МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-4
спеціальності 053– Психологія
Пономаренко Олена Леонідівна
Керівник: Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Пучина О.В. к.психол.н., керівник студії практичної психології "Персона"

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Пономаренко Олені Леонідівні

Тема роботи Резильєнтність, як складова процесу адаптації підлітків в сучасних умовах

керівник роботи к.психол.н., доц. Железнякова Ю.В.

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз резильєнтності, як складової процесу адаптації підлітків в сучасних умовах; визначити специфіку психологічних особливостей прояву резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану; провести емпіричне дослідження резильєнтності, як складової процесу адаптації підлітків в сучасних умовах та скласти за результатами дослідження практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 2 малюнки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В,доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В,доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В,доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В,доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В,доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ О. Л. Пономаренко

Керівник роботи _____ Ю. В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 60 сторінок, 11 таблиць, 2 малюнки, 51 джерело.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: резильєнтність як складова процесу адаптації підлітків в сучасних умовах.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне дослідження адаптивного фактору резильєнтності підлітка у воєнні часи, а також розробка програми розвитку та психологічних рекомендацій для цієї вікової категорії для підвищення ефективності процесу адаптації.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що підлітки з високим рівнем соціальної адаптованості демонструють відповідно високий рівень резильєнтності до психологічно травмуючих подій в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання; емпіричні методи: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики; методи обробки та інтерпретації даних.

Наукова новизна: встановлено особливості взаємозв'язку залежності рівня резильєнтності до психологічно травмуючих подій із рівнем соціальної адаптованості підлітка, складено практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків в умовах воєнного часу.

Результати дослідження можуть бути використані у подальших роботах, присвячених заявленій проблемі, а також у практичній діяльності педагогів, практичних психологів, соціальних працівників, тренерів, батьків та самих підлітків. Матеріали дослідження можуть бути використані для організації психолого-педагогічних семінарів та проведення позашкільних заходів.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, АДАПТАЦІЯ, ПІДЛІТКИ, ВОЄННИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, СОЦІАЛЬНА АДАПТОВАНІСТЬ.

SUMMARY

Ponomarenko O. L. Resilience as a component of the adolescent adaptation process in modern conditions.

Object of research: resilience as a psychological phenomenon.

Subject of research: resilience as a component of the adolescent adaptation process in modern conditions.

The purpose of the research: theoretical and empirical study of the adaptive factor of adolescent resilience in wartime, as well as the development of a development program and psychological recommendations for this age category to increase the effectiveness of the adaptation process.

The hypothesis of the research: we assume that adolescents with a high level of social adaptability demonstrate a correspondingly high level of resilience to psychologically traumatic events in martial law conditions.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis and synthesis, systematization, comparison and generalization of scientific sources data, modeling method; empirical methods: observation, conversation, questionnaires, testing, standardized techniques; methods of data processing and interpretation.

Scientific novelty: the features of the relationship between the level of resilience to psychologically traumatic events and the level of social adaptability of adolescents have been established, practical recommendations for increasing the level of resilience of adolescents in wartime conditions have been compiled.

Research results can be used in further works devoted to the stated problem, as well as in the practical activities of teachers, practical psychologists, social workers, trainers, parents and adolescents themselves. Research materials can be used to organize psychological and pedagogical seminars and conduct extracurricular activities.

RESILIENCE, ADAPTATION, ADOLESCENTS, MARTIAL LAW, PSYCHOLOGICAL STABILITY, SOCIAL ADAPTABILITY.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ……...….11
1.1. Поняття «резильєнтність», особливості та структурні компоненти…….11
1.2. Психологічні особливості підліткового віку……...14
1.3. Аналіз впливу зовнішніх умов на психічну витривалість та процеси адаптації підлітків…….…19
РОЗДІЛ 2 СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……...24
2.1. Психологічні особливості прояву резильєнтності у підлітків……...24
2.2. Вплив умов воєнного стану на резильєнтність підлітків……...29
2.3. Характеристика роботи безпечних просторів України на прикладі БФ «Схід SOS»…….....33
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ,ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ……...37
3.1. Організація та методика дослідження……..37
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей прояву резильєнтності підлітків……..39
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків…….….45
ВИСНОВКИ……...50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….55
ДОДАТКИ……..……61

ВСТУП

Актуальність теми. Українське суспільство зараз перебуває у стані глибокої кризи. Введення воєнного стану в країні та загальна соціально-політична нестабільність спричиняють як фізичні, так і психологічні травми серед населення. В таких умовах психологи, соціальні працівники і педагоги стикаються з безпрецедентними викликами. Загострення проблеми забезпечення психологічного благополуччя громадян, особливо тих, що знаходяться у тривожних і стресових ситуаціях, триває вже п'ять років.

В межах вирішення цієї проблеми слід звернути увагу на термін «резільєнтність», який означає здатність людської психіки до відновлення після тяжких умов. Особливий інтерес для фахівців становить дослідження механізмів, за допомогою яких деякі люди можуть не лише вистояти після життєвих труднощів, а й психологічно зміцніти. Вивчення резільєнтності є ключовим, адже розуміння можливостей людини до психологічної адаптації в кризових ситуаціях дозволяє спеціалістам з психічного здоров’я розробляти відповідні методики та психотехнології для підтримки стійкості, стресостійкості, а також самостійного подолання стресових ситуацій.

Термін «резільєнтність» було введено в наукову термінологію більш ніж 40 років тому завдяки роботам E. Werner та R. Smith [38; 39]. Зміна наукових підходів від традиційної медичної моделі до постмодерністської, що сталася за сприяння K. Bolton та G. Richardson, зосередилася на актуалізації внутрішніх ресурсів людини [14]. Кінець XX століття відзначений значним зростанням досліджень у цій сфері [14; 26]. Науковці як A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson розробили багато теоретико-методичних моделей та виявили кореляційні зв'язки між резільєнтністю та такими аспектами, як емоційний інтелект і позитивні стосунки [16; 27; 31; 30; 25; 35; 10; 14; 21; 25].

Дослідження резільєнтності розвивалося через чотири хвилі, як відзначає О. М. Хамініч, стикнувшись з проблемами уніфікованих визначень та методів вимірювання, що ускладнювало подальші дослідження [10]. Незважаючи на розбіжності, дослідники як A. Masten, S. S. Luthar, R. Newman, M. Rutter та E. Werner дійшли консенсусу щодо багатовимірності резільєнтності, визначили ключові особистісні та екологічні фактори, що сприяють резільєнтності, і дослідили її динаміку протягом життя [14; 24; 26; 27; 32; 38; 39]. Дослідження включали різні вікові групи та професійні категорії, від дітей до людей похилого віку та фахівців різних спеціальностей [14; 28; 35].

Сучасні дослідники застосовують всеосяжний підхід у вивченні та інтерпретації резільєнтності. D. Hellerstein, який дотримується конструктивістської методології, концептуалізує цей феномен через два основних аспекти: фізичну резільєнтність, що є індикатором стресостійкості і толерантності, та психологічну резільєнтність, яка включає розвиток соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук сенсу у складних життєвих обставинах, підвищення освітнього рівня і застосування психотехнологій для подолання негативних наслідків стресу [20].

Узагалі, резільєнтність означає здатність особистості відновлюватися після негативних життєвих подій. Дослідники як J. R. T. Davidson, V. M. Payne, K. M. Connor визначають резільєнтність як особистісну характеристику, притаманну певним індивідам [16; 17]. Інші, такі як D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar, A. Masten, розглядають її як динамічний процес, що включає взаємодію захисних та вразливих факторів, що може вести до створення резільєнтності чи патологічного реагування психіки [19; 24]. K. Bolton зазначає, що після взаємодії з негативними подіями резільєнтна особа має проявляти позитивну адаптацію та здоровий психологічний розвиток [14].

За останній час дослідження резільєнтності стають все популярнішими в науковому просторі, хоча українські дослідження в цій області

залишаються обмеженими. Серед українських дослідників цієї тематики відзначаються С. Богданов, С. Бойко, С. Васильєв, Е. Грішин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, С. Кравчук, О. Руденко, Г. Лазос, А. Максименко, О. Хамініч, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та інші.

Однак наявних досліджень недостатньо для висвітлення повноти даного явища, що обумовлює актуальність подальших досліджень у цій сфері. Враховуючи суспільну значущість і недостатню розробленість проблеми, обрано тему магістерської роботи: «Резильєнтність, як складова процесу адаптації підлітків в сучасних умовах».

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження адаптивного фактору резильєнтності підлітків у воєнні часи, а також розробка програми розвитку та психологічних рекомендацій для цієї вікової категорії для підвищення ефективності процесу адаптації.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: резильєнтність як складова процесу адаптації підлітків в сучасних умовах

Для реалізації мети роботи нами передбачалося досягнення таких завдань:

- здійснити теоретичний аналіз резильєнтності, як складової процесу адаптації підлітків в сучасних умовах;

- визначити специфіку психологічних особливостей прояву резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану;

- провести емпіричне дослідження резильєнтності, як складової процесу адаптації підлітків в сучасних умовах та скласти за результатами дослідження практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що підлітки з високим рівнем соціальної адаптованості демонструють відповідно високий рівень резильєнтності до психологічно травмуючих подій в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано наступні методи: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних.

У дослідженні були використані такі методики:

1. Шкала тривожності Тейлора;

2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;

3. Методика дослідження соціальної адаптованості;

4. Шкала резільєнтності для підлітків (READ) (Hjemdal, адаптована автором).

Вибірка дослідження складалася з 23 осіб, віком від 10 до 16 років, учасників підліткового клубу «Лідер» простора «Затишно space».

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що встановлено особливості взаємозв’язку залежності рівня резильєнтності до психологічно травмуючих подій із рівнем соціальної адаптованості підлітка, складено практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків в умовах воєнного часу.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використанні у подальших роботах, присвячених заявленій проблемі, а також у практичній діяльності педагогів, практичних психологів, соціальних працівників, тренерів, батьків та самих підлітків. Матеріали дослідження можуть бути використані для організації психолого-педагогічних семінарів та проведення позашкільних заходів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів з підпунктами, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Поняття «резильєнтність», особливості та структурні компоненти

Термін «резільєнтність» спочатку використовувався в фізиці для опису здатності матерії відновлювати свою первісну форму після деформацій, викликаних тиском. У медицині резильєнтність – це сукупність притаманних суб'єкту рис, які роблять його здатним долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

У психології цей термін набув нового змісту. За Ф. Лозелем, резільєнтність означає здатність людини чи соціальної системи підтримувати нормальне життя в умовах високої складності. Ця концепція передбачає не тільки здатність пережити негативні події, але й зберегти основні особистісні якості, досягнути позитивного результату попри високий ризик, і повне відновлення після травм [1].

Історично перші дослідження резільєнтності виникли не так з академічного обгрунтування, як з феноменологічного вивчення особливостей осіб, які вижили після тяжких травм і катастроф. Початково дослідники, клініцисти та теоретики фокусувалися на традиційній медичній моделі, яка включала розуміння, опис та класифікацію психічних розладів, психопатологій і дефіцитів психіки. Наукові дослідження та практичні інтервенції переважно зосереджувались на психічних проблемах із акцентом на ризикові фактори та негативні наслідки, спричинені стресовими навантаженнями.

За словами K. Bolton та G. Richardson, наприкінці 1980-х років сталася значна зміна: від цієї медичної моделі дослідники перейшли до міждисциплінарного підходу, який G. Richardson назвав «новим рухом науки». Відтоді у фокусі досліджень опинилися не тільки психічні наслідки травмування, але й характеристики осіб, котрим вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити їх і надалі досягти психологічного зростання [14; 31]. Цей період позначився появою новаторських робіт, які зосередилися на вивченні шляхів і умов, що сприяють здоровому психологічному розвитку та позитивній адаптації, розширюючи тим самим парадигму дослідження резільєнтності [25; 30].

Науковець О. М. Хамініч провів аналіз та огляд наявних підходів до визначення резільєнтності і виявив суперечності у поняттях резільєнтності як особистісної властивості та як динамічного процесу. Хамініч вважає, що подальше уточнення визначення можливе через вивчення концепцій «адаптація» та «саморегуляція» [10, 164]. Основні визначення резільєнтності, що лягли в основу різних наукових моделей і концепцій, подано в таблиці 1.1.

Коментуючи відмінності в підходах до визначення резільєнтності, A. Masten висловлює думку про необхідність узгодження термінології серед дослідників. Вона акцентує на обережному використанні термінів, розрізняючи resiliency як стійку рису особистості та resilience, який стосується процесу реагування на стресові ситуації [25; 26]. Переклад цих термінів українською мовою виявляється складним, що є типовою проблемою для сучасної вітчизняної психологічної науки.

Термін резільєнтність часто перекладається як "стресостійкість", "життєстійкість" чи "життєздатність", а вчені такі як В. Мазілов, А. Махнач, А. Лактіонова, О. Рильська розглядають ці поняття як синоніми "життєздатності" [5; 7].

О. М. Хамініч підкреслює, що контекст "життєстійкості" не враховує уже відомі механізми резільєнтності, тоді як "життєздатність" має занадто широке значення в системних зв'язках резільєнтності на всіх рівнях [10, 164]. Цей термін має бути розглянутий як феномен, що визначає людину в її взаємодії зі світом, зокрема у смислотворчості, творчих завданнях та виборах, а також в нестандартних та надситуативних викликах [4; 3; 5; 8].

Таблиця 1.1.

Визначення резільєнтності разними науковцями

Автор	Визначення
Wagnild G. M., Young H. M. (1993)	Резільєнтність — це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом’якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.
Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000)	Резільєнтність — це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів.
Connor K. M., Davidson J. R. (2003)	Резільєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач.
Bonnano G. A. (2004)	Резільєнтність — це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини.
Neman R. (2005)	Резільєнтність — це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів.
Fergus S., Zimmerman M. A. (2005)	Резільєнтність — це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком.
American Psychological Association (2010)	Резільєнтність — це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди).
Bolton K. (2013)	Резільєнтність — це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу.
Masten A. (2014)	Резільєнтність — це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу.

На основі означених раніше теоретичних підходів можна сформулювати кілька ключових висновків про резільєнтність:

1. Резільєнтність є біо-психо-соціальним феноменом, що включає в

себе як особистісні, так і міжособистісні аспекти, а також суспільні переживання. Це явище виникає як природний результат різноманітних процесів еволюції особистості у часі.

2. Резільєнтність загально пов’язана з можливістю психіки відновитися після впливу несприятливих умов чи подій.

3. В залежності від спрямованості досліджень, резільєнтність можна розглядати як властивість особистості, що індивідуально притаманна певній людині, так і як динамічний процес відновлення і адаптації.

4. Резільєнтність має значну роль у здобутті здатності особистості до формування посттравматичного стресового зростання та адаптації до нових життєвих обставин.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є першою віковою сходинкою переходу дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні (табл.1.2.).

Таблиця 1.2.

Картка-схема психологічного віку

	Підлітки
Соціальна ситуація розвитку	Приблизно в 11-12 років виникає інтерес до свого внутрішнього світу, у подальшому відбувається поступове ускладнення й поглиблення самопізнання. З'являється схильність до самоаналізу. Образи "Я", що створює у своїй свідомості підліток, відображають усе багатство його життя. Уявлення про фізичне "Я", свій розум, здібності у різних сферах, силу характеру, товариськість, доброту та інші якості, інтегруючись, утворюють когнітивний компонент "Я-концепції" підлітка. З ним тісно пов'язані оціночний і поведінковий компоненти. Для підлітка важливо розуміти, наскільки значущими є його індивідуальні особливості. їх оцінка істотно залежить від системи цінностей, що складається завдяки впливу родини й однолітків. Соціальна активність підлітків спрямована насамперед на прийняття та засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, характерних для світу дорослих та стосунків між ними.

Продовження таблиці 1.2

Провідна діяльність	Підліток прагне визнання своєї самостійності, рівності з дорослими, хоча для цього відсутні реальні передумови — і фізичні, й інтелектуальні, й соціальні. Лише у спеціально організованій діяльності можна створювати ситуації, в яких взаємини з дорослими (й однолітками також) відповідали б претензіям і потребам підлітків. Провідною діяльністю в цей період стає інтимно-особистісне спілкування.
Криза	Криза тринадцяти років.Вираженими симптомами є: Зниження продуктивності навчальної діяльності (а також спроможності нею займатися) навіть у тих сферах, де підліток обдарований. Регрес виявляється при виконанні творчих завдань, а здатність виконувати механічні завдання зберігається. Зумовлено це переходом від конкретного до логічного мислення. Можливі 3 варіанти поведінки: 1. Негативізм яскраво виражений у всіх сферах життя. Триває таке від кількох тижнів до випадків, коли підліток надовго самоізолюється від родини, є надмірно збудливим, або ж, навпаки, байдужим. Подібні болісні й гострі прояви негативізму спостерігаються у 20% підлітків. 2.Приблизно 60% підлітків проявляють негативізм лише в окремих життєвих ситуаціях, насамперед як реакцію на негативний вплив середо вища (сімейні конфлікти, гнітюча атмосфера в школі тощо). 3.У 20% підлітків негативізм у поведінці взагалі не проявляється. Усе це дозволяє висловити припущення, що негативізм зумовлений недоліками педагогічного підходу.
Новоутворення	Основний зміст та специфіку всіх сторін розвитку (фізичного, розумового, морального, соціального та ін.) у підлітковому віці визначає перехід від дитинства до дорослості. По всіх напрямках, виражаючи цей процес, відбувається становлення якісних новоутворень. Найважливішим для підліткового віку є становлення самосвідомості. Вона у підлітка характеризується передусім відчуттям дорослості. Підліток суб'єктивно пов'язує дорослість не стільки з наслідуванням, скільки з приналежністю до світу дорослих. Важливим психічним новоутворенням підліткового віку є розвиток довільності всіх психічних процесів, спричинений передусім новими, значно вищими вимогами навчальної діяльності. Підліток уже в змозі самостійно концентрувати свою увагу, розвивати пам'ять, мислення, уяву, певною мірою регулювати власні емоційно-вольові процеси тощо.

Істотного впливу на теорію перехідного віку надав психоаналіз. Його родоначальник – З. Фрейд, який висунув цілу низку положень про природу підліткової і юнацької сексуальності, емоційних процесів особистості.

Згідно наукових праць З.Фрейда, усі люди у ранньому підлітковому віці проходять через «гомосексуальний період», коли сплеск сексуальної енергії підлітка скоординований на людину своєї статі (однолітка чи старшого). Він надає перевагу спілкуванню з ровесниками своєї статі і лише поступово об’єктом енергії лібідо стає особа протилежної статі [1].

Не менш важливим надбанням у розумінні психології підлітка є книга Е. Шпрангера «Психологія юнацького віку», яка була випущена у 1924 р. В праці описується три основних типии розвитку підліткового віку. «Перший тип розвитку – це «підліткова криза», коли дитина переживає свій вік, як «друге народження». Другий тип розвитку відрізняє стабільний і поступовий ріст, коли дитина плавно прилучається до «дорослої діяльності». Третій тип розвитку представляє активне самовиховання...» [5, 455].

У праці Ш. Бюлер пубертатний вік розглядається в єдності органічного дозрівання і психічного розвитку [12].

В. Штерн говорив: «Перехідний вік характеризується не лише особливою спрямованістю думок і відчуттів, прагнень і ідеалів, але і особливим образом дій». В. Штерн описує його як проміжний між дитячою грою і серйозною відповідальною діяльністю дорослого і підбирає для нього новее поняття: «серйозна гра». Серйозна гра особливо важлива для розвитку підлітка, оскільки в ній підліток вчиться стримувати свої цілі, загартовувати свої сили [5].

Д. Елкінд вважав, що через значні психофізіологічні зміни, які відбуваються з підлітком , він починає активно пізнавати себе як особистість. Відповідно він думає, що люди переживають за його поведінку, зовнішність так само, як і він сам.

Е. Еріксон один із найвідоміших психологів, вважав підлітковий вік найважливішим періодом людського життя. Він схилявся до такої думки: «Психологічна напруженість, яка супроводжує формування цілісної особистості, залежить не тільки від фізіологічного дозрівання, але й від духовної атмосфери суспільства, у якому Людина живе» [4]. Згідно концепції Еріксона «Я» постає як самостійна структура. Його теорія зосереджена на якостях «Я», які з'являються в очікувані періоди життя.

В концепції Ж. Піаже описується, що в підлітковий вік є тим періодом, де остаточно удосконалюється особистість, формується власна програма життя. Складаючи план свого майбутнього, підліток прикріплює собі

важливу роль у спасінні людства і організовує своє життя у залежності від схожої мети.

В свою чергу А. Гезел, охарактеризував особливості біологічного фактору розвитку підлітка, його інтересів, поведінки. На його думку, перехід від дитинства до дорослості починається з 11років, а завершується до 21 року. А. Гезел вбачав основну важливість перших п’яти років – з 11 до 16 років.

У концепції Л. Виготського сфокусовано увагу на проблемі інтересів у перехідному віці. Вчений назвав її «ключем до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка». Л. Виготський стверджував: «Всі психологічні функції людини на кожному щаблі розвитку, в тому разі і у підлітковому віці, діють не безсистемно і не автоматично, а в певній системі, скеровуючись конкретними прагненнями, потягами і інтересами особистості…» [15].

Відомий учень Л. Виготського А. Леонтьєв писав: «Особистість народжується двічі: перший раз – коли у дитини проявляється в явних формах підпорядкованість її дій (феномен «гіркої цукерки», втрата безпосередності і подібні їм), вдруге – коли виникає її «свідома особистість» [31].

Чільне місце у дослідженнях вікових етапів розвитку людини має концепція вікового розвитку Д. Ельконіна. В його концепції підлітковий вік пов’язаний з появою новоутворень. Про новоутворення він говорив так: «Вони виникають з провідної діяльності попереднього періоду. Навчальна діяльність виробляє «поворот» дитини від спрямованості на світ до спрямованості на саму себе. Провідним типом діяльності в цьому віці є спілкування зі своїми однолітками…» [24].

Л. Божович відзначає, що до початку перехідного віку в загальному психічному розвитку з'являються нові, ширші інтереси, особисті захоплення і прагнення. Однак у перехідному віці ще немає можливостей (ні внутрішніх, ні зовнішніх). Щоб зайняти цю позицію необхідна поява розбіжностей між

новими потребами підлітка і об'єктивними обставинами, що обмежують можливість їх реалізації. Саме в мотиваційній сфері, як вважає Л. Божович, слід вбачати головне новоутворення підліткового віку…» [8].

Безпосередньо вже становлення психологічної науки саме в Україні пов’язане з іменем Г. Костюка. Вивчаючи особистість, він наголошував, що саме в перехідний період від підліткового до юнацького віку сприймання себе як людини певної статі виходить на зовсім новий рівень. Цей рівень має особливі потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, ставлення до представників протилежної статі.

Великі здобутки у розвиток психології підлітка внесли М. Боришевський та С. Хорунжий. Досліджуючи розвиток моральних переконань в підлітковому віці, зазначали, що формування моральних почуттів у підлітковому віці виступає як важливий компонент у структурі моральних переконань підлітка.

А. Фурман стосовно підліткового віку стверджував, що судження, думки інших людей відіграють важливу роль у розвитку особистості підлітка.

Л. Проколієнко з акцентувала увагу на формуванні емпатійних почуттів підлітків, які впливають на якісні зміни морального розвитку. Вона стверджувала: «Це, насамперед, перегляд ціннісних уявлень, на основі яких формуються такі здібності: застосування до інших тих же критеріїв оцінки, що і до самого себе; використання фундаментальних критеріїв моральної поведінки як основи оцінювання себе й інших [21, 92].

Отже, узагальнюючи різноманітні теоретико-методологічні підходи до дослідження підліткового періоду можна окреслити ключові критерії та показники, що визначають підлітковий період.

Так, більшість дослідників акцентують увагу на основні психологічні новоутворення даної вікової категорії: відкриття «Я», виникнення рефлексії, розвиток самосвідомості, побудова уявлень про власне майбутнє (мрійливість), потреба у спілкуванні, формування світогляду, опанування

моральними нормами, формування основ самовизначення, прагнення до самостійності.

В той же час, майже усіма дослідниками виокремлюються два впливових чинника, котрі впливають на розвиток й укорінення зазначених новоутворень у підлітковому віці. Це, безперечно, провідна роль найближчого соціального оточення та найближче середовище, де знаходиться підліток.

1.3. Аналіз впливу зовнішніх умов на психічну витривалість та процеси адаптації підлітків

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, коли молоді люди особливо вразливі до впливу зовнішніх факторів. У контексті сучасної України, особливо в прифронтових містах, підлітки стикаються з безпрецедентними викликами, які суттєво впливають на їхню психічну витривалість та здатність до адаптації. Аналіз цих факторів та їх впливу є ключовим для розуміння процесів формування резильєнтності у підлітків в умовах війни.

Перш за все, варто зазначити, що воєнний стан та близькість до зони бойових дій створюють унікальний контекст для розвитку підлітків. Дослідження Masten A.S. і Narayan A. J. показують, що діти та підлітки, які живуть в зонах конфлікту, демонструють підвищений рівень тривоги та стресу, що може негативно впливати на їхню психічну витривалість [38]. Водночас, ці ж дослідники відзначають, що деякі підлітки демонструють неймовірну здатність до адаптації, розвиваючи навички виживання та стресостійкості. Це явище, відоме як посттравматичне зростання, описане Tedeschi R. G. і Calhoun I. G., підкреслює потенціал для позитивних змін, які можуть виникнути внаслідок боротьби з дуже складними життєвими обставинами [45].

Постійні вибухи та звуки сирен створюють умови хронічного стресу. Згідно з дослідженнями Shonkoff J. P., тривалий вплив стресових факторів може призвести до токсичного стресу, який негативно впливає на розвиток мозку та загальне здоров'я [41]. Це може проявлятися у проблемах зі сном, концентрацією уваги, що негативно впливає на навчання та повсякденне функціонування підлітків. Однак, як зазначають Southwick S. M. і Charney D. S., регулярне переживання помірного рівня стресу може сприяти розвитку стійкості, якщо підліток має достатню підтримку та ресурси для його подолання [43].

Відсутність офлайн навчання, викликана безпековою ситуацією, створює додаткові виклики. Дослідження Wang G., проведене під час пандемії COVID-19, показало, що перехід на дистанційне навчання може порушувати звичний ритм життя та соціальні зв'язки підлітків [50]. Це може негативно вплинути на їхню соціальну адаптацію. З іншого боку, ця ситуація вимагає розвитку нових навичок самоорганізації та дисципліни, що може підвищити адаптивність у довгостроковій перспективі. Дослідження Zimmerman B. J. і Schunk D. H. підкреслюють важливість розвитку саморегуляції у навчанні, що є ключовим компонентом академічної резильєнтності [51].

Зміна сімейної динаміки є ще одним важливим фактором. Втрата або відсутність близьких через війну може суттєво вплинути на емоційний стан та здатність до адаптації підлітків. Дослідження Betancourt T. S. і Khan K. T. показують, що сімейна підтримка є ключовим фактором резильєнтності у дітей, які пережили війну [28]. Водночас, підвищена тривожність батьків може передаватися дітям, знижуючи їхню психічну витривалість. Важливо зазначити, що в деяких випадках складні обставини можуть зміцнити сімейні зв'язки, підвищуючи резильєнтність. Як зазначають Walsh F., сімейна резильєнтність може бути потужним ресурсом для подолання кризових ситуацій [49].

Економічні труднощі, які часто супроводжують воєнний стан, також мають значний вплив. Дослідження Conger R. D. демонструють, що фінансова нестабільність родини може створювати додатковий стрес для підлітків та змушувати їх раніше брати на себе дорослі обов'язки, що впливає на процес адаптації [31]. Однак, як зазначають Elder G.H і Conger R.D., економічні труднощі можуть також сприяти розвитку важливих життєвих навичок та відповідальності у підлітків, якщо вони отримують адекватну підтримку [32].

Інформаційне перевантаження в умовах війни є ще одним важливим фактором. Постійний потік новин про війну може викликати інформаційну втому та знижувати здатність до критичного мислення. Дослідження Garfin D. R. показують, що надмірне споживання новин про кризові події може призвести до підвищення рівня стресу та тривоги [33]. Водночас, вміння фільтрувати інформацію та розвиток медіаграмотності можуть стати важливими адаптивними навичками. Hobfoll S. E. підкреслюють важливість збереження надії та оптимізму як ключових елементів резильєнтності в умовах тривалого стресу [34].

Обмеження пересування та дозвілля, викликані безпековою ситуацією, можуть викликати почуття ізоляції та фрустрації. Однак, як зазначають Southwick S. M., здатність знаходити нові форми самовираження та розваг може сприяти розвитку креативності як адаптивного механізму [43]. Це підкреслює важливість підтримки творчої активності підлітків навіть в умовах обмежень.

Зміна життєвих перспектив є ще одним важливим аспектом. Невизначеність майбутнього може викликати тривогу та знижувати мотивацію. Проте, дослідження Bonanno G. A. показують, що здатність до гнучкого мислення та адаптації до швидких змін є ключовим фактором резильєнтності [29]. Розвиток навичок планування та постановки цілей може допомогти підліткам зберегти відчуття контролю над своїм життям навіть в умовах невизначеності.

Волонтерська діяльність та громадська активність можуть мати позитивний вплив на психічну витривалість підлітків. Дослідження Lai M.H. демонструють, що залучення до допомоги іншим може підвищувати відчуття самоефективності та резильєнтність, а також сприяти формуванню нових соціальних зв'язків [35]. Це підкреслює важливість створення можливостей для соціальної залученості підлітків навіть в умовах обмежень.

Культурні та ціннісні зміни, які відбуваються в суспільстві під час війни, також впливають на підлітків. Хоча це може викликати внутрішні конфлікти, дослідження Ungar M. показують, що це також може сприяти формуванню більш зрілої та адаптивної системи цінностей [48]. Важливо підтримувати підлітків у процесі осмислення цих змін та формування власної ідентичності.

Для систематизації впливу зовнішніх факторів на психічну витривалість та адаптацію підлітків, пропонуємо наступну таблицю:

Таблиця 1.3.

Вплив зовнішніх факторів на психічну витривалість та адаптацію підлітків

Зовнішній фактор	**Потенційний негативний вплив**	**Потенційний позитивний вплив**	**Стратегії підтримки резильєнтності**
Воєнний стан та близькість до зони бойових дій	Підвищений рівень тривоги та стресу	Розвиток навичок виживання та стресостійкості	Навчання технікам управління стресом, створення безпечних просторів
Постійні вибухи та звуки сирен	Хронічний стрес, проблеми зі сном та концентрацією	Розвиток здатності адаптуватися до стресових умов	Навчання технікам релаксації, забезпечення психологічної підтримки
Відсутність офлайн навчання	Порушення соціальних зв'язків, труднощі з самоорганізацією	Розвиток навичок самостійного навчання та дисципліни	Створення онлайн-спільнот, підтримка структури дня
Зміна сімейної динаміки	Емоційний стрес, втрата почуття безпеки	Зміцнення сімейних зв'язків, розвиток емпатії	Сімейна терапія, програми підтримки для батьків
Економічні труднощі	Додатковий стрес, раннє прийняття дорослих обов'язків	Розвиток відповідальності та фінансової грамотності	Програми фінансової освіти, соціальна підтримка

Продовження таблиця 1.3.

Інформаційне перевантаження	Інформаційна втома, підвищена тривожність	Розвиток критичного мислення та медіаграмотності	Навчання навичкам медіаграмотності, обмеження споживання новин
Обмеження пересування та дозвілля	Почуття ізоляції, фрустрація	Розвиток креативності, нові форми самовираження	Онлайн-програми дозвілля, підтримка творчої активності
Зміна життєвих перспектив	Зниження мотивації, невпевненість у майбутньому	Розвиток гнучкості мислення, нові життєві цілі	Кар'єрне консультування, програми розвитку життєвих навичок
Волонтерська діяльність	Емоційне вигорання при надмірній залученості	Підвищення самоефективності, нові соціальні зв'язки	Програми підтримки волонтерів, навчання балансу активності
Культурні та ціннісні зміни	Внутрішні конфлікти, криза ідентичності	Формування більш зрілої системи цінностей	Групові дискусії, програми розвитку ідентичності

Важливо зазначити, що вплив цих факторів на психічну витривалість та адаптацію підлітків не є однозначним. Кожен підліток реагує індивідуально, залежно від особистісних характеристик, сімейної підтримки та доступних ресурсів.

Отже, зовнішні умови відіграють значну роль у формуванні психічної витривалості та процесах адаптації підлітків, оскільки вони впливають на рівень стресу, з яким стикаються молоді люди, а також на наявність ресурсів для подолання труднощів. Фактори, такі як соціальна підтримка, мікросередовище (родина, школа, друзі), а також економічні умови, можуть значно змінювати здатність підлітків адаптуватися до викликів. Вплив зовнішнього середовища є двояким: з одного боку, підтримка і позитивні відносини в родині та середовищі можуть сприяти розвитку резильєнтності, з іншого — негативні умови, такі як соціальна ізоляція, конфлікти в родині чи низький соціальний статус, можуть значно ускладнити процеси адаптації і знизити психічну витривалість.

РОЗДІЛ 2
СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Психологічні особливості прояву резильєнтності у підлітків

Підлітковий вік, що охоплює період від 12 до 18 років, є критичним етапом розвитку, під час якого формуються ключові аспекти особистості та закладаються основи майбутнього психологічного благополуччя [1]. Резильєнтність, або психологічна стійкість, відіграє вирішальну роль у здатності підлітків ефективно долати стреси, адаптуватися до змін та розвиватися як особистості. У цьому підрозділі ми детально розглянемо психологічні особливості прояву резильєнтності у підлітків, які відображають специфіку цього вікового періоду.

Однією з ключових характеристик підліткового віку є розвиток глибокої саморефлексії та формування самоідентичності. Ці процеси мають фундаментальне значення для розвитку резильєнтності.

Підлітки починають активно роздумувати про себе, свої цілі та цінності. Ця здатність до самоаналізу дозволяє їм краще розуміти свої емоції, думки та поведінку. Розвинена саморефлексія сприяє усвідомленню власних сильних сторін та здібностей, що є важливим компонентом психологічної стійкості. Наприклад, підліток може усвідомити, що має здатність швидко вчитися новому, і використовувати цю сильну сторону для подолання академічних викликів.

Формування особистісної ідентичності є ключовим аспектом резильєнтності в підлітковому віці [8]. Це процес, під час якого молода людина визначає свої унікальні характеристики, цінності та місце у світі. Розуміння власної ідентичності допомагає підліткам ставити перед собою реалістичні цілі та наполегливо працювати над їх досягненням, незважаючи

на перешкоди. Наприклад, підліток, який усвідомлює свою пристрасть до музики, може проявляти більшу стійкість у подоланні труднощів під час навчання гри на інструменті.

Саморефлексія та самоідентифікація також допомагають підліткам розуміти, що вони є унікальними особистостями з потенціалом до особистісного зростання. Це розуміння стимулює розвиток таких важливих для резильєнтності якостей, як віра у власні здібності, впевненість у собі та готовність брати на себе відповідальність за своє життя.

Розвиток самостійності та здатності ефективно вирішувати проблеми є ще одним важливим аспектом резильєнтності у підлітковому віці. Ці навички допомагають молодим людям конструктивно зіткнутися з викликами та стресовими ситуаціями.

Здатність до незалежних рішень є ключовою характеристикою резильєнтних підлітків. Вони вчаться приймати важливі рішення на основі власних цінностей, обставин та обмежень. Це дозволяє їм відчувати більший контроль над своїм життям та бути активними учасниками власного розвитку [8]. Наприклад, підліток може самостійно вирішити, як розподілити свій час між навчанням, хобі та спілкуванням з друзями, враховуючи свої пріоритети та обов'язки.

Практика самостійних рішень також розвиває вміння приймати відповідальність за наслідки своїх дій. Це важливий аспект резильєнтності, оскільки він допомагає підліткам вчитися на своїх помилках та адаптуватися до різних ситуацій. Підліток, який самостійно вирішив взяти участь у шкільному проекті і зіткнувся з труднощами, вчиться нести відповідальність за свій вибір та шукати шляхи вирішення проблем.

Ефективне вирішення проблем вимагає розвитку кількох важливих навичок. По-перше, це здатність аналізувати ситуацію, розглядати різні альтернативи та обирати найбільш адекватний шлях дій. По-друге, це вміння розбивати складні проблеми на менші, більш керовані частини. По-третє, це

здатність шукати і використовувати доступні ресурси для вирішення проблем.

Підлітки, які розвивають ці навички, стають більш адаптивними до невизначеності та несприятливих обставин. Вони вчаться долати труднощі, замість того щоб уникати їх вирішення. Наприклад, підліток, який стикається з конфліктом у групі друзів, може проаналізувати ситуацію, розглянути різні способи її вирішення та обрати найбільш конструктивний підхід.

Критичне мислення є важливим компонентом резильєнтності у підлітковому віці. Воно допомагає молодим людям аналізувати інформацію та ситуації більш глибоко, що є необхідним для прийняття зважених рішень та ефективного подолання викликів.

Підлітки вчаться не приймати інформацію на віру, а піддавати її сумніву та перевірці. Це особливо важливо в сучасному світі, де вони постійно стикаються з великим обсягом інформації з різних джерел. Критичне мислення допомагає підліткам відрізняти факти від думок, розпізнавати упередження та маніпуляції, а також оцінювати надійність джерел інформації.

Розвиток критичного мислення також сприяє кращому розумінню складних ситуацій та проблем [5]. Підлітки вчаться розглядати проблеми з різних точок зору, що допомагає їм знаходити більш ефективні рішення. Наприклад, підліток, який стикається з проблемою булінгу в школі, може критично проаналізувати ситуацію, розглянути її з різних сторін (жертви, булера, спостерігачів) і запропонувати більш комплексне рішення проблеми.

Критичне мислення також відіграє важливу роль у розвитку емоційної резильєнтності. Воно допомагає підліткам аналізувати свої емоційні реакції, розуміти їх причини та знаходити більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації.

Розвиток навичок емоційної регуляції та засвоєння ефективних копінг-стратегій є критично важливими аспектами резильєнтності у підлітковому віці. Ці навички допомагають молодим людям ефективно справлятися зі стресом, негативними емоціями та складними життєвими ситуаціями.

Емоційна регуляція включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями. Резильєнтні підлітки вчаться не придушувати свої емоції, а приймати їх та конструктивно виражати. Вони розвивають навички саморегуляції, які допомагають їм зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях. Наприклад, підліток може навчитися використовувати техніки глибокого дихання або медитації для заспокоєння в моменти сильного стресу.

Копінг-стратегії - це способи, які люди використовують для подолання стресу та складних ситуацій [2]. Резильєнтні підлітки засвоюють різноманітні адаптивні копінг-стратегії, які допомагають їм ефективно справлятися з викликами. Це може включати:

1. Активне вирішення проблем: підлітки вчаться активно шукати шляхи вирішення проблем, замість того щоб уникати їх.
2. Пошук соціальної підтримки: вони розуміють важливість звернення за допомогою до друзів, родини або професіоналів у складних ситуаціях.
3. Позитивна переоцінка: здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, що допомагає зберігати оптимізм та мотивацію.
4. Планування: вміння розбивати складні завдання на менші, керовані частини та розробляти план дій.
5. Самозаспокоєння: використання технік релаксації, медитації або інших методів для зниження рівня стресу.

Важливо зазначити, що резильєнтні підлітки вчаться гнучко застосовувати різні копінг-стратегії залежно від ситуації. Вони розуміють, що стратегія, яка працює в одній ситуації, може бути неефективною в іншій.

Розвиток соціальних навичок та здатність будувати здорові відносини є важливими компонентами резильєнтності у підлітковому віці. Ці навички допомагають молодим людям створювати підтримуючу соціальну мережу, яка є критично важливою для подолання життєвих викликів.

Резильєнтні підлітки розвивають навички ефективної комунікації. Вони вчаться чітко висловлювати свої думки та почуття, активно слухати інших та розуміти невербальні сигнали. Ці навички допомагають їм будувати міцні дружні стосунки, ефективно співпрацювати з іншими та вирішувати конфлікти конструктивним способом.

Важливим аспектом соціальної резильєнтності є здатність встановлювати здорові границі у стосунках. Підлітки вчаться відстоювати свої права та потреби, при цьому поважаючи права та потреби інших. Вони розвивають навички асертивності, які дозволяють їм протистояти негативному тиску однолітків та приймати самостійні рішення.

Резильєнтні підлітки також розвивають навички емпатії та співчуття. Вони вчаться розуміти почуття та перспективи інших людей, що допомагає їм будувати більш глибокі та значущі стосунки [1]. Ця здатність також сприяє розвитку просоціальної поведінки та бажання допомагати іншим.

Важливим аспектом соціальної резильєнтності є вміння вирішувати конфлікти. Підлітки вчаться розпізнавати причини конфліктів, шукати компроміси та знаходити взаємовигідні рішення. Ці навички допомагають їм підтримувати здорові стосунки та ефективно функціонувати в різних соціальних контекстах.

Позитивна самооцінка є важливим фактором резильєнтності у підлітковому віці. Вона впливає на здатність молодих людей справлятися з викликами, приймати ризики та відновлюватися після невдач.

Резильєнтні підлітки розвивають реалістичне та позитивне сприйняття себе. Вони вчаться визнавати свої сильні сторони та досягнення, при цьому приймаючи свої недоліки та обмеження. Ця збалансована самооцінка допомагає їм зберігати впевненість у собі навіть у складних ситуаціях.

Важливим аспектом позитивної самооцінки є розвиток внутрішніх стандартів успіху. Резильєнтні підлітки вчаться оцінювати себе на основі власних цінностей та цілей, а не лише зовнішніх оцінок або порівнянь з іншими. Це допомагає їм зберігати стійкість у ситуаціях невдач або критики.

Підлітки з високою резильєнтністю також розвивають почуття самоефективності - віру у свою здатність досягати цілей та справлятися з викликами. Це почуття формується через досвід успішного подолання труднощів та досягнення цілей. Кожен успіх, навіть малий, зміцнює їхню впевненість у власних силах.

Отже, Резильєнтність у підлітків є важливою складовою їхнього психологічного розвитку, що дозволяє успішно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати емоційну стабільність після пережитих травм. Психологічні особливості прояву резильєнтності в підлітковому віці включають високий рівень емоційної гнучкості, здатність до саморегуляції та розвитку адаптивних стратегій подолання проблем. Крім того, важливими факторами є підтримка соціального оточення, зокрема родини та друзів, а також наявність позитивного самооцінювання та віри у власні сили. Зі збільшенням віку підлітки починають розвивати більш складні способи управління стресом, але на цей процес також можуть впливати особливості темпераменту, попередній досвід і рівень соціальної підтримки.

2.2. Вплив умов воєнного стану на резильєнтність підлітків

Умови воєнного стану створюють унікальний та надзвичайно складний контекст для розвитку та прояву резильєнтності у підлітків. Цей період життя, який і без того характеризується значними психологічними та фізіологічними змінами, ускладнюється додатковими стресовими факторами, пов'язаними з військовим конфліктом.

Бочкор Н. П. зазначає, що підлітковий вік є періодом формування нового рівня самосвідомості, що включає становлення фізичного, психологічного та соціального "Я". В умовах воєнного стану ці процеси набувають особливої гостроти та складності [22].

Хамініч О. М. підкреслює, що для значної частини підліткової групи характерним є відчуття своєї нікчемності, неповноцінності та нещастя [24]. В умовах воєнного стану ці переживання можуть посилюватися, призводячи до більш гострих емоційних реакцій. Підлітки можуть відчувати інтенсивний страх та тривогу за своє життя та життя близьких, глибоке почуття безпорадності перед обличчям військової загрози, раптові спалахи гніву або агресії як реакцію на несправедливість війни, а також періоди глибокого смутку та депресії через втрати та руйнування.

Чуйко О. В., Іванова І. В. описують, як сентиментальність у підлітків може поєднуватися з вражаючою нечутливістю, а болюча сором'язливість – з розв'язаністю [27]. Ці контрасти можуть стати ще більш вираженими в умовах воєнного стресу.

Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. наголошують на важливості становлення нового рівня самосвідомості у підлітковому віці [5]. В умовах воєнного стану цей процес набуває особливої складності, оскільки підлітки змушені формувати свою ідентичність у контексті глобальної кризи. Це може призвести до прискореного дорослішання та прийняття на себе "дорослих" ролей, кризи цінностей та переоцінки життєвих пріоритетів, посиленого пошуку сенсу життя та свого місця у світі, що змінюється, а також формування ідентичності, тісно пов'язаної з військовим досвідом.

Чиханцова О. А., аналізуючи дослідження проблем життєстійкості підлітків в період збройних конфліктів, стверджують, що поняття психологічної адаптації, стійкості до стресу та психічного здоров'я дітей і підлітків в умовах війни слід розглядати як динамічний процес [25].

Перебування в умовах воєнного конфлікту викликає стан постійного хронічного стресу і травматизації. Для підлітків це особливо складно, оскільки їхня психіка ще не повністю сформована для ефективного подолання такого інтенсивного та тривалого стресу. Хронічний стрес може проявлятися у постійному відчутті небезпеки та невизначеності, порушеннях сну та апетиту, психосоматичних симптомах (головний біль, болі в животі тощо), а також зниженні концентрації уваги та здатності до навчання.

Травматичний досвід, пов'язаний з війною, може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у підлітків. Дослідження показують, що підлітки, які пережили військові конфлікти, мають підвищений ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів.

Воєнний стан руйнує відчуття безпеки та стабільності, що є критично важливим для здорового розвитку підлітків. Це може призвести до підвищеної тривожності та страху за майбутнє, труднощів у плануванні та постановці довгострокових цілей, відчуття втрати контролю над власним життям, а також розвитку песимістичного світогляду. За словами дослідників, втрата відчуття безпеки може суттєво вплинути на формування базової довіри до світу, що є фундаментальним для психологічного здоров'я.

Воєнний стан може суттєво порушити нормальний хід розвитку підлітків, впливаючи на освітній процес (переривання навчання, перехід на дистанційне навчання), соціалізацію (обмеження соціальних контактів, зміна звичного кола спілкування), фізичний розвиток (обмеження можливостей для фізичної активності, погіршення харчування), та психосексуальний розвиток (труднощі у формуванні романтичних стосунків). Ці порушення можуть створювати додаткові виклики для формування резильєнтності, вимагаючи від підлітків більшої гнучкості та адаптивності [7].

Незважаючи на складні умови, багато підлітків демонструють дивовижну здатність до адаптації та психологічного відновлення. Існують фактори, які можуть сприяти розвитку резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану.

Індивідуальні фактори включають когнітивні здібності, емоційну регуляцію, позитивну самооцінку та гнучкість мислення. Дослідження показують, що підлітки з розвиненими навичками емоційної регуляції та позитивною самооцінкою демонструють вищий рівень резильєнтності в умовах військових конфліктів.

Сімейні фактори включають підтримку сім'ї, відкрите спілкування та стабільність в сім'ї. Дослідження, проведені в зонах військових конфліктів, підкреслюють важливість сімейної підтримки для розвитку резильєнтності у підлітків.

Соціальні фактори включають підтримку однолітків, наявність менторів та позитивних рольових моделей, а також громадську активність. Дослідники відзначають, що залучення підлітків до просоціальної діяльності в умовах війни може значно підвищити їх резильєнтність та зменшити ризик розвитку психічних розладів.

Культурні та суспільні фактори включають національну ідентичність, духовність та релігію, а також наявність ефективних систем соціальної підтримки. Дослідження показують, що культурні та релігійні практики можуть відігравати важливу роль у формуванні резильєнтності підлітків в умовах військових конфліктів.

Розуміючи ці фактори, можна розробити стратегії розвитку та підтримки резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану. Ці стратегії включають психоедукацію та розвиток навичок (управління стресом, емоційний інтелект, вирішення проблем, інформаційна грамотність), а також створення підтримуючого середовища (програми підтримки сімей, групи підтримки однолітків, менторські програми).

Таким чином, вплив умов воєнного стану на резильєнтність підлітків є складним та багатогранним процесом. Він включає як фактори ризику, пов'язані з травматичним досвідом та хронічним стресом, так і можливості для розвитку стійкості та адаптивних навичок. Розуміння цих процесів є

ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки психологічного здоров'я та благополуччя підлітків в умовах воєнного стану.

В умовах воєнного стану резильєнтність підлітків значною мірою залежить від того, наскільки вони здатні впоратися з емоційним стресом, знайти соціальну підтримку та адаптуватися до нових життєвих умов. Психологічні, соціальні та економічні виклики, з якими вони стикаються, можуть як знижувати їх здатність до адаптації, так і сприяти розвитку нових адаптивних стратегій, які посилюють їх резильєнтність.

2.3 Характеристика роботи безпечних просторів України на прикладі БФ «Схід SOS»

Безпечні простори є важливим елементом гуманітарної допомоги, особливо в умовах збройних конфліктів та кризових ситуацій. Вони надають можливість вразливим групам населення, зокрема жінкам та дівчатам, отримати необхідну підтримку, захист та послуги в безпечному середовищі. В контексті України, де триває військова агресія, безпечні простори відіграють критичну роль у забезпеченні психосоціальної підтримки, правової допомоги та інших важливих послуг для постраждалого населення.

Благодійний фонд «Схід SOS» розпочав свою діяльність у 2014 році, реагуючи на гуманітарну кризу, спричинену російською агресією на сході України. З початком повномасштабного вторгнення у 2022 році, фонд значно розширив свою діяльність, включаючи створення мережі безпечних просторів "Затишно Space" [20].

Перший безпечний простір "Затишно Space" був відкритий у 2022 році в місті Черкаси. Це стало відповіддю на зростаючі потреби внутрішньо переміщених осіб та інших вразливих груп населення. Проєкт реалізується у партнерстві з гуманітарною організацією CARE, яка має значний досвід у боротьбі з бідністю та захисті прав жінок на глобальному рівні.

Безпечні простори "Затишно Space" БФ «Схід SOS» пропонують широкий спектр послуг, спрямованих на підтримку постраждалих від війни. Основні напрямки діяльності включають [20]:

1. Психосоціальна підтримка;
2. Юридичні консультації;
3. Освітні та навчальні програми;
4. Гуманітарна допомога;
5. Інформаційна підтримка.

Таблиця 2.4

Основні послуги, що надаються в безпечних просторах "Затишно Space"

Категорія послуг	Опис
Психосоціальна підтримка	- Індивідуальні консультації психолога - Групові терапевтичні сесії - Арт-терапія - Програми емоційної підтримки
Юридичні консультації	- Консультації з питань соціальних виплат - Допомога у відновленні документів - Консультації щодо прав ВПО - Правова допомога жертвам насильства
Освітні програми	- Курси з розвитку цифрових навичок - Мовні курси - Професійні тренінги - Програми фінансової грамотності
Гуманітарна допомога	- Розподіл продуктових наборів - Забезпечення предметами першої необхідності - Допомога з одягом та взуттям
Інформаційна підтримка	- Консультації щодо доступних послуг - Інформування про права та можливості - Допомога в пошуку житла та роботи

З моменту створення першого безпечного простору в Черкасах, мережа "Затишно Space" значно розширилася. Станом на 2024 рік, БФ «Схід SOS» оперує кількома безпечними просторами в різних регіонах України, зосереджуючись на територіях, найбільш постраждалих від військових дій та з високою концентрацією внутрішньо переміщених осіб.

Таблиця 2.5.

Географія безпечних просторів "Затишно Space" БФ «Схід SOS»

Місто	Рік відкриття	Кількість бенефіціарів на рік (приблизно)
Черкаси	2022	5000
Дніпро	2023	7000
Запоріжжя	2023	6500
Київ	2024	8000
Вінниця	2024	4500

Ефективність роботи безпечних просторів "Затишно Space" можна оцінити за кількома ключовими показниками [4]:

1. Кількість наданих послуг;
2. Задоволеність бенефіціарів;
3. Вплив на психосоціальний стан отримувачів допомоги;

Інтеграція ВПО в нові громади.

Таблиця 2.6.

Показники ефективності роботи безпечних просторів "Затишно Space" (2023 рік)

Показник	Значення
Загальна кількість наданих послуг	120,000
Середній рівень задоволеності бенефіціарів (за 5-бальною шкалою)	4.7
Відсоток бенефіціарів, які повідомили про покращення психоемоційного стану	78%
Кількість ВПО, які знайшли роботу завдяки підтримці безпечних просторів	3,500
Кількість проведених групових заходів (тренінги, семінари, групові терапії)	1,200

Аналіз цих показників свідчить про високу ефективність роботи безпечних просторів БФ «Схід SOS». Зокрема, високий рівень задоволеності бенефіціарів та значний відсоток тих, хто відзначив покращення свого психоемоційного стану, вказують на важливість та якість наданих послуг.

Незважаючи на успішність проєкту "Затишно Space", БФ «Схід SOS» стикається з низкою викликів у процесі розвитку мережі безпечних просторів:

1. Фінансова стійкість - забезпечення довгострокового фінансування для підтримки та розширення мережі.
2. Кадрове забезпечення - залучення та утримання кваліфікованих спеціалістів, особливо у віддалених регіонах.
3. Адаптація до мінливих потреб - необхідність постійно адаптувати послуги відповідно до змін у ситуації та потреб бенефіціарів.
4. Безпека - забезпечення фізичної безпеки просторів та персоналу в умовах триваючого конфлікту.

Таблиця 2.7

SWOT-аналіз розвитку мережі безпечних просторів БФ «Схід SOS»

Сильні сторони	**Слабкі сторони**
- Досвід роботи з 2014 року - Партнерство з міжнародними організаціями - Високий рівень довіри бенефіціарів - Комплексний підхід до надання послуг	- Залежність від донорського фінансування - Обмежена географія присутності - Нестача кваліфікованих кадрів у деяких регіонах
Можливості	**Загрози**
- Розширення мережі на нові регіони - Впровадження інноваційних методів підтримки - Посилення співпраці з державними структурами - Розвиток онлайн-послуг	- Продовження військових дій - Економічна нестабільність - Зміна пріоритетів донорів - Вигорання персоналу

Таким чином, безпечні простори "Затишно Space" БФ «Схід SOS» відіграють ключову роль у наданні комплексної підтримки постраждалим від війни в Україні. Незважаючи на виклики, ця модель демонструє високу ефективність та має значний потенціал для подальшого розвитку та масштабування. Продовження роботи та розширення мережі безпечних просторів є важливим елементом у процесі відновлення та реінтеграції постраждалого населення України.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ,ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

3.1. Організація та методика дослідження

Для вивчення особливостей резильєнтності та психоемоційних станів підлітків в умовах воєнного стану було проведено комплексне емпіричне дослідження. Дослідження проводилось у три етапи протягом 2023 року.

На першому етапі було розроблено програму дослідження, визначено вибірку та підібрано психодіагностичний інструментарій. Вибірка дослідження складалася з 23 осіб, віком від 11 до 17 років, учасників підліткового клубу «Лідер» простора «Затишно space», які проживають на території України в умовах воєнного стану. Серед учасників дослідження було 12 дівчат (55%) та 11 хлопців (45%). За віковим розподілом учасники розподілилися наступним чином:

1. 11-14 років:10 осіб (43%).
2. 15-16 років: 8 осіб (35%);
3. 17 років: 5 осіб (22%).

На другому етапі було проведено безпосередньо емпіричне дослідження. Враховуючи особливості воєнного стану та обмеження, пов'язані з пандемією COVID-19, опитування проводилось в онлайн-режимі за допомогою платформи Google Forms. Перед початком опитування всі учасники були поінформовані про мету дослідження та дали свою згоду на участь. Також було отримано згоду батьків або опікунів на участь неповнолітніх у дослідженні.

Для вивчення психоемоційних станів та резильєнтності підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) [10]. Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень резильєнтності особистості. Вона складається з 10 запитань з п'ятьма варіантами відповідей, що дозволяє визначити низький, нижче середнього, середній та високий рівні резильєнтності.

2. Дитяча шкала впливу подій (CRIES-8) [15]. Ця методика спрямована на оцінку впливу травматичних подій на психіку дитини. Вона містить 8 запитань, які оцінюються за 4-бальною шкалою та дозволяють визначити рівень інтрузії (нав'язливих спогадів про травматичну подію) та уникнення (спроб уникнути думок та нагадувань про травматичну подію).

3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [6]. Ця методика дозволяє оцінити рівень тривоги та депресії. Вона складається з 14 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою та розподіляються на дві субшкали: тривога та депресія.

4. Методика "Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)" (О. Калюк, О. Савченко) [10]. Ця методика дозволяє оцінити різні аспекти суб'єктивного благополуччя підлітків. Вона складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою та дозволяють визначити рівень задоволеності власним життям, невдоволеності собою і розчарування в житті, а також задоволеності відносинами з іншими.

Вибір цих методик обумовлений їх валідністю, надійністю та відповідністю віковим особливостям досліджуваної групи. Крім того, ці методики дозволяють комплексно оцінити як негативні психоемоційні стани (тривога, депресія, посттравматичні симптоми), так і позитивні аспекти психологічного функціонування (резильєнтність, суб'єктивне благополуччя).

На третьому етапі дослідження було проведено кількісну та якісну обробку отриманих результатів. Для забезпечення надійності та валідності результатів були застосовані методи математичної статистики. Зокрема, було проведено:

1. Розрахунок відсоткового співвідношення для визначення

розподілу досліджуваних за рівнями вираженості кожного з показників.

2. Кореляційний аналіз за методом r-Пірсона для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

3. Порівняльний аналіз для виявлення відмінностей у показниках резильєнтності та психоемоційних станів залежно від віку та статі досліджуваних.

Важливо зазначити, що при проведенні дослідження особлива увага приділялась етичним аспектам роботи з підлітками в умовах воєнного стану. Зокрема, були вжиті заходи для мінімізації ризику ретравматизації учасників дослідження. Після завершення опитування всім учасникам було надано інформацію про можливості отримання психологічної підтримки у разі необхідності.

Таким чином, обрана методологія дослідження дозволяє комплексно оцінити особливості психоемоційних станів та резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану, виявити взаємозв'язки між цими показниками та визначити фактори, що впливають на психологічне благополуччя підлітків у цей складний період.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей прояву резильєнтності підлітків

Здійснивши емпіричне дослідження за допомогою низки стандартизованих психодіагностичних методик, ми мали змогу діагностувати психологічні особливості резильєнтності підлітків та дослідити її взаємозв'язок з психоемоційними станами, що виникають у підлітків в умовах воєнного стану.

Для дослідження рівня розвитку резильєнтності, стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану була використана Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK, Connor & Davidson). Результати отримані за методикою представлені на рисунку 3.1.



Рис. 3.1 Розподіл рівнів резильєнтності

У 12.5% досліджуваних наявний високий рівень резильєнтності, що є показником наявності високої стійкості до стресових ситуацій і впливу стресу на організм. Досліджувані вміло володіють власним емоційним станом і тим самим вміють послаблювати вплив стресової ситуації. Резильєнтність є важливою складовою психологічного здоров'я, високий рівень вказує на вміння з легкістю адаптовуватись до нових ситуацій і вирішувати труднощі, які виникають під час діяльності.

У 37.5% досліджуваних наявний середній рівень резильєнтності, що вказує на те, що у підлітків є певний рівень вразливості до виникнення стресу, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній та міжособистісній сфері.

У 30% досліджуваних наявний рівень нижче середнього, дана група осіб знаходиться в зоні ризику виникнення стресу. Знижений рівень стресостійкості характеризується слабкою здатністю людини протидіяти стресовим ситуаціям та призводить до негативних наслідків.

У 20% досліджуваних наявний низький рівень резильєнтності, який виникає через емоційне та інформаційне навантаження, міжособистісні конфлікти та внутрішньо-особистісні конфлікти, а також через високий рівень тривожності та переживання депресивних станів.

Для визначення рівня вираженості показників посттравматичного стресового розладу була використана Дитяча шкала впливу подій (CRIES-8). За допомогою цієї методики ми змогли діагностувати наскільки у досліджуваної групи осіб виражені такі прояви як: рівень інтрузії та уникнення. Результати представлені на рисунку 3.2.

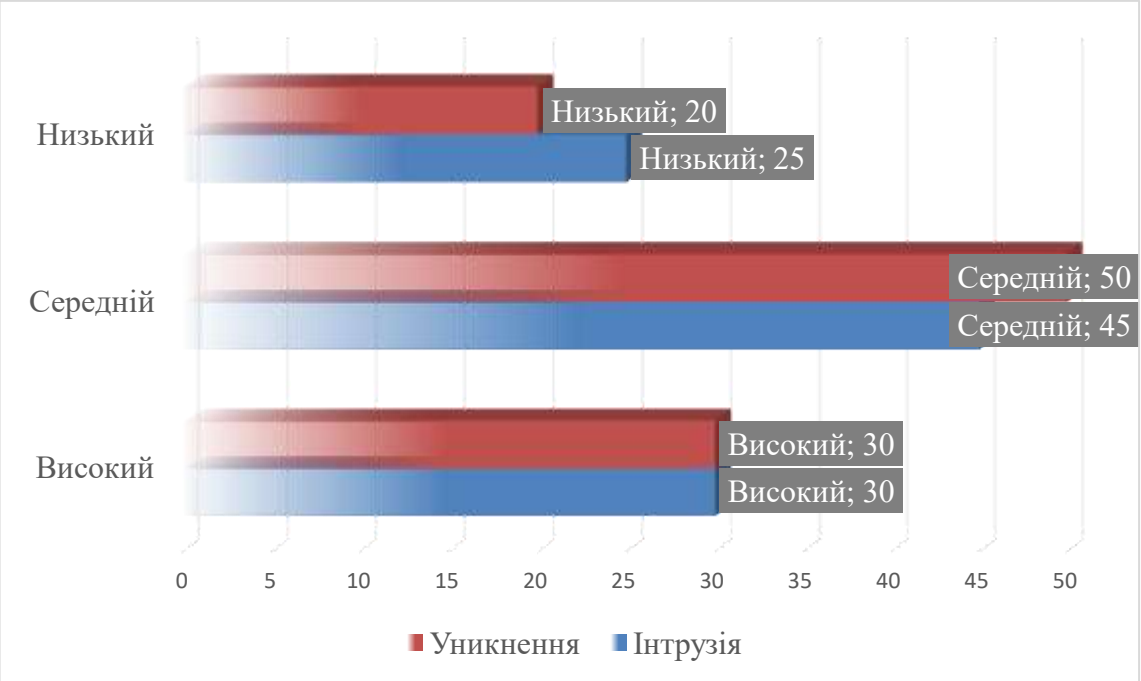


Рис. 3.2 Рівні інтрузії та уникнення

За результатами діагностики виявлено, що у 30% досліджуваних спостерігається високий рівень прояву посттравматичного симптому інтрузії, який може проявлятись виникненням нав'язливих спогадів, що супроводжуються сильним емоційним дистресом.

У 30% досліджуваних спостерігається високий рівень прояву посттравматичного симптому уникнення, яке характеризується тим, що діти схильні уникати спогадів про травматичну подію або місць, пов'язаних з травматичною подією.

Наступним етапом ми проаналізували кількісні показники вираженості тривожних та депресивних станів серед підлітків. Результати представлені в таблицях 3.8. та 3.9.

Таблиця 3.8

Показники рівня тривоги у підлітків

Рівень тривоги	**Показники у (%)**
Високий рівень	22.5%
Середній рівень	40%
Низький рівень	37.5%

Провівши діагностику за даною методикою, ми виявили, що у 37.5% досліджуваних спостерігається низький рівень тривоги. У 40% досліджуваних спостерігається середній рівень тривожності. У 22.5% досліджуваних спостерігається високий рівень тривожності.

Таблиця 3.9.

Показники рівня депресії у підлітків

Рівень депресії	**Показники у (%)**
Високий рівень	20%
Середній рівень	35%
Низький рівень	45%

Провівши дослідження ми виявили, що у 45% досліджуваних спостерігається відсутність депресивних станів. Для 35% діагностованих притаманний середній рівень депресії. У 20% досліджуваних спостерігається високий рівень депресії.

За методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» ми отримали показники задоволеності власним життям, відносинами з оточуючими, невдоволеності собою та розчаруванням у житті і загальний показник рівня задоволеності та суб'єктивного благополуччя особистості підлітка. Результати діагностики представлені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Показники когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя підлітків

Назва шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Задоволеність власним життям	24	58	18
Незадоволеність собою та розчарування в житті	16	49	35
Задоволеність відносинами з іншими	10	49	41
Загальний рівень задоволеності	25	57	18

Для встановлення взаємозв'язків між показниками рівня вираженості психоемоційних станів підлітків та рівнем резильєнтності, а також між показниками симптомів тривоги та депресії використовувалась процедура кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками вираженості психоемоційних станів та показниками резильєнтності та задоволеності життям відображені у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Значущі кореляційні зв'язки між рівнем вираженості психоемоційних станів та рівнем резильєнтності та загальним показником загального рівня задоволеності

Рівень вираженості психоемоційних станів	Резильєнтність	Загальний рівень задоволеності
Інтрузія	-0,45**	-0,39*
Уникнення	-0,38*	-0,33*
Тривога	-0,52**	-0,47**
Депресія	-0,58**	-0,55**

Примітка: умовні позначення: ** − рівень достовірності $p \leq 0,01$; * − рівень достовірності $p \leq 0,05$.

Проаналізуємо результати з табл. 3.11.

Інтрузія - спостерігається негативний зв'язок між рівнем інтрузивних думок (вторгнення, нав'язливі спогади, переживання) та як резильєнтністю, так і рівнем задоволеності. Кореляція з резильєнтністю складає -0,45, що є середньою за величиною, а з рівнем задоволеності — -0,39, що свідчить про помірно негативний зв’язок. Це означає, що більша вираженість інтрузивних переживань пов’язана з меншою здатністю до адаптації (резильєнтності) і меншим рівнем задоволеності життям.

Уникнення - зміст цього стану полягає у прагненні уникати стресових ситуацій чи емоцій, пов'язаних із ними. Тут спостерігається також негативний зв’язок з обома змінними. Кореляція з резильєнтністю складає -0,38, що також свідчить про помірно негативний вплив на здатність адаптуватися до стресу, а кореляція з рівнем задоволеності — -0,33. Це вказує на те, що схильність до уникнення може знижувати рівень загальної задоволеності життям.

Тривога - зв’язок між тривогою і обома змінними найсильніший у порівнянні з іншими психоемоційними станами. Кореляція з резильєнтністю — -0,52, що є значним негативним зв'язком. Це вказує на те, що більш виражена тривога супроводжується меншою здатністю до адаптації. Щодо загального рівня задоволеності, то кореляція складає -0,47, що свідчить про помітний негативний вплив тривоги на загальне відчуття задоволення життям.

Депресія - це один з найбільш виражених негативних станів у таблиці. Кореляція з резильєнтністю складає -0,58, що є дуже сильною негативною взаємозалежністю. Зв'язок з рівнем задоволеності життям також є сильним (кореляція -0,55). Це означає, що більш виражена депресія знижує здатність до адаптації та значно зменшує рівень задоволеності життям.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що резильєнтість є важливим чинником і складовою психічного здоров'я особистості. Особливо у підлітковому віці, оскільки розвиток опірності до

стресу, резильєнтності попереджує появу негативних переживань і емоцій, тривоги, посттравматичних стресових розладів тощо. Підлітковий вік є особливо чутливим для розвитку особистісної спрямованості, самосвідомості, самооцінки, потреби в усвідомленні себе як особистості. Тому важливо приділити увагу розвитку у підлітків високого рівня резильєнтності, опірності до негативних подій і ситуацій. Особливо в час війни, небезпеки, невизначеності, це сприятиме збереженню психічного та соматичного здоров'я підлітків.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків

На основі отриманих результатів дослідження, які виявили значний відсоток підлітків з низьким та нижче середнього рівнем резильєнтності, а також наявність симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії, можна запропонувати наступні практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків:

Враховуючи, що 50% досліджуваних підлітків мають низький або нижче середнього рівень резильєнтності, важливо зосередитися на розвитку їхньої емоційної компетентності. Це може включати:

а) Навчання розпізнаванню та називанню емоцій. Проведення регулярних групових занять, де підлітки вчаться ідентифікувати свої емоції та емоції інших людей.

б) Тренінги з управління емоціями. Навчання технікам саморегуляції, таким як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація.

в) Практика усвідомленості (mindfulness). Введення щоденних п'ятихвилинних сесій медитації або усвідомленого дихання для зниження рівня стресу та тривоги.

г) Ведення щоденника емоцій. Заохочення підлітків до щоденного запису своїх емоцій та ситуацій, які їх викликали, для кращого розуміння

своїх емоційних патернів.

Зважаючи на те, що 30% підлітків демонструють високий рівень симптомів уникнення, важливо розвивати їхні навички вирішення проблем:

а) Проведення воркшопів з критичного мислення. Навчання підлітків аналізувати ситуації з різних перспектив, шукати альтернативні рішення.

б) Практика прийняття рішень. Створення симуляцій реальних життєвих ситуацій, де підлітки можуть практикувати прийняття рішень у безпечному середовищі.

в) Навчання методам планування та постановки цілей. Допомога підліткам у розробці короткострокових та довгострокових цілей, а також плану їх досягнення.

г) Групові проекти вирішення проблем. Організація групових проектів, де підлітки спільно працюють над вирішенням реальних проблем у своїй школі чи громаді.

Враховуючи, що 41% підлітків показали високий рівень задоволеності відносинами з іншими, важливо підтримувати та розвивати цей аспект:

а) Створення груп підтримки однолітків. Організація регулярних зустрічей, де підлітки можуть ділитися своїми проблемами та досвідом їх вирішення.

б) Програми наставництва. Залучення старших підлітків або молодих дорослих як менторів для молодших підлітків.

в) Сімейні програми. Організація заходів, які сприяють зміцненню сімейних зв'язків та покращенню комунікації між підлітками та їхніми батьками.

г) Розвиток навичок спілкування. Проведення тренінгів з ефективної комунікації, активного слухання, вирішення конфліктів.

Для зниження рівня тривоги та депресії, які виявлені у значної частини досліджуваних підлітків, рекомендується:

а) Регулярні фізичні вправи. Організація групових спортивних занять або заохочення до індивідуальних фізичних активностей.

б) Навчання технікам релаксації. Проведення занять з йоги, пілатесу або інших практик, які поєднують фізичну активність з релаксацією.

в) Освіта щодо здорового харчування. Проведення воркшопів про вплив харчування на емоційний стан та загальне здоров'я.

г) Програми покращення якості сну. Навчання гігієні сну та технікам, що сприяють кращому засинанню та якісному сну.

Для підвищення загального рівня задоволеності життям, який у 25% підлітків виявився низьким, рекомендується:

а) Практика вдячності. Впровадження щоденних ритуалів вдячності, наприклад, записування трьох речей, за які підліток вдячний кожного дня.

б) Позитивна візуалізація. Навчання технікам візуалізації позитивного майбутнього та досягнення цілей.

в) Когнітивно-поведінкові техніки. Проведення занять з виявлення та зміни негативних думок на більш реалістичні та позитивні.

г) Створення "банку успіху". Заохочення підлітків до записування своїх досягнень та успіхів, навіть найменших, для формування позитивного самосприйняття.

Для зниження рівня інтрузивних думок, які виявлені у 30% підлітків, рекомендується:

а) Арт-терапія. Організація регулярних занять з малювання, ліплення, музики для вираження емоцій та зниження стресу.

б) Письменницькі воркшопи. Заохочення підлітків до написання оповідань, поезії або ведення особистого щоденника.

в) Театральні постановки. Організація театральних груп, де підлітки можуть виражати свої емоції через акторську гру.

г) Музичні заняття. Створення музичних груп або заохочення до індивідуальних занять музикою як способу самовираження та емоційної регуляції.

Для підвищення загального рівня резильєнтності рекомендується:

а) Навчання прийняттю невизначеності. Проведення занять, які допомагають підліткам розуміти, що невизначеність - це нормальна частина життя.

б) Розвиток гнучкості мислення. Тренінги з розвитку здатності адаптуватися до змін та бачити можливості в складних ситуаціях.

в) Формування внутрішнього локусу контролю. Заняття, спрямовані на розвиток відповідальності за власні рішення та дії.

г) Навчання стратегіям подолання стресу. Проведення воркшопів з різними техніками копінгу та заохочення підлітків до вибору найбільш ефективних для них стратегій.

Для підвищення впевненості підлітків у власних силах рекомендується:

а) Створення ситуацій успіху. Організація заходів, де кожен підліток може продемонструвати свої сильні сторони.

б) Навчання постановці та досягненню цілей. Допомога у встановленні реалістичних, досяжних цілей та святкування їх досягнення.

в) Розвиток лідерських якостей. Створення можливостей для підлітків брати на себе лідерські ролі в різних проектах та ініціативах.

г) Заохочення до волонтерства. Організація волонтерських проектів, де підлітки можуть відчути свою здатність впливати на життя інших.

Для забезпечення базового відчуття безпеки, яке є основою для розвитку резильєнтності, важливо:

а) Створювати фізично та емоційно безпечні простори для підлітків (наприклад, молодіжні центри, групи підтримки).

б) Навчати дорослих (вчителів, батьків) створювати підтримуюче середовище для підлітків.

в) Впроваджувати політику нульової толерантності до булінгу та дискримінації.

г) Забезпечувати доступ до психологічної підтримки та консультацій.

Впровадження цих рекомендацій потребує системного підходу та залучення різних структур: школи, сім'ї, громадських організацій, медичних закладів. Важливо також пам'ятати, що розвиток резильєнтності - це тривалий процес, який вимагає постійної підтримки та практики.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження резильєнтності як складової процесу адаптації підлітків в сучасних умовах було досягнуто поставленої мети та вирішено всі заплановані завдання. На основі отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

Теоретичний аналіз поняття резильєнтності виявив його багатогранність та складність. Резильєнтність розглядається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. Це динамічний процес, який включає взаємодію індивідуальних, сімейних та соціальних факторів. Важливо відзначити, що резильєнтність не є статичною рисою, а може розвиватися протягом життя.

Резильєнтність є ключовим чинником, що впливає на здатність підлітків успішно долати труднощі та стресові ситуації, зберігаючи при цьому психічне здоров’я і соціальну адаптованість. У сучасному світі, що характеризується швидкими соціальними, економічними та технологічними змінами, підлітки стикаються з новими викликами, такими як проблеми з ідентичністю, міжособистісні конфлікти, соціальний тиск, а також кризові ситуації, пов’язані з війною, пандеміями або екологічними катастрофами.

Високий рівень резильєнтності дозволяє підліткам не тільки пережити ці труднощі, а й знайти шляхи для особистісного зростання та зміцнення внутрішньої стійкості. Формування резильєнтності вимагає розвитку ряду психічних і соціальних навичок, таких як емоційна регуляція, здатність до рефлексії, здатність до конструктивного розв'язання проблем та підтримка здорових соціальних зв'язків. Враховуючи значення резильєнтності для успішної адаптації підлітка, важливо, щоб в освітньому та соціальному середовищі створювалися умови для розвитку цих навичок через програму соціальної підтримки, психологічну допомогу та активну взаємодію з родиною.

Психологічні особливості прояву резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану є важливим аспектом, який потребує глибокого вивчення та розуміння, оскільки війна створює численні стресори, що можуть серйозно впливати на психіку молоді. Резильєнтність, в умовах таких глобальних криз, проявляється через здатність підлітків адаптуватися до екстремальних умов, зберігаючи психічну стійкість, а також знаходити способи ефективного подолання труднощів.

У воєнний час підлітки часто стикаються з численними стресовими факторами, такими як втрата близьких, руйнування житла, вимушене переселення, а також постійне переживання страху та невизначеності. Однак, попри ці важкі обставини, багато підлітків демонструють дивовижну стійкість завдяки наявності особистих і соціальних ресурсів, таких як підтримка сім'ї, здатність до рефлексії, а також соціальні зв'язки з однолітками. Резильєнтність у підлітків у цьому контексті визначається не лише індивідуальними рисами, а й соціальною підтримкою, яка є критично важливою для їх емоційного благополуччя.

Крім того, психо-емоційні стратегії, які допомагають підліткам адаптуватися в умовах війни, включають розвиток здатності до емоційної регуляції, конструктивного подолання стресу, а також зміцнення впевненості у власних силах через участь у громадських ініціативах чи волонтерській діяльності. Проте в умовах воєнного стану важливо зазначити, що процес розвитку резильєнтності може бути ускладнений через високий рівень тривоги, депресії та посттравматичних розладів.

Емпіричне дослідження виявило, що значна частина підлітків мають низький або нижче середнього рівень резильєнтності. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку психологічної стійкості у цій віковій групі. Водночас, частина досліджуваних показали середній рівень резильєнтності, а також частина показала високий рівень, що вказує на наявність потенціалу для адаптації навіть у складних умовах.

Аналіз рівня тривоги та депресії показав, що значна частина підлітків переживає підвищений рівень емоційного дистресу, також підлікти мають високий рівень тривоги та високий рівень депресії. Ці дані вказують на необхідність впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривоги та депресії серед підлітків.

Дослідження суб'єктивного благополуччя підлітків виявило, що незважаючи на складні умови, значна частина підлітків зберігає позитивне ставлення до життя.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між рівнем резильєнтності та психоемоційними станами підлітків. Зокрема, було встановлено негативну кореляцію між резильєнтністю та тривогою і депресією. Це підтверджує важливу роль резильєнтності як захисного фактора психічного здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.

Аналіз роботи безпечних просторів, зокрема на прикладі БФ "Схід SOS", показав ефективність цього підходу у наданні комплексної підтримки підліткам та їхнім сім'ям в умовах воєнного конфлікту. Безпечні простори забезпечують психосоціальну підтримку, юридичні консультації, освітні програми та гуманітарну допомогу, що сприяє підвищенню резильєнтності та адаптації підлітків.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків. Ці рекомендації включають розвиток емоційної компетентності, навичок вирішення проблем, соціальних навичок, а також впровадження програм фізичної активності, арт-терапії та інших творчих методів роботи з підлітками.

Важливим висновком дослідження є необхідність комплексного підходу до розвитку резильєнтності підлітків. Це включає роботу не лише з самими підлітками, але й з їхніми сім'ями, школами та громадами. Створення підтримуючого середовища є ключовим фактором для розвитку психологічної стійкості.

Дослідження підкреслило важливість врахування індивідуальних особливостей підлітків при розробці програм підтримки. Різні підлітки можуть потребувати різних підходів та стратегій для розвитку резильєнтності, залежно від їхнього особистого досвіду, сімейної ситуації та наявних ресурсів.

Результати дослідження вказують на необхідність подальшого вивчення факторів, які сприяють розвитку резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану. Зокрема, важливо дослідити роль культурних та соціальних факторів, а також вплив різних форм соціальної підтримки на формування психологічної стійкості.

Дослідження виявило потребу в розробці спеціалізованих програм підготовки фахівців (психологів, соціальних працівників, педагогів) для роботи з підлітками в умовах воєнного стану. Ці програми повинні включати навчання методам розвитку резильєнтності, роботи з травмою та стресом, а також специфіці надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Важливим висновком є необхідність довгострокового підходу до розвитку резильєнтності. Хоча короткострокові інтервенції можуть бути ефективними для зниження гострого стресу, для формування стійкої психологічної стійкості необхідна систематична робота протягом тривалого часу.

Дослідження підкреслило важливість розвитку критичного мислення та інформаційної грамотності у підлітків як важливих компонентів резильєнтності в умовах інформаційної війни. Здатність аналізувати інформацію та протистояти маніпуляціям є ключовою для збереження психологічного здоров'я в сучасних умовах.

Аналіз результатів показав, що розвиток резильєнтності тісно пов'язаний з формуванням позитивної ідентичності та почуття приналежності. Для підлітків важливо мати можливість брати участь у соціально значущій діяльності, що сприяє формуванню почуття власної цінності та здатності впливати на своє життя та оточення.

Дослідження виявило необхідність приділення особливої уваги підтримці підлітків з груп ризику, зокрема тих, хто пережив безпосередній досвід війни, втратив близьких або був вимушений переселитися. Ці підлітки можуть потребувати більш інтенсивної та спеціалізованої підтримки для розвитку резильєнтності.

Результати дослідження підкреслюють важливість створення можливостей для позитивного досвіду та успіху в житті підлітків. Навіть у складних умовах воєнного стану важливо забезпечувати підліткам можливості для розвитку талантів, досягнення цілей та отримання позитивного визнання, що сприяє формуванню впевненості у власних силах та резильєнтності.

Нарешті, дослідження показало, що розвиток резильєнтності у підлітків є не лише індивідуальним, але й соціальним процесом. Важливо розвивати резильєнтність не лише окремих підлітків, але й цілих громад, створюючи системи взаємної підтримки та співпраці.

Загалом, проведене дослідження підкреслює складність та багатогранність процесу розвитку резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану. Воно вказує на необхідність комплексного, довгострокового підходу, який враховує індивідуальні, сімейні та соціальні фактори. Розвиток резильєнтності є ключовим для забезпечення психологічного благополуччя та успішної адаптації підлітків у складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська психологічна асоціація. Резильєнтність. 2023. URL: https://www.apa.org/topics/resilience (дата звернення: 14.10.2024).

2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. № 4. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219 (дата звернення: 14.10.2024).

3. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2008. № 2. С. 109–115.

4. Благодійний фонд «СХІД SOS». Веб-сайт. URL: https://east-sos.org/about-fund/ (дата звернення: 14.10.2024).

5. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. *Мультимедійна платформа іномовлення України*. 2021. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html (дата звернення: 14.10.2024).

6. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gosptalna-shkala-trivogi--depres-hads (дата звернення: 14.10.2024).

7. Життя дітей під час війни. URL: https://www.unicef.org/ukraine/documents/life-children-during-war (дата звернення: 14.10.2024).

8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. Посібник. Ч. 1. Львів : ЛЬВДУВС, 2020. 232 с.

9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

10. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

11. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: видавництво Макден, 2012. 410 с.

12. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Київ: інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 26–64.

13. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: автореф. Дис. ... Канд. Психол. Наук. Харків, 2003. 15 с.

14. Одінцова А. М., коваленко А. О., Попович І. С., Бабатіна С. І., Крупник І. Р. та ін. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. *Інсайт* : зб. Наук. Праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ВД «Гельветика», 2018. 296 с.

15. Опитувальник CRIES-8. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cries8_ukr_1.pdf (дата звернення: 14.10.2024).

16. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. Посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Київ : академвидав, 2008. 432 с.

17. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. Та ін. ; за заг. Ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : унів. Вид-во пульсари, 2017. 208 с.

18. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки тну імені В.І. Вернадського*. Том 34 (73). № 6. 2023. С. 50-55.

19. Проєктні звіти. Благодійний фонд «СХІД SOS». URL: https://east-sos.org/documents-and-reports/ (дата звернення: 14.10.2024).

20. Річні звіти. Благодійний фонд «СХІД SOS». URL: https://east-sos.org/documents-and-reports/ (дата звернення: 14.10.2024).

21. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали х міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф. (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.) / за заг. Ред. Я. О. Гошовського, Т. І. Дучимінської, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк в. П, 2023. 244 с.

22. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації / н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.; за заг. Ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко. Київ: мжпц «ла-страда Україна», 2014. 84 с.

23. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1 (дата звернення: 14.10.2024).

24. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник херсонського державного університету.* Серія : психологічні науки. Вип. 6(2). 2016. С. 160-165. URL: http://nbuv.gov.ua/ujrn/nvkhp_2016_6(2)__30 (дата звернення: 14.10.2024).

25. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : ТАЛКОМ, 2021. 319 с.

26. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії covid-19 : практичний посібник. Київ: інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

27. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. 2017. С.215-226.

28. Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience. *International review of psychiatry*. Vol. 20, No. 3. 2008. P. 317-328.

29. Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience: an integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological inquiry*. Vol. 26. No. 2. 2015. P. 139-169.

30. Compas B. E., Jaser S. S., Bettis A. H., Watson K. H., Gruhn M. A., Dunbar j. P., ... Thigpen j. C. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin.* Vol. 143, No. 9. 2017. P. 939-991.

31. Conger R. D., Conger K. J., Martin M. J. Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of marriage and family*. Vol. 72, No. 3. 2010. P. 685-704.

32. Elder G. H., Conger R. D. Children of the land: adversity and success in rural america. Chicago: university of chicago press, 2000.

33. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (covid-2019) outbreak: amplification of public health consequences by media exposure. *Health psychology*. Vol. 39, No. 5. 2020. P. 355-357.

34. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A., Brymer M. J., Friedman M. J., ... Ursano r. J. Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry: interpersonal and biological processes*. 2007. Vol. 70, no. 4. P. 283-315.

35. Lai M. H., Ren M. Y., Wu A. M., Hung E. P. Motivation as mediator between national identity and intention to volunteer. *Journal of community & applied social psychology*. 2018. Vol. 28, no. 1. P. 19-31.

36. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. Vol. 71, No. 3. 2000.P. 543-562.

37. Luthar S. S., Crossman E. J., Small P. J. Resilience and adversity. Handbook of child psychology and developmental science. 2015. P. 1-40.

38. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*. 2014. Vol. 85, no. 1. P. 6-20.

39. Masten A. S. Resilience of children in disasters: a multisystem perspective. *International journal of psychology*. 2021. Vol. 56, no. 1. P. 1-11.

40. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: pathways of risk and resilience. *Annual review of psychology*. 2012. Vol. 63. P. 227-257.

41. Shonkoff J. P., Garner A. S., Committee on psychosocial aspects of child and family health. *The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress.* Pediatrics. 2012. Vol. 129, No. 1. P. E232-e246.

42. Slone M., Shoshani A. Psychiatric effects of protracted conflict and political life events exposure among adolescents in israel: 1998–2011. *Journal of traumatic stress*. 2014. Vol. 27, No. 3. P. 353-360.

43. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*. Vol. 5, No. 1. 2014.P. 25338.

44. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. *Cambridge: cambridge university press*, 2012.

45. Tedeschi R. G., Calhoun l. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1-18.

46. Tol W. A., Song S., Jordans M. J. Annual research review: resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict–a systematic review of findings in low-and middle-income countries. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2013. Vol. 54, no. 4. P. 445-460.

47. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*. Vol. 14, no. 3. 2013. P. 255-266.

48. Ungar M., Brown M., Liebenberg L., Othman R., Kwong W. M., Armstrong M., Gilgun J. Unique pathways to resilience across cultures. Adolescence. 2007. Vol. 42, No. 166. P. 287-310.

49. Walsh F. Strengthening family resilience. New york: guilford publications, 2015.

50. Wang G., Zhang Y., Zhao J., Zhang J., Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the covid-19 outbreak. The lancet. 2020. Vol. 395, No. 10228. P. 945-947.

51. Zimmerman B. J., Schunk D. H. Self-regulated learning and performance: an introduction and an overview. *Handbook of self-regulation of learning and performance*. 2011. P. 1-12

ДОДАТКИ

Додаток А

ДИТЯЧА ШКАЛА ВПЛИВУ ПОДІЙ

Інструкція: Нижче наведено перелік коментарів, зроблених людьми після стресових подій. Будь ласка, відмітьте у кожному коментарі наскільки часто він стосувався Вас протягом останніх семи днів. Якщо те, про що написано у коментарі, не стосувалося Вас – оберіть варіант «Ні».

Варіанти відповіді: ні - дуже рідко - інколи - часто

1. Чи буває так, що ти думаєш про цю подію навіть тоді, коли не хочеш про неї думати?
2. Чи ти намагаєшся «прибрати» цю подію зі своєї пам'яті?
3. Чи ти маєш напливи сильних почуттів щодо цієї події?
4. Чи ти тримаєшся подалі від того, що нагадує про цю подію? (певних місць, ситуацій тощо)
5. Чи ти намагаєшся не говорити про цю подію?
6. Чи картини цієї події раптово з'являються у тебе в голові?
7. Щось наче змушує тебе думати про цю подію?
8. Чи ти намагаєшся не думати про цю подію?

Додаток Б

ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ
(The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Інструкція: Не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі. 3 Весь час. 2 Часто. 1 Час від часу, іноді. 0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття. 0 Безумовно це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише в дуже малому ступені це так. 3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися. 3 Безумовно це так, і страх дуже сильний. 2 Це так, але страх не дуже сильний. 1 Іноді, але це мене не турбує. 0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне. 0 Безумовно це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише в дуже малому ступені це так. 3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові. 3 Постійно. 2 Велику частину часу. 1 Час від часу і не так часто. 0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість. 3 Зовсім не відчуваю. 2 Дуже рідко. 1 Іноді. 0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися. 0 Безумовно це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише зрідка це так. 3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно. 3 Практично весь час. 2 Часто. 1 Іноді. 0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння. 0 Зовсім не відчуваю. 1 Іноді. 2 Часто. 3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю. 3 Безумовно це так. 2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно. 1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги. 0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися. 3 Безумовно це так. 2 Напевно, це так. 1 Лише в деякій мірі це так. 0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення. 0 Точно так само, як і зазвичай. 1 Так, але не в тій мірі, як раніше. 2 Значно менше, ніж зазвичай. 3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки. 3 Дуже часто. 2 Досить часто. 1 Не так уже часто. 0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми. 0 Часто. 1 Іноді. 2 Рідко. 3 Дуже рідко.

"Ключ" Субшкала Т – "тривога": непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13. Субшкала Д – "депресія": парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів: Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: "тривога" (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і "депресія" (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів: 0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії); 8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія; 11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Додаток В

ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Варіанти відповідей: Зовсім невірно (0) Дуже рідко вірно (1) Іноді вірно (2) Часто вірно (3) Майже завжди вірно (4)

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Додаток Д

МЕТОДИКА «КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (КОСБ-3)» (О. КАЛЮК, О. САВЧЕНКО)

Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Варіанти відповідей: Повністю не погоджуюсь Частково не погоджуюсь Важко визначитись Частково погоджуюсь Повністю погоджуюсь

1. Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню
2. Вважаю себе щасливою людиною
3. Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі
4. Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб
5. Мене влаштовує якість мого життя
6. В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги
7. Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час
8. Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування
9. Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне
10. Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя
11. Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання
12. Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13. Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям
14. Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь
15. Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті

16. Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну

17. Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей

18. Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих

19. Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь

20. Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ для обробки: Шкала "Задоволеність власним життям": Прямі твердження: 1, 2, 5, 10, 13, 15, 18 Зворотні твердження: –

Шкала "Невдоволеність собою та розчарування в житті": Прямі твердження: 6, 7, 16, 17, 19, 20 Зворотні твердження: –

Шкала "Задоволеність відносинами з іншими": Прямі твердження: 3, 4, 9, 12, 14 Зворотні твердження: 8, 11

Загальний рівень задоволеності життям = Шкала 1 + Шкала 3 - Шкала 2

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь». За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».