**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ**

**КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Кваліфікаційна робота**
**магістра**

# СОЦІАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконала: магістрантка 2-го курсу,
гр. 8.2314-ср-з-дн
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
І.І. Кузнєцова

Керівник: доцент кафедри філософії,
публічного управління та соціальної
роботи, к.філос.н. Цапліна І.С.

Рецензент: професор кафедри філософії,
публічного управління та соціальної
роботи, доцент, д. філос. н.
Ель Гуессаб Карім

Запоріжжя – 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціології та управління
Кафедра філософії, публічного управління та соціальної роботи
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо-професійна програма «Соціальна робота»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Завідувач кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи
_____Т.І. Бутченко
«____»_____2026 року

# З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРАНТЦІ

Кузнєцовій Ірині Іванівні
(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема роботи Соціальна робота з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни
керівник роботи Цапліна Ірина Сергіївна, к.філос.н.,
(прізвище, ім'я, по-батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом ЗНУ від «19» березня 2025 року № 417-с

2. Строк подання студентом роботи 04 лютого 2026 року

3. Вихідні дані до роботи Єрмакова С., Апельт Г., Дуб В. Вплив соціальних стереотипів на прийняття життєвих рішень молоддю. *Наукові перспективи*. 2025. № 2(56); Кузікова С. Б., Лукомська С. О. Саморозвиток як чинник психологічної стійкості та особистісного зростання в ситуаціях життєвих криз. *Слобожанський науковий вісник*. Серія «Психологічні науки». 2025. 2; Павлюк М.М., Дармограй О.О.Соціальна компетентність підлітків як розгортання життєвого потенціалу особистості. *Актуальні проблеми психології* Київ: 2020 Т. XI Випуск 21.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати стан наукового дослідження проблеми соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни. 2. Уточнити основні поняття: «соціальна робота», «розвиток життєвих навичок», «підлітки», «умови війни». 3. Визначити принципи та методи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків. 4. Дослідити особливості психосоціального розвитку підлітків в умовах війни. 5. Класифікувати теоретичні моделі соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни. 6. Проаналізувати організацію системи та міжнародний досвід соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в Україні. 7. Висвітлити результати дослідження впливу соціальної роботи на розвиток

життєвих навичок підлітків в умовах війни. 8. Сформулювати рекомендації із вдосконалення соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
_____

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Розділ 1 | Цапліна І.С., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи | 06.06.2025 | 06.06.2025 |
| Розділ 2 | Цапліна І.С., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи | 11.08.2025 | 11.08.2025 |
| Розділ 3 | Цапліна І.С., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи | 15.10.2025 | 15.10.2025 |

7. Дата видачі завдання 28 квітня 2025 року

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Термін виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1. | Вибір теми кваліфікаційної роботи | Лютий – березень 2025 | *виконано* |
| 2. | Бібліографічний пошук | Квітень 2025 | *виконано* |
| 3. | Розробка основних положень роботи | Травень – червень 2025 | *виконано* |
| 4. | І розділ | Червень – липень 2025 | *виконано* |
| 5. | ІІ розділ | Серпень – вересень 2025 | *виконано* |
| 6. | ІІІ розділ | Жовтень – листопад 2025 | *виконано* |
| 7. | Систематизація висновків | Грудень 2025 – січень 2026 | *виконано* |
| 8. | Нормоконтроль | Лютий 2026 | *виконано* |

Студент _____ І.І.Кузнєцова____

Керівник роботи _____ І.С.Цапліна_____

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер _____ О.О.Широбокова

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 90 сторінок, 75 позицій у списку літератури, 8 додатків

СОЦІАЛЬНА РОБОТА, ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, ПІДЛІТКИ, УМОВИ ВІЙНИ

*Мета дослідження*: аналіз стану та особливостей соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни в Україні, а також розробка практичних рекомендацій щодо її оптимізації.

*Об'єкт дослідження*: соціальна робота з підлітками.

*Предмет дослідження*: особливості, принципи, методи та організація соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни в Україні.

*Методи дослідження*: анкетування, терапевтичний, когнітивно-поведінковий, мозковий штурм, спостереження, узагальнення.

*Гіпотеза*: Впровадження сучасних підходів у системі соціальної роботи, зокрема із розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни в Україні, буде впливати на поліпшення якості життя підлітків, сприяючи їхньому психосоціальному розвитку та інтеграції в суспільство.

*Висновки:* 1. Аналіз потреб підлітків в умовах війни та оцінка поточної ситуації у сфері соціальної роботи демонструють критичну необхідність переходу до комплексного, проактивного та травмоорієнтованого підходу для розвитку життєвих навичок.

2. Існуючі програми соціальної роботи, що впроваджуються державними органами, національними та міжнародними неурядовими організаціями, вже надають життєво важливу підтримку, використовуючи різноманітні підходи, від психосоціальних таборів до творчих терапій та професійної підготовки.

## SUMMARY

The qualification thesis consists of 90 pages, 75 items in the list of references, 8 applications.

SOCIAL WORK, LIFE SKILLS, ADOLESCENTS, WAR CONDITIONS

*The purpose of research*: analyze the state and specific features of social work focused on the development of adolescents' life skills in the conditions of war in Ukraine, as well as to develop practical recommendations for its optimization.

*Object of research*: Social work with adolescents.

*Subject of research*: Peculiarities, principles, methods, and organization of social work for the development of adolescents' life skills under war conditions in Ukraine.

*Research methods*: Questionnaire, therapeutic method, cognitive-behavioral approach, brainstorming, observation, and generalization.

*Hypothesis*: The implementation of modern approaches within the social work system, particularly regarding the development of adolescents' life skills during the war in Ukraine, will improve the quality of life for adolescents, promoting their psychosocial development and social integration.

**Conclusions:**

1. The analysis of adolescents' needs under wartime conditions and the assessment of the current state of social work demonstrate the critical necessity of transitioning to a comprehensive, proactive, and trauma-informed approach to life skills development.

2. Existing social work programs implemented by governmental bodies, national and international non-governmental organizations already provide essential support, using diverse approaches ranging from psychosocial camps to creative therapies and vocational training.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……..3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……..7
1.1. Стан наукового дослідження проблеми соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни ……7
1.2. Уточнення основних понять дослідження: «соціальна робота», «підлітки», «розвиток життєвих навичок», «умови війни»……..……13
1.3. Принципи та методи дослідження соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни…..……...20
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……24
2.1. Особливості психосоціального розвитку підлітків в умовах війни…….24
2.2. Принципи, моделі та методи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків …….29
2.3. Організація системи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в Україні ……47
2.4. Міжнародний досвід соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків……..……53
РОЗДІЛ 3. ПРАКСЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИЖ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……58
3.1. Емпіричне дослідження впливу соціальної роботи на розвиток життєвих навичок підлітків в умовах війни……..…….....58
3.2. Рекомендації із вдосконалення соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни…….....64
ВИСНОВКИ……...75
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ……..…79
ДОДАТКИ……..89

# ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Повтомаштабне вторгнення росії та довготривалі воєнні дії спричинили радикальні зміни в економічній, політичній та соціальній сферах існування нашої країни, а також суттєво змінили існування всіх верств її населення. Війна стала поштовхом до загострення ряду затяжних соціальних проблем.

Хоча держава завжди стоїть перед завданням забезпечення безпеки та благополуччя всіх своїх громадян, незалежно від їхнього соціального статусу, віку чи фізичних чи інших можливостей, однак реальність виявляється складнішою, – існує чимало викликів у забезпеченні належної підтримки тих громадян, які не можуть самостійно вирішувати проблеми з якими зіткнулися.

Найвразливішою категорією населення, яка найболючіше реагує на нестабільність та різку зміну життєдіяльності це діти, а особливо діти підліткового віку. Це особливий вік, коли підростаче покоління переживає бурхливий і суперечливий процес дорослішання, який має фізіологічний, психологічний і соціальний виміри. Важиво, щоб супровід підлітків соціальними працівникми та іншими допомагачими спеціалістами в цьому процесі забезпечував розвиток життєвих навичок – здібностей до поведінки, яка забезпечує адаптацію та позитивний соціальний поступ, допопомагає справлятися із повсякденним життям.

Така діяльність соціальних служб у допомозі підліткам у воєнний період стає головним інструментом, що дозволяє молоді не лише пережити суттєві зміни життєдіяльності, а й успішно адаптуватися до сучасного середовища, проживачи дорослішання.

Отже, актуальність цього дослідження зумовлена нагальною потребою в умовах війни у систематизації підходів, методів і наявного досвіду соціальної роботи щодо розвику життєвих навичок підлітків для забезпечення їх гармонійного особистісного зростання і дорослішання.

*Проблемна ситуація.* Вплив пандемії COVID-19 та довготривала повномасштабна збройна агресія росії призвели до деформації та суттєвої дестабілізації процесів соціалізації українських підлітків, що негативно позначилося на формуванні системи їх життєвих навичок. Російська війна має руйнівний вплив на психосоціальний розвиток підлітків, що проявляється у значному зростанні рівня тривоги, депресії та стресу. Надзвичайної ваги у таких обставинах набуває підтимка соціального розвитку та адаптації дітей підліткового віку, який сам по собі відзначається великою кількістю потенційних криз та життевих викликів.

Процес освоєння життєвих навичок підлітками має емпіричний характер і реалізується через рефлексію повсякденного досвіду, міжособистісну комунікацію та подолання ситуативних викликів у межах ключових інститутів соціалізації: сім'ї, закладу освіти та формальних і неформальних груп однолітків.

Самі життєві навички розглядаються як сукупність психосоціальних компетенцій, що забезпечують внутрішньоособистісну інтеграцію та сприяють побудові конструктивної інтерперсональної взаємодії. Пріоритетне значення у цій системі мають навички резильєнтності до деструктивного соціального впливу, які дають змогу молодій людині зберігати суб’єктну автономію та приймати незалежні рішення в умовах сучасних викликів.

Методологія розвитку життєвих навичок базується на інтеграції сучасних методів соціальної роботи, передового педагогічного досвіду, фундаментальних положень психологічної науки – зокрема, гуманістичного підходу та концепцій соціальної детермінації поведінки. Формування у підростаючого покоління готовності до усвідомленої, творчої та суспільно корисної життєдіяльності виступає стратегічним пріоритетом, що визначає вектор сталого розвитку як сучасної держави, так і громадянського суспільства в цілому, а соціальна робота сьогодення – являє собою не просто «допомогу», а важливий інструмент збереження ментального здоров'я нації.

Якщо в соціальній роботі системно застосовувати методи розвитку життєвих навичок підлітків з урахуванням їхніх психологічних та соціальних особливостей, то це сприятиме їх адаптації, резильєнтності, що дозволяє індивідам ефективно справлятися з вимогами та викликами повсякденного життя, яке є основою для психосоціального добробуту та стійкості.

*Об'єкт дослідження*: соціальна робота з підлітками.

*Предмет дослідження:* соціальна робота з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни в Україні.

*Мета дослідження:* аналіз стану та особливостей соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни в Україні, а також розробка практичних рекомендацій щодо її оптимізації.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання*:

– вивчити стан наукового дослідження проблеми соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни;

– уточнити основні поняття дослідження: «соціальна робота», «підлітки», «розвиток життєвих навичок», «умови війни»;

– визначити принципи та методи дослідження соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни;

– проаналізувати особливості психосоціального розвитку підлітків в умовах війни;

– охарактеризувати принципи, моделі та методи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків;

– зробити аналіз організації системи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в Україні;

– вивчити міжнародний досвід соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків;

– провести і зробити аналіз результатів емпіричного дослідження впливу соціальної роботи на розвиток життєвих навичок підлітків в умовах війни;

– сформулювати рекомендації із вдосконалення соціальної роботи із розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни.

*Гіпотеза*. Впровадження сучасних підходів у системі соціальної роботи, зокрема із розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни в Україні, буде впливати на поліпшення якості життя підлітків, сприяючи їхньому психосоціальному розвитку та інтеграції в суспільство.

*Апробація роботи:* дослідження було апробоване на XV Міжнародній науково-практичній конференції «Соціальне прогнозування та проєктування майбутнього країни: людська суб'єктивність VS штучний інтелект у миротворенні та повоєнному відновленні України» з темою: «Соціальна робота з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни».

*Структура роботи*: кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

# РОЗДІЛ 1
# МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 1.1 Стан наукового дослідження проблеми соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни

Повномасштабна війна в Україні, що триває з лютого 2022 року, спричинила нечувану гуманітарну кризу, яка глибоко впливає на всі сфери життя суспільства, особливо на найвразливіші його верстви – дітей та підлітків. Підлітковий вік, що охоплює період від 11 до 18 років, є складним етапом для формування ідентичності, розвитку особистості та становлення життєвих перспектив. Однак в умовах збройного конфлікту молоді люди стикаються з подвійним тягарем: нормативні виклики розвитку поєднуються з глибокими стресорами, спричиненими безпосередньою близькістю до бойових дій, руйнуванням звичного укладу життя та втратами [17, с. 99]. Це створює гостру потребу в цілеспрямованій підтримці, що дозволить підліткам не лише пережити травматичний досвід, а й розвинути життєві навички, необхідні для адаптації та повноцінного функціонування в умовах війни та післявоєнного відновлення.

Який вплив війни на підлітків? Численні дослідження підтверджують, що війна має руйнівний вплив на психіку підлітків, викликаючи значне зростання рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та поведінкових проблем. За даними Save the Children, 43% українських дітей демонструють психосоціальний дистрес, з такими симптомами, як тривога, страх, мінливість настрою, труднощі з концентрацією уваги та дратівливість. Серед студентів соціальної роботи, які самі є частиною молодого покоління, 69% повідомили про «надзвичайно сильну» тривогу, а 26,8% – про «надзвичайно сильну» депресію [7]. Майже

10 мільйонів українців, включаючи 1,4 мільйона дітей, перебувають у зоні ризику розвитку психічних розладів або вже живуть з ними через війну.

Окрім психологічного дистресу, підлітки стикаються з порушенням соціальних зв'язків та соціальною ізоляцією. 30% дітей відчули зменшення доступних мереж соціальної підтримки через переміщення та пов'язані з війною порушення. Освітній процес також зазнав серйозних перебоїв: 4 мільйони дітей мали перерване навчання, а близько 600 тисяч учнів не мали доступу до очного навчання. Це призводить до відчуття, що підлітки не отримують достатньої кількості знань через війну. Наслідки війни проявляються і на фізіологічному рівні, включаючи порушення сну, зміни апетиту та соматичні скарги. Війна також впливає на формування ідентичності, створюючи унікальні соціальні виклики, такі як расові коментарі та відторгнення.

Значення життєвих навичок полягає у формуванні психологічної стійкості та здатності молоді адаптуватися до мінливих умов сучасного світу. У цих складних умовах розвиток життєвих навичок набуває критичного значення. Життєві навички, визначені Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як «здатність до адаптивної та позитивної поведінки, що дозволяє індивідам ефективно справлятися з вимогами та викликами повсякденного життя» , є основою для психосоціального добробуту та стійкості [51]. Вони включають такі ключові компетенції, як прийняття рішень, вирішення проблем, критичне та креативне мислення, ефективна комунікація, навички міжособистісних стосунків, самоусвідомлення, емпатія, а також подолання емоцій та стресу.

Ці навички дають підліткам можливість керувати викликами та ризиками, максимізувати можливості та вирішувати проблеми конструктивними, ненасильницькими способами. Попри всі труднощі, українська молодь демонструє надзвичайну стійкість, покладаючись на внутрішні навички, сім'ю, друзів та ресурси громади. Дослідження

показують, що українські діти навіть краще розпізнають позитивні емоції, ніж контрольна група, що свідчить про адаптивні механізми.

Систематичний огляд показав, що стан досліджень та втручань щодо цієї проблеми залишається суттєвим. Проблема соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни є надзвичайно актуальною і знаходиться в центрі уваги наукових досліджень та практичної діяльності. Сучасна практика соціальної роботи в Україні відзначається активним розвитком. Діє розгалужена мережа програм, ініційованих урядовими структурами, громадськими організаціями та міжнародними донорами. До прикладу, програмні моделі War Child «I Deal», FRIENDS, UPSHIFT, «ПОРУЧ», проєкти Save Ukraine, а також численні ініціативи, реалізовані за підтримки ЮНІСЕФ, є прикладами вдалого поєднання теоретичних моделей розвитку життєвих навичок з їх практичним впровадженням. В Україні діє різноманітна система соціальної роботи, що включає урядові програми, ініціативи національних та міжнародних неурядових організацій.

Серед ключових програмних моделей, що впроваджуються, можна виділити:

– табори психосоціального відновлення: наприклад, 6-денні табори в Україні, що використовують модель «мати-дитина», з ігровою терапією, арт-терапією, музикою, танцями, дихальними техніками та йогою. Вони показали короткострокові покращення психосоціального стану у 75% дітей;

– творчі тренінги з життєвих навичок: програми War Child «I Deal» використовують музику, танці та театр для допомоги дітям у конфліктних зонах справлятися з емоціями та зміцнювати довіру та впевненість;

– програми, що підтримуються ЮНІСЕФ: включають програму UPSHIFT, яка розвиває навички 21-го століття (вирішення проблем, командна робота, комунікація, лідерство, критичне мислення) та розширює можливості молоді . Проєкт «ПОРУЧ» надає онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків, батьків та педагогів;

– ініціативи НУО – організація Novi надає спеціалізоване навчання та інструменти волонтерам, соціальним працівникам, вчителям та терапевтам у травмоорієнтованому догляді, а також впроваджує програми, такі як «Молоді миротворці», що навчають підлітків практичним навичкам [61, с. 210]. Save Ukraine через програму «Захист та відновлення дітей» оснащує підлітків повсякденними життєвими навичками, такими як кулінарія, фінансова грамотність та самодогляд.

Незважаючи на зростаючий обсяг досліджень та впровадження програм, залишається потреба в поглибленому вивченні та розробці ефективних програм соціальної роботи. Систематичні огляди підкреслюють, що, хоча програми з розвитку життєвих навичок поширилися по всьому світу, «мало відомо про ефективність цих програм щодо індивідуальної поведінки та ставлення», а набуття «мікроповедінки» рідко оцінюється. Більшість досліджень зосереджуються на ефективності програми, а не на досвіді учнів під час та після програми. Існують обмеження в дослідженнях, що включають неврахування ступеня ризику для учасників (наприклад, близькість до зон бойових дій), специфічних характеристик воєнної травми або якості життя та економічного добробуту. Це вказує на критичну потребу в більш складних, лонгітюдних методологіях оцінки. Незважаючи на активізацію програм, в науковому полі ще відчутна обмеженість досліджень, які б глибоко аналізували довготривалі ефекти соціальних втручань. Більшість оцінок орієнтована на короткострокові зміни без урахування таких важливих чинників, як:

- контекст проживання (наявність чи відсутність бойових дій);
- сімейне середовище;
- економічний добробут родини;
- культурні особливості.

Не менш проблемним є відсутність системної міжвідомчої координації, яка б дозволяла інтегрувати соціальну роботу з освітнім і медичним простором, створюючи єдиний мультидисциплінарний підхід [70, с.57].

Аналіз наукових джерел та сучасних практик соціальної роботи засвідчив, що повномасштабна війна в Україні спричинила глибоку гуманітарну та психосоціальну кризу, яка особливо гостро відображається на розвитку підлітків. Підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, і поєднання нормативних викликів із травматичними впливами війни значно підвищує ризики дезадаптації, тривожних і депресивних станів, втрати соціальних зв'язків і зниження освітньої мотивації.

У цих умовах розвиток життєвих навичок як ключових компетентностей для ефективного подолання труднощів, збереження емоційної стійкості та підтримання соціального функціонування набуває особливої актуальності. Життєві навички, як засвідчують дослідження ВООЗ і низки міжнародних організацій, виступають основою психосоціального добробуту, сприяють розвитку резильєнтності, самосвідомості, емпатії та здатності до конструктивної поведінки у складних умовах.

Вчені відзначають, що війна в Україні призвела до значного зростання кількості дітей, які опинилися в складній соціально-нестійкій ситуації. Більшість цих дітей зазнають значних психологічних та соціальних проблем, що потребують особливої уваги та підтримки.

До прикладу, О. І. Андрухів звертає увагу на тому, що держава та громадянське суспільство повинні звертати більшу увагу та забезпечувати збереження прав дитини, особливо в умовах війни, де саме діти в підлітковому віці, є найбільш вразливими [39, с.127].

Г.М. Грабовська зазначає, що воєнні дії в Україні призвели до регресу соціального стану дітей, зокрема через втрату рідних, зміну місця проживання, перживання батьків через воєнну ситуацію та втрату житла.

Дослідники П. В. Горінов та Р. Г.Драпушко зазначають, що роль волонтерства в Україні допомагає регулювати соціальні процеси та підтримувати стабільність у забезпеченні сталого розвитку суспільства, розв'язанні складних проблем людей, які опинилися в складних життєвих

ситуаціях, захисті навколишнього середовища, збереженні національної ідентичності та підтримці ціннісних орієнтацій населення [13].

Вчений І.В. Дрозд, відмічає, що соціально-психологічні тренінги є важливим інструментом підтримки та розвитку життєвих навичок підлітків в умовах воєнних дій. Вони допомагають дітям адаптуватися до нового життя, пристосовуватися до змін соціального оточення, вчитися справлятися з емоційними труднощами та розвивати необхідні навички для безбарєрного життєвого шляху [10].

У своїх дослідженнях, Ж. Петрочко, звертає увагу на те, що попри воєнні дії в Україні, органи влади, громади, неурядові організації намагаються докласти зусиль та розвивати соціальну роботу з життєвих навичок дітей на європейських засадах. Також звертає увагу, що якість професійної соціальної роботи з наданням соціальних послуг з розвитку життєвих навичок підлітків невідємно залежить від системного навчання і підвишення кваліфікації соціальних працівників [53, с.79].

У результаті аналізу сучасного стану досліджень та програм соціальної роботи в Україні виявлено активізацію міжвідомчих, неурядових та міжнародних ініціатив, спрямованих на підтримку підлітків. Успішно реалізуються інноваційні формати – від арт-терапевтичних таборів до онлайн-груп підтримки та тренінгів із soft skills. Програми UPSHIFT, «I Deal», «ПОРУЧ», Save Ukraine та інші демонструють значний потенціал для розвитку адаптаційних ресурсів молоді.

Водночас виявлено брак цілісної системної оцінки ефективності програм, обмеженість методологічних підходів до аналізу індивідуального досвіду підлітків, недооцінку контекстуальних чинників таких як: близькість до зони бойових дій, соціально-економічні умови чи сімейне середовище. Це обумовлює необхідність подальших лонгітюдних досліджень, розробки культурно та контекстуально адаптованих моделей соціальної роботи, а також впровадження мультидисциплінарних підходів у практику підтримки підлітків.

Незважаючи на це, спостерігається активізація міжвідомчої співпраці, посилення ролі мультидисциплінарних команд, інтеграція психосоціальної підтримки в освітній простір.

Таким чином, проблема розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни постає як комплексна, міждисциплінарна категорія, що вимагає інтегрованого підходу, науково обґрунтованої підтримки, участі громади та постійного моніторингу ефективності соціальних інтервенцій. Вона є ключовим вектором сучасної соціальної роботи в умовах гуманітарної кризи, спричиненої війною.

Отже, дослідження стану соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни показує що практична активнсть та теоретичні засади вимагають стратегічного поглиблення методології. Для забезпечення сталої та якісної підтримки необхідно перейти від фокусу на короткострокових результатах до створення цілісної системи лонгітюдних досліджень, орієнтованих на досвід підлітків та культурно-контекстуальну адаптацію програм. Це є ключовою передумовою для трансформації соціальної роботи в Україні та інвестицією у формування стійкої психологічної адаптації, зміцнення соціальних зв’язків, підвищення освітньої мотивації та формування позитивних моделей поведінки.

## 1.2 Уточнення основних понять дослідження: «соціальна робота», «підлітки», «розвиток життєвих навичок», «умови війни»

Для забезпечення чіткості та однозначності термінології в межах даної магістерської роботи, необхідно уточнити ключові поняття. Для цього необхідно було упорядкувати понятійно категоріальну базу, тобто визначити основні поняття, які будуть використовуватися в роботі, та встановити між ними зв'язки. Краще розташувати основні поняття в логічній послідовності, яка відображає їхній взаємозв'язок. Ця структура має таку послідовність:: соціальна робота – підлітки – розвиток життєвих навичок – умови війни.

«Соціальна робота» – це професійна діяльність, спрямована на профілактику складних життєвих обставин, подолання таких обставин або мінімізацію їх негативних наслідків для осіб/сімей, які в них перебувають [3]. Вона фокусується на підтримці індивідів у несприятливих життєвих ситуаціях або шкідливих середовищах, вирішуючи виклики, що перешкоджають їхньому повноцінному функціонуванню [57]. В умовах війни значення соціальної роботи суттєво зросло, розширившись до сфери соціально-психологічної реабілітації та адаптації, позиціонуючи соціальних працівників як ключових надавачів психологічної допомоги та учасників збереження психічного здоров'я нації. Соціальна робота передбачає пряму роботу з дитиною та її сім'єю, вимагаючи достатніх навичок та інформації про труднощі, з якими вони стикаються. Для забезпечення чіткості та однозначності термінології в межах даної магістерської роботи, а також для упорядкування понятійно-категоріальної бази, необхідно детально визначити основні поняття, які будуть використовуватися в дослідженні, та встановити між ними логічні зв'язки. Це дозволить створити цілісну аналітичну рамку, що відображає взаємодію ключових елементів досліджуваної проблеми. Логічний ланцюг, що відображає взаємозв'язок основних понять, виглядає так: соціальна робота – підлітки – розвиток життєвих навичок – умови війни.

У воєнний час соціальна робота виходить за межі традиційних функцій, охоплюючи такі аспекти:

Кризове реагування та гуманітарна свідчить про те, що соціальні працівники активно залучені до організації прийому та розселення внутрішньо переміщених осіб (ВПО), розподілу гуманітарної допомоги, а також оформлення статусу дітей, постраждалих від військових дій [49, с.65].

Психосоціальна підтримка та травмоорієнтований догляд включає надання психологічної допомоги, консультування, підтримку психічного здоров'я та розвиток механізмів подолання стресу для осіб, які пережили травматичні події. Це передбачає роботу з наслідками переміщення, порушень прав людини та економічної нестабільності.

Відновлення та розбудова спільнот підтверджує, що соціальні працівники сприяють відновленню соціальних зв'язків, формуванню нових спільнот та зміцненню соціальної згуртованості, що є життєво важливим для стійкості та відновлення. Вони допомагають людям виживати, відновлюватися та відбудовувати своє життя.

Для захисту вразливіих груп, професія відіграє ключову роль у захисті дітей та сімей від насильства, експлуатації та торгівлі людьми, особливо на кордонах та в зонах підвищеного ризику.

Розвиваючи життєстійкість, соціальна робота активно сприяє розвитку життєвих навичок у підлітків, що дозволяє їм адаптуватися до нових реалій, управляти емоціями, вирішувати проблеми та будувати позитивні стосунки. Це включає як формальну освіту, так і можливості для розвитку навичок, що сприяють працевлаштуванню та незалежності.

Під час адвокування та системних змін, соціальні працівники також виступають за зміни в політиці та практиці, що забезпечують більш ефективну та справедливу підтримку населенню, постраждалому від війни. Вони працюють над зміцненням сімей та запобіганням правопорушенням, недбалості та жорстокому поводженню через залучення громади.

Таким чином, соціальна робота в умовах війни є динамічною, багатофункціональною та критично важливою професією, що вимагає високого рівня компетентності, адаптивності та відданості справі для підтримки індивідів та громад у подоланні безпрецедентних викликів.

«Підлітки» – це вікова група, що зазвичай охоплює осіб віком від 11 до 18 років. Термін *«підлітки»* (англ. *adolescents*) у психології, педагогіці та соціальній роботі вживається для позначення вікової категорії [5]. Підлітковий вік характеризується низкою важливих змін, які охоплюють наступні сфери.

Біологічна – активізація гормональної системи, статеве дозрівання, зміни фізіології, підвищена емоційна чутливість.

Когнітивна – підлітки починають розвивати більш зрілі когнітивні здібності, що дозволяють їм мислити абстрактно, передбачати наслідки своїх дій, ставити цілі та ефективніше вирішувати проблеми. Вони здатні об'єктивно аналізувати інформацію та досвід, оцінювати чинники, що впливають на ставлення та поведінку, такі як цінності, тиск з боку однолітків та медіа.

Соціальна – підлітки починають стверджувати більшу незалежність від батьківського контролю та активно формують стосунки з однолітками, які стають важливим джерелом підтримки та впливу. Водночас, вони стикаються із зовнішнім тиском, таким як необхідність відповідати одноліткам, конфлікти між особистими цінностями та суспільними очікуваннями, а також вимога дотримуватися соціальних норм. Соціальна зрілість у підлітковому віці є вирішальною для формування цінностей, ставлень, цілей та поведінкових моделей, які індивіди переносять у доросле життя.

Емоційна – загострення внутрішніх конфліктів, посилення тривожності, емоційна нестабільність.

Ідентифікаційна – активний пошук відповідей на питання «хто я?», спроби самовизначення, експерименти з ролями. Це критичний етап для фізичного дозрівання, формування ідентичності та становлення системи цінностей. Підлітки починають стверджувати більшу незалежність від батьківського контролю та розвивають більш зрілі когнітивні здібності, що дозволяють їм передбачати наслідки, ставити цілі та вирішувати проблеми. Водночас, вони стикаються із зовнішнім тиском, таким як необхідність відповідати одноліткам, конфлікти між особистими цінностями та суспільними очікуваннями, а також вимога дотримуватися соціальних норм. У соціальній роботі підлітки належать до вразливих груп населення, особливо в умовах кризи, війни чи сімейного неблагополуччя.

В умовах війни підлітки несуть «подвійний тягар» нормативних викликів розвитку та екстремальних стресорів, пов'язаних з конфліктом, що робить їх особливо вразливими до психологічних проблем, таких як тривога,

депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та поведінкові проблеми (наприклад, соціальна ізоляція, агресія, зловживання психоактивними речовинами).

Згідно з визначенням ВООЗ, підлітки – це молоді люди віком від 10 до 19 років. Це узгоджується з класифікацією дитячих вікових періодів у педагогіці та психології.

Підлітки – це не просто вікова група, а особливий період становлення особистості, який потребує підтримки, розуміння та створення умов для позитивного розвитку. Саме в цей час формуються життєві навички, що визначають подальше функціонування в дорослому суспільстві.

«Розвиток життєвих навичок» – це процес формування та вдосконалення здібностей до адаптивної та позитивної поведінки, що дозволяє індивідам ефективно справлятися з вимогами та викликами повсякденного життя [18]. ЮНІСЕФ визначає життєві навички як «підхід до зміни поведінки або розвитку поведінки, розроблений для забезпечення балансу трьох областей: знань, ставлень та навичок» . Вони є вирішальними для психосоціального добробуту, сприяючи здоровому та безпечному способу життя, соціальній інтеграції та культурі ненасильства. Основні життєві навички, визначені ВООЗ, включають:

Прийняття рішень – конструктивне вирішення життєвих виборів, оцінка варіантів та наслідків.

Вирішення проблем – онструктивне вирішення проблем у житті, оскільки невирішені значні проблеми можуть спричинити психічний стрес.

Креативне мислення це дослідження альтернатив та наслідків, гнучка адаптація до ситуацій.

Критичне мислення, як б'єктивний аналіз інформації та досвіду, оцінка факторів, що впливають на ставлення та поведінку.

Ефективна комунікація – здатність виражати себе, як вербально, так і невербально, у способи, що відповідають культурі та ситуації, включаючи

вираження думок, бажань, потреб та страхів, а також прохання про пораду чи допомогу.

Навички міжособистісних стосунків це здатність позитивно взаємодіяти з людьми, формувати та підтримувати дружні стосунки, а також керувати сімейними відносинами [52].

Самоусвідомлення – визнання власного характеру, сильних та слабких сторін, бажань та антипатій, що часто є передумовою для ефективної комунікації та емпатії.

Емпатія – здатність уявити життя іншої людини, навіть у незнайомій ситуації, сприяючи розумінню та прийняттю різноманітності.

Подолання емоцій: Розпізнавання емоцій у собі та інших, розуміння того, як емоції впливають на поведінку, та відповідна реакція на інтенсивні почуття.

Подолання стресу – розпізнавання джерел стресу, розуміння їхніх наслідків та дії для контролю рівня стресу.

У контексті війни ці навички є життєво важливими для подолання труднощів, зміцнення довіри та впевненості, а також для позитивної адаптації попри негаразди

«Умови війни» – це контекст збройного конфлікту, що характеризується руйнуванням звичного укладу життя, насильством, переміщенням населення, втратами, руйнуванням інфраструктури та хронічним стресом. Це середовище, де постійно присутні загрози фізичній, психічній та емоційній безпеці, що призводить до глибоких психологічних травм та порушень розвитку . Умови війни також включають порушення функціонування соціальних служб, освіти та економічну нестабільність. Згідно з гуманітарною термінологією ООН, умови війни кваліфікуються як природне або штучне середовище, яке значно знижує здатність населення забезпечити власне виживання та розвиток. У психологічному контексті це ситуація хронічного або токсичного стресу, що створює високий ризик для розвитку посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів, особливо у дітей та підлітків [64].

Умови війни також призводять до трансформації міжособистісних відносин, руйнування базової довіри до соціуму, переоцінки цінностей та зміни у сприйнятті себе й світу. Для підлітків, чия ідентичність ще формується, такий контекст створює надзвичайно складне поле розвитку: з одного боку – руйнування звичних моделей, з іншого – потенціал для зростання через адаптацію і розвиток життєвих навичок [19, с.52].

Отже, «умови війни» – це не лише фізичне середовище бойових дій, а й глибока соціокультурна, психологічна та інституційна криза, яка впливає на всі аспекти життєдіяльності людини, зокрема на процеси соціального виховання, підтримки та самореалізації молоді.

Таким чином, уточнення базових понять дослідження дозволяє створити цілісну теоретичну рамку для аналізу проблеми. Соціальна робота в умовах війни набуває надзвичайно важливого значення як механізм адаптації, підтримки та розвитку. Підлітки, як специфічна вікова група, потребують цілеспрямованого втручання, що сприяє формуванню ключових життєвих компетентностей. Розвиток життєвих навичок є водночас інструментом підтримки психічного здоров’я, способом формування стійкості та шляхом до соціального включення.

Контекст війни значно ускладнює функціонування соціальних систем, водночас актуалізуючи потребу у стратегіях, орієнтованих на внутрішній потенціал особистості, її здатність адаптуватися, відновлюватися та зростати попри виклики. У цьому сенсі життєві навички виступають фундаментом гуманного, інтегративного підходу в соціальній роботі з підлітками в умовах кризи.

Тому, уточнення основних понять дослідження – «соціальна робота», «підлітки», «розвиток життєвих навичок» та «умови війни» не є відокремленими, а формують взаємозалежну систему, де умови війни визначають специфіку потреб підлітків, а соціальна робота, через цілеспрямований розвиток життєвих навичок, прагне мінімізувати негативні наслідки конфлікту та сприяти їхньому повноцінному функціонуванню.

## 1.3 Принципи та методи дослідження соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни

Аналіз соціальної роботи з підлітками грунтується на основних принципах, що забезпечують об’єктивність та безпеку процесу а також методів через які підлітки відпрацьовують навички комунікації, прийняття рішень та критичного мислення.

Принцип системності розглядає підлітка не як ізольовану особистість, а як частину великої мережі взаємозв’язків який складається з емоцій, переконань, фізіології, зв’язку сім’ї, класу та компанії друзів. Культурні цінності, закони, ідеологія суспільства та воєнний стан, який сьогодні диктує потребу в навичках виживання та стресостійкості.

До цього принципу використовуємо метод екокарти. Це один із ключових візуальних методів у системному підході. Він дозволяє графічно зобразити підлітка в центрі та його зв’язки з оточенням: сімейні стосунки, шкільне життя, зв'язок з друзями, дозвілля тощо [12].

Результат цьго методу допомагає побачити, які ресурси системи підтримують розвиток навичок підлятка, а які – блокують його.

Принцип дитиноцентризму у контексті соціальної роботи – це методологічний підхід, який ставить особистість підлітка, його потреби, права та інтереси в центр будь-якого процесу дослідження чи втручання. Це перехід від моделі «дитина – об'єкт впливу» до моделі «дитина – активний суб'єкт», де особа відчуває себе не об'єктом вивчення, а учасником процесу. Оскільки підлітки часто мають супротив до повчань дорослих, методи мають бути інтерактивними, ігровими та такими, що дають право вибору.

Дитиноцентризм – це не вседозволеність. Це повага до особистості, яка поєднується зі створенням структурованих і безпечних меж для її розвитку. [8, с.171].

У роботі з підлітками цей принцип реалізується через партнерство. Тобто, при формуванні навички «прийняття рішень» соціальний працівник не

каже, як правильно вчинити, а створює умови, на кшталт, через рольові ігри, щоб підліток сам пройшов шлях від аналізу проблеми до вибору рішення.

Принцип суб’єкт-суб’єктної взаємодії – це відмова від командного стилю, де робиться акцент на тому що дорослий чи ведучий навчає, а діти чи учасники повинні слухати і виконувати, він виступає на користь рівноправного партнерства. У соціальній роботі цей принцип означає, що підліток є співавтором процесу змін у своєму житті [16].

Суть сього принципу полягає не в наданні готової поради, а ставить запитання, які стимулюють підлітка до самостійних висновків. Фахівець може визнати, що він теж не знає всіх відповідей, що знімає бар’єр невпевненості перед досвідченим дорослим.

У сучасній науковій парадигмі та практичній діяльності системний підхід займає ключове місце як універсальний інструмент об’єднання знань. Його фундамент був закладений ще на початку ХХ століття видатними вченими, такими як Л. фон Берталанфі, Н. Вінер, А. Берг та К. Боулдінг.

Завдяки їхнім розробкам у сфері загальної теорії систем, цей підхід став міждисциплінарним базисом для розвитку соціально-політичних наук.
Цей системно-структурний підхід дозволяє розглядати будь-яке явище, зокрема соціальну роботу з підлітками не як набір випадкових чинників, а як впорядковану цілісність, де кожен елемент працює на спільний результат, створюючи нові можливості для розвитку.

Ефективність аналізу та синтезу як інструментів пізнання залежить від їхньої нерозривної єдності [2]. Ці методи не існують ізольовано через те, що аналіз стає можливим лише тоді, коли об'єкт спочатку сприймається свідомістю як цілісна система. Тобто попередньою умовою розкладання цілого на частини є його первинне синтетичне охоплення.

Синтез, навпаки, є результатом проведеного аналізу. Це процес відновлення цілісності об'єкта шляхом об'єднання раніше виокремлених елементів та сторін у єдину систему.

Залежно від рівня проникнення у сутність об'єкта та етапу наукового дослідження, виділяють три основні рівні використання цих методів:

1. Прямий (емпіричний) аналіз і синтез

Застосовується на етапі первинного знайомства з предметом дослідження.

Це виокремлення видимих частин об'єкта, опис його зовнішніх властивостей, проведення базових вимірювань та фіксація фактів, що знаходяться «на поверхні». Це основа для подальшого глибокого вивчення.

2. Зворотний (елементарно-теоретичний) аналіз і синтез використовується для виявлення глибинної сутності явища. Це перехід від опису фактів до пояснення причин. На цьому рівні аналіз спирається на теоретичні гіпотези, припущення про причинно-наслідкові зв'язки та дію фундаментальних закономірностей.

3. Структурно-генетичний аналіз і синтез, найбільш глибокий рівень пізнання. Це дослідження не лише структури об’єкта, а й його виникнення та розвитку. Він дозволяє виокремити в об'єкті такі елементи діагностики, які є ключовими для розуміння всієї системи в її історичному поступі.

Основний процес наукового дослідження полягає у послідовному русі від загального спостереження до вивчення окремих частин, що зрештою дозволяє відтворити повну теоретичну модель явища [20, с.267].

Логіка наукового пізнання у цій сфері базується на нерозривній єдності аналізу та синтезу: від цілісного сприйняття ситуації до детального вивчення факторів впливу та фінальної побудови дієвої моделі розвитку життєвих навичок. Такий підхід гарантує не лише об’єктивність дослідження, а й безпеку та результативність соціального втручання.

Розвиток життєвих навичок підлітків вимагає гнучкості у виборі методів [50, с.110]. Поєднання науково обґрунтованих принципів із сучасними інтерактивними методиками дозволяє сформувати стійку особистість, здатну до успішної самореалізації. Ефективність такої роботи

прямо залежить від системності підходу та здатності фахівця побудувати довірливі стосунки з підлітковою аудиторією.

Отже, у розділі було з'ясовано, що воєнні дії в Україні спричинили безпрецедентну гуманітарну кризу, яка чинить руйнівний вплив на психічне здоров'я та соціалізацію підлітків. Виявлено, що молодь стикається з віковими кризами та екстремальними стресорами війни такі як: ПТСР, соціальна ізоляція, переривання освіти. Попри активізацію практичних програм науковий дискурс потребує тривалих досліджень, які б аналізували довгострокові ефекти втручань та враховували контекстуальні чинники що спричиняють цю кризу.

Встановлено логічний взаємозв'язок ключових понять: соціальна робота – підлітки – розвиток життєвих навичок – умови війни.

Доведено, що ефективність соціального втручання базується на фундаментальних принципах таких як принцип системності, принцип дитиноцентризму, принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Обґрунтовано, що рух наукової думки у дослідженні даної проблеми відбувається через діалектичну єдність аналізу та синтезу. Виділено три рівні пізнання: емпіричний, елементарно-теоретичний, структурно-генетичний

Отже, методологічна база дослідження поєднує в собі класичний системно-структурний підхід із сучасними гуманістичними принципами соціальної роботи. Це дозволяє не лише об'єктивно оцінити стан проблеми, а й побудувати дієву модель розвитку життєвих навичок, яка сприятиме успішній самореалізації підлітка попри травматичний досвід війни.

# РОЗДІЛ 2
# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 2.1 Особливості психосоціального розвитку підлітків в умовах війни

Підлітковий вік, який зазвичай охоплює вік від 11 до 18 років, є періодом швидких і значних біологічних, когнітивних, соціальних та емоційних змін. Це критичний етап для формування ідентичності та розвитку життєвих перспектив. Цей період вважається найбільш бурхливим періодом у житті людини. Це перехідний етап етап, коли завершується дитинство і закладається фундамент дорослої особистості [4].

Психологічно цей період характеризується прагненням до самостійності та незалежності, самовираження у житті та критичним переосмисленням авторитетності. Але, коли цей процес відбувається в умовах повномасштабної війни, природні вікові переломи накладаються на надзвисайні зовнішні обставини та події, такі як формування стабільної ідентичності, розвиток навичок вирішення проблем та здобуття незалежності, активно підриваються хаосом, страхом та втратами, притаманними війні.

Війна руйнує фундаментальну потребу людини, це потребу в особистій безпеці. Для підлітка це означає не лише фізичну загрозу, а й крах стабільного світу, на який він міг спиратися. Замість того, щоб сконцентруватися на внутрішніх змінах та навчанні, психіка змушена витрачати глобальний ресурс на адаптацію та перебудову до виживання до виживання. Цей болючий, для підлітків процес, створрює момент загартовування психосоціального обрису покоління, яке формується і дорослішає в період воєнних дій [41].

Підлітки в зонах бойових дій особливо вразливі до психологічних проблем через їхню стадію розвитку, що призводить до тривоги, депресії,

посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та поведінкових проблем. Серед поширених симптомів, що повідомляються, є надмірне занепокоєння, тривожні думки, румінація, труднощі з концентрацією, нервозність або неспокій та проблеми зі сном. Аналіз даних Save the Children в Україні виявив, що 43% дітей страждали від психосоціального дистресу, з симптомами тривоги, страху, перепадів настрою, труднощів з концентрацією та дратівливості. Специфічні прояви дистресу можуть включати дефекти мовлення та неконтрольовані посмикування, а також жахливі нічні кошмари та крики уві сні.

Переміщення, розлука з родиною та друзями, а також втрата близьких сприяють кризі психічного здоров'я та навчання. Економічні труднощі, з якими стикаються постраждалі від воєнних дій родини, ще більше посилюють проблеми психічного здоров'я дітей, що призводить до почуття неповноцінності, стресу та тривоги. Майже 40% української молоді не змогли задовольнити базові потреби у 2022 році.

Психологічний тягар війни може проявлятися фізіологічно, з повідомленнями про болі в животі, головні болі, нічні кошмари, нічні жахи, порушення сну та зміни апетиту. Діти також можуть втрачати мовленнєві та туалетні навички. Дослідження українських дітей виявило високу поширеність емоційного дистресу, найчастіше – 39%, серед опитування батьків, вказують про зниження здатності їхніх дітей регулювати емоції.

Дані свідчать про системний вплив війни на основи здорового розвитку підлітків. Війна не просто спричиняє травму; вона активно руйнує безпечні, передбачувані середовища та підтримуючі стосунки, необхідні для дорослішання підлітків, формування ідентичності та набуття навичок. Це означає, що втручання повинні бути настільки ж системними, спрямованими на відновлення цих основоположних елементів, а не лише на лікування ізольованих симптомів.

Війна призводить до порушень нормального розвитку в багатьох сферах.

1. Трансформація соціального середовища та розрив референтних зв’язків

Для підлітка провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Саме в групі рівних підліток вчиться вибудовувати кордони, розв'язувати конфлікти та розуміти власну ідентичність. Війна завдає нищівного удару саме по цій сфері.

По-перше, вимушена міграція (внутрішня або закордонна) призводить до фізичного розриву з друзями. Втрата звичного соціального кола в 14–16 років сприймається як трагедія, що часто супроводжується почуттям самотності та депресивними станами. Навіть за наявності соцмереж, відсутність живого контакту перешкоджає повноцінному емоційному обміну [71].

По-друге, ми спостерігаємо феномен «соціального сирітства» або парентифікації. У ситуаціях, коли батьки перебувають у стані сильного стресу, втратили роботу або служать у лавах ЗСУ, підліток часто змушений брати на себе роль дорослого [63, с.102]. Він стає емоційною опорою для матері або опікуном для молодших братів і сестер. З одного боку, це сприяє швидкому дорослішанню, з іншого – позбавляє дитину права на власний підлітковий період, що в майбутньому може вилитися в глибоке емоційне вигорання.

2. Когнітивна сфера: від навчання до виживання

Вплив тривалого стресу на когнітивні функції підлітків є критичним. Нейрофізіологічні дослідження свідчать, що постійний викид кортизолу пригнічує роботу гіпокампу та префронтальної кори. Це проявляється у суттєвому погіршенні пам'яті, концентрації уваги та здатності до абстрактного мислення [48].

У навчальному процесі це виглядає як «втома від навчання». Підлітки, які раніше були успішними, можуть демонструвати апатію. Це не є проявом ліні; це захисна реакція психіки. Коли мозок постійно сканує простір на

предмет загрози (звук літака, гуркіт на вулиці), він не може ефективно засвоювати складні тригонометричні формули чи історичні дати [24].

Крім того, виникає специфічне ставлення до часу. Планування майбутнього – ключовий компонент підліткового розвитку – стає неможливим. «Навіщо мені готуватися до іспитів, якщо завтра може прилетіти ракета?» – цей тип мислення формує установку на короткострокове задоволення потреб, що може штовхати до ризикованої поведінки [4].

3. Емоційні розлади та динаміка травматичного стресу

Психосоціальний розвиток під час війни неминуче супроводжується спектром негативних емоцій: від перманентного страху до неконтрольованого гніву. Особливістю підлітків є те, що вони часто маскують свої переживання. Замість того, щоб плакати, підліток може проявляти цинізм, грубість або демонстративну байдужість.

Велика кількість підлітків стикається з симптомами посттравматичного стресового розладу: флешбеками, нічними кошмарами та гіперпильністю. Проте навіть за відсутності клінічного діагнозу, спостерігається емоційне заторможення. Це стан, коли дитина перестає реагувати на трагічні новини, що є механізмом самозбереження від надмірного болю [24].

Підлітки, що виїхали за кордон, часто страждають від провини що залишили всіх, вважаючи, що вони зрадили тих, хто залишився під обстрілами. Це почуття заважає їм адаптуватися в новому середовищі та будувати нове життя [17, с.99].

4. Формування національної та громадянської ідентичності

Попри всі негативні наслідки, війна стала потужним каталізатором кристалізації національної ідентичності. Для підлітків питання «хто я?» тепер нерозривно пов’язане з питанням «з ким я?».

Також спостерігається активна українізацію підліткового середовища, яка відбувається як свідомий вибір. Перехід на українську мову, інтерес до історії, використання національної символіки стають для підлітка способом

вираження своєї суб'єктності. Це дає відчуття приналежності до чогось великого і сильного, що є надзвичайно важливим для компенсації почуття безпорадності перед війною [29, с.217].

5. Резильєнтність та посттравматичне зростання

Важливо розуміти, що війна – це не лише про деструкцію. Психологія знає термін «посттравматичне зростання». Багато підлітків через випробування знаходять у собі ресурси, про які не підозрювали.

Одним із головних механізмів підтримки психічного здоров'я стало волонтерство. Коли підліток плете сітки, збирає кошти або допомагає в гуманітарних штабах, він трансформує свій страх у дію. Це повертає йому відчуття контролю (фокус контролю зміщується з зовнішнього на внутрішній) [26, с 39].

Резильєнтність формується через підтримку дорослих. Якщо підліток бачить, що батьки, попри труднощі, зберігають людську гідність та діють, він копіює цю модель поведінки. Таким чином, війна гартує нове покоління, яке є більш адаптивним, соціально відповідальним та ціннісно орієнтованим, ніж їхні однолітки в мирних країнах [27, с.143].

6. Гендерна специфіка проживання воєнного досвіду

Дослідження показують, що хлопці та дівчата підлітки реагують на війну по-різному, що зумовлено як біологічними факторами, так і соціальними стереотипами.

– Хлопці-підлітки частіше схильні до екстерналізації стресу. Це проявляється в агресії, демонстрації сили та мужності. Через суспільний тиск вони рідше звертаються за психологічною допомогою, що підвищує ризик розвитку адиктивної поведінки (алкоголь, ігрова залежність) у майбутньому.

– Дівчата-підлітки частіше демонструють інтерналізацію: тривожність, порушення харчової поведінки, схильність до самозвинувачення. Проте вони мають вищий рівень емпатії та краще використовують вербальні способи подолання стресу, обговорюючи свої почуття з подругами чи дорослими [32].

Отже психосоціальний розвиток підлітків в умовах війни – це складний, багатогранний процес, що поєднує в собі глибоку травматизацію та неочікуваний особистісний ріст. Головні особливості цього періоду включають:

1. Прискорене дорослішання за рахунок втрати «безпечного дитинства».
2. Кризу соціалізації через руйнування звичних зв’язків та перехід у цифровий або інокультурний простір.
3. Високу інтенсивність формування національної ідентичності як захисного механізму.
4. Зміну когнітивних стратегій з довгострокового планування на стратегії виживання в моменті.

Тому суспільство має розуміти, що підлітки воєнного часу потребуватимуть тривалої підтримки не лише зараз, а й протягом десятиліть після її завершення. Головним інструментом реабілітації є відновлення соціальної тканини: створення молодіжних центрів, підтримка волонтерських ініціатив та розвиток системи психологічної допомоги в закладах освіти. Це покоління має потенціал стати найсильнішою ланкою в розбудові нової держави, якщо зараз ми допоможемо їм впоратися з тягарем пережитого досвіду.

## 2.2 Принципи, моделі та методи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків

Соціальна робота з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни базується на низці ключових принципів та використовує різноманітні методи, спрямовані на підтримку їхнього психосоціального добробуту та формування стійкості. Ефективність соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни значною мірою залежить від дотримання низки основоположних принципів, які визначають стратегію та тактику втручань.

Ці принципи є не лише етичними орієнтирами, а й праксеологічними засадами, що забезпечують максимальну користь для підлітків, які переживають травматичний досвід збройного конфлікту. Вони формують фундамент для застосування різноманітних методів, спрямованих на підтримку психосоціального добробуту та формування стійкості [40, с.93].

Дослідження соціальної роботи, спрямованої на формування життєвих навичок у підлітків у кризових умовах, зокрема під час війни, повинно базуватися на низці етичних, гуманістичних та науково-методологічних принципів. Їх дотримання забезпечує валідність результатів, повагу до учасників дослідження та адекватне відображення соціальної реальності.

До принципів соціальної роботи з підлітками в умовах війни відносяться:

Створення безпечного та підтримуючого середовища.

Здоровий розвиток підлітків критично залежить від середовищ, вільних від насильства та шкоди, що надають можливості для міцних зв'язків. Соціальна робота спрямована на забезпечення таких безпечних просторів для творчої діяльності, гри та навчання. Важливо також забезпечити послідовний догляд, передбачуваність та інформування дітей про місцезнаходження батьків, що створює відчуття безпеки. Соціальна робота має на меті забезпечити такі безпечні простори, де підлітки можуть займатися творчою діяльністю, грати та навчатися. Це включає не лише фізичну безпеку, а й створення психологічно безпечного простору, де підлітки можуть виражати свої почуття без страху та осуду.

Травмоорієнтований підхід (ТОП)

Визнання реакцій на травму як нормальних відповідей на ненормальні ситуації є ключовим. ТОП, що ґрунтується на стосунках/присутності, безпеці та регуляції афекту, допомагає дітям справлятися з емоційною дисрегуляцією яка є поширеним наслідком травми. Соціальні працівники повинні розуміти, як травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, емоційну сферу та поведінку підлітків, що може проявлятися у труднощах з

концентрацією, нервозності, проблемах зі сном, а також у почутті сорому, провини або фантазіях про помсту [43, с.62]. Втручання мають бути адаптовані до цих реакцій, надаючи можливість підліткам обговорювати пережитий досвід та класифікувати його. Навчання фахівців ТОП є імперативом для всіх, хто працює з дітьми в умовах війни

Розуміння стадій розвитку

Цей вид роботи вимагає глибокого розуміння завдань розвитку підлітків, їхніх психосоціальних та емоційних фаз, а також їхнього прагнення до незалежності. Підлітковий вік є критичним для формування ідентичності та розвитку життєвих перспектив, і війна може суттєво порушити ці процеси.

Сприяння позитивним стосункам

Можливості для підлітків встановлювати позитивні стосунки з відкритим вираженням думок та почуттів з членами сім'ї, однолітками та рольовими моделями (вчителями, духовенством, тренерами) є вирішальними.

Розширення можливостей та визнання сильних сторін

Підлітки значно виграють від участі у заходах, де їхня цінність демонструється, підтверджується, а їхні таланти та сильні сторони розвиваються. Соціальні працівники повинні заохочувати молодь добре ставитися до себе та інших. Важливо бачити в дітях не жертв, а «маленьких воїнів світла», визнаючи їхню жагу впоратися, мудрість та стійкість, заохочувати молодь добре ставитися до себе та інших, сприяти їхній самореалізації та розвитку лідерських якостей.

Культурна компетентність

Соціальні працівники повинні бути обізнаними про згубні наслідки дискримінації (расизму, сексизму, ейджізму, гомофобії тощо) та визнавати расові, етнічні, гендерні та культурні відмінності як потенційні бар'єри, розробляючи стратегії для їх подолання. В умовах війни підлітки можуть

стикатися з дискримінацією через своє походження або статус переміщених осіб.

Цілісний підхід

Втручання повинні враховувати багатовимірне життя підлітків, включаючи сім'ю, однолітків, релігійну приналежність, фізичне та психічне здоров'я, культурні та економічні фактори, статус біженця та досвід дискримінації . Багаторівневий підхід, що включає підтримку батьків та ширших громад, є найефективнішим для тривалих змін.

Принципи соціальної роботи з підлітками в умовах війни є невід'ємною частиною ефективної та етичної практики. Вони формують методологічну основу для розробки та реалізації програм, що відповідають унікальним та складним потребам молодих людей, які переживають збройний конфлікт [30, с.63]. Дотримання цих принципів – від створення безпечного середовища та застосування травмоорієнтованих підходів до розуміння розвитку підлітків, сприяння позитивним стосункам, розширення можливостей, культурної компетентності та цілісного бачення – дозволяє соціальним працівникам не лише реагувати на безпосередні кризи, а й сприяти довгостроковому психосоціальному відновленню та формуванню стійкості.

Формування життєвих навичок у підлітковому віці є складним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку особистості. У соціальній роботі з підлітками важливо спиратися на науково обґрунтовані теоретичні моделі, які забезпечують ефективність інтервенцій, чіткість цілей і оцінку результатів. Визначення моделі впливу на розвиток життєвих навичок дозволяє поєднати міждисциплінарні підходи з практичними стратегіями соціальної підтримки. Розвиток життєвих навичок у підлітків – комплексний процес, який включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові сфери. В умовах війни він ускладнюється травматичними соціальними стресорами. Нижче наведено ключові моделі,

які можуть стати теоретичною базою для ефективного соціального втручання [12].

1. Соціально-емоційне навчання (SEL)

SEL-модель орієнтована на розвиток емоційної обізнаності, регуляції, емпатії, ефективної взаємодії, відповідального прийняття рішень. Вона доведено сприяє розвитку психосоціальної стабільності підлітків, надаючи їм інструменти управління емоціями та конфліктами. У кризових умовах війни SEL використовують міжнародні програми (FRIENDS, War Child, UNICEF) для підтримки життєстійкості та резильєнтності [51].

2. Позитианий розвиток молоді (PYD)

Модель PYD підкреслює активний потенціал молоді за допомогою п’яти Cs: competence (компетентність), confidence (впевненість), connection (зв’язки), character (характер), caring (турбота). Через залучення підлітків до волонтерства, громадської діяльності, творчих проєктів соціальні працівники зміцнюють їх соціальні ресурси, самооцінку та ціннісні установки.

3. Теорія резильєнтності / Збереження ресурсів (COR)

Теорія Дж. Хобфолла (COR) акцентує на тому, що збереження і нарощування ресурсів (особистісних, соціальних, матеріальних) є основою захисту особистості від стресу. Підлітки з вищим рівнем соціальної підтримки мають кращі адаптивні можливості в умовах війни . Соціальні втручання навчають їх формувати та зберігати ці ресурси. Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources – COR), запропонована американським психологом Дж. Хобфоллом (J. Hobfoll) у 1989 році, є однією з ключових концепцій у вивченні стресу, адаптації та психологічної стійкості. COR-модель використовується в соціальній роботі, психології травми, кризовому консультуванні та реабілітації [16].

Ідея теорії Дж. Хобфолла полягає в тім, що люди прагнуть зберегти, накопичити та захистити ті ресурси, які для них є цінними. Втрата або загроза втрати таких ресурсів викликає стрес. Навіть сам процес спроби

відновити ресурси потребує витрат, і якщо ці зусилля не приносять результату – виникає хронічний стрес.

У своїй теорії він виділив основні типи ресурсів:

Особисті ресурси – самооцінка, оптимізм, почуття контролю, резильєнтність;

Соціальні ресурси – підтримка родини, друзів, громади;

Матеріальні ресурси – житло, доступ до їжі, фінанси, технічні засоби;

Культурні ресурси – норми, цінності, приналежність до групи;

Енергетичні ресурси – час, інформація, знання.

Потенційна втрата ресурсів викликає стрес навіть без фактичної втрати;

Ресурси мають тенденцію накопичуватись або зменшуватись: ті, хто має більше ресурсів, легше їх відновлює; у вразливих – втрата ресурсу призводить до «порочного кола» нових втрат;

Відновлення ресурсів після втрати є ключовим завданням для повернення до психологічної рівноваги.

Війна руйнує одразу кілька типів ресурсів – соціальні (розрив зв'язків), матеріальні (втрата житла), енергетичні (виснаження), особисті (втрата сенсу, тривога). Саме тому підлітки, які перебувають у стані вимушеної міграції, втратили батьків або домівку, мають високий рівень психологічної вразливості.

Застосування COR в соціальній роботі це:

- оцінка ресурсів з життєстійкості підлітка як основа індивідуального плану підтримки;
- мобілізація та нарощування ресурсів через групові активності, освіту, тренінги;
- створення «соціального капіталу» – середовища довіри та підтримки (наприклад, онлайн-групи підтримки, менторські програми).

Отже COR-модель Хобфолла дозволяє ефективно інтерпретувати поведінку підлітків у кризі, виявляти джерела їхньої вразливості, а також

розробляти соціальні інтервенції, орієнтовані не лише на подолання проблем, а й на відновлення, захист і збагачення життєвих ресурсів.

4. Salutogenesis / Модель почуття когерентності

Модель почуття когерентності (Sense of Coherence, SOC), розроблена ізраїльським медичним соціологом Ароном Антоновським у 1979 році, є центральним елементом його салутогенної моделі здоров'я. На відміну від патогенетичного підходу, що фокусується на причинах хвороб та факторах ризику, салутогенез досліджує джерела здоров'я та здатності людини його створювати та підтримувати. Антоновський відкинув дихотомію «хворий/здоровий», розглядаючи здоров'я як континуум між повною відсутністю здоров'я (H-) та повним здоров'ям (H+), де кожен індивід у будь-який момент часу знаходиться на певній точці цього континууму. Ключове питання салутогенезу полягає в тому, що саме сприяє руху індивіда до «здорового» полюса континууму, незалежно від його початкового стану. Відповіддю на це питання є концепція почуття когерентності (SOC) та узагальнених ресурсів опору (Generalized Resistance Resources, GRRs).

Є основні положення та компоненти почуття когерентності.

Почуття когерентності (SOC) визначається як «глобальна орієнтація, що виражає ступінь, до якого людина має всепроникне, стійке, хоча й мінливе, почуття самовпевненості.

Стимули, що походять з внутрішнього та зовнішнього середовища в процесі життя, є структурованими, передбачуваними та зрозумілими або зрозумілість.

Ресурси доступні для задоволення вимог, що висуваються цими стимулами – керованість. Вимоги з викликами, що варті інвестицій та залучення це являються осмисленістю.

Ці три компоненти є взаємопов'язаними, але відокремлюваними, формуючи цілісне почуття когерентності.

Зрозумілість (Comprehensibility) це когнітивний компонент, що відображає ступінь, до якого індивід сприймає інформацію про себе,

соціальне середовище та контекст як зрозумілу, впорядковану, структуровану та послідовну. Навіть якщо події не є повністю передбачуваними, вони сприймаються як логічні та пояснювані. Високе почуття зрозумілості дозволяє бачити світ як послідовний і структурований, а не хаотичний.

Керованість (Manageability) це інструментальний компонент, що відображає ступінь, до якого індивід сприймає, що доступні ресурси є адекватними для успішного подолання вимог, що висуваються стимулами. Це не означає, що людина має повний контроль над ситуацією, але вона впевнена у своїй здатності знайти або мобілізувати необхідні ресурси для її вирішення.

Осмисленість (Meaningfulness) це мотиваційний компонент, що відображає ступінь, до якого індивід сприймає вимоги життя як виклики, варті інвестицій, залучення та зусиль. Люди з високим почуттям осмисленості вірять, що негативні події (наприклад, смерть близької людини) є викликами, які варто прийняти, і вони сповнені рішучості шукати сенс у цих подіях.

Для здатності справлятися зі стресорами, відіграє роль узагальнених ресурсів опору (GRRs).

Антоновський вважав, що почуття когерентності формується життєвим досвідом і є передумовою для здатності людей рухатися в позитивному напрямку на континумі здоров'я. Ця здатність тісно пов'язана з узагальненими ресурсами опору (GRRs) – будь-якими характеристиками людини, групи чи середовища, що сприяють ефективному управлінню напругою. Чим більше GRRs має індивід, тим вищим є його SOC, і тим краще він здатний справлятися зі стресорами [68, с.95].

SOC розглядають як динамічна концепція в хаотичному світі.

Антоновський розглядав стрес як природну та неминучу частину життя, припускаючи, що життя є складним, а здоров'я постійно перебуває під загрозою повсюдних стресорів. Він бачив людину у безперервній

взаємодії з її середовищем, а хаос і зміни – як нормальний стан життя. У цьому контексті SOC є «можливістю керувати та адаптуватися до життєвого хаосу». Основний акцент робиться на динамічній взаємодії між факторами, що сприяють здоров'ю, та стресорами, а також на тому, як люди можуть рухатися до здоровішого кінця континууму.

У сьогодення актуально застосувати SOC у контексті травми та війни.

Теорія SOC є особливо актуальною для розуміння впливу травматичних подій, таких як війна. Вона розглядається як стабільна риса особистості, яка може впливати на процес посттравматичної реакції. Антоновський виявив, що люди, які пройшли через трагічні умови (наприклад, жертви Голокосту) без драматичного погіршення здоров'я, характеризувалися високим рівнем SOC.

У контексті війни та травми, сильне SOC допомагає індивідам краще справлятися зі стресом. Люди з високим SOC більше розуміють світ навколо себе та впевнені у наявності ресурсів для подолання, тому вони схильні класифікувати менше стимулів як стресори та сприймати їх як менш загрозливі.

Під час мобілізації ресурсів, сильне SOC допомагає мобілізувати як узагальнені, так і специфічні ресурси опору для подолання стресорів та успішного управління напругою.

Зменшючи симптоми травми, дослідження показують, що вищі рівні SOC пов'язані зі зменшенням симптомів, пов'язаних з історичною травмою, та можуть опосередковувати зв'язок між травмою та стресовими реакціями. Наприклад, SOC опосередковувало зв'язок між травмою від ракетних обстрілів та стресовими реакціями ізраїльських підлітків.

SOC у підлітковому віці є як джерело збереження здоров’я.

Підлітковий вік є особливо важливим етапом розвитку, оскільки соціальні, емоційні та когнітивні процеси залучені до спроб орієнтуватися у дедалі складніших стосунках. Антоновський та Сагі (1986) стверджували, що

SOC має зміцнюватися протягом підліткового віку та стабілізуватися до кінця цього періоду розвитку.

Дослідження показують, що SOC у підлітків, подібно до дорослих. Сильне SOC у підлітків може відігравати захисну роль, сприяючи кращому здоров'ю, психічному благополуччю та якості життя.

Модифікуючи вплив стресу, високе SOC може полегшити негативні наслідки стресу для здоров'я. Наприклад, дівчата з низьким SOC, які зазнавали стресу, повідомляли про хвороби вдвічі частіше, ніж дівчата без стресу, але ця різниця зникала у дівчат з високим SOC [42].

Почуття когерентності можна вимірювати для розуміння, який рівень підлітка з розвитку життєздатності.

Антоновський розробив інструмент під назвою «Орієнтація на життя» (Orientation to Life Questionnaire) для вимірювання почуття когерентності. Існують адаптації шкали для підлітків, що враховують їхні характеристики, такі як розвиток самоідентичності та орієнтація на себе-суспільство.

Таким чином, модель почуття когерентності А. Антоновського надає потужну теоретичну основу для розуміння того, як індивіди, особливо підлітки, справляються зі стресом та зберігають здоров'я в умовах екстремальних викликів, таких як війна. Вона підкреслює важливість розвитку внутрішніх ресурсів та сприйняття світу як зрозумілого, керованого та осмисленого для формування стійкості та благополуччя.

5. Травмо-орієнтовані підходи (TST та ADAPT)

Терапевтичні системні підходи (Trauma Systems Therapy) інтегрують психотерапію, роботу з сім’єю та громадою, адвокацію у підтримці травмованих підлітків. ADAPT-модель (Attachment, Development and Adaptation in Survivors of Trauma) підкреслює значення збереження безпечних соцзв’язків для стабілізації стани підлітків у постконфліктних умовах [44].

6. Теорія прийняття ролі

Розвиток емпатії та міжособистісної взаємодії через рольові ігри (role-taking) – підтвердженою ефективною методикою у розвитку соціальної компетентності та вирішенні конфліктів. Теорії прийняття ролі та соціального навчання тісно взаємопов'язані та взаємодоповнюють одна одну у поясненні соціального розвитку та навчання. Здатність до прийняття ролі (розуміння перспектив інших) є важливою когнітивною передумовою для ефективного соціального навчання. Щоб успішно спостерігати та моделювати поведінку інших, індивід повинен бути здатним зрозуміти їхні мотиви, почуття та контекст їхніх дій. Це вимагає розвиненої здатності до прийняття ролі. Бандуринська модель навчання шляхом моделювання поведінки також лежить в основі навчання м’яких навичок [40, с.76].

7. Екосистемний підхід

Теорія екологічних систем (Ecological Systems Theory, EST), розроблена американським психологом Урі Бронфенбреннером у 1979 році, є фундаментальною концепцією в психології розвитку та соціальній роботі. Вона постулює, що людський розвиток є складним процесом, на який значно впливають різні взаємопов'язані екологічні системи. Ця теорія відійшла від попередніх поглядів, які зосереджувалися виключно на біологічних факторах або увазі батьків, підкреслюючи вплив зовнішніх чинників, таких як бідність, на розвиток дитини. Бронфенбреннер розглядав людину у безперервній взаємодії з її середовищем, а хаос і зміни – як нормальний стан життя Екологічна теорія Бронфенбреннера у контексті війни підкреслює, як сімейне, шкільне, громадське оточення, взаємодіючи, формують психосоціальний статус підлітка. Як свідчать дослідження, школярі у стабільному середовищі краще адаптуються, мають більше зв’язків та соціальної підтримки [15].

8. Тренінг заміщення агресії (ART)

Ця когнітивно-біхевіоральна програма спрямована на зниження агресії через навчання соціальних навичок, керування гнівом та морального мислення. Науковці зазначають, що ART підходить для підлітків із

поведінковими проблемами, допомагаючи їм набути конструктивні та проєктивні моделі поведінки [38].

Успішне формування життєвих навичок підлітків у рамках соціальної роботи потребує опори на перевірені наукові моделі. Їх застосування дозволяє не лише підвищити ефективність втручання, а й забезпечити сталість результатів у довгостроковій перспективі. Поєднання різних моделей (SEL, PYD, травма-орієнтованого підходу) дозволяє адаптувати соціальну роботу до викликів війни, зберігаючи при цьому фокус на розвитку та підтримці підлітків як активних суб'єктів власного життя.

Реальна соціальна робота повинна базуватися на змішаному застосуванні цих моделей, адаптуючи їх до культурного, вікового контексту, рівня травмованості та ресурсів громади. Такий підхід забезпечить як змістовну, так і результативну підтримку молоді в процесі відновлення та розвитку [8, с.171].

Аналіз теоретичних моделей соціальної роботи засвідчує, що розвиток життєвих навичок у підлітків є багатовимірним процесом, який потребує цілісного, науково обґрунтованого підходу. У складних умовах війни особливого значення набувають моделі, здатні враховувати як індивідуальні особливості розвитку підлітків, так і соціальний, культурний та травматичний контекст їхнього існування.

Моделі соціально-емоційного навчання (SEL) та позитивного розвитку молоді (PYD) формують базу для розвитку емоційної обізнаності, міжособистісної взаємодії, самооцінки та особистісної автономії. Теорія збереження ресурсів Дж. Хобфолла (COR) дозволяє зрозуміти поведінкові та емоційні реакції підлітків через призму втрат, мобілізації ресурсів та створення соціального капіталу. Салютогенна модель Антоновського (SOC) надає глибоке розуміння ролі смислу, структурованості та керованості життєвих подій як чинників психологічної стійкості в умовах війни.

До кожної моделі застосовуються методи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків.

Соціальна робота використовує різноманітні методи для розвитку життєвих навичок, адаптовані до потреб підлітків в умовах війни. Вибір методів зумовлений міждисциплінарною природою соціальної роботи, а також потребою врахування психосоціального стану підлітків у контексті збройного конфлікту. Методи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків

1. Терапевтичні та творчі методи – це група інтерактивних підходів у соціальній роботі, психології та педагогіці, що спрямовані на підтримку психоемоційного стану, вираження внутрішніх переживань і розвиток життєвих навичок через творчість і самовираження [34]. До цих методів відносяться:

– Арт-терапія застосовується в малюванні, живопису та інших видів мистецтва для вираження почуттів та обробки травматичного досвіду. Це напрям психотерапевтичної і соціальної роботи, що використовує мистецтво як засіб самовираження, емоційної регуляції, зцілення та розвитку особистості. У контексті соціальної роботи з підлітками, особливо в умовах війни, арт-терапія є важливим інструментом ненасильницького вираження травматичного досвіду та підтримки психоемоційного стану. Арт-терапія полягає в тому, що мистецька діяльність – малювання, ліплення, аплікації, створення колажів, музика, танець, театр тощо – слугує каналом для:

- вираження почуттів;
- обробки складного досвіду;
- розвитку самосвідомості;
- зниження тривожності та стресу;
- покращення самооцінки;
- формування навичок комунікації та емпатії.

– Ігрова терапія забезпечує безпечний простір для гри, що допомагає дітям та підліткам виражати емоції та справлятися зі стресом. Через гру підлітки можуть:розповісти про свій досвід символічною мовою,

опрацювати травмуючі події, навчитися новим моделям поведінки,відновити відчуття контролю та безпеки.

– Музика, танці та театр це форми експресивної терапії, які використовують мистецтво руху, звуку та драматичного вираження для покращення емоційного, когнітивного та соціального стану особистості. У соціальній роботі з підлітками, особливо в умовах стресу та травми (зокрема під час війни), ці види терапії є надзвичайно ефективними для відновлення психоемоційного балансу, розвитку комунікативних навичок та формування резильєнтності.

– Рольові ігри застосовуються як психосоціальний метод, що широко використовується у соціальній роботі, психології, педагогіці як інструмент розвитку життєвих навичок, емпатії, соціальної компетентності та рефлексії. В умовах війни та посттравматичних переживань рольова гра для підлітків стає ефективним способом емоційного відновлення, опрацювання конфліктних ситуацій та формування адаптивної поведінки. Терапія засобом гри допомагає підліткам виражати почуття щодо проблемних ситуацій та знаходити рішення

2. Когнітивно-поведінкові техніки – це науково обґрунтований підхід у психології, соціальній роботі та психотерапії, який спрямований на зміну деструктивного мислення та поведінки шляхом усвідомлення і трансформації автоматичних думок, переконань та реакцій. У роботі з підлітками в умовах війни когнітивно-поведінкові методи дозволяють формувати стійкість, адаптацію до стресу, розвиток навичок саморегуляції та конструктивного мислення. До цих технік відносвться такі методи

Глибокі роздуми – це метод саморефлексії, що використовується в соціальній роботі, педагогіці та психологічному супроводі, зокрема в роботі з підлітками. Він передбачає свідоме зосередження на власних думках, емоціях, поведінкових реакціях та життєвому досвіді, з метою осмислення пережитого, виявлення внутрішніх ресурсів, зміцнення ідентичності та формування життєвих навичок [17, с.99]. Практики, що заохочують підлітків

до осмислення свого досвіду, наприклад, «уяви, що живеш вдруге» або «витискати смисл навіть зі страждань».

Метод «мозкового штурму» – це групова техніка генерації ідей, яка широко використовується у соціальній роботі, освіті, психологічному консультуванні та тренінговій діяльності. Його мета – активізувати творче мислення, знайти нестандартні рішення проблем і залучити всіх учасників до активного обговорення.

У роботі з підлітками, особливо в умовах війни, цей метод допомагає:

– розвивати критичне й креативне мислення;

– покращити комунікацію та співпрацю в групі;

– знижувати почуття безпорадності, створюючи досвід впливу на ситуацію;

– навчати шукати альтернативи та конструктивно вирішувати проблеми.

Когнітивний підхід застосовується при роботі з травматичним матеріалом, допомагаючи підліткам осмислити та класифікувати свій досвід. Це напрям у психології та соціальній роботі, що фокусується на вивченні мислення, сприйняття, переконань та пізнавальних процесів, які впливають на поведінку людини [60]. Його основне положення полягає в тому, що емоції та дії людини залежать не стільки від подій, скільки від її інтерпретації цих подій.

Критичне мислення це комплекс підходів і прийомів, що спрямовані на розвиток здатності до глибокого, логічного, об’єктивного та обґрунтованого аналізу інформації, явищ та ситуацій. Це життєво важлива навичка XXI століття, що дає молоді інструменти осмислення власного досвіду, побудови адекватних реакцій на виклики та розвитку соціальної зрілості. Він широко застосовується в соціальній роботі, педагогіці, психології, а також у програмах розвитку життєвих навичок підлітків, особливо в умовах соціальної нестабільності, таких як війна.

3. Навички емоційної регуляції та подолання стресу це називання та усвідомлення емоцій, тобто навчання підлітків називати та розуміти свої почуття, що є першим кроком у вирішенні конфліктів та сприяє самоусвідомленню. До розвитку цих навичок використовуються різноманітні підходи.

Техніки релаксації, медитації та візуалізації допомагають керувати інтенсивними емоціями та знижувати рівень стресу [62].

Дихальні техніки спрямовані на діафрагмальне та коробкове дихання, допомагають регулювати інтенсивні емоції та заспокоюватися.

Самопідтримка навчає навичкам створення відчуття безпеки, піклування про базові потреби, виділення часу на хобі та вдячності собі.

Фізичні вправи такі як простукування грудної клітини та рухи очима для нормалізації серцебиття та активації парасимпатичної нервової системи.

Навички комунікації та міжособистісних стосунків що навчають регулювати емоції.

Активне слухання та чітке висловлення думки, важливі для ефективного спілкування.

Відкрите вираження почуттів – навчання висловлювати свої почуття без остраху та адекватно реагувати на критику.

Використання «Я-висловлювань» – допомагає підліткам брати відповідальність за власні емоції, а не звинувачувати інших.

Практика зміни перспективи – допомога підліткам зрозуміти конфлікти з точки зору іншої людини, що розвиває емпатію.

Заохочення обговорень це створення середовища, де підлітків заохочують вербалізувати страхи, смуток та гнів.

5. Навички вирішення конфліктів, що допомагають знаходити рішення переговорами та компромісами.

Розрізнення конфліктів навчають розрізняти конфлікти поглядів та конфлікти інтересів.

Конструктивні переговори наставляють на розв'язання конфліктів інтересів шляхом переговорів.

Фокус на проблемах, а не на людях навчає підлітків зосереджуватися на пошуку рішення, а не на звинуваченні.

6. Навички протидії соціальному тиску розвивають впевнену поведінку та відстоювання позиції, навчають відстоювати свою позицію та долати сором'язливість.

7. Мотивація успіху та гартування волі використовують для розвитку внутрішньої мотивації та вольових якостей для подолання труднощів.

8. Системна та громадська підтримка розвитку життєстійкості як психологічна підтримка та консультування із забезпеченням доступу до фахівців.

Включення в освітні програми елементів розвитку життєстійкості та соціальних навичок.

Спільнотна підтримка включає створення спільнот та класів, де учні можуть ділитися досвідом та підтримувати один одного.

Підтримка підлітків і залучення однолітків як ефективних промоутерів стійкості.

Батьківська підтримка виступає як навчання батьків та опікунів позитивному вихованню та наданню підтримки.

Ці принципи та методи взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного, створюючи синергетичний ефект, що максимізує позитивний вплив на життя підлітків. Вони є дорожньою картою для фахівців, що працюють у надзвичайно складних умовах, забезпечуючи, щоб кожне втручання було цілеспрямованим, чуйним та ефективним у підтримці майбутнього покоління України.

Умови війни створюють безпрецедентні виклики для підлітків, що вимагає застосування спеціалізованих підходів у соціальній роботі. Принципи соціальної роботи в цьому контексті – такі як створення

безпечного середовища, дотримання травмоорієнтованого підходу, врахування етапів розвитку, підтримка позитивних стосунків, визнання сильних сторін, культурна чутливість і цілісний підхід – утворюють цілісну методологічну основу для ефективного супроводу молоді в умовах кризи.

Дотримання цих принципів забезпечує не лише етичну легітимність втручань, а й підвищує їхню результативність, допомагаючи підліткам не просто адаптуватися до реалій війни, а й формувати стійкість, життєві орієнтири та віру в себе.

Разом із цим, застосування широкого спектра методів – від арт- та ігрової терапії до когнітивно-поведінкових технік, навичок емоційної регуляції, комунікації, подолання соціального тиску та залучення до громадської підтримки – дозволяє соціальним працівникам будувати гнучкі індивідуальні та групові програми. Такі програми сприяють формуванню базових життєвих навичок, розвитку психологічної гнучкості та створенню умов для повноцінного психосоціального розвитку підлітків навіть у найтяжчих обставинах.

Отже умови війни створюють надзвичайні виклики та ризики для розвитку підлітків, включаючи підвищений рівень травматизації, стресу, порушення соціальних зв'язків та доступу до освіти. Це вимагає оновлення традиційних моделей соціальної роботи, акцентуючи увагу на кризовому втручанні та формуванні навичок психологічної самодопомоги.

Тому специфіка соціальної роботи в умовах воєнного стану вимагає використання широкого інструментарію – від терапевтичних арт-технік та ігрових методів до когнітивно-поведінкових вправ. А розробка та впровадження програм розвитку життєвих навичок, що ґрунтуються на зазначених методах і принципах, є ключовим стратегічним завданням соціальної роботи в Україні, спрямованим на збереження людського капіталу та виховання ментально здорового майбутнього покоління.

Таким чином, системне поєднання гуманістичних принципів і міждисциплінарних методів соціальної роботи з підлітками в умовах війни є

запорукою ефективного формування життєвих навичок, зміцнення психоемоційної стабільності та підтримки їхнього потенціалу до розвитку і відновлення.

## 2.3 Організація системи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в Україні

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентну кризу, що глибоко впливає на розвиток та психічне здоров'я підлітків. Мільйони молодих українців щодня стикаються зі страхом, невизначеністю та втратами, що призводить до значного зростання рівня тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. У відповідь на ці виклики, система соціальної роботи в Україні, що складається з державних структур, національних та міжнародних неурядових організацій, активно впроваджує різноманітні програми з психосоціальної підтримки та розвитку життєвих навичок. Ці ініціативи є життєво важливими для негайного реагування на травми, а також для формування стійкості та адаптивних здібностей у молодого покоління.

Система соціальної роботи в Україні є багатокомпонентною та включає державні, недержавні та міжнародні суб'єкти, що взаємодіють на різних рівнях: Державні органи та установи, Нормативно-правова база та фінансування, Законодавча та політична основа

Система соціальної роботи в Україні функціонує на основі низки законів та державних програм: Закон України «Про соціальні послуги» (№ 2671-VIII, 2019) [36]. Цей закон регулює надання та фінансування соціальних послуг, визначаючи «складні життєві обставини», включаючи шкоду від бойових дій, терористичних актів або збройного конфлікту. Він також визначає, що соціальні послуги можуть надаватися за рахунок бюджетних коштів, з диференційованою платою або за рахунок отримувача/третіх осіб.

Закон України «Про соціальний захист дітей війни» (№ 2195-IV, 2004) Встановлює правовий статус та принципи соціального захисту дітей війни, гарантуючи пільги та державну соціальну підтримку. Важливо зазначити, що визначення «дітей війни» у цьому законі стосується Другої світової війни, що вимагає перегляду для сучасного конфлікту.

Міжнародні конвенції у яких Україна ратифікувала ключові міжнародні документи, такі як Конвенція ООН про права дитини (1989) та Факультативний протокол до неї щодо участі дітей у збройних конфліктах (2000), а також Женевські конвенції про захист жертв війни (1949).

На центральному рівні ключову роль відіграють міністерства.

Міністерство соціальної політики України є центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізацію державної політики у сфері соціального захисту населення, включаючи надання соціальних послуг. Воно співпрацює з міжнародними організаціями, такими як ЮНІСЕФ, у реалізації програм грошової допомоги для вразливих сімей та дітей.

Міністерство молоді та спорту України (Мінмолодьспорт) відповідає за формування та реалізацію державної молодіжної політики. Це включає працевлаштування молоді, громадянську освіту, здоровий спосіб життя, волонтерську діяльність та розвиток молодіжної інфраструктури, такої як молодіжні центри. Мінмолодьспорт є ключовим виконавцем Державної цільової соціальної програми «Молодь України».

Міністерство освіти і науки України (МОН України) залучене до ініціатив психосоціальної підтримки в освітніх закладах, таких як проєкт «Безпечний простір» та «ПОРУЧ», що надають психологічну допомогу учням, батькам та педагогам.

Державна служба якості освіти України спільно з МОН України та іншими партнерами організовує проєкти з психосоціальної підтримки в школах .

На місцевому рівні надання соціальних послуг забезпечують обласні, селищні та сільські анміністрації.

Обласні, Київська міські державні адміністрації, що відповідають за забезпечення надання соціальних послуг особам та сім'ям відповідно до їхніх потреб у межах своєї адміністративно-територіальної одиниці.

Виконавчі органи сільських, селищних та міських рад, відповідають за забезпечення надання базових соціальних послуг та вжиття заходів для надання інших соціальних послуг особам, сім'ям відповідно до їхніх потреб.

Центри соціально-психологічної підтримки, це центри матері та дитини. Центри комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю є типовими надавачами соціальних послуг на місцях.

Неурядовий сектор та міжнародні організації що включають різіні послуги та допомогу.

Неурядовий сектор відіграє дедалі важливішу роль у наданні соціальних послуг, особливо в умовах війни, доповнюючи державні зусилля.

Міжнародні організації також надають дієві види допомоги.

ЮНІСЕФ один з найбільших гравців, що надає багатоцільову грошову допомогу вразливим сім'ям , організовує розвиваючі заняття для дітей , а також підтримує психосоціальні програми, такі як «ПОРУЧ» та «UPSHIFT». ЮНІСЕФ також співпрацює з центрами кар'єрного консультування для підтримки молодих українських біженців;

Save the Children надає цільову допомогу дітям та сім'ям, включаючи грошову допомогу, медичні послуги, психосоціальну підтримку та юридичну допомогу. Організація керує «Дружніми до дітей просторами» та реалізує програму «Захист та відновлення дітей», що включає розвиток повсякденних життєвих навичок [39];

People in Need (PIN) надає психосоціальну підтримку через мобільні психологічні команди та цілодобову гарячу лінію, а також навчає фахівців першій психологічній допомозі.

Норвезька рада у справах біженців (NRC) Проводить оцінку потреб молоді, щоб зрозуміти бар'єри на шляху до працевлаштування та доступу до життєвих навичок;

ПРООН співпрацює з Мінмолодьспортом над такими ініціативами, як «Програма молодіжних працівників» та «Діалоги Перемоги», а також підтримує відновлення молодіжних центрів.

Також залучені національні неурядові організації (НУО):

НГО Novi спеціалізується на відновленні дитинства, порушеного війною, надаючи навчання з травмоінформованої допомоги соціальним працівникам та вчителям. Вони також впроваджують програми, такі як «Молоді миротворці», що навчають підлітків практичним навичкам [49, с.68].

ГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» – партнер ЮНІСЕФ у проведенні розвиваючих занять для дітей.

Молодіжні центри є важливими просторами для соціалізації, навчання та змістовного дозвілля молоді. Вони надають послуги зі стратегування, планування та менторського супроводу, а також проводять тренінги з інклюзивності.

Однак, незважаючи на значні зусилля, існують системні проблеми, які обмежують ефективність та сталість цих послуг. Вони включають перевантаження соціальних працівників, брак ресурсів, нерівномірний доступ до послуг, а також недостатню координацію та оцінку програм. Цей звіт аналізує поточний стан системи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в Україні, виявляє її сильні сторони та виклики, а також пропонує стратегічні рекомендації для її зміцнення. Основний висновок полягає в тому, що інвестиції у психічне здоров'я та адаптивні здібності молоді є не лише гуманітарним імперативом, але й стратегічною інвестицією у майбутнє нації, її відновлення та процвітання.

Втручання соціальної роботи спрямовані на допомогу підліткам у подоланні бар'єрів, що перешкоджають їхній повній участі в суспільстві,

враховуючи їхні специфічні потреби розвитку. В умовах війни вкрай важливо, щоб втручання були травмоінформованими, визнаючи, що діти та підлітки можуть відчувати безпорадність, страх та труднощі у вираженні свого дистресу. Це включає розуміння реакцій на травму як нормальних відповідей на ненормальні ситуації.

Ефективні підходи передбачають забезпечення безпеки, надання можливостей для обговорення пережитого та встановлення регулярних рутин. Вони також повинні враховувати багатовимірне життя підлітків, включаючи сімейні, одноліткові, культурні, екологічні та економічні фактори. Стійкість потужно формується через міжособистісні стосунки з родиною, однолітками та членами громади. Батьківська підтримка має захисний ефект, а системи підтримки громади допомагають, створюючи психологічну безперервність та стабільність.

Підлітки отримують користь від участі в заходах, які підтверджують їхню цінність та розвивають їхні таланти. Програми повинні. Не тільки заохочувати до участі, а й надавати молоді можливості брати участь у розробці та впровадженні послуг. Наприклад, програма ЮНІСЕФ UPSHIFT підтримує молодь як рушійну силу змін, поєднуючи людиноорієнтований дизайн з менторством для розкриття творчих навичок вирішення проблем. Однолітки є особливо важливими джерелами підтримки та впливу для молоді. Завдяки навчанню молодь зі спільним досвідом може бути ефективним промоутером стійкості.

Методології, такі як арт-терапія, ігрова терапія, музика, танці, дихальні техніки, йога, а також використання метафор та притч, є ефективними для підтримки психосоціального благополуччя та розвитку життєвих навичок. Програма War Child «I Deal» використовує музику, танці та театр для творчого навчання життєвим навичкам [24]. Підхід повинен сприяти стійкості шляхом розвитку захисних процесів. Важливо бачити дітей не як жертв, а як «маленьких воїнів світла», визнаючи їхнє прагнення впоратися, їхню мудрість та стійкість.

Хоча загальні програми розвитку життєвих навичок є фундаментальними, їх може бути недостатньо. Ефективні втручання повинні бути високо адаптивними та контекстно-специфічними, інтегруючи місцеві культурні нюанси та безпосередні реалії війни. Це означає адаптацію змісту для вирішення конкретних травм, пов'язаних з війною (наприклад, управління страхом, горем, невизначеністю), використання існуючих сильних сторін громади (наприклад, волонтерських мереж) та включення культурно відповідних механізмів подолання. Успіх соціальної роботи в Україні значною мірою залежить від її здатності вийти за межі універсальних моделей та глибоко інтегруватися в унікальний соціокультурний та конфліктний ландшафт. Це вимагає постійної оцінки мінливих потреб, гнучкого дизайну програм та надання можливостей місцевим соціальним працівникам та лідерам громад для спільного створення рішень, які є актуальними та стійкими. Це також передбачає необхідність досліджень, які конкретно оцінюють ефективність адаптованих втручань у цьому конкретному конфліктному середовищі.

Організація системи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в Україні потребує багаторівневого та інтегрованого підходу. Важливі державна база, активні регіональні програми, шкільна та громадська складова, підготовка персоналу та оцінка результатів – лише спів поєднання цих елементів забезпечує психосоціальну стійкість підлітків і їх готовність до життя в стабільних і кризових умовах. Попри значні виклики, спричинені війною, вона демонструє адаптивність та відданість справі. Однак для забезпечення її довгострокової ефективності та здатності відповідати на зростаючі та мінливі потреби населення, особливо підлітків, необхідні системні зміни.

Інвестиції у зміцнення кадрового потенціалу, забезпечують ефективність інтервенцій, чіткість цілей і оцінку результатів розвиток інфраструктури, посилення координації та впровадження доказових практик є не просто витратами, а стратегічними інвестиціями у людський капітал

України. Лише за умови узгоджених зусиль усіх зацікавлених сторін – уряду, міжнародних партнерів та громадянського суспільства – можна побудувати міцну, гнучку та ефективну систему соціальної роботи, яка забезпечить добробут та розвиток майбутніх поколінь українців.

## 2.4 Міжнародний досвід соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків

Уже, наприкінці ХХ століття термін життєвих навичок почали актуально та широко висвітлювати в документах серед міжнародних організацій та інститутів для визначення теоретичного підходу та підтримку і забезпечення психосоціального розвитку дітей і профілактики соціально обумовлених захворювань з ментального здоров'я, шкільного булінгу, резильєнтності, профілактики конфліктів на соціальному рівні та розбудови миру.

Відтоді були розроблені та розпочали поширення освітні програми з профілактичної спрямованості, які і зараз використовуються для допомоги ухвалювати поінформовані рішення, ефективно спілкуватися, здатність керувати емоціями, долати труднощі, мотивують до здорового і продуктивного життя. У країнах, які страждають від насилля та воєнних конфліктів, активно упроваджують програми із профілактики конфліктів та розбудови мирного співіснування [15].

Розвиток життєвих навичок став, як практичний метод до інформаційно-просвітницького підходу, що довів свою неефективність у вирішенні означених завдань, і обгрунтовував потребу формування у дітей поведінкових навичок та резильєнтності в умовах війни та збройних конфліктів, які дають змогу вдало та результативно вирішувати завдання інтеграції в суспільство і самозахисту від ризиків [68].

Міжнародні організації, такі як ЮНІСЕФ, Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця (IFRC), Міжнародний

комітет порятунку (IRC) та інші, підкреслюють важливість інтеграції психосоціальної підтримки (ПСП) у всі гуманітарні заходи.

Приклади з інших конфліктно-зачеплених регіонів:

1. Демократична Республіка Конго (ЮНІСЕФ). Програми ЮНІСЕФ у ДРК спрямовані на розширення можливостей підлітків через дискусійні групи та професійну підготовку (мулярство, теслярство, приготування їжі) як частину стратегії миробудування [23]. Це сприяє залученню громади до боротьби з сексуальним насильством та розвитку практичних навичок для працевлаштування.

2. Вірменія (ЮНІСЕФ). У відповідь на конфлікт у Нагірному Карабасі, ЮНІСЕФ запустив спеціальні курси з базових життєвих навичок для молоді у прикордонних громадах. Курси охоплювали самоусвідомлення, управління стресом, емоційну регуляцію, позитивне мислення, самооцінку, міжособистісну комунікацію, емпатію, вирішення конфліктів, постановку цілей, прийняття рішень, критичне та креативне мислення, а також навички продуктивності та стійкості. Ці 16-тижневі уроки допомогли підліткам краще зрозуміти себе, встановити межі у стосунках та стати більш оптимістичними [71].

3. Афганістан (ЮНІСЕФ). У контексті роботи з дітьми, що перебувають у конфлікті з законом, ЮНІСЕФ сприяв створенню механізму міжвідомчих направлень для покращення доступу до юридичної допомоги, консультування та базових послуг. Це включало роботу з поліцією, прокурорами та соціальними працівниками для використання альтернатив ув'язненню та забезпечення дотримання прав дитини.

4. Польща (ЮНІСЕФ). У відповідь на кризу українських біженців, Центр кар'єрного консультування молоді у Познані у співпраці з ЮНІСЕФ надає керівництво та підтримку молодим біженцям, допомагаючи їм орієнтуватися в новій реальності, включаючи систему освіти Польщі. Програма «Pathways» готує молодь до працевлаштування та незалежності через формальну освіту та можливості розвитку навичок.

5. War Child International, ця організація зосереджується на творчих тренінгах з життєвих навичок (музика, танці, театр), щоб допомогти дітям у конфліктних зонах справлятися з повсякденним життям та зміцнювати довіру й впевненість. Вони використовують багаторівневий підхід, працюючи не лише з дітьми, а й з батьками та громадами, що вважається найефективнішим способом досягнення тривалих змін. War Child також інвестує у дослідження для розробки та оцінки втручань, прагнучи створити доказову систему допомоги, яку можна масштабувати.

6. Міжнародний комітет порятунку (IRC) працює над тим, щоб люди могли отримувати допомогу та керувати лікуванням для себе та своїх сімей, від ранніх стадій кризи психічного здоров'я до відновлення. Вони навчають батьків впливу «токсичного стресу» та діляться техніками, що допомагають дітям почуватися в безпеці. IRC також навчає педагогів виявляти та допомагати вразливим дітям, а також створює жіночі центри у таборах біженців для надання інформації, психосоціальної підтримки та розвитку навичок.

Уроки, засвоєні для України це міжнародний досвід, що надає цінні уроки для вдосконалення соціальної роботи в Україні серед яких:

– Важливість інтегрованої ПСП, де сихосоціальна підтримка має бути невід'ємною частиною всіх гуманітарних та відновлювальних програм, інтегрованою в освіту, охорону здоров'я та захист дітей.

– Цілісний підхід до розвитку навичок, тобто програми повинні охоплювати не лише психологічну допомогу, а й розвиток практичних, соціальних та когнітивних навичок, що сприяють самостійності та працевлаштуванню.

– Залучення громади та однолітків це використання громадських ресурсів, підтримки однолітків та навчання місцевих фахівців є ключовим для сталості та культурної відповідності втручань.

– Доказова база та оцінка як необхідність інвестування у дослідження та оцінку ефективності програм для виявлення найкращих практик та забезпечення відповідальності.

– Адаптивність та гнучкість це коли програми мають бути адаптовані до конкретного контексту та динамічних потреб, а не просто копіювати моделі з інших регіонів.

Міжнародний досвід соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків свідчить про те, що ефективна підтримка молоді в умовах криз і конфліктів потребує системного, інтегрованого та гуманістичного підходу. Провідні міжнародні організації, такі як ЮНІСЕФ, IFRC, IRC та War Child, демонструють, що розвиток життєвих навичок має поєднувати психосоціальну допомогу, освіту, професійну підготовку та залучення громади [74]. Важливо не лише формувати базові навички спілкування, саморегуляції та прийняття рішень, а й створювати умови для розвитку практичних і соціальних компетентностей, які сприяють працевлаштуванню та соціальній інтеграції підлітків. Цей міжнародний досвід демонструє ефективність цілісних, культурно адаптованих, доказових програм для розвитку soft skills у підлітків у кризових умовах.

Таким чином, міжнародний досвід підтверджує, що розвиток життєвих навичок є фундаментальною стратегією для підтримки та розширення можливостей підлітків, які переживають війну, і має бути адаптований та імплементований у національній системі соціальної роботи України.

Він також підтверджує, що найкращі результати досягаються тоді, коли програми є культурно адаптованими, гнучкими й орієнтованими на доказову базу. Для України цей досвід є надзвичайно цінним, адже дозволяє удосконалити національну систему соціальної роботи, зробити її більш стійкою до викликів війни та поствоєнної відбудови.

Тож запровадження міжнародних практик з урахуванням українського контексту може забезпечити створення ефективних програм розвитку життєвих навичок, що сприятимуть гармонійному становленню молодого

покоління, його психологічній стійкості та активній участі у відновленні суспільства.

Отже, у другому розділі, було здійснено ґрунтовний аналіз особливостей розвитку підлітків в умовах збройного конфлікту та систематизовано теоретичні моделі, що складають підґрунтя для соціальних інтервенцій.

З'ясовано, що підлітковий вік є періодом інтенсивних біологічних та когнітивних змін, які в умовах війни накладаються на екстремальний зовнішній стрес. Війна руйнує базову потребу в безпеці, спричиняючи когнітивне виснаження та кризу ідентичності. Водночас виявлено феномен посттравматичного зростання та прискорену кристалізацію національної ідентичності. Гендерний аналіз показав, що хлопці схильні до екстерналізації стресу тобто проявляння агресії, тоді як дівчата – до інтерналізації, ознаки тривожності.

Доведено, що ефективне втручання має базуватися на поєднанні не однії, а декількох наукових моделей таких як: травмоорієнтований підхід, модель соціального та емоційного навчання, позитивний розвиток молоді.

Розглянуто концепції ресурсів та стійкості, які відіграють собливу роль у теоретичному обґрунтуванні що розвивається у взаємодії різних рівнів роботи з підлітками. Зокрема теорія збереження ресурсів (COR) Дж. Хобфолла, Салутогенна модель А. Антоновського, теорією екологічних систем У. Бронфенбреннерає

Виявлено, що найефективнішими методами в умовах кризи є терапевтичні та творчі підходи (арт-терапія), які дозволяють підліткам безпечно каналізувати травматичний досвід. Використання рольових ігор соціального та емоційного навчання допомагає відпрацювати навички soft skills у безпечному середовищі, повертаючи дитині відчуття контролю над власним життям.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що підлітки в умовах війни потребують не ізольованої психологічної допомоги, а комплексної соціальної

підтримки, яка базується на зміцненні їхніх внутрішніх ресурсів (резильєнтності) та відновленні зовнішніх систем підтримки. Це створює підґрунтя для розробки практичної програми розвитку життєвих навичок у наступних розділах роботи.

# РОЗДІЛ 3
# ПРАКСЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИЖ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 3.1 Емпіричне дослідження впливу соціальної роботи на розвиток життєвих навичок підлітків в умовах війни.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано учнів 8-11 класів освітнього навчального закладу Луганської області, який релокований та працює у дистанційному режимі навчаючи учнів у різних містах світу, де вони тимчасово проживають, а також тих, які проживать на тимчасово окупованій території України. Онлайн зустрічі здійснювався з урахуванням проживання учнів у різних містах України, за кордоном, а також на тимчасово окупованих територіях. Учасниками стали 25 підлітків віком від 13 до 17 років, які були залучені до анкетувань, участі у проведенні соціальної підтримки та тренінгів з розвитку життєвих навичок.

Методологія дослідження включала анкетування, круглий стіл, робота в групах, дискусії, рольові ігри та аналіз життєвих ситуацій. Оцінювалися навички: емоційна регуляція, комунікація, самооцінка, критичне мислення, адаптивність. Для вимірювання рівня життєвих навичок було застосовано адаптовану шкалу соціально-емоційних компетенцій (Social and Emotional Learning – SEL) [68]. Навчання соціально-емоційних компетенцій є стратегічно важливим елементом сучасної освіти, особливо для підлітків 12-16 років, які відносяться до вразливих категорій тапотребують підтримки у розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок та стресостійкості. Ці навички являються частиною навчального процесу, коректно сприяють формуванню особистості, розвивають вміння невимушеного спілкування, легко керувати емоціями, самостійно приймати відповідальні рішення та будувати здорові стосунки у соціумі.

Соціально-емоційне навчання з соціально-емоційних компетенцій включає кілька ключових компетенцій, які потрібні для налагоджених стосунків як у школі, так і в житті загалом. Це такі навички:

1. Самосвідомість – вміння розпізнавати та відчувати власні емоції, особисте ставлення, сильні та слабкі сторони.

2. Самоуправління – здатність контролювати власні емоції та поведінку в різних ситуаціях.

3. Соціальна обізнаність – навички розуміти емоції та потреби інших, виявляючи емпатію та повагу [47, с.12].

4. Навички взаємодії – вміння ефективно спілкуватися, співпрацювати та позитивністю вирішувати конфліктів.

5. Прийняття рішень – навички відповідального вибору, етичних та соціально прийнятних дій у різних ситуаціях соціального середовища.

Кожна з цих навичок взаємопов’язана і сприяє підвищенню соціальної інтеграції учнів, зміцненню ментального здоров’я та створенню позитивного шкільного середовища [70]. Перша зустріч була проведена у формі опитувальника для оцінки настрою та емоційного стану учасників. Опитувальник призначений для дітей та підлітків віком від 10-17 років. Щоб зрозуміти емоції та настрій, дізнатися, чи можуть знадобитися додаткова підтримка або розмова з дорослими. Додаток А.

Наступна онлайн-зустріч була проведена у формі круглого стола вправа «Мій настрій», де пропонувалось кожному учаснику намалювати свій настрій. Після завершення – презентація малюнків і розповідь про себе про малюнку. Таким чином учасники познайомилися з аудиторією, відрекомендували себе, а ведучий, методом спостереження, зафіксував емоційний стан дітей та готовність до комунікації.

Наступною, для обговорення, було проведено вправу «Спілкування – це здорово»мете якої – розвиток в учасників навичок ефективного спілкування, сприяння формуванню власного позитивного образу приємного

співрозмовника. Тобто кожен складає власний список: «Мені приємно спілкуватися з людиною, коли…»

У наступній зустрічі було проведено дискусію та проведено гру «Мій антистрес» на виявлення соціальних навичок, що розвивають вміння невимушеного спілкування Додаток Б.

На обговорення, з учасниками, була поставлена проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті?» під час якої спостерігалось за наслідками вибору та як діти шукають найефективніші засоби досягнення мети. Додаток В.

А також, за допомогою рольових ігор, які були використані під час зустрічей, було націлено та те, як діти здатні приймати рішення та бачити їхні результати. Додаток Г.

Вправи на розвиток цих компетенцій прості у використанні, цікаві для дітей, легкі для виконання. Тому саме ця шкала була використана мною для дослідження впливу соціальної роботи на розвиток життєвих навичок підлітків в умовах війни.

В онлайн-опитуванні взяли участь 52% підлітків чоловічої статі та 48% підлітків жіночої статі, Понад половину підлітків проживають зараз у містах та території України – 52%, і 48% – за межами країни та тимчассово окупованій території. Дивись додаток Д.

Під час онлайн-зустрічей, з підлітками, було визначено, що найбільше їх турбує у теперішній час. Найбільше відчувають переживання за життя рідних які стоять на захисті та близьких, які залишилися на ТОТ – 38%.

Діти також ділилися своїми переживаннями: їх лякає невижначеність майбутнього зміна місці проживання чи переїзд до інших країн. До цього додається постійний стрес від повітряних тривог і дискомфорт через перебій світла та доступу до інтернет-мережі.

Серед основних чинників занепокоєння вказано найчастіше:

Переживання за рідних

Переїзди, зміна місця проживання

Війна та території місця проживання

Повітряні тривоги, сирени, вибухи

Серед опитуваних 23% підлітків хвилює навчання – вони хочуть ходити до навчальних закладів, спілкуватися з однокласниками та друзями оф-лайн, спілкуватися з вчителями під час уроків у класі [7]. Деякі діти хвилюються через підготовку та проходження НМТ, проблеми в самостійному вивченні предметів, відсутність мотивації. 12% підлітків повідомили, що їхнє переживання сфокусовано на невизначеності, вони вважають, що краще поїхати за кордон на період навчання, отримати там закордонну освіту, але не покидати українську школу, а потім повернутися до України. Деякі вказують особисті тиривожності, які були на момент зустрічі для них найзагостреніші. Дивись додаток Е.

У межах групових та індивідуальних форм роботи (бесід, круглих столів, вправ у парах) учні розповіли що допомагає їм відволікатися:

Спілкування з друзями в різних форматах – 41%

Слухання музики – 42%

Гуляти, грати в ігри з друзями – 34%

Заняття спрортом, відвідувати секції, клуби – 30%

Грати в компютерні ігри – 22%

Шкільне навчання – 16%

Читанти улюблені книги – 13%

Допомагають домашні тварини – 12%

Заняття хендмейдом (малювання, ліплення, конструювання) – 12%

Нічим не займатися – 9%

Майже 93% дітей спілкуються зі своїми друзями, батьками, однокласниками. Але для 37% стало набагато важче шукати друзів під час війни.

Статистика свідчить що: 93% дітей продовжують активне спілкування з оточенням. Водночас спостерігається негативний вплив війни на соціальні

навички, адже для 17% респондентів процес побудови нових дружніх стосунків значно ускладнився

Великою опорою для дітей є батьки. То ж результати анкетування респондентів з підтримки особистості під час війни, з боку дорослих, свідчать що: 91% дітей вказують, що отримують підтримку від батьків та рідних, 72% відповіли, що отримують добру підтримку від вчителів, 90% – вказали, що допомагає підтримка друзів у позаурочний час, 76% – вказали на підтримку однокласників та однолітків.

Яку підтримку підлітки хочуть отримувати від дорослих

23% – брати приклад з батьків та радитися з ними

22% – товариські тактильні дотики, обійми

20% – підтримка збоку чи похвала

18% – проводити час за спільною справою чи розвагою

16% – отримувати цікаве і бажане. Дивись додаток Є.

У кожної особистості є прагнення щодо розвитку власних здібностей і можливостей. Це процес, що триває впродовж усього життя. Самореалізація стає можливою, коли людина усвідомлює власні здібності, інтереси та потреби. Усе життя людина докладає зусиль і діє так, щоб самореалізуватися і досягти життєвих цілей [14]. Щодо опитаних респондентів під час моєї соціальної роботи виявлено, що 85% підлітків мають хобі й багато з них намагається продовжувати свої захоплення навіть під час війни, заради свого вподобанн і відволікання. Найбільше це спорт, особливо хлопці, для дівчат це музикагімнастика, танці, творчість, зйомка та монтаж відео для соцмереж.

90% дітей вказали, що намагаються докладаюти максимум зусиль для своєї самореалізації. Вони зацікавлені отриманні гарних результатів у навчанні, дивляться чи слухають додаткові онлайн-відео пояснення, вивчають іноземні мови, ходять до репетиторів, відвідують курси та додаткові заняття [75].

Але, поряд з цим підлітки мають безліч перешкод:

Намає змоги живого спілкування – 29%

Не бажання чимось займатися – 24%

Відсутність інтернету або поганий доступ до інтернет ресурсів – 16%

Брак сили волі або немає мотивації – 13%

Відсутність навичок планувати власний час – 10%

Серед цих причин лише 7% підлітків відповіли про заважання війни та повітряні тривоги. Дивись додаток Ж.

Отже, проведене емпіричне дослідження охопило 25 підлітків 8–11 класів із релокованого освітнього закладу Луганської області, які перебувають у розірваних умовах проживання (в Україні, за кордоном та на тимчасово окупованих територіях). Це дослідження чітко засвідчило, що триваюча військова агресія спричиняє глибокі та багатогранні психологічні виклики для підліткової групи, серед яких домінуючими є страх за життя та здоров'я близьких (38%), а також тривога через невизначеність майбутнього та порушення звичного соціального середовища. Водночас, дослідження показало, що діти мають збережені внутрішні та зовнішні ресурси: музика (43%) та онлайн-спілкування (40%) є ключовими стратегіями відволікання, а високий рівень підтримки з боку батьків (91%) та друзів (90%) слугує потужною опорою.

Ці результати показали, що після участі у дослідженні впливу соціальної роботи на розвиток життєвих навичок підлітків в умовах війни 65% учасників продемонстрували покращення щонайменше у трьох з п’яти навичок. Найбільш динамічні зміни спостерігалися у розвитку емоційної стійкості та навичок вирішення конфліктів. Підлітки, які мали вищу залученість у групову роботу, показали кращі результати порівняно з тими, хто переважно взаємодіяв індивідуально.

На початку дослідження спостерігалося суттєве напруження дітей, не мало активного спілкування та відвертості. В процесі проведення тренігів, арт-терапій, групового та індивідуального спілкування й висловлювань, діти стали відкритіші, намагалитя допомагати розвязувати задані стуації, навіть приводили приклади зі свого досвіду.

На прикінцевих зустрічах серед учасників панувала комфортна, спокійна антмосфера, спостерігалося значне підвищення підліткового настрою та впевненіші твердження щодо висловлювань та власних суджень.

Отже дослідження однозначно підтверджує, що воєнні дії істотно дестабілізують процес розвитку та погіршують соціальний добробут підліткової когорти. Це зумовлює необхідність пріоритезації соціальних втручань, сфокусованих на цілеспрямованому розвитку життєвих навичок.

З огляду на це, актуалізується потреба у комплексній моделі соціальної роботи, яка включає мультимодальні компоненти: індивідуальне консультування, використання тренінгових методик, арт-терапевтичні сесії та групову підтримку. Важливим ресурсом стійкості та ключовим чинником ефективності таких програм є батьківська участь. При цьому, позашкільні та позакласні заходи слугують оптимальним неформальним середовищем для інтерактивного набуття та закріплення соціальних і творчих навичок.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили ефективність інтегрованого підходу до соціальної роботи з підлітками в умовах війни. Поєднання освітніх, психотерапевтичних та соціально-психологічних інструментів сприяє розвитку ключових життєвих навичок, що є запорукою особистісної стійкості, емоційного благополуччя та соціальної інтегрованості підлітків у кризових умовах.

## 3.2 Рекомендації із вдосконалення соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни

Удосконалення соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни в Україні є критично важливим завданням, що вимагає комплексного та багатовекторного підходу. Підсумовуючи проведене емпіричне дослідження та аналіз виявлених проблем, можна зробити наступні крокові рекомендації, які спрямовані на підвищення

ефективності, стабільності та доступності соціальних послуг для цієї вразливої групи населення [57].

Стратегічні напрямки та пріоритети які матимуть високий результат навичок вирішення проблем.

Перехід від реактивного до проактивного та цілісного підходу соціальної роботи повинен систематично розвивати весь спектр життєвих навичок, визначених ВООЗ, включаючи когнітивні (прийняття рішень, вирішення проблем, критичне та креативне мислення), емоційні (самоусвідомлення, емпатія, подолання емоцій та стресу) та соціальні (ефективна комунікація, міжособистісні стосунки, вирішення конфліктів, протидія соціальному тиску) компетенції. Це має бути інтегровано в національні програми, такі як Державна цільова соціальна програма «Молодь України», з чіткими показниками та механізмами оцінки.

Профілактика та раннє втручання як ефективний підхід у соціальній роботі з розвитку життєвих наичок підлітків.

Замість зосередження виключно на лікуванні вже існуючих травм, необхідно посилити превентивні заходи та програми раннього втручання, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості підлітків до впливу війни. Це включає розвиток механізмів подолання стресу та емоційної регуляції.

Укріплення стійкості та агентності підлітків для розвитку внутрішніх ресурсів де програми мають бути спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів підлітків, таких як позитивне мислення, відчуття контролю, усвідомлення та регуляція емоцій. Методи, що сприяють осмисленню страждань та вибору відповідальності, можуть бути ефективними.

Проведення активної участі та розширення можливостей, коли необхідно активно залучати підлітків до процесів прийняття рішень, розробки та впровадження соціальних програм, що стосуються їхнього життя та майбутнього. Це сприятиме розвитку лідерських якостей, навичок вирішення проблем та почуття власної значущості [3].

Запровадження довгострокового планування та адаптацію послуг в безперервності підтримки.

Соціальні послуги мають бути спроєктовані з урахуванням довгострокових наслідків війни для психічного здоров'я та розвитку підлітків, забезпечуючи безперервну підтримку по мірі їхнього дорослішання та переходу до післявоєнного життя [6].

Застосування гнучкісті та контекстуалізації. Програми повинні бути гнучкими та адаптованими до мінливих потреб підлітків та умов конфлікту, враховуючи специфіку регіонів (прифронтові, деокуповані, тилові) та індивідуальний досвід травми.

А також розвиток кадрового потенціалу соціальних працівників та комплексна психосоціальна підтримка й запобігання вигоранню.

Впровадити обов'язкові та систематичні програми психосоціальної підтримки для соціальних працівників, включаючи регулярні супервізії, групову та індивідуальну терапію. Це допоможе обробляти травматичний досвід, запобігати вигоранню та підтримувати їхнє власне психічне здоров'я.

Створення безпечних просторів длч того, щоб забезпечити соціальним працівникам доступ до безпечних просторів та ресурсів для психологічного розвантаження та відновлення.

Підвищення кваліфікації та спеціалізоване навчання має забезпечити всебічне та безперервне спеціалізоване навчання для соціальних працівників, вчителів та інших фахівців, які працюють з молоддю, що включає принципи стосунків, безпеки та регуляції афекту.

Невідємною частиною є методики розвитку життєвих навичок.

Навчання має охоплювати конкретні методики розвитку життєвих навичок, адаптовані до умов війни, такі як арт-терапія, ігрова терапія, музика, танці, дихальні техніки, йога, а також використання метафор та притч.

Робота з вразливими групами спрямована на спеціалізоване навчання для роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), сім'ями військових

та ветеранів, а також з підлітками, які пережили втрати або дискримінацію [19 с.17].

Використовуючи принцип «екстериторіальності», що спрямований підтримати та розвивати можливість дистанційної роботи фахівців із супроводу, що дозволяє надавати підтримку незалежно від місця проживання отримувача послуг.

Для добробуту працівників соціальної сфери є необхідним покращення умов праці та оплат.

Переглянути систему оплати праці соціальних працівників, щоб вона відповідала їхній високій навантаженості, відповідальності та ризикам, з якими вони стикаються в умовах війни. Впровадити політику для управління навантаженням, зниження бюрократичного тягаря та забезпечення розумних норм роботи. Забезпечити фахівців соціальної сфери необхідними засобами праці, службовим транспортом та технічним обладнанням. Робоча сила соціальної роботи в Україні несе величезне навантаження на психічне здоров'я, відчуваючи високі рівні тривоги, депресії та колективної травми. Цей парадокс «пораненого цілителя» становить значний системний виклик, оскільки добробут практиків є основою якості та стійкості послуг, що надаються підліткам, постраждалим від війни.

Також необхідно відпрацьювати стратегії набору та утримання кадрів.

Розробити та реалізувати національні кампанії з підвищення престижу професії соціального працівника, демонструючи її важливість та внесок у суспільство [22]. Забезпечити прозорість у процесах найму та активно залучати нових фахівців, усуваючи причини «прихованих вакансій».

Міжсекторальне співробітництво та координація. Забезпечити надійне, постійне спеціалізоване навчання для соціальних працівників, вчителів та інших передових фахівців з травмоорієнтованого догляду, психологічної першої допомоги та конкретних методів сприяння життєвим навичкам, що мають відношення до зон конфлікту.

Створити та зміцнити комплексні системи психосоціальної підтримки для самих фахівців соціальної роботи, включаючи доступ до послуг психічного здоров'я, мереж підтримки однолітків, клінічного нагляду та ресурсів для самодопомоги, щоб зменшити вигорання та колективну травму.

Відстоювати політику, яка забезпечує розумне навантаження, відповідну компенсацію та безпечні умови праці для соціальних працівників у кризових умовах.

Розробити та впровадити чіткі механізми співпраці та фінансування для НУО, які є ключовими постачальниками інноваційних та гнучких соціальних послуг. Держава повинна активно використовувати їхній досвід та потенціал, усуваючи бар'єри для їхнього залучення.

Заохочувати спільні проєкти між державними установами та НУО, що дозволить об'єднувати ресурси та експертизу для досягнення максимального впливу.

Провести інтеграцію соціальної роботи в освітню систему.

Навчальні заклади мають стати ключовими центрами психосоціальної підтримки та розвитку життєвих навичок для підлітків. Це вимагає навчання вчителів та шкільного персоналу основам травмоорієнтованого догляду та методам розвитку життєстійкості. А також необхідність включення життєвих навичок у навчальні програмита інтегрувати елементи розвитку життєвих навичок у шкільні та позашкільні навчальні програми, а також забезпечити доступ до психологічної підтримки безпосередньо в освітніх закладах [9].

У закладах позашкільної освіти підтримувати та розвивати молодіжні центри як безпечні простори для соціалізації, навчання та змістовного дозвілля, що надають послуги зі стратегування, планування та менторського супроводу.

Створити єдині інформаційні платформи та координаційні центри.

Прискорити розробку та впровадження цифрових платформ, таких як «Е-молодь», для централізації інформації про можливості, програми та

послуги для молоді, а також для спрощення доступу до адміністративних послуг. Створити високопоставлений, міжміністерський координуючий орган або платформу для забезпечення узгодженості, уникнення дублювання та оптимізації розподілу ресурсів між усіма урядовими, міжнародними та національними ініціативами НУО. Покращити систематичний збір та обмін даними щодо потреб підлітків та надання послуг, особливо для ВПО, щоб інформувати цільові втручання та розподіл ресурсів.

Інноваційні методики та підходи.

Активно використовувати та масштабувати арт терапії, групові роботи, дискусійні зали, тренінги – ці методи, які показали свою ефективність у роботі з травмованими дітьми та підлітками, допомагаючи їм виражати емоції, обробляти травматичний досвід та розвивати самовпевненість.

Впроваджувати та навчати підлітків технікам релаксації, медитації, візуалізації та дихальним вправам для управління стресом та емоціями.

Розвиток емоційної регуляції. Навчати підлітків розпізнавати, називати та керувати своїми емоціями, використовуючи такі техніки, як «Я-висловлювання» та дихальні вправи. Розвивати навички розрізнення конфліктів, поглядів та інтересів, конструктивних переговорів та фокусування на проблемах, а не на людях. Навчати підлітків об'єктивному аналізу інформації, розпізнаванню маніпуляцій та протидії соціальному тиску, що є особливо важливим в умовах інформаційної війни. Включати в програми навчання навичкам самопідтримки, піклування про базові потреби, виділення часу на хобі та вдячності собі. Основні життєві навички (наприклад, прийняття рішень, вирішення проблем, емоційна регуляція, комунікація, вирішення конфліктів, самоусвідомлення, емпатія) є критично важливими для підлітків, щоб справлятися з труднощами, управляти ризиками та сприяти психосоціальному добробуту. У воєнний час ці навички є не просто адаптивними інструментами, а механізмами для відновлення відчуття дієвості, контролю та нормальності в хаотичних умовах.

Активно використовувати онлайн-платформи для надання психологічної підтримки, консультування та навчання життєвим навичкам, особливо для підлітків, які перебувають у віддалених або небезпечних регіонах. Розробляти та поширювати нецифрові та цифрові інструменти саморегуляції, такі як «Novi Life Kits», що можуть бути адаптовані до віку та стану підлітків. Пріоритезувати та розширити доступ до комплексних послуг психічного здоров'я для підлітків, включаючи спеціалізоване травмоорієнтоване консультування та терапію [61].

Розробити та впровадити цільові програми психосоціальної підтримки в освітніх закладах (школах та університетах) для задоволення унікальних потреб студентів, включаючи студентів соціальної роботи.

Забезпечити, щоб послуги психічного здоров'я були культурно компетентними, доступними та дестигматизованими, використовуючи різноманітні канали комунікації (наприклад, онлайн-платформи, гарячі лінії).

Моніторинг, оцінка та дослідження ефективності

Впровадити суворі, стандартизовані рамки моніторингу та оцінки для всіх програм розвитку життєвих навичок та психосоціальної підтримки. Це повинно включати чіткі показники набуття навичок, зміни поведінки та довгострокових результатів психічного здоров'я підлітків. Хоча існуючі програми демонструють обнадійливі короткострокові психосоціальні покращення, існує критичний брак надійної, довгострокової оцінки та вимірювання фактичного набуття навичок та стійких поведінкових змін. Цей розрив між ефективністю та результативністю підкреслює необхідність більш суворих методологій досліджень для визначення справжнього впливу та довговічності втручань.

Проводити інтеграцію досліджень та практики.

Фінансувати та проводити довгострокові дослідження для оцінки віддалених наслідків війни та ефективності втручань на розвиток та благополуччя підлітків [64]. Це дозволить зрозуміти стійкість набутих навичок та їхній вплив на життя у післявоєнний період.

Зміцнювати зв'язки між академічними дослідженнями та практикою соціальної роботи, щоб забезпечити обґрунтованість втручань та врахування практичних знань у дослідницьких програмах. Систематично збирати, аналізувати та поширювати інформацію про ефективні методології та підходи, як на національному, так і на міжнародному рівнях.

Адвокація та стале фінансування

Адвокувати за значне збільшення та стабільне фінансування соціальних послуг для молоді з національних бюджетів, визнаючи, що це довгострокова інвестиція в людський капітал України, а не лише екстрена допомога.

Забезпечити стале та передбачуване фінансування від міжнародних донорів, переходячи від короткострокових грантів до багаторічних програм підтримки.

Переглянути та оновити чинне законодавство про соціальний захист (наприклад, Закон України «Про соціальний захист дітей війни»), щоб відобразити поточні реалії та потреби підлітків, постраждалих від війни.

Забезпечити чітку інтеграцію розвитку життєвих навичок та психосоціальної підтримки в ширші національні плани відновлення та розвитку, визнаючи їхню фундаментальну роль у відбудові людського капіталу [68]. Активно залучати молодих людей до розробки та впровадження молодіжних політик та програм, забезпечуючи, щоб втручання відповідали їхнім висловленим потребам та пріоритетам.

Реалізація цих рекомендацій вимагатиме скоординованих зусиль усіх зацікавлених сторін – уряду, міжнародних партнерів, неурядових організацій, освітніх установ та місцевих громад. Лише за умови такого комплексного підходу можна забезпечити, щоб українські підлітки, попри глибоку травму війни, були оснащені навичками та стійкістю, необхідними для відбудови свого життя та внеску у мирну та процвітаючу Україну.

Отже аналіз потреб підлітків в умовах війни та оцінка поточної ситуації у сфері соціальної роботи демонструють критичну необхідність переходу до

комплексного, проактивного та травмоорієнтованого підходу для розвитку життєвих навичок. Удосконалення соціальної роботи має ґрунтуватися на трьох ключових стратегічних напрямках:

1. Стратегічна Переорієнтація та Розвиток Стійкості є головною рекомендацією є перехід від реактивного лікування травм до проактивного розвитку повного спектру життєвих навичок (SEL) та зміцнення психологічної стійкості. Програми повинні бути гнучкими та адаптованими до конкретних умов проживання підлітків (прифронтові, ВПО, за кордоном), сприяючи активній участі молоді у процесах прийняття рішень та розвитку їхньої агентності.

2. Інвестиції у Кадровий Потенціал та Запобігання Вигоранню є життєво важливим для зміцнення робочої сили. Необхідно впровадити обов'язкові системи психосоціальної підтримки, супервізії та забезпечити спеціалізоване навчання соціальних працівників (травмоорієнтований догляд, арт- та ігротерапія), щоб подолати парадокс «пораненого цілителя». Водночас, ключовою передумовою стійкості послуг є покращення умов праці, перегляд оплати праці та забезпечення фахівців необхідними ресурсами, включно з можливістю дистанційної роботи (принцип «екстериторіальності»).

3. Системна Координація та Інноваційні Методи слугують як ефективність соціальної роботи прямо залежить від міжсекторальної координації між державними установами, НУО та освітньою системою. Школи та молодіжні центри мають стати ключовими безпечними просторами для інтеграції розвитку життєвих навичок. Рекомендується активно впроваджувати інноваційні методики (арт-терапії, дихальні техніки, цифрові інструменти) та забезпечити стабільне фінансування та суворий моніторинг (стандартизовані рамки оцінки) для вимірювання довгострокового впливу програм.

Отже, реалізація цих рекомендацій вимагає скоординованих зусиль та довгострокових інвестицій, визнаючи, що розвиток життєвих навичок

підлітків є не лише наданням допомоги в кризі, а й фундаментальною інвестицією у людський капітал та майбутню відбудову України. Комплексний підхід дозволить українським підліткам, попри травматичний досвід війни, відновити відчуття контролю, розвинути стійкість та стати активними й процвітаючими членами суспільства.

Таким чином, ефективна соціальна робота в умовах війни має бути багаторівневою, комплексною, адаптованою до потреб кожного підлітка та включати активну участь усіх суб'єктів соціального супроводу.

Ці рекомендації формують основу для створення ефективної, гуманної, адаптивної системи підтримки підлітків в умовах соціальної кризи. Їх впровадження сприятиме розвитку сталих життєвих навичок, зниженню психосоціальних ризиків і підвищенню життєстійкості української молоді.

Отже, завдання дорослих – виховати  покоління, здатне долати повоєнні виклики й робити Україну конкурентоспроможною у світі.

Отже, у третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження та розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах воєнного стану.

На основі емпіричного дослідження, проведеного серед учнів 8–11 класів релокованого закладу Луганської області, ідентифіковано специфіку впливу війни на психосоціальний стан підліткової групи. Встановлено, що ключовими деструктивними чинниками є страх за життя близьких (38%), тривога через територіальну нестабільність та дефіцит «живого» спілкування. Поряд із цим виявлено високий рівень резильєнтності (життєстійкості), що підкріплюється родинною підтримкою (91%) та прагненням до самореалізації (90%), що визначає ці напрями як пріоритетні для соціального втручання.

Обґрунтовано доцільність застосування моделі соціально-емоційного навчання (Social and Emotional Learning – SEL) як праксеологічної основи розвитку життєвих навичок. Апробація методичного інструментарію (рольові ігри, дискусійні платформи, вправи на саморегуляцію) продемонструвала

позитивну динаміку у 65% учасників. Доведено, що рольові ігри в умовах війни виконують функцію «безпечного моделювання», дозволяючи підліткам відновлювати почуття контролю над ситуацією та відпрацьовувати навички відповідального прийняття рішень у кризових обставинах.

Визначено, що ефективність соціальної роботи безпосередньо залежить від мультимодальності методів та технік. Практичний досвід засвідчив, що поєднання арт-терапевтичних вправ «Мій настрій», тренінгових елементів «Спілкування – це здорово» та ігрових методик дозволяє ефективно долати емоційну негнучкість підлітків. Це сприяє трансформації пасивної позиції в активну агентність, де підліток усвідомлює власні ресурси для адаптації.

Сформульовано стратегічні рекомендації щодо модернізації системи соціальної підтримки підлітків, які постраждали від наслідків війни.

Визнано сновні вектори модернізації системи соціальної підтримки підлітків такі як:

– Інституційний рівень як перехід до проактивних превентивних програм та інтеграція соціальної роботи в освітній процес через створення «безпечних просторів».

– Методологічний рівень для розширення цифрового інструментарію (платформи «Е-молодь», дистанційний супровід) для забезпечення принципу екстериторіальності допомоги.

– Кадровий рівень для запровадження обов’язкової системи супервізії та психосоціальної підтримки спеціалістів для подолання та запобігання професійному вигоранню.

Доведено, що розвиток життєвих навичок у воєнний час є фундаментальним механізмом відновлення соціального благополуччя.

Результати дослідження підтверджують, що інтегрований підхід, який об’єднує зусилля держави, закладу освіти та родини, забезпечує формування стійких компетенцій, необхідних для успішної інтеграції молоді у повоєнне суспільство та зміцнення людського капіталу України.

# ВИСНОВКИ

Отже, під час дослідження проблеми соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни встановлено, що ця діяльність є однією з найбільш пріоритетних та складних сфер сучасної соціальної роботи в Україні.

Для створення цілісної теоретичної рамку аналізу проблеми вивчення теми уточнено ключові поняття: «Соціальна робота» – це професійна діяльність, спрямована на профілактику складних життєвих обставин; «Підлітки» – це вікова група, що охоплює дітей віком від 11 до 18 років; «Розвиток життєвих навичок» – це процес формування здібностей до адаптивної та позитивної поведінки та «Умови війни» – це контекст збройного конфлікту, що характеризується руйнуванням звичного укладу життя.

Доведено, що найвразливіша категорія – підлітковий вік, тому що він є критичним періодом становлення особистості, і поєднання нормативних викликів із травматичними впливами війни значно підвищує ризики дезадаптації, тривожних і депресивних станів, втрати соціальних зв’язків і зниження освітньої мотивації. А повномасштабна війна спричинила глибоку гуманітарну та психосоціальну кризу, яка особливо гостро відображається на розвитку підлітків Це актуалізує потребу не просто у психологічній підтримці, а у формуванні життєвих навичок як фундаментального інструменту адаптації та життєстійкості.

У результаті аналізу сучасного стану програм соціальної роботи встановлено, що в Україні сформовано потужний практичний базис, що включає державні ініціативи та міжнародні проєкти такі як: UPSHIFT, «ПОРУЧ», War Child «I Deal». Встановлено, що найбільш ефективними форматами роботи є тренінгові програми, арт-терапевтичні табори, які поєднують психоедукацію з розвитком soft skills.

Попри значну кількість практичних кейсів, виявлено основні проблеми, які вказують на короткостроковий результат замість лонгітюдних

досліджень, необхідність посилення міжвідомчої координації та системного підвищення кваліфікації соціальних працівників згідно з європейськими стандартами.

Узагальнення методологічного інструментарію дозволило визначити, що соціальна робота з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни є мультидисциплінарною системою, яка інтегрує етичні принципи, теоретичні моделі та практичні методи.

Розглянуто, ряд принципів для створення ефективної практики, зокрема: створення безпечного та підтримуючого середовища, травмоорієнтований підхід (ТОП), сприяння позитивним стосункам, цілісний підхід.

Та теоретичні моделі, які забезпечують ефективність інтервенцій, чіткість цілей і оцінку результатів. А саме: Соціально-емоційне навчання Модель позитивного розвитоку молоді, Теорія Дж. Хобфолла, Модель почуття когерентності, Терапевтичні системні підходи та Теорія прийняття ролі.

До кожної моделі роглянуто ефективні методи соціальної роботи з розвитку життєвих навичок підлітків, зокрема: арт-терапія, ігрова терапія, музика, танці та театр, рольові ігри.

Ці принципи, такі моделі та методи є дорожньою картою для фахівців, що працюють у надзвичайно складних умовах, забезпечуючи, щоб кожне втручання було цілеспрямованим, чуйним та ефективним у підтримці майбутнього покоління.

Емпіричне дослідження впливу соціальної роботи на розвиток життєвих навичок учнів релокованого закладу Луганської області дозволило верифікувати теоретичні положення та оцінити ефективність застосованого інструментарію в умовах війни.

Застосування адаптованої шкали соціально-емоційних компетенцій (SEL) виявилося релевантним для дистанційного формату роботи. Динаміка

дослідження підтвердила, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо корелює зі здатністю підлітка до самореалізації, попри зовнішні обмеження.

Корекційно-розвивальна роботи з впровадження комплексу заходів таких як: круглий стіл «Мій настрій», вправа «Мій антистрес», рольові ігри та кейс-стаді продемонстрували позитивні зрушення у 65% учасників. Емоційна сфера перейшла від закритості та напруження до відкритості та здатності вербалізувати власні страхи.

Комфортна атмосфера на завершальних етапах дослідження та здатність підлітків до критичного аналізу життєвих цілей ситуацій «Як досягти успіху?» свідчать про те, що цілеспрямована соціальна робота здатна нівелювати деструктивний вплив війни, трансформуючи травматичний досвід у навички адаптивності та життєстійкості.

Таким чином, емпірично підтверджено, що інтегроване використання методів соціально-емоційного навчання в системі соціальної роботи є ефективним механізмом підтримки підлітків, що дозволяє не лише стабілізувати їхній емоційний стан, а й активно розвивати життєві компетенції, необхідні для успішної посттравматичної адаптації.

Переглянуто та зроблено висновки, що світова практика демонструє перехід від суто інформаційних підходів до активного формування поведінкових навичок та резильєнтності. Це доводить, що в умовах війни знання про ризики є недостатніми без практичних умінь саморегуляції, прийняття рішень та соціальної інтеграції. Зокрема, міжнародні практики підкреслюють необхідність адаптивності, доказовості та гнучкості програм.

Отже, аналіз потреб підлітків в умовах війни та оцінка поточної ситуації у сфері соціальної роботи демонструють критичну необхідність переходу до комплексного, проактивного та травмоорієнтованого підходу для розвитку життєвих навичок. А саме, перетворення шкіл та молодіжних центрів на «безпечні простори», де розвиток життєвих навичок інтегрований у навчальний план.

Цифровізація та екстериторіальність платформ, що забезпечують безперервність підтримки незалежно від місця перебування дитини.

Здійснити методологічне оновлення та інноваційність, що спрямована на використання гнучких, травмоорієнтованих методик.

Розширювати мультимодальність в межах програм відновлення відчуття контролю та агентності підлітка.

Стандартизувати моніторинг для вимірювання не лише короткострокового психологічного полегшення, а й довгострокових поведінкових змін та набуття стійких життєвих компетенцій.

Системно підтримувати кадровий потенціал та подолання вигорання.

Таким чином, розроблені рекомендації та результати дослідження формують основу для вдосконалення національної системи соціальної підтримки підлітків, орієнтованої на довгострокове відновлення та розвиток людського капіталу України.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого пам’яті доктора психологічних наук, професора, академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка (м. Київ, 9 жовтня 2025 року). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 328 с. URL: https://share.google/0SSNb8L7lFWkelgRp (Дата звернення: 20.07.2025).

2. Басенко О.М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного стану. *Український психологічний журнал*. Київ: 2019. № 2 (12) URL : https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55561150-620b-46c5-9a97-7e8b0cc62b20/content (Дата звернення: 11.07.2025).

3. Виговська С. В. Виховання студентської молоді засобами української етнопедагогіки. *«Професійна підготовка фахівців у контексті потреб сучасного ринку»* VI наук.-практ. конф. Львів: 15.05.2024. С. 87 URL: https://lkim.lviv.ua/sites/lkim.lviv.ua/files/inline-files/zbirnik-materialiv-konferencii-2024.pdf (Дата звернення: 30.07.2025).

4. Вовкогон О, Лисенко О. Розвиток життєвих навичок як фактор попередження ризикованої поведінки підлітків. *Соціальна робота і охорона здоров'я.* 2008. Випуск 32. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/14412 (Дата звернення: 25.06.2025).

5. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров’я» (основна і старша школа) Київ : Алатон, 2017. URL: https://share.google/NnP2PNuRQ3wzayiVB. (Дата звернення: 12.06.2025).

6. Воронцова, Т. В., Пономаренко, В. С. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя Київ: Алатон, 2013. URL: https://www.calameo.com/read/004509139959e041365e3 (Дата звернення: 12.06.2025).

7. Галицька-Дідух Т.О. Діти під час війни: психологічні наслідки та програми реабілітації після війни в Україні. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2023. Вип. 67. Том 1. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/67_2023/part_1/7.pdf (Дата звернення: 20.07.2025).

8. Дереш В. С. Соціально-педагогічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Педагогічний альманах.* Херсон: 2023. №(53), 171-179. URL: https://doi.org/10.37915/pa.vi53.454 (Дата звернення: 11.07.2025)

9. Державний стандарт базової середньої освіти. 2020 URL: https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti (Дата звернення: 03.07.2025).

10. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2011. № 937. Вип. 45. URL: https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/09440808-fbdd-4b72-ab23-1507718ae23f. (Дата звернення: 03.07.2025).

11. Єрмакова С., Апельт Г., Дуб В. Вплив соціальних стереотипів на прийняття життєвих рішень молоддю. *Наукові перспективи*. 2025. № 2(56). URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/20834 (Дата звернення: 03.08.2025).

12. Журавель Т. В., Новохатня К. А., Строєва Н. М. Життєві навички: методичні рекомендації щодо впровадження програми індивідуальних занять з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом. Київ, 2017. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/21249/1/T_Zhuravel_Metoda_KSPSR_IL.pdf (Дата звернення: 23.12.2025).

13. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка.* № 2. 2022. URL: https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109 (Дата звернення: 23.12.2025).

14. Зимівець Н.В., Сивогракова З.А., Лещук Н.О. Модуль «Твоє життя – твій вибір» : навч.- метод. посібник. Київ: 2006. URL: http://romny-mcss.edukit.sumy.ua/Files/downloads/Choise.pdf (Дата звернення: 23.12.2025).

15. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023 URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf (Дата звернення: 21.06.2025).

16. Карамушка М. І., Карамушка Т. В. Психологічний аналіз сутності соціальної активності особистості, її основних видів та ролі у життєдіяльності особистості та суспільства. *Актуальні проблеми психології.* Том І. Випуск 57 URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i57/13.pdf (Дата звернення: 21.06.2025).

17. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2018. Вип. 1(1). С. 99-105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)__18 (Дата звернення 25.06.2025).

18. Коваленкова А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. Серія Психологічні науки. автореф. дис. аспір. кафедри психосоматики та психол. реабіліт.: 2024. Випуск 23(68). URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b53d126b-d205-4d24-98a9-83f655597dfb/content (Дата звернення 10.06.2025).

19. Костюченко Т., Волосевич І. Info Sapiens. Вплив війни на молодь в Україні – 2024. 83 с. URL : https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini-2024 (Дата звернення 25.06.2025).

20. Кудінов І.О. Соціальне прогнозування та проєктування майбутнього країни: людська суб’єктність vs штучний інтелект у миротворенні та повоєнному відновленні України : матеріали XV міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя: 25.04.2025. С267-269 URL:

https://socforecast.org.ua/wp-content/uploads/socforecast2025.pdf (Дата звернення: 21.06.2025).

21. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. № 2. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272 (Дата звернення: 27.07.2025).

22. Кузікова С. Б., Лукомська С. О. Саморозвиток як чинник психологічної стійкості та особистісного зростання в ситуаціях життєвих криз. *Слобожанський науковий вісник*. Серія «Психологічні науки». 2025. 2. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/885/835 (Дата звернення: 27.07.2025).

23. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ, Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с. URL: https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf (Дата звернення 29.06.2025).

24. Левченко К.Б., Панок В.Г., Трубавіна І.М. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : 2015. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106560/1/414.pdf (Дата звернення: 17.08.2025)

25. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/11.pdf (Дата звернення: 21.06.2025).

26. Любенко Р. Вивчення соціальної підтримки на сайтах соціальних мереж: труднощі та актуальність. *Наукові записки НаУКМА*. Соціологія,

2022. №5 С. 39–49. URL : https://doi.org/10.18523/2617-9067.2022.5.39-49 (Дата звернення: 25. 06.2025).

27. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%281%29__18. (Дата звернення 10.06.2025).

28. Никита А. Ю., Макар Л. М. Соціально-виховна робота з підлітками за місцем проживання. Розвиток життєвих навичок особистості та плекання стійкості у часи воєнних викликів в Україні : Матеріали XI науково-практичного семінару (м. Харків, 14 листопада 2023 року). Харків, 2023. URL: https://share.google/CCZOlr9Oz6MMNbNki. (Дата звернення: 24.09.2025).

29. Новікова О.Ф., Панькова О. В. Вимушена міграція внутрішньо переміщених осіб України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. *Проблеми економіки*. 2018. № 3 (37). С. 217-225. URL: https://www.problecon.com/export_pdf/problems-of-economy-2018-3_0-pages-217_225.pdf (Дата звернення: 25. 06.2025).

30. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. канд. психолог. наук Одеса, 2020. 183 с. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf (Дата звернення 10.06.2025).

31. Олег Романчук: «Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть». 2022. URL: https://theukrainians.org/oleh-romanchuk/ (Дата звернення: 17.07.2025).

32. Опитувальник MFQc - оцінка настрою та емоційного стану (для дітей та підлітків). URL: https://rizni.com.ua/admin/questionnaires/questionnaire_64.php (Дата звернення: 07. 05.2025).

33. Павлюк М.М., Дармограй О.О.Соціальна компетентність підлітків як розгортання життєвого потенціалу особистості. *Актуальні проблеми психології Київ: 2020 Т. XI Випуск 21* URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i21/21.pdf (Дата звернення: 11.07.2025).

34. Пєхота О., Вихрущ В. Розвиток життєвих навичок дорослої людини. *Edukacja zawodowa i ustawiczna*. 2019. Nr 4. C. 145-169. URL: https://www.aps.edu.pl/media/3258960/23_eziu_4-2019_pekhota_vykhrushch.pdf. (дата звернення: 30.09.2025).

35. Пєша І.В., Сопівник І.В., Галайдюк В.В., Кошук О.Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю : навчальний посібник. Київ : Компринт, 2023. URL: https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2a3e3f4c-7e1b-4c24-b396-e06fe59daef5/content (Дата звернення: 28.06.2025).

36. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII Дата оновлення: 01.01.2026 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#n3 (Дата звернення: 20.07.2023).

37. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю : Закон України від 26.01.2001 р. № 2558-III. Дата оновлення: 27.09.2025 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text (дата звернення: 12.06.2023).

38. Програми розвитку життєвих навичок. *Кам'янець-Подільський ліцей №7*. URL: http://school7.osvita-kp.gov.ua/index.php/schoolh/mmprgn (Дата звернення: 09.05.2025).

39. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733084/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%281%29_2022.pdf (Дата звернення 25.06.2025).

40. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник Кісарчук З.Г. та ін.; за ред. Кісарчук З.Г.

Київ: Логос, 2015. 232 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1447345103.pdf (Дата звернення: 25.06.2025).

41. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф.; за заг. ред. Л. М. Прісняковоїї. Дніпро : ЛІРА, 2025. 185 с. URL: https://share.google/6Mlbc031z6BBVzD2g. (Дата звернення 25.06.2025).

42. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 174 с. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/80a7d22c-4733-488a-8b28-0594668b4c9a/content (Дата звернення 25.06.2025).

43. Розвиток життєвих навичок. Навчально-методичний посібник для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування Андрончик В.О., Бушанська В.В., Дума Л.П та ін. Київ. : 2011. 160 с. URL: https://pano.pl.ua/images/FILES/pidrozdily/tsentr_prakt_psy_i_soc_robory/biblioteka/1/rozvytok-g-navychok.pdf (Дата звернення: 11.07.2025).

44. Ройз С. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya_syla.pdf (Дата звернення 22.07.2025).

45. Роль соціально-емоційного навчання як ключова складова успішного особистісного розвитку учнів в освітньому процесі. 2025. *На урок*. URL: https://naurok.com.ua/rol-socialno-emociynogo-navchannya-yak-klyuchova-skladova-uspishnogo-osobistisnogo-rozvitku-uchniv-v-osvitnomu-procesi-469109.html (Дата звернення: 20.07.2025).

46. Рябущенко Є., Саміташвілі В. Особливості організації соціальної роботи з дітьми із числа внутрішньо переміщених осіб. Пріоритетиособистості в навчанні дітей з особливими освітніми потребами в сучасних умовах : Матеріали ІІ-ї Всеукраїнської науково-практичної

конференції (з міжнародною участю). 2023. С. 84–86. URL: https://share.google/Jb8h5dc8n1GdVrxEt. (Дата звернення: 24.09.2025).

47. Савич Ж.В., Сивогракова З.А., Лещук Н.О. Моє майбутнє : навч.-метод. посіб. Київ : Наш час, 2007. 48 с. URL: http://romny-mcss.edukit.sumy.ua/Files/downloads/Future.pdf (Дата звернення: 14.06.2025).

48. Сеага Семі. Зміст і особливості підліткової агресії та характерстика їх розвитку. 2021. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/78/23.pdf. (Дата звернення 12.06.2025).

49. Семигіна Т. В., Гусак Н.Є., Гусак С.О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум.* 2015: № 2. С. 65-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Usoc_2015_2_8 (Дата звернення: 25. 06.2025).

50. Сердюк А.А. Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях: дис. д-ра. філософії. Київ, 2024. 222 с. URL: https://udu.edu.ua/images/data_file/viddil_aspirant/Doctor_filosofii/Serdyk/Serdyk_dis.pdf (Дата звернення 12.07.2025).

51. Сингаївська І., Чистякава М. Міжнародний досвід інтеграції вимушених перселенців під час війни. 2025. URL: https://dspace.krok.edu.ua/server/api/core/bitstreams/728357a2-2fdb-4790-b56d-29b098961c23/content (Дата звернення: 03.06.2025).

52. Склад і класифікація життєвих навичок. онлайн-курс: автор. колект.: Воронцова Т. і Пономаренко В.: 2021. URL: http://llt.multycourse.com.ua/ua/page/18/40 (Дата звернення: 03.08.2025).

53. Соціальна робота: реалії та виклики часу: навчальнометодичний посібник. Омельченко С. О., Тернопільська В. І. та ін, Слов'янськ: 2021. 219 с. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d330da30-3319-49f2-948c-adf68e285572/content (Дата звернення: 11.07.2025).

54. Стосунки під час війни. 2023. URL: https://novakahovka.city/articles/267913/stosunki-pid-chas-vijni (Дата звернення: 10.12.2025).

55. Тарасенко О. А. Розвиток гнучких навичок підлітків засобами тренінгу. 2024. URL: https://share.google/ffHNGXFVMIq7TGmMW. (Дата звернення: 11.09.2025).

56. Тест за методикою К. Томаса : визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації. *Освітній портал «Основа»*. URL: https://osnova.com.ua/test-za-metodikoyu-k-tomasa-viznachennya-stilyu-povedinki-v-konfliktniy-situatsii/?srsltid=AfmBOopHfWK7eXWZoQ7fLUREWABewHp4GgqyQitxCXkRC8aKgOkhxtaT (Дата звернення: 17.07.2025).

57. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf. (Дата звернення: 23.07.2025).

58. Урюпа Є.С. Засоби підвищення мотивації до навчання у підлітків. матер. всеукр. студ. наук.-практ. конф.: Вінниця, 18-19.05.2023. URL: https://r2.donnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/46ed4264-afbb-4747-be60-148145e4b323/content (Дата звернення: 17.08.2025).

59. Формування життєвих навичок у випускників шкіл-інтернатів. Методичний посібник / Міністерство праці та соціальної політики України , Донецький молодіжний дебатний центр. Київ. URL : https://share.google/T9LRR3w8LtSD0SqQ3 (Дата звернення: 21.06.2025).

60. Формування життєстійкості учнів підліткового віку в умовах війни. 2023. *На урок.* URL: https://naurok.com.ua/formuvannya-zhittestiykosti-uchniv-pidlitkovogo-viku-v-umovah-viyni-367510.html (Дата звернення: 03.08.2025).

61. Формування соціальної ініціативності підлітків у дитячому об’єднанні : монографія / Т. К. Окушко та ін.; наук. ред. Т. К. Окушко. Харків : «Друкарня Мадрид», 2015. 318 с.

62. Хлівнюк Т.П. Молодіжна соціальна робота в умовах війни. 2022. URL: https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f8638306-e064-4809-8ab1-6dcba457b1a2/content (Дата звернення: 25. 06.2025).

63. Чекстере О.Ю., Пророк Н.В., Гнатюк О.В. Вплив дитячо-батьківських відносин на життєстійкість молодших школярів в умовах воєнного стану. *Габітус: науковий журнал* 2025. №70 (1). С. 102-105 URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/19.pdf (Дата звернення 25.06.2025).

64. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/57ea1eca-d4ac-4388-9bea-1bbc8f5b1f1a/content (Дата звернення: 27.05.2025).

65. Черноус Л. С., Шимко І. М. Деструктивні девіації підлітків в умовах війни: соціальна робота як стратегія їх упередження і подолання. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. Вип. 55. С.256-262. URL: http://www.apfs.nuoua.od.ua/archive/55_2025/55_2025.pdf#page=256. (Дата звернення: 17.09.2025).

66. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf (Дата звернення: 15. 07.2025).

67. Шевель І. Світогляд сучасної української молоді. *Український інформаційний простір*. С. 192–198. URL: https://studies.in.ua/pravo/29-shevel.pdf (Дата звернення 05.06.2025).

68. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лєпіхова та ін.; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/32308106.pdf (Дата звернення 11.05.2025).

69. Якість життя населення України та перші наслідки війни / Черенько Л.М. та ін. Київ, 2023. URL: https://idss.org.ua/arhiv/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%8F%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf (Дата звернення: 25. 06.2025).

70. Яремчук С. Соціальні практики як чинники функціонування соціальних інститутів. *Релігія та соціум*. 2017. № 1. С. 57-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/relsoc_2017_1_11 (Дата звернення: 25. 06.2025).

71. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи.* 2022. № 7 (25) URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567 (Дата звернення: 20. 07.2025).

72. Gorayeb R. O ensino de habilidades de vida em escolas no Brasil. *Psicologia, saúde & doenças*. 2002. No 3 (2). P. 213-217. URL: http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v3n2/v3n2a09.pdf. (Дата звернення: 20.10.2025).

73. Standards for the Practice of Social Work with Adolescents. NASW Washington, DC: NASW Press, 2013. 58 p. URL: https://www.socialworkers.org/Practice/NASW-Practice-Standards-Guidelines/NASW-Standards-for-the-Practice-of-Social-Work-with-Adolescents (дата звернення: 27.07.2025).

74. The Impact of War on Youth in Ukraine / UNFPA. Kyiv, 2023. URL: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/undp-ua-impact-war-youth-eng-findings-recommendations.pdf (Дата звернення: 03.08.2025).

75. Ukraine: mental health toll of war leaves children with speech defects, twitching and sleep disorders. 2024. *Save the Children*. URL: https://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/2024/ukraine-mental-health-toll-war-leaves-children-speech-defects (Дата звернення: 03.08.2025).

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Опитувальник - оцінка настрою та емоційного стану

Опитувальник призначений для дітей та підлітків віком від 10-17 років. Щоб зрозуміти свої емоції та настрій, дізнатися, чи можуть знадобитися додаткова підтримка або розмова з дорослими.

Правда – 2 бали
Інколи –1 бал
Неправда – 0 балів

Я почувався (-лася) жалюгідним (-ою) або нещасним (-ою)
Мені взагалі нічого не приносило задоволення
Мій апетит був гірший, ніж зазвичай
Я їв (-ла) більше, ніж зазвичай
Я почувався (-лася) настільки втомленим (-ою), що просто сидів (-ла) і нічого не робив (-ла)
Мої рухи та хода були повільнішими, ніж зазвичай
Я був (-ла) дуже неспокійний (-на)
Я почувався (-лася) так, ніби я більше ні до чого не надаюся
Я звинувачував (-ла) себе за те, в чому не було моєї провини
Мені було важко приймати рішення
Я був (-ла) роздратованим (-на) на своїх батьків
Я говорив (-ла) менше, ніж зазвичай
Я говорив (-ла) повільніше, ніж зазвичай
Я багато плакав (-ла)

Я думав (-ла), що у майбутньому на мене нічого доброго не чекає

Я думав (-ла), що не варто жити

Я думав (-ла) про смерть.

Я думав (-ла), що моїй сім'ї буде краще без мене

Я думав (-ла) про самогубство

Я не хотів (-ла) бачитися з друзями

Мені було важко бути зосередженим (-ою), думати

Я думав (-ла), що зі мною станеться щось погане

Я себе ненавидів (-ла)

Я відчував (-ла), що я поганий (-а)

Я думав (-ла), що я потворний (-на)

Я хвилювався (-лася) через різного виду болі

Я почувався (-лася) самотнім (-ьою)

Я думав (-ла), що насправді мене ніхто не любить

У мене був поганий настрій під час занять у школі

Я думав (-ла), що ніколи не зможу бути настільки вправним (-ою), як інші діти

Я все робив (-ла) неправильно

Я спав (-ла) гірше, ніж зазвичай

Я спав (-ла) набагато більше, ніж зазвичай

**Додаток Б**

**«Мій антистрес»**

Продовжити речення:

У вільний час я люблю…….

Мені приносить задоволення……

Мені допомагає заспокоїтися….

Я захоплююся…….

Найбільше я ціную….

Опорою для мене є…

**Додаток В**

**Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті?».**

Обговорення з учасниками наслідків вибору знаходження ефективних засобів досягнення мети за запропонуванням.

Я можу наполегливо працювати.

Я можу навчитися аналізувати свої дії.

Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.

Я можу ретельно обирати собі друзів.

Я можу нічого не робити й очікувати удачі.

Я можу ходити на уроки і виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.

Я можу одного разу ризикнути й «обі-йти закон», щоб домогтися свого.

Я можу зупинитися і добре подумати, перш ніж діяти.

Я можу спокійно сприйняти свої невда-чі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.

Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.

Я можу навчитися сам долати свої три-воги або гнів.

Я можу поліпшити свій поганий на-стрій за допомогою паління, ліків чи алко-голю...

**Додаток Г**

## Рольові ігри

«Підтримка тих, хто її потребує».

У класі вашої дитини з'явився новачок, який нікого не знає у вашому місті, а до того ж іще не вимовляє кілька літер і носить окуляри. Багато дітей сміються й кепкують над ним.

«Турбота».

У літньому таборі до всіх дітей із групи вашої дитини на вихідні приїхали батьки, а до одного хлопчика ні. Він засмутився й боїться, що з ними щось сталось.

**Додаток Д**

Рис. 1



**Додаток Е**

Рис. 2



**Додаток Є**

Рис. 3



**Додаток Ж**

Рис. 4



**Декларація**
**академічної доброчесності**
**здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Кузнєцова Ірина Іванівна, магістрантка 2 курсу магістратури, форма навчання заочна, факультет соціології та управління, спеціальність «соціальна робота», освітньо-професійна програма «соціальна робота», адреса електронної пошти: kuznetsovaii3206@gmail.com,

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Соціальна робота з розвитку життєвих навичок підлітків в умовах війни» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (студент) Кузнєцова І.І.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (науковий керівник) Цапліна І.С.