно дозволяє людині відновити сили перед тим, як повернутися до активного розв'язання труднощів. Такі підлітки, ймовірно, мають більш гнучкі стратегії управління стресом, які включають як активне вирішення проблем, так і періоди дистанціювання для підтримки емоційного балансу.

Проте, якщо уникнення використовується надмірно або стає основною стратегією подолання труднощів, це може призвести до накопичення проблем, які не розв'язуються, а відкладаються на невизначений термін.

9. Стратегії відновлення ресурсів та емоційна спустошеність ($\rho = 0.257$, $p = 0.054$)
Ще одним важливим спостереженням є зв'язок між

стратегіями відновлення ресурсів та рівнем емоційного виснаження. Хоча кореляція не досягла рівня статистичної значущості ($p = 0.054$), вона вказує на тенденцію до зниження емоційного виснаження за умови активного використання стратегій відновлення.

Це означає, що підлітки, які систематично приділяють увагу своєму психологічному стану та використовують ефективні методи самовідновлення (наприклад, релаксаційні техніки, фізичну активність, спілкування з близькими, хобі тощо), менш схильні до емоційної спустошеності.

Такий зв'язок є логічним, оскільки здатність відновлювати ресурси дозволяє уникати хронічного стресу, підтримувати емоційну рівновагу та протидіяти вигоранню.

Навпаки, відсутність ефективних стратегій відновлення може призводити до накопичення втоми та емоційного виснаження, що у довгостроковій перспективі може мати негативний вплив на загальне психологічне благополуччя. Однак загалом результати вказують на важливість розвитку у підлітків ефективних стратегій відновлення ресурсів, що допоможе їм краще справлятися зі стресом, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати високий рівень життєвої активності. Навчання здоровим методам подолання стресу, зокрема через саморефлексію, фізичну активність, релаксаційні техніки та соціальну підтримку, може значно підвищити їхню психологічну стійкість та загальний рівень особистісних ресурсів.

Висновки до другого розділу.

Метою дослідження було підтвердження гіпотези про те що розвиток життєстійкості підлітків буде ефективним за умов реалізації програми, спрямованої на розширення уявлень підлітка про себе, підвищення рівня самоцінності, формування позитивного ставлення до себе та світу, розвиток упевненості в собі, навичок ефективної комунікації, віри у власні сили, освоєння технік самогуляції та релаксації, вміння долати тривожність, навичок цілепокладання та планування дій.

Для дослідження життєстійкості нами були обрані такі психодіагностичні методики: коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір, шкала сприйнятого стресу PSS-10 Perceived Stress Scale; Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983), опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія (Carver et al., 1997; Яблонська, 2023), методика «Особистісні ресурси».

У ході дослідження життєстійкості підлітків за короткою версією «Тесту життєстійкості» В. Олефір було проаналізовано три основні шкали: залученість, контроль та прийняття ризику. Результати показали, що більшість підлітків мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про часткову здатність адаптуватися до труднощів, контролювати життєві ситуації та приймати рішення. Дослідження рівня сприйняття стресу за шкалою PSS-10 показало, що 75,44% підлітків мають середній рівень стресу, що є типовим для цього вікового періоду. Проте 8,77% демонструють високий рівень стресу, що вказує на необхідність підтримки та розвитку навичок управління стресом. Аналіз копінг-стратегій за опитувальником Brief-COPE виявив, що більшість підлітків використовують середній рівень копіngu, фокусованого на проблемі (80,70%), а також емоційного копіngu (64,91%). Унікаючий копінг також зустрічається у 80,70% респондентів, що свідчить про те, що значна частина підлітків, іноді, уникає проблем замість їхнього активного вирішення.

Оцінка особистісних ресурсів за методикою «Особистісні ресурси» показала, що більшість підлітків мають середній рівень достатності ресурсів (59,65%), але низький рівень стратегій відновлення (73,68%), що може сприяти емоційному виснаженню.

Кореляційний аналіз виявив кілька значущих зв'язків. Зокрема: життєстійкість позитивно корелює з активним копіngом, фокусованим на проблемі, що означає, що більш життєстійкі підлітки частіше шукають способи вирішення труднощів, емоційний копінг пов'язаний із униканням, що може свідчити про непродуктивні стратегії подолання стресу, високий

рівень сприйняття стресу частіше спостерігається у підлітків, які схильні уникати труднощів та недостатньо контролюють ситуацію.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

3.1. Специфіка і особливості створення програм і тренінгів, спрямованих на розвиток стійкості до життєвих викликів у підлітковому віці

Розробка та впровадження програми розвитку життєстійкості підлітків у період війни, на нашу думку, має ґрунтуватися на міждисциплінарному поєднанні психологічних, педагогічних і соціокультурних підходів, а змістове наповнення програми та її структурна логіка спиратися на результати проведеного теоретичного аналізу понять життєстійкості, стресостійкості, копінгу, а також на емпіричні дані, отримані під час первинної діагностики. Відповідно, психоедукаційна програма *«РЕСУРС»: психоедукаційна програма розвитку життєстійкості підлітків та їхніх батьків у період війни* була створена як цілісна система впливу, спрямована на зміцнення індивідуальних ресурсів підлітків, здатності до адаптації, емоційної саморегуляції та продуктивного реагування на життєві труднощі.

У науково-теоретичному підґрунті програми використано концепцію життєстійкості М. Кобаси, яка передбачає наявність трьох базових компонентів – включеності, контролю та прийняття виклику. Ця модель лягла в основу структурування тематичних блоків програми, оскільки дозволяє інтегрувати когнітивні, афективні та поведінкові механізми реагування на стрес. Додатково враховано підходи позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон), з акцентом на розвиток сили характеру, оптимізму, здатності до надії, а також гуманістичну традицію (К. Роджерс, А. Маслоу), що передбачає створення безпечного середовища та підтримку автентичного самовираження.

З огляду на особливості підліткового віку, як сензитивного періоду формування ідентичності, соціальної компетентності та навичок саморефлексії, структура програми була побудована на принципах розвитку

емоційного інтелекту, навичок критичного мислення, здатності до осмислення власного досвіду та активного використання особистісних ресурсів у подоланні життєвих викликів. У центрі методичної побудови перебувала ідея інтеграції психоедукаційного компоненту з елементами тренінгового підходу. Такий формат дозволив не лише реалізувати освітню складову, але й створити можливості для проживання та асиміляції досвіду, самоспостереження, групової взаємодії та побудови безпечного соціального простору для підлітків.

Розробка програми також спиралась на аналіз даних первинної діагностики, які продемонстрували наявність у підлітків підвищених рівнів сприйнятого стресу, нерівномірно сформовані копінг-стратегії та різний ступінь розвитку особистісних ресурсів. Урахування цих результатів дозволило точніше визначити цільові акценти кожного заняття та адаптувати програму до реальних потреб учасників. Методологічно програма відповідає засадам діяльнісного та компетентнісного підходів, акцентуючи увагу не лише на знаннях, але й на формуванні практичних навичок, ціннісних орієнтацій та рефлексивного досвіду, що є особливо важливим в умовах контексту війни та мінливості соціально-політичної ситуації в Україні.

Загалом, психоедукаційна програма **«РЕСУРС»**: *психоедукаційна програма розвитку життєстійкості підлітків та їхніх батьків у період війни* була задумана як гнучкий інтервенційний інструмент, що забезпечує багаторівневу підтримку розвитку життєстійкості підлітків – як інтраперсональної, так і інтерперсональної – через зміцнення внутрішніх опор, усвідомлення власних стратегій поведінки в стресових ситуаціях, а також формування більш адаптивної системи сприйняття життєвих труднощів.

В рамках наступного підрозділу кваліфікаційної роботи представлено структуру та апробацію розробленої та впровадженої психоедукаційної програми.

3.2. Програма розвитку життєстійкості підлітків

Метою психоедукаційної програми «РЕСУРС» є формування та розвиток життєстійкості підлітків у період війни шляхом посилення їхніх особистісних ресурсів, опанування ефективних копінг-стратегій, зниження рівня сприйнятого стресу, а також залучення батьків як важливого соціального фактора підтримки у процесі адаптації дітей до умов нестабільного середовища.

Досягнення мети програми передбачає реалізацію наступних *завдань*:

1. Надати учасникам знання про сутність життєстійкості, її компоненти та механізми формування у підлітковому віці.
2. Розвивати навички емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту, рефлексивного аналізу власного емоційного стану.
3. Ознайомити підлітків з адаптивними копінг-стратегіями, сприяти усвідомленому вибору ефективних способів подолання труднощів.
4. Формувати навички позитивного мислення, цілепокладання та мотиваційної активності у контексті складних життєвих обставин.
5. Стимулювати розвиток внутрішньої опори, самоприйняття, впевненості у власних силах.
6. Забезпечити залучення батьків до психоедукаційного процесу з метою посилення їхньої здатності підтримувати психологічну стійкість дітей.
7. Сприяти побудові безпечного та підтримувального міжособистісного простору у родині та шкільному середовищі.

У результаті реалізації програми *очікується досягнення таких результатів*:

- статистично значуще зниження рівня сприйнятого стресу серед учасників;
- підвищення показників життєстійкості за ключовими шкалами (включеність, контроль, виклик);
- збільшення частоти використання конструктивних копінг-стратегій;

- зростання рівня усвідомлення власних ресурсів, особистої ефективності та суб'єктності;
- покращення емоційного клімату у підлітково-батьківських взаєминах;
- формування у батьків навичок емоційної підтримки, конструктивної комунікації та стресостійкості у взаємодії з дитиною.

Загалом, психоедукаційна програма «РЕСУРС» розроблена як цілісна міжособистісна та інтраперсональна інтервенція, яка реалізується в форматі короткотривалого тренінгового курсу з інтегрованими освітньо-психологічними (психоедукаційними) компонентами.

Загальна *тривалість програми* становить 10 занять, з яких:

- 8 занять тривалістю по 45 хвилин призначені для підлітків;
- 2 окремих заняття тривалістю по 60 хвилин – для батьків, які виступають активними учасниками психоедукаційного процесу, що дозволяє розширити вплив програми на мікросоціальний контекст розвитку дитини.

Формат реалізації програми є груповим, що відповідає принципам інтерактивного навчання, групової динаміки та соціальної підтримки, особливо важливих в умовах підвищеного рівня стресу та невизначеності. Заняття проводились у закритій групі з постійним складом учасників, що сприяло формуванню безпечного простору, розвитку взаємної довіри, відкритості у вираженні емоцій та зниженню соціальної тривожності.

Цільовою аудиторією програми стали підлітки віком 12–16 років, які перебувають у складних соціально-психологічних умовах, що викликано впливом війни. Програму було апробовано на вибірці з 25 підлітків, серед яких спостерігались варіативні рівні життестійкості, копінг-реакцій та сприйняття стресу, що підтверджено результатами первинного психодіагностичного обстеження. Також до участі у програмі було залучено 14 батьків, які відіграли важливу роль у створенні ресурсного середовища для підтримки позитивних змін у психоемоційному стані підлітків.

Заняття 1. Знайомство. Що таке життєстійкість і навіщо вона потрібна.

Перше заняття психоедукаційної програми «РЕСУРС» має подвійне призначення: з одного боку, воно виконує функцію побудови безпечного міжособистісного простору через знайомство учасників, а з іншого – слугує методичним та змістовим введенням до основної теми програми – життєстійкості.

На початковому етапі заняття акцент спрямовано на створення атмосфери психологічної безпеки, встановлення правил групової взаємодії (принципи поваги, конфіденційності, добровільності участі, право «мовчати» або «вийти»), а також формування довіри між учасниками і ведучим. Застосовано техніки активного включення (айсбрейкери, вправи на самопрезентацію), що сприяють зниженню початкової тривожності, підвищенню соціальної відкритості та створенню базису для подальшої конструктивної групової динаміки.

Змістовна частина заняття зосереджена на ознайомленні підлітків із базовим поняттям життєстійкості. У науково обґрунтованій, але адаптованій до вікових особливостей формі, учасникам подано інформацію про життєстійкість як здатність особистості справлятися з труднощами, зберігати цілісність і функціональність у складних життєвих обставинах, а також – як процес активного подолання кризи з потенціалом для зростання. Окрема увага приділяється розрізненню понять «вразливість» та «стійкість», формуванню уявлень про внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть підтримувати людину в періоди високої турбулентності – таких як війна, втрата, зміни життєвого середовища.

У процесі заняття використовуються інтерактивні методи, зокрема:

- мозковий штурм на тему «Що допомагає вистояти, коли важко?»;
- робота в малих групах: створення «портрету стійкої людини»;
- обговорення прикладів із життя (без нав'язування травматичного контексту) для ілюстрації механізмів подолання;

- рефлексивне коло: учасники діляться думками про те, що для них особисто означає бути сильним або стійким.

На завершальному етапі заняття підліткам пропонується заповнити індивідуальну картку-рефлексію, де вони фіксують власні асоціації зі словом «життестійкість», відмічають труднощі, які їм вже доводилося долати, та намагаються визначити, що їм у цьому допомагало. Ця вправа має на меті підготувати базу для подальшої роботи із внутрішніми ресурсами та копінг-стратегіями.

Таким чином, перше заняття виконує функції ініціалізації групи, введення у ключові поняття програми, активізації внутрішнього мотиваційного поля учасників та створення емоційного залучення до тематики особистісної стійкості. Це забезпечує необхідний фундамент для ефективної реалізації наступних етапів програми.

Заняття 2. Стрес і його вплив на організм. Як розпізнавати та регулювати.

Друге заняття програми «РЕСУРС» спрямоване на формування у підлітків цілісного розуміння природи стресу, механізмів його впливу на фізичний, емоційний та когнітивний стан, а також розвиток первинних навичок самоспостереження та регуляції емоційних реакцій. Тематика заняття логічно продовжує попереднє введення до концепції життестійкості, поглиблюючи уявлення учасників про ті фактори, які знижують адаптивність, а також про способи повернення до емоційної рівноваги.

У змістовному компоненті заняття акцентовано на біопсихосоціальній моделі стресу, відповідно до якої стрес розглядається як реакція організму на надмірні або травматичні подразники зовнішнього середовища, що перевищують можливості особистісної адаптації. Учасники ознайомлюються з основними характеристиками гострого та хронічного стресу, поняттям стресора, а також з диференціацією фізіологічних, емоційних, поведінкових та когнітивних проявів стресу.

Після короткого теоретичного блоку проводиться інтерактивне обговорення: учасники запрошуються навести приклади ситуацій, які викликають у них стрес, описати, як саме реагує їхнє тіло, думки, настрій та поведінка у таких умовах. Застосовується вправа «Мій стресометр», у межах якої підлітки мають позначити свій типовий рівень стресу та його «сигнали» у щоденному житті. Це сприяє розвитку навичок самоусвідомлення та відслідковування реакцій тіла як першого кроку до емоційної регуляції.

Окрема увага приділяється вивченню фізіології стресу (активація симпатичної нервової системи, гормональний фон, соматичні маркери), подано у доступній віковій формі з використанням ілюстративних матеріалів. Цей компонент дозволяє підліткам деконструювати страх перед власними реакціями, побачити їх як природні.

У практичному блоці заняття учасники знайомляться з базовими техніками регуляції стресу:

- дихальні вправи (зокрема, техніка «4-7-8», дихання по квадрату);
- прогресивна м'язова релаксація (ПМР) за Джекобсоном (адаптована версія);
- техніка «5-4-3-2-1» (сенсорне заземлення через фіксацію на п'яти відчуттях);
- техніка «стоп-контакт-дія» – як модель реагування у стресових ситуаціях.

Заняття завершується короткою груповою рефлексією, у ході якої підлітки діляться, які техніки викликали у них інтерес або дали відчутний ефект, а також обирають 1–2 інструменти, які спробують використовувати упродовж наступного тижня. Це створює місток до самостійної практики регуляції та стимулює відповідальність за власний психоемоційний стан.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція: техніки заспокоєння та відновлення.

На початку заняття учасникам пропонується виконати вправу «Емоційна шкала», у якій вони мають відобразити, які емоції переживали найчастіше протягом тижня, та зазначити їх інтенсивність. Це створює простір для усвідомлення власного емоційного фону та переходу до понятійного аналізу. Далі вводиться теоретичний блок, у якому на доступному для підлітків рівні розглядається природа емоцій: їхня регуляторна функція, класифікація за валентністю (позитивні/негативні) та інтенсивністю, а також механізми виникнення.

Особливу увагу приділено диференціації понять «відчувати» і «реагувати», що закладає основу для формування свідомого ставлення до емоцій. Учасники знайомляться з концепцією емоційної грамотності, яка передбачає чотири ключові вміння: розпізнавати, називати, приймати та регулювати емоції. Застосовується вправа «Емоційна карта тіла», де підлітки відображають у контурі людського тіла фізичні маркери різних емоцій, що сприяє підвищенню тілесного усвідомлення.

У практичній частині заняття впроваджуються техніки емоційного самозаспокоєння, адаптовані до вікових особливостей підлітків:

- вправа «Дихання з уявним образом» (наприклад: «дихання в кольорі», «дихання хвилею»);
- модифікована вправа заземлення через фіксацію на п'яти відчуттях;
- візуалізація безпечного місця – з подальшим коротким обговоренням, що саме робить це місце ресурсним;
- афірмації та внутрішній діалог – аналіз і трансформація деструктивних автоматичних думок.

У груповій взаємодії проводиться вправа «Емоційний щит», у ході якої учасники створюють символічний захист – перелік ресурсів, людей, думок чи стратегій, які допомагають їм утримувати спокій у складні моменти. Це сприяє активізації вже наявних механізмів емоційного відновлення та формуванню відчуття особистої ефективності.

Наприкінці заняття відбувається інтеграційна рефлексія, у межах якої підлітки відзначають нові знання, практики, які хочуть спробувати у повсякденному житті, та усвідомлення, які виникли під час роботи з емоціями. Учасникам пропонується спостерігати за собою протягом тижня, використовуючи щоденник емоцій або обрану техніку відновлення.

Заняття 4. Позитивне мислення та техніки рефреймінгу.

Четверте заняття присвячене опануванню підлітками засад позитивного мислення як ресурсу для зміцнення психологічної стійкості в умовах стресу та невизначеності. Ключовим фокусом заняття є розвиток навичок когнітивного рефреймінгу – здатності змінювати кут сприйняття складних ситуацій, надаючи їм нових, більш конструктивних або нейтральних значень.

У вступній частині заняття проводиться вправа «Чашка наполовину повна чи порожня?», яка ілюструє суб'єктивність сприйняття однієї й тієї самої ситуації. Учасники діляться власними прикладами, коли вони змінювали ставлення до подій і як це впливало на їхній емоційний стан.

У теоретичному блоці учасникам подається у доступній формі поняття автоматичних думок, когнітивних спотворень та самозвинувачувальних сценаріїв, які можуть посилювати стрес та знижувати рівень життєстійкості. Натомість позитивне мислення представлено не як наївна ілюзія чи заперечення проблем, а як усвідомлений фокус на можливостях, ресурсах, досвіді зростання, що виникає попри складнощі.

У практичній частині заняття учасники знайомляться з базовими техніками рефреймінгу, зокрема:

- «Що ще я можу подумати про цю ситуацію?» – переосмислення подій через зміну фокусу уваги;
- «З досвіду виживання до досвіду зростання» – сенсів у труднощах;
- «Уявний друг» – техніка співчутливого переосмислення, в якій учасник уявляє, що така ситуація трапилась не з ним, а з близькою людиною: що б він їй сказав?;

- «Перетворення думок» – робота з негативними самовисловами через їх трансформацію в нейтральні або підтримувальні твердження.

Особлива увага приділяється аналізу мови самоспілкування, яку підлітки використовують у щоденному житті: як вона може або зміцнювати, або підірвати життєстійкість. Учасники створюють власні набори підтримувальних фраз-опор, які відповідають їх особистому досвіду та життєвим реаліям.

У груповому форматі проводиться вправа «Фраза-рятівник», під час якої учасники у парах працюють з вигаданими складними ситуаціями та шукають альтернативні способи осмислення, не заперечуючи проблему, а фокусуючись на новому баченні або прихованих можливостях.

Завершальним етапом є рефлексивне коло, у межах якого учасники обговорюють, наскільки легко чи складно змінювати фокус уваги, які думки з'явилися протягом заняття, та які техніки вони вважають корисними для себе.

Заняття 5. Визначення цінностей і постановка життєвих цілей.

П'яте заняття програми фокусується на осмисленні підлітками власної системи цінностей та формуванні навичок побудови життєвих орієнтирів у форматі досяжних цілей. Даний компонент програми виконує функцію екзистенційного зміцнення життєстійкості, оскільки надає внутрішній вектор руху, знижує рівень екзистенційної тривоги, підвищує відчуття сенсу, впорядковує уявлення про майбутнє та сприяє формуванню адаптивної ідентичності в умовах кризового контексту.

Заняття відкривається вправою «Що для мене справді важливо», де учасникам пропонується обрати зі списку або сформулювати самостійно ті життєві цінності, які їм найближчі (наприклад: безпека, дружба, розвиток, підтримка, свобода, справедливість тощо). Відтак група переходить до обговорення: чи змінювалися цінності з початком війни, які з них стали актуальнішими, а які – менш важливими. Такий підхід дозволяє активізувати саморефлексію і надати голосу особистісному досвіду кожного учасника.

У теоретичному блоці заняття вводиться поняття цінностей як відносно стійких життєвих орієнтирів, що визначають мотиваційну спрямованість особистості, слугують критеріями прийняття рішень і підґрунтям для формування цілей. Цінності розглядаються не як абстрактні ідеали, а як реальні настанови, які можна реалізовувати через конкретні дії. Окремо роз'яснюється різниця між цінностями, мріями та цілями, а також вводиться модель SMART-цілей, адаптована для підлітків.

Практичний блок заняття включає декілька ключових вправ:

- «Ціннісна мапа» – візуалізація основних цінностей учасника у вигляді дерева (корені – внутрішні переконання, стовбур – поведінкові прояви, гілки – цілі та мрії).
- «Моя ціль – мій компас» – індивідуальна робота з побудови коротко- та середньострокових цілей, які відповідають ключовим цінностям особистості.
- «Сходи до мети» – розбиття обраної цілі на послідовні кроки, з аналізом потенційних ресурсів і перешкод.

Групова взаємодія реалізується через обговорення в малих групах: учасники діляться прикладами, як їхні цінності вже проявляються у повсякденних діях, які цілі вони вважають для себе важливими, та що їм допомагає рухатись до них, попри труднощі.

Завершується заняття рефлексивною вправою «Моя опора – моя цінність», у якій кожен учасник формулює внутрішнє переконання, що буде слугувати йому психологічною підтримкою у важкі моменти (наприклад: «Я завжди намагаюся залишатись чесним», «Мені важливо підтримувати інших»).

Заняття 6. Розвиток навичок соціальної підтримки та комунікації.

Шосте заняття програми спрямоване на формування у підлітків усвідомлених і конструктивних моделей міжособистісної взаємодії, розвиток здатності надавати та приймати соціальну підтримку, а також покращення

комунікативної компетентності як важливого чинника життєстійкості. У контексті війни, коли сімейні й соціальні структури часто зазнають дестабілізації, посилення навичок соціальної взаємодії виступає не лише профілактичним, а й терапевтичним засобом для підтримки емоційної стабільності.

Заняття починається з вправи «Колесо підтримки», у якій учасники візуалізують своє соціальне оточення, відзначаючи тих людей, які відіграють роль підтримуючих фігур. Це дозволяє активізувати усвідомлення наявних зовнішніх ресурсів та створити основу для розмови про значення соціального зв'язку. Підлітки запрошуються до обговорення: у яких ситуаціях вони отримували чи надавали підтримку, що робить підтримку ефективною або неефективною, чому іноді важко її просити.

Теоретична частина заняття передбачає ознайомлення з поняттям соціальної підтримки у міждисциплінарному вимірі – як емоційного, інформаційного, оцінного й інструментального ресурсу, що активізується у кризових ситуаціях. Окремо розглядаються особливості потреби підлітків в приналежності, етапи формування групової ідентичності та ризики соціальної ізоляції як чинника зниження життєстійкості.

Значна увага приділяється аналізу бар'єрів у комунікації: страху бути незрозумілим, небажання «здаватися слабким», агресивних або пасивних моделей поведінки. Учасники вивчають принципи ефективної комунікації, зокрема: активне слухання; Я-повідомлення; вербальні та невербальні сигнали підтримки; розмежування особистих кордонів.

У практичній частині реалізуються наступні вправи:

- «Трикутник підтримки» – учасники по черзі виступають у ролі того, хто просить підтримки, хто її надає, та спостерігача з подальшим аналізом комунікативної поведінки;
- «Пакунок підтримки» – учасники створюють набір коротких фраз, дій або жестів, які, на їхню думку, можуть підтримати іншу людину;

- «Ситуаційне моделювання» – розігрування типових соціальних ситуацій (конфлікт, прохання, емоційне зниження), з наступною рефлексією щодо обраної стратегії поведінки.

Завершальне коло включає вправу «Сила поруч», де підлітки діляться, які нові думки чи відчуття виникли щодо підтримки як процесу взаємного обміну, а також що вони можуть змінити у своєму підході до взаємодії з близькими.

Заняття 7. Самоефективність і стратегії подолання труднощів.

Сьоме заняття психоедукаційної програми «РЕСУРС» присвячене формуванню та зміцненню самоефективності як базового компонента життєстійкості, а також ознайомленню підлітків з конструктивними стратегіями подолання труднощів. Цей модуль спрямований на активізацію особистісної суб'єктності, підвищення відчуття контролю над власним життям і формування переконання у здатності впливати на події, що відбуваються в межах досяжного.

На початку заняття учасникам пропонується вправа «Мої перемоги», у якій вони пригадують ситуації, де їм вдалось подолати труднощі, прийняти рішення або впоратись із викликом. Ця вправа не лише активізує позитивну саморефлексію, а й дозволяє виявити індивідуальні ресурси, які були залучені у таких випадках.

У теоретичному блоці вводиться поняття самоефективності відповідно до концепції А. Бандури як віри особистості у власну здатність досягати результатів завдяки власним зусиллям. Також аналізуються фактори, що впливають на формування самоефективності: попередній досвід успіху, соціальне моделювання, вербальне підкріплення та фізіологічний стан.

Далі учасники знайомляться з основними типами копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення) та їх ефективністю в залежності від ситуаційного контексту. Важливим моментом є акцент на гнучкості у виборі стратегії, яка є предиктором більш адаптивної поведінки у стресових умовах.

У практичному блоці реалізуються вправи:

- «Копінг-профіль» – учасники аналізують, які стратегії вони зазвичай застосовують у складних ситуаціях, та визначають їхню ефективність;
- «Як я можу вплинути?» – робота зі сферами контролю: учасники групують життєві проблеми за категоріями: «я можу змінити», «я можу прийняти», «я можу просити про допомогу»;
- «Я – автор змін» – створення символічного плану дій у відповідь на гіпотетичну або реальну складну ситуацію (візуалізація через мапу ресурсів).

Групова взаємодія реалізується через обговорення вправи «Карта перешкод і можливостей», у якій підлітки розглядають, як ті самі труднощі можуть водночас виступати і викликами, і просторами для зростання. Це сприяє формуванню оптимістичного реалістичного бачення ситуацій, де учасник не заперечує складності, але шукає можливості впливу.

Заняття завершується вправою «Я можу, бо вже робив/робила», де кожен учасник вербально фіксує переконання в особистісній силі, що ґрунтується на попередньому досвіді подолання.

Заняття 8. Підбиття підсумків. Як зберегти життєстійкість у повсякденному житті.

Восьме заняття програми має інтегративний характер і виконує одразу кілька функцій: закріплення ключових знань і навичок, рефлексія особистісних змін, планування подальшого саморозвитку та формування відчуття завершеності освітньо-терапевтичного процесу. Особлива увага приділяється переносу ресурсів життєстійкості в повсякденний контекст, що дозволяє уникнути «відриву» між тренінговим досвідом і реальними життєвими викликами підлітків.

На початку заняття використовується вправа «Погляд назад», у межах якої учасники пригадують і фіксують на індивідуальних картках ті знання, техніки та емоції, які були для них найбільш цінними протягом усієї

програми. Це допомагає структурувати досвід, актуалізувати внутрішні зміни та задати конструктивний емоційний фон для заняття.

У теоретичному блоці учасникам у доступній формі подається модель підтримки життєстійкості як процесу, що включає кілька компонентів:

- Усвідомлення емоцій і тілесних реакцій.
- Активне використання копінг-стратегій.
- Регулярна практика технік саморегуляції.
- Залучення до підтримувальних соціальних взаємодій.
- Ціннісно-орієнтоване мислення і цілепокладання.
- Гнучкість у сприйнятті реальності та внутрішній діалог.

На цій основі проводиться групове обговорення: що з опрацьованого учасники вже застосовують, що планують продовжити використовувати, які труднощі можуть виникати та як з ними справлятися. Кожен учасник формулює для себе «формулу життєстійкості» – коротку фразу чи перелік дій, які допомагають залишатись стійким у складних ситуаціях.

Практичний блок заняття включає вправи:

- «Ресурсна аптечка» – створення персонального набору «інструментів самодопомоги» (психологічні техніки, фрази підтримки, контакти довіри, власні сильні сторони);
- «Життєвий компас» – учасники створюють схематичну мапу своїх основних внутрішніх ресурсів, які вони можуть використовувати у майбутньому;
- «Підкріплення з групи» – в парній або груповій взаємодії учасники отримують вербальні повідомлення підтримки від інших, що підсилює відчуття приналежності й самозначущості.

Завершується заняття емоційним колом під назвою «Мій ресурс – моє рішення», де кожен учасник ділиться тим, що він/вона бере з собою з цієї

програми, що стало внутрішнім відкриттям або зміною, і як це може допомогти в подальшому житті.

У цілому, завершальне заняття спрямоване на перехід до автономного використання опанованих стратегій, а також на закріплення ідентичності «стійкої особистості» як частини внутрішнього Я-образу підлітка.

Крім того, в рамках психоедукаційної програми «РЕСУРС» було впроваджено заняття для батьків, що, на нашу думку, є важливою складовою реалізованої інтервенції, оскільки саме сімейне середовище є одним із ключових чинників формування та підтримки життєстійкості підлітків.

Заняття для батьків 1. Роль батьків у формуванні життєстійкості підлітків: підтримка без гіперопіки.

Перше заняття батьківського блоку психоедукаційної програми «РЕСУРС» має на меті актуалізацію ролі батьків як провідного соціального ресурсу підтримки життєстійкості підлітків в умовах тривалого стресового впливу, зумовленого війною. Основним завданням є переорієнтація батьків з пасивної спостережувальної позиції на усвідомлену участь у зміцненні адаптивного потенціалу дитини, шляхом формування відповідальної, але ненасильницької батьківської підтримки.

На початку заняття батькам пропонується вправа «Портрет моєї дитини у стресі», яка дозволяє зафіксувати власні спостереження за емоційними та поведінковими реакціями підлітків у кризових ситуаціях. Це створює перший рівень рефлексії та мотиваційне підґрунтя для залучення до психоедукаційної роботи. Водночас обговорюється питання: як самі батьки реагують на стрес дитини: чи схильні до надмірного контролю, уникання або емоційного злиття.

У теоретичному блоці заняття подається науково обґрунтована інформація про:

- життєстійкість як психологічний конструкт, релевантний не лише для дитини, але й для дорослого;

- роль мікросоціального середовища (зокрема родини) у розвитку індивідуальної стресостійкості;
- вплив батьківських стилів виховання на формування саморегуляції, самооцінки та здатності до подолання труднощів у підлітків;
- розмежування понять турбота – контроль – гіперопіка, з акцентом на небезпеку останньої: формування залежного стилю поведінки, підвищення тривожності, зниження автономії.

Практичний блок заняття включає інтерактивне моделювання ситуацій типових сімейних викликів:

- «дитина не хоче спілкуватись після важкого дня»,
- «дитина проявляє емоційну нестабільність»,
- «підліток переживає втрату/тривожну новину/невдачу», де батьки в малих групах обговорюють можливі реакції, розглядають їх ефективність, оцінюють ризики надмірного втручання або емоційної дезорганізації.

Ключова увага приділяється технікам ненасильницької комунікації та емпатійному слуханню, які батьки опановують через прості інструменти:

- використання Я-повідомлень замість звинувачень;
- верифікація емоцій дитини без потреби їх одразу вирішити;
- розпізнавання сигналів про потребу у підтримці у поведінці підлітка;
- рівноправний емоційний діалог.

Завершення заняття оформлюється через індивідуальну рефлексивну вправу «Я можу бути опорою, коли...», де кожен з батьків формулює три конкретні дії чи стратегії, які він/вона може практикувати у повсякденній взаємодії з підлітком без порушення його автономії.

Заняття для батьків 2. Комунікація з дитиною в умовах кризи: слухати, розуміти, сприяти.

Друге заняття психоедукаційного блоку для батьків має на меті поглиблення розуміння особливостей спілкування з підлітком у кризовий період, зокрема в умовах війни, соціальної турбулентності та емоційного виснаження. Його основне завдання – забезпечити батьків інструментами ефективною, емпатійною комунікацією, яка підтримує автономію підлітка, знижує рівень конфліктності та формує стабільний емоційний клімат у родині.

На початку заняття учасникам пропонується вправа «Непочута історія», у якій у парах один із батьків розповідає короткий фрагмент з життя своєї дитини (без імен), а інший – спробує переказати почуте. Обговорення акцентує на складності реального слухання без інтерпретацій і втручання, відкриваючи тему спотворень у батьківсько-дитячому діалозі.

У теоретичному блоці заняття подається адаптований для практичного застосування огляд таких понять:

- кризова комунікація: специфіка спілкування в умовах підвищеної емоційної вразливості;
- розділення досвіду та особистості: як уникати ідентифікації дитини з її поведінкою;
- роль валідизації у підтримці: як визнавати емоції дитини без потреби виправляти чи змінювати;
- ефект дзеркала в комунікації: що відображають дорослі своїм емоційним фоном.

Окрема увага приділяється поняттю трансгенераційної передачі стресу як небажаного механізму, коли батьківські стани (тривожність, зневіра, емоційна гіперреактивність) несвідомо передаються дитині через щоденну взаємодію. На цьому тлі розглядаються техніки емоційного самозаспокоєння дорослого перед взаємодією з дитиною, що є передумовою ефективного контакту.

У практичному блоці батьки опановують такі інструменти:

- «Емпатійний діалог» – вправи на активне слухання, перефразування, вияв підтримки без оцінювання;
- «Сендвіч-повідомлення» – як поєднувати підтримку, зворотний зв'язок і межі у спілкуванні з підлітком;
- «Рольова інверсія» – моделювання ситуацій, де батько/мати намагається висловити прохання «мовою підлітка» і навпаки;
- «Пауза замість реакції» – практика короткого самозаспокоєння перед емоційною відповіддю.

Особливу увагу приділено аналізу повсякденних «мікрокриз» у спілкуванні – несвоєчасна критика, іронія, нереалістичні очікування – і роботі над ними як точками зміни комунікативної поведінки. Учасники отримують набір комунікативних антиприкладів з реальних ситуацій і в групах шукають можливі способи їх трансформації.

Заняття завершується вправою «Послання майбутньому», у якій батьки пишуть коротке звернення до своєї дитини з підтримкою, без моралізування чи оцінювання, фокусуючись на цінності самої дитини, її зусиллях і здатності справлятися. Це підсилює емоційне залучення і створює внутрішній міст між програмою та повсякденним життям.

З метою оцінювання ефективності реалізованої психоедукаційної програми «РЕСУРС»: розвитку життєстійкості підлітків та їхніх батьків в умовах війни, після завершення циклу занять було проведено вторинну психодіагностику учасників (підлітків) після завершення участі у програмі. Аналіз отриманих результатів представлено у порівняльному форматі з відповідними висновками щодо ефективності впровадженої програми та її потенціалу як інструмента психоемоційної підтримки підлітків у кризових соціокультурних умовах.

На першому етапі вторинної психодіагностики було повторно застосовано коротку версію «Тесту життєстійкості» В. Олєфіра. Порівняльний аналіз отриманих результатів до та після реалізації програми наведено у Таблиці 3.1.

Порівняльна динаміка рівнів життєстійкості за шкалами

Шкала	Рівень	Первинна діагностика (%)	Вторинна діагностика (%)	Динаміка (%)
Залученість	Високий	5,2	7,0	+34,6%
	Середній	70,7	74,1	+4,8%
	Низький	24,1	18,9	-21,6%
Контроль	Високий	13,8	17,2	+24,6%
	Середній	62,1	66,7	+7,4%
	Низький	24,1	16,1	-33,2%
Прийняття ризику	Високий	12,1	16,1	+33,1%
	Середній	56,9	62,1	+9,1%
	Низький	31,0	21,8	-29,7%

Результати вторинної психодіагностики засвідчили позитивну динаміку за всіма шкалами життєстійкості. За шкалою «Залученість» спостерігається зростання частки підлітків із високим рівнем (з 5,2% до 7,0%) та зменшення низького (з 24,1% до 18,9%), що свідчить про підвищення активності, зацікавленості та ініціативності. За шкалою «Контроль» зафіксовано зростання впевненості у власних діях: частка високого рівня зросла до 17,2%, а низького зменшилася до 16,1%, що вказує на посилення суб'єктності та відповідальності. «Прийняття ризику» також демонструє покращення: зростання частки учасників із високим рівнем до 16,1% та зменшення низького до 21,8% свідчить про зниження страху перед невизначеністю та зростання адаптивної гнучкості. Загалом результати підтверджують

ефективність програми «РЕСУРС» у розвитку ключових компонентів життєстійкості, активізації особистісного потенціалу та емоційної стабільності підлітків.

Окрім того, в межах вторинної психодіагностики, нами було повторно застосовано шкалу сприйнятого стресу PSS-10. Порівняльний аналіз результатів до та після участі в програмі представлено в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10

Р-нь стресу	До участі у програмі (%)	Після участі у програмі(%)	Динаміка (%)
Високий	8,8	6,1	-30,7%
Середній	75,4	68,4	-9,3%
Низький	15,8	25,5	+61,4%

Результати вторинної психодіагностики свідчать про зниження рівня сприйнятого стресу серед учасників програми. Частка підлітків із високим рівнем стресу зменшилась з 8,8% до 6,1%, що вказує на зниження тривоги та емоційного перевантаження. Середній рівень також дещо знизився (з 75,4% до 68,4%), що демонструє тенденцію до нормалізації психоемоційного стану. Найбільш помітною стала позитивна динаміка низького рівня стресу – зростання з 15,8% до 25,5% свідчить про посилення емоційної стабільності та адаптивності. Участь у програмі «РЕСУРС» виявилася ефективною для зниження психоемоційної напруги, розвитку саморегуляції та формування більш керованого сприйняття життєвих викликів у підлітків.

Також було повторно проведено діагностику за допомогою опитувальника Brief-COPE. Порівняльні результати первинного та вторинного вимірювання подано у Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка копінг-стратегій за опитувальником Brief-COPE

Тип копінгу	Рівень	Первинна діагностика (%)	Вторинна діагностика (%)	Динаміка (%)
Проблемно-орієнтований	Високий	5,3	7,0	+32,1%
	Середній	80,7	78,9	-2,2%
	Низький	14,0	14,1	≈0%
Емоційно-орієнтований	Високий	31,6	35,1	+11,1%
	Середній	64,9	61,4	-5,4%
	Низький	3,5	3,5	0%
Уникаючий копінг	Високий	7,0	5,3	-24,3%
	Середній	80,7	78,9	-2,2%
	Низький	12,3	15,8	+28,5%

Вторинна психодіагностика за опитувальником Brief-COPE засвідчила позитивні зрушення в структурі копінг-стратегій підлітків після участі у програмі. У сфері проблемно-орієнтованого копінгу спостерігається помірне зростання високого рівня (з 5,3% до 7,0%), що свідчить про посилення схильності до активного вирішення проблем. Емоційно-орієнтований копінг продемонстрував зростання високого рівня з 31,6% до 35,1%, що узгоджується з розвитком навичок емоційної регуляції. Найбільш виразною є динаміка за уникаючим копінгом: зменшення високого рівня та зростання низького свідчать про поступовий відхід від дезадаптивних стратегій уникнення. Загалом результати свідчать про зростання емоційної гнучкості,

усвідомленості у виборі поведінки та формування адаптивних механізмів подолання труднощів.

Нарешті на завершальному етапі вторинної психодіагностики повторно було застосовано опитувальник «Особистісні ресурси», порівняльні результати якого наведено у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Динаміка показників за методикою «Особистісні ресурси»

Шкала	Рівень	Первинна діагностика (%)	Вторинна діагностика (%)	Динаміка (%)
Достатність ресурсів	Високий	7,0	11,0	+57,1%
	Середній	59,7	65,0	+8,9%
	Низький	33,3	24,0	-27,9%
Стратегії відновлення ресурсів	Високий	0	7,0	↑
	Середній	26,3	39,0	+48,3%
	Низький	73,7	54,0	-26,7%
Емоційна спустошеність	Високий	0	0	—
	Середній	3,5	1,8	-48,6%
	Низький	96,5	98,2	+1,8%

Вторинна діагностика засвідчила зростання достатності особистісних ресурсів: частка підлітків із високим рівнем зросла з 7,0% до 11,0%, а з низьким – зменшилася з 33,3% до 24,0%. Це свідчить про активізацію внутрішнього потенціалу та зменшення відчуття безсилля. Також зафіксовано покращення у використанні стратегій самовідновлення: з'явився високий рівень (7,0%), зросла частка середнього (до 39,0%) та знизилась кількість підлітків із низьким рівнем (до 54,0%), що вказує на розвиток навичок турботи про себе. Шкала емоційної спустошеності залишилася стабільно

низькою: 98,2% респондентів продемонстрували низький рівень, що підтверджує збереження емоційного балансу.

Висновки до третього розділу

Загальний аналіз результатів вторинної психодіагностики засвідчив високу ефективність впровадженої психоедукаційної програми «РЕСУРС». Динаміка показників за всіма діагностичними методиками підтверджує наявність позитивних змін у ключових психоемоційних компонентах життєстійкості: зросли рівні залученості, контролю та прийняття ризику, знизився рівень сприйнятого стресу, посилились адаптивні копінг-стратегії та зменшилась вираженість унікаючої поведінки. Водночас було зафіксовано зростання особистісних ресурсів і розвиток стратегій їх відновлення, що є критично важливим чинником забезпечення психологічної стабільності в умовах високої соціальної турбулентності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що програма «РЕСУРС» має як теоретичну, так і практичну цінність, адже вона не лише відповідає сучасним науковим уявленням про структуру життєстійкості, але й довела свою ефективність у реальних умовах через покращення психоемоційного стану підлітків. Таким чином, апробація програми підтвердила її результативність як комплексного психопрофілактичного заходу, спрямованого на підтримку та розвиток особистісної адаптивності у підлітковому віці в умовах війни, що відкриває перспективи для її подальшого поширення в освітніх і психологічних практиках.

ВИСНОВКИ

1. У ході проведеного дослідження було досягнуто поставлених цілей та реалізовано усі визначені завдання, що дало змогу комплексно охарактеризувати феномен життєстійкості в підлітковому віці як складну психологічну характеристику, яка відіграє ключову роль в умовах воєнної нестабільності. Теоретичне узагальнення дозволило виявити життєстійкість як інтегративну систему особистісних якостей, що забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій, мобілізацію внутрішніх ресурсів та конструктивну взаємодію з соціальним середовищем.

На основі вивчення вікових особливостей було встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом формування життєстійкості, коли особистість набуває рис суб'єктності, здійснює переоцінку цінностей і активно формує механізми саморегуляції. У підлітків особливо виразно виявляються коливання життєстійкості під впливом зовнішніх (соціальних, сімейних, освітніх) та внутрішніх (індивідуально-типологічних, емоційних) чинників. У зв'язку з цим, актуалізується необхідність створення цілеспрямованих психопрофілактичних і психоедукаційних програм.

2. У межах емпіричного етапу дослідження проведено психодіагностичний аналіз рівня життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану, що дозволило виявити загальну тенденцію до середнього рівня сформованості її ключових компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) та виявити потребу у розвитку навичок подолання стресу, підвищення впевненості в собі та розширення ресурсного потенціалу.

Зокрема, дослідження рівня сприйняття стресу за шкалою PSS-10 показало, що 75,44% підлітків мають середній рівень стресу, що є типовим для цього вікового періоду. Проте 8,77% демонструють високий рівень стресу, що вказує на необхідність підтримки та розвитку навичок управління стресом. Аналіз копінг-стратегій за опитувальником Brief-COPE виявив, що більшість підлітків використовують середній рівень копінгу, фокусованого на

проблемі (80,70%), а також емоційного копінгу (64,91%). Уникаючий копінг також зустрічається у 80,70% респондентів, що свідчить про те, що значна частина підлітків, іноді, уникає проблем замість їхнього активного вирішення. Оцінка особистісних ресурсів продемонструвала, що більшість підлітків мають середній рівень достатності ресурсів (59,65%), але низький рівень стратегій відновлення (73,68%), що може сприяти емоційному виснаженню. Кореляційний аналіз виявив кілька значущих зв'язків. Зокрема: життестійкість позитивно корелює з активним копінгом, фокусованим на проблемі, що означає, що більш життестійкі підлітки частіше шукають способи вирішення труднощів, емоційний копінг пов'язаний із униканням, що може свідчити про непродуктивні стратегії подолання стресу, високий рівень сприйняття стресу частіше спостерігається у підлітків, які схильні уникати труднощів та недостатньо контролюють ситуацію.

3. Розроблена та апробована психоедукаційна програма розвитку життестійкості «РЕСУРС» засвідчила свою ефективність. За результатами вторинної діагностики за низкою психометричних методик зафіксовано позитивну динаміку у підвищенні рівня життестійкості, зниженні сприйнятого стресу, збалансуванні копінг-стратегій, зокрема підвищення кількості використанні стратегій самовідновлення серед вибірки, та зростанні суб'єктивної ресурсної забезпеченості. Структурні компоненти життестійкості у підлітків демонстрували як кількісні зміни (зменшення частки низьких рівнів та зростання високих рівнів життестійкості), так і якісні (зміцнення усвідомленого ставлення до себе, підвищення готовності до адаптації та саморегуляції).

Таким чином, результати дослідження підтверджують практичну та наукову значущість цілеспрямованого впливу на життестійкість у підлітковому віці, особливо в умовах соціальної невизначеності та війни. Запропонована програма може бути інтегрована у практику шкільної психологічної підтримки як ефективний інструмент формування стійкості до

життєвих викликів та запобігання психоемоційному виснаженню у підлітковому віці.

Мету дослідження досягнуто, завдання виконано, гіпотезу підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. №5 (57). С. 454-458.
2. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
3. Борисенко Л., Корват Л. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14).
4. Бочаріна Н. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. *Humanitarian*. 2020. Vol. 44, Iss.1. С.15–25.
5. Булах І. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №8. С. 55-61
6. Вакуленко А. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. С. 32-36
7. Варіна, Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. (7(4)), 159–173.
8. Ващенко, І.В., Іваненко, Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33-49.
9. Войцеховська О. В., Закалик Г. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
10. Гавриловська, К.П., Дем'янчук, Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології* :

збірник наукових праць Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том VI. Вип. 16. С. 83-90

11. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
12. Гетьман Т.О., Кричковська Т.Д, Проблеми вікової психології: хрестоматія. ВД «Сварог», 2019. 469 с.
13. Гранкіна-Сазонова, Н.В. Смыслові та емоційно-регуляторні утворення як передумови оптимального функціонування особистості. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018.
14. Демчук, О. Життєтворчість особистості як життєва стратегія. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 25 квітня 2019 р. Бердянськ: БДПУ. 2018. С. 44-48.
15. Дмитерко-Карабин Х. М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
16. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Миколаїв: Іліон, 2016. 341 с
17. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
18. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.
19. Ігумнова, О.Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник ХДУ. Сер. Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 57-64.

20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. № 55. С. 23-30.
21. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 2(43). Сєверодонецьк. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 121-130.
22. Клішина Л. Г. Емоційний стан дітей дошкільного віку під час війни. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет- конференції, 19 травня 2023 р. Одеса, 2023. С. 132-136.
23. Ковальчук З. Я. Соціально-психологічний аналіз особливостей становлення особистості у підлітковому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3(47). С. 41-47.
24. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 20. 2020. С. 68-81.
25. Корніяка, О.М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, 19, 93-110.
26. Коробка Л. М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та*

- соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : мат-ли III Всеукр.науково практ. круглого столу, 6 березня 2018 р. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.
27. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78-83.
28. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 152-166.
29. Кузікова, С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., 27-28 квітня 2020 р. Полтава, 2020. С. 71-73.
30. Купреєва О. І. Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості студентів. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : збірник наукових праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції, 26-27 вересня 2019 р. Київ, 2019. С. 322-331.
31. Купреєва, О.І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г С Костюка НАПН України, 2016. С. 335-343.
32. Купреєва О. Психологічні фактори життєстійкості студентів з інвалідністю. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер. Психологія*. 2020. № 1(11). С. 36–43.
33. Лазос, Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 3(14). С. 26-64.
34. Леженіна Л. М. Взаємозв'язок копінг-стратегій, захисних механізмів і стильових особливостей саморегуляції поведінки майбутніх офіцерів служби безпеки України. *Науковий огляд*. 2015. № 9 (19). С. 7-14.

- 35.Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
- 36.Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Інтернаука*. 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78-80.
- 37.Маннапова, К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150.
- 38.Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Сер. Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2023. № 10(28). С. 601–611.
- 39.Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Телесенко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022 № 2. С. 115-127
- 40.Олефір, В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 981. С. 168-172.
- 41.Попета В. Г. Особливості мотивації досягнення в підлітковому віці. *Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах* : матеріали доп. наук.-практ. on-line конф. для викладачів, аспірантів, здобувачів вищ. освіти, учителів шкіл, вихователів, 10 жовт. 2024 р. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 109.
- 42.Прищепа С.М. Життєві цінності у дітей підліткового віку: сутність та особливості. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т.1. С. 162–165.
- 43.Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості* : матеріали всеукраїнської

- науково-практичної конференції з міжнародною участю, 05 листопада 2021 р. Київ: 2021. С. 98-100.
44. Решетник, О.А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. *Україна і світ: діалог мов та культур* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2018. 658-661.
45. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 123-128.
46. Стан психологічного здоров'я дітей із зони військового конфлікту на Сході України. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2019. № 1. С. 27–30.
47. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37-41.
48. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
49. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.
50. Терещенко, А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1 (36). С. 373- 379.
51. Токарева Н., Шамне А., Макаренко Н. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309с.
52. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. Форуму. Харків, 2022. С. 116–121.

53. Фролова, Н.В. Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2018. № 64. С. 80-84.
54. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160- 165.
55. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Сер. Психологія. Педагогіка*. 2022 № 38 (2), с. 83–89.
56. Чанчиков, І.К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4(2). С. 59-62.
57. Чаусова, Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки*. 2018. № 6. С. 121-134.
58. Чиханцова, О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 71-79.
59. Чиханцова, О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 17. Т. 5. С. 142-150.
60. Чиханцова, О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. № 6 (15). С. 368-375.
61. Чиханцова, О.А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. № 42. С. 211-232.

- 62.Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних 55 психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368-379.
- 63.Щербан Т. Д. Психологічні особливості навчальної мотивації підлітків. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Сер. Педагогіка та психологія*. Мукачево, 2019. Вип. 2 (10). Ч. 2. С.100-104.
- 64.Янчук О. А. Особливості емоційного розвитку підлітків. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. 2018. №3 (50). С. 201-207.
- 65.Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7 (25). С. 51-57
- 66.Abraham R.; Lien L.; Hanssen I. Coping, resilience and posttraumatic growth among Eritrean female refugees living in Norwegian asylum reception centres: A qualitative study. *Int. J. Soc. Psychiatry* 2018, 64,. P. 359-366.
- 67.Chen Y., Peng Y., Fang P. Emotional intelligence mediates the relationship between age and subjective well-being. *The International Journal of Aging & Human Development*. 2016. № 83 (2). P. 91-107.
- 68.Folkman S., Lazarus R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219–231
- 69.Hayes N., Stephen J. Big 5 correlates of three measures of subjective wellbeing. *Personality and Individual differences*. 2003. No 34 (3). P. 723-727
- 70.Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. №2. P. 106–117
- 71.Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the

Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51 (3).P. 369-388.

72.Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Середні бали за шкалами тесту життєстійкості (В. Олефір)

Респондент	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
1	2.0	2.0	2.5
2	2.5	3.0	2.83
3	3.0	2.8	2.67
4	2.5	2.8	1.5
5	2.25	2.8	1.0
6	2.25	2.6	2.0
7	2.5	3.6	3.67
8	2.5	2.2	1.5
9	2.5	2.4	1.33
10	2.5	2.6	3.33
11	2.5	2.0	2.0
12	2.25	2.2	1.67
13	2.25	2.8	3.17
14	2.5	2.2	3.83
15	2.5	3.4	1.67
16	2.75	3.0	2.0
17	2.5	2.2	2.5
18	2.25	3.4	1.0
19	2.0	2.6	2.0

20	2.0	3.0	3.0
21	2.75	2.8	2.33
22	2.25	1.6	1.33
23	3.0	2.8	2.5
24	2.0	1.8	1.17
25	2.0	2.4	2.83
26	2.25	2.2	1.0
27	2.0	2.2	1.5
28	2.0	1.6	1.33
29	2.25	2.8	2.83
30	2.25	2.8	3.83
31	1.75	1.6	2.5
32	2.5	2.2	3.17
33	2.0	2.6	2.67
34	2.0	2.6	1.83
35	1.5	2.6	1.67
36	2.0	2.6	3.83
37	2.5	2.8	1.5
38	2.75	2.4	1.33
39	3.25	2.0	3.67
40	2.25	2.0	2.17
41	2.0	3.0	1.67
42	2.25	2.4	2.17

43	2.5	2.4	2.83
44	2.5	2.2	3.17
45	2.5	2.2	1.0
46	1.75	1.6	3.0
47	2.5	2.4	1.67
48	3.0	2.6	3.5
49	2.5	2.6	2.0
50	2.5	3.0	2.33
51	1.5	2.0	1.83
52	3.0	3.0	1.83
53	2.75	2.6	3.5
54	3.5	2.4	3.5
55	2.5	2.6	1.5
56	2.5	2.6	2.33
57	2.0	2.6	2.0

Середні бали за шкалою PSS-10

Респондент	Середній бал PSS-10
1	2.3
2	2.9
3	2.3
4	0.9
5	1.2
6	2.4
7	2.3
8	1.1
9	1.6
10	1.9
11	1.6
12	1.8
13	2.6
14	2.3
15	1.7
16	1.8
17	1.9
18	0.9
19	1.6
20	2.0
21	2.0
22	1.1
23	2.1
24	1.6
25	2.3
26	1.1
27	0.4
28	1.5
29	2.0
30	2.1
31	0.9

32	2.7
33	1.9
34	0.9
35	1.9
36	2.4
37	1.5
38	2.0
39	2.6
40	2.0
41	1.9
42	1.9
43	2.4
44	2.4
45	1.4
46	2.2
47	1.5
48	2.2
49	2.2
50	2.1
51	2.8
52	2.6
53	2.1
54	2.7
55	2.2
56	2.2
57	2.5

Середні бали за методикою Brief-COPE

Респондент	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Унікаючий копінг
1	2.5	1.83	1.67
2	3.5	1.17	2.0
3	3.0	2.0	2.33
4	2.17	2.83	1.83
5	2.0	1.5	2.33
6	2.83	2.67	2.17
7	1.67	2.0	2.17
8	2.83	2.17	1.5
9	1.83	2.83	2.0
10	2.17	2.0	3.17
11	2.33	2.0	2.0
12	1.67	1.83	1.33
13	2.5	2.67	2.83
14	2.5	2.5	3.83
15	1.67	1.5	1.83
16	2.5	2.17	2.17
17	2.5	2.67	2.33
18	1.33	2.33	1.33
19	2.17	2.83	2.17
20	3.0	2.5	3.17

21	3.5	2.83	3.0
22	1.5	2.17	1.17
23	3.5	3.17	2.67
24	2.33	2.0	1.83
25	2.67	2.17	2.33
26	1.17	1.0	1.33
27	1.33	1.0	1.17
28	3.0	2.0	1.5
29	2.0	1.83	3.33
30	2.67	2.0	2.83
31	1.83	2.67	2.0
32	3.33	2.33	3.0
33	2.83	2.5	2.67
34	2.5	2.33	2.0
35	2.83	2.67	2.5
36	3.33	1.67	3.33
37	1.67	1.17	2.33
38	2.67	2.83	2.17
39	2.83	2.67	3.0
40	2.33	2.0	2.0
41	2.5	2.83	2.0
42	2.5	1.83	2.0
43	2.67	1.83	2.33

44	2.83	2.67	3.0
45	2.67	2.17	2.83
46	2.83	3.0	2.83
47	1.67	1.67	1.17
48	2.33	1.83	3.83
49	2.17	2.17	1.83
50	2.17	2.67	2.0
51	2.33	1.83	3.17
52	2.33	2.17	2.5
53	3.5	1.83	3.17
54	2.17	1.5	3.0
55	3.0	2.5	2.67
56	3.17	2.83	2.5
57	2.67	2.5	2.5

Середні бали за методикою «Особистісні ресурси»

Респондент	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність
1	2.33	2.6	2.5
2	1.33	2.8	4.5
3	2.67	4.2	3.0
4	3.67	4.4	1.5
5	2.33	3.8	2.5
6	3.33	3.2	3.5
7	3.17	2.2	3.5
8	3.83	4.2	1.0
9	2.67	2.8	2.5
10	1.33	2.8	2.5
11	3.5	3.6	2.0
12	2.83	1.8	1.5
13	2.5	4.2	4.0
14	2.0	2.4	5.0
15	3.17	3.2	1.0
16	3.67	4.4	3.0
17	2.17	3.2	2.5
18	3.67	3.0	2.0
19	3.5	4.4	2.5
20	2.17	3.2	3.0

21	4.17	4.8	4.5
22	2.33	2.0	1.0
23	3.17	3.4	4.0
24	3.83	4.2	2.0
25	3.83	4.2	5.0
26	4.33	5.0	1.0
27	1.67	2.2	1.0
28	2.83	3.4	1.5
29	2.5	3.6	2.5
30	3.0	3.0	2.5
31	2.5	2.6	3.0
32	2.17	3.6	5.0
33	2.17	2.2	4.5
34	2.67	4.2	2.0
35	2.17	2.6	2.0
36	1.0	2.4	3.0
37	2.83	2.6	2.0
38	2.17	2.6	2.5
39	2.83	4.0	3.0
40	3.0	2.8	2.5
41	2.33	2.0	2.5
42	3.17	3.6	2.5
43	2.5	4.0	3.0

44	2.67	2.6	2.5
45	4.17	4.8	1.0
46	3.83	3.4	4.0
47	2.67	2.6	1.0
48	1.67	3.4	5.0
49	3.5	4.2	3.5
50	2.5	3.6	1.5
51	2.0	4.2	4.0
52	3.17	3.4	1.5
53	1.33	2.0	4.5
54	2.0	2.0	2.0
55	3.67	3.6	2.0
56	3.67	4.2	2.5
57	3.0	4.0	2.5