МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу
групи 8.0534-з-4
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Тимофєєва Олена Григорівна
Керівник: канд.психол.н., доцент кафедри психології Грандт В. В.
Рецензент: канд.психол.н., доцент кафедри психології Мосол Н. О.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Тимофєєвій Олені Григорівні

1. Тема роботи: Взаємозв′язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни.

керівник роботи: Грандт В. В. канд.психол.наук, доцентка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми екзистенційної мотивації, стресостійкості та психоемоційної адаптації підлітків у кризових умовах; емпірично дослідити рівень стресостійкості підлітків та їх екзистенційної мотивації; дослідити взаємозв'язок стресостійкості та екзистецнійної мотивації підлітків; розробити та апробувати психолого-профілактичну роботу із підлітками щодо підвищення їх стресостійкості та розвитку екзистенційної мотивації; описати контрольний етап дослідження.

Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

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

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ О. Г.Тимофєєва

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 сторінок, 5 рисунів, 3 таблиці, 70 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження: стресостійкість підлітків.

Предмет дослідження: взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків в умовах війни.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв’язок між екзистенційною мотивацією та рівнем стресостійкості підлітків: підвищення екзистенційної мотивації сприяє зростанню здатності до адаптації, регуляції емоційного стану та подоланню психоемоційної напруги в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз літератури з психології для визначення теоретичних засад наукового пошуку і стану дослідженості проблеми; метод дидактичного моделювання під час визначення особливостей стресостійкості підлітків та взаємозв'язку із екзистенційною мотивацією; систематизації та узагальнення; емпіричні – анкета визначення стресостійкості у підлітків, тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге, методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера, тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленгле та П. Екгарда; методи математичної статистики

Наукова новизна: уточнено сутність екзистенційної мотивації як ресурсу внутрішньої стійкості підлітків в умовах війни; встановлено специфіку її впливу на різні компоненти стресостійкості.

Галузь використання: діяльність практичних психологів, соціальних педагогів, фахівців центрів психологічної допомоги.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА МОТИВАЦІЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПІДЛІТКИ, ВІЙНА, ТРИВОГА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, СЕНС ЖИТТЯ, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Tymofieieva O. H. Relationship of existential motivation and stress resistance of adolescents during war.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (70 items), and 4 Appendices. The qualifying work volume is 100 pages long, including 78 pages of the main text. There are 5 tables and 5 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical survey and presents the results of an empirical study on the relationship between existential motivation and stress resistance of adolescents during wartime. The thesis reveals the essence of existential motivation as an internal psychological resource that supports adolescents' emotional stability and adaptive behavior under crisis conditions.

The research object: adolescents' stress resistance.

The research subject: the relationship between existential motivation and stress resistance of adolescents in wartime conditions.

The research goal: to investigate the relationship between existential motivation and stress resistance of adolescents during the war.

Research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to defining the concept of stress resistance in contemporary psychological research.

2. To determine the relationship between existential motivation and stress resistance of adolescents during wartime.

3. To investigate empirically the relationship between existential motivation and stress resistance of adolescents during wartime.

4. To develop a program for the formation of stress resistance in adolescents, taking into account their existential motivation, and to analyze its effectiveness.

Chapter 1 «Theoretical aspects of the relationship between existential motivation and stress resistance of adolescents» provides a theoretical analysis of

stress resistance, adolescents' experiences during wartime, existential motivation, and their interrelation.

Chapter 2 «Empirical study of the relationship between existential motivation and stress resistance of adolescents during wartime» presents the research methodology, analyzes stress resistance results, and describes the relationship between existential motivation and stress resistance.

Chapter 3 «Psychological and preventive work with adolescents to enhance their stress resistance» explains the development and implementation of the stress resistance program, ways to foster existential motivation, and the results of the control stage.

Key words: existential motivation, stress resistance, adolescents, war, anxiety, emotional state, meaning of life, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ 12
1.1 Проблема стресостійкості в сучасних психологічних дослідженнях 12
1.2 Специфіка переживань дітей підліткового віку в умовах війни 17
1.3 Особливості прояву екзистенційної мотивації у підлітковому віці 22
1.4 Взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 32
2.1 Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження 32
2.2 Аналіз результатів дослідження стресостійкості у підлітків під час війни 43
2.3 Опис результатів дослідження взаємозв'язку екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни 52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ІЗ ПІДЛІТКАМИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЇХ СТРЕСОСТІЙКОСТІ 62
3.1 Розробка та реалізація програми з формування стресостійкості: роль екзистенційної мотивації у підлітковому віці 62
3.2 Шляхи розвитку екзистенційної мотивації як ресурсу подолання стресу у підлітків в умовах війни 70
ВИСНОВКИ 76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 79
ДОДАТКИ 86

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному нестабільному світі важливим завданням для молоді є збереження психологічного здоров'я та вміння ефективно протистояти стресовим ситуаціям. Особливо актуальною стає ця проблема в умовах широкомасштабної війни, коли молодь стикається з багатьма складними стресовими ситуаціями (втрата житла, рідних, звичних умов життя, зміна місця проживання, руйнування планів, невизначеність), що ставлять під загрозу їх фізичне існування, здоров'я та особистісний розвиток. В таких умовах особливого значення мають характеристики та якості особистості, які сприяють виживанню і збереженню ідентичності в складних обставинах, зокрема стресостійкість, адекватну самооцінку, особисту відповідальність, автономність, довіру до себе та мотивацію до постійного розвитку.

У цьому контексті все більшої уваги набуває екзистенційний підхід до розуміння внутрішніх ресурсів дітей підліткового віку. Екзистенційна мотивація, як прагнення до осмисленого існування, виявляється важливою складовою психологічної стійкості та дає змогу підліткам не лише виживати в умовах кризи, а й шукати нові життєві орієнтири, трансформувати страждання у внутрішнє зростання, долати відчуття безнадії тощо. Саме екзистенційна мотивація підтримує цілісність особистості в умовах моральної та соціальної дезорієнтації, сприяючи формуванню внутрішньої опори та збереженню системи життєвих цінностей

Підлітковий вік є чутливим періодом розвитку, коли відбувається активне становлення особистісної ідентичності, моральних орієнтирів, пошук власного сенсу життя. Зіткнення з жорстокими реаліями війни може як пригнічувати цей процес, так і – за наявності внутрішніх ресурсів – стимулювати особистісне зростання. У зв’язку з цим вивчення екзистенційної

мотивації як чинника стресостійкості підлітків в умовах війни набуває особливої значущості для сучасної психологічної науки та практики.

Проблему стресостійкості підлітків вивчали багато науковців, у працях яких висвітлено різні аспекти цієї теми: психосоціальні передумови розвитку життєстійкості в умовах воєнного конфлікту (О. Басенко, К. Борщ, Л. Бударова), психологічні та особистісні чинники стійкості до стресу (А. Беляк, В. Войтко, Т. Руда, С. Скрипник), особливості формування стресостійкості підлітків у період війни (З. Шестакова, Є. Скалецька, І. Кормило).

Проблему екзистенційної мотивації особистості підлітка розглядали такі вчені, як Є. Зінченко, Р. Заїка, О. Гріньова, Я. Каплуненко. Вони досліджували екзистенційні аспекти мотивації, пов’язані з пошуком сенсу життя, самовизначенням та внутрішньою ціннісною орієнтацією. Окрему увагу науковці приділяли впливу війни на смисложиттєву сферу підлітків (К. Журба, І. Іванцев, Н. Дерев’янко, О. Ізьянова), а також питанням психологічної підтримки й адаптації в умовах воєнного часу (Л. Кузікова, Н. Нянько, Л. Яковлева, О. Чорна). Праці зазначених авторів створюють наукове підґрунтя для глибшого розуміння взаємозв’язку екзистенційної мотивації та стресостійкості особистості підлітка в екстремальних умовах війни.

Об’єкт дослідження – стресостійкість підлітків.

Предмет дослідження – взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків в умовах війни.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв’язок між екзистенційною мотивацією та рівнем стресостійкості підлітків: підвищення екзистенційної мотивації сприяє зростанню здатності до адаптації, регуляції емоційного стану та подоланню психоемоційної напруги в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття стресостійкості в сучасних психологічних дослідженнях.

2. Теоретично визначити взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни.

4. Розробити програму з формування стресостійкості у підлітків із врахуванням їх екзистенційної мотивації та проаналізувати її ефективність.

Методи дослідження:

– теоретичні – аналіз літератури з психології для визначення теоретичних засад наукового пошуку і стану дослідженості проблеми; метод дидактичного моделювання під час визначення особливостей стресостійкості підлітків та взаємозв'язку із екзистенційною мотивацією; систематизації та узагальнення;

– емпіричні методи дослідження: анкета визначення стресостійкості у підлітків, тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге (адаптований для підлітків), методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера, тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленгле та П. Екгарда;

– статистичні методи математичної статистики для опрацювання отриманих даних.

Наукова новизна одержаних результатів: уточнено сутність екзистенційної мотивації як ресурсу внутрішньої стійкості підлітків в умовах війни; встановлено специфіку її впливу на різні компоненти стресостійкості; емпірично доведено наявність взаємозв’язку між рівнем екзистенційної мотивації та здатністю підлітків до ефективного подолання стресових ситуацій під час війни.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів для створення

програм підтримки підлітків у стресових умовах. Розроблені рекомендації та визначені шляхи розвитку екзистенційної мотивації як ресурсу подолання стресу у підлітків в умовах війни можуть бути впроваджені в практику психопрофілактичної роботи в закладах освіти.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінки, з них 80 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Проблема стресостійкості в сучасних психологічних дослідженнях

У сучасних умовах воєнного стану спостерігається зростання рівня психоемоційного напруження серед населення, що зумовлює підвищений науковий інтерес до проблем стресу та механізмів його подолання. Психологи активно досліджують чинники, які впливають на здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах нестабільності та невизначеності. У центрі уваги опиняються як зовнішні соціальні впливи, так і внутрішні ресурси, що допомагають людині адаптуватися до нових викликів. Особливої значущості ця тема набуває у зв’язку з поширенням тривожних станів, емоційного виснаження та зниження загальної психологічної витривалості. Сучасна психологічна наука звертається до різних теоретичних підходів для осмислення проблеми стресостійкості, аналізуючи її в контексті особистісного розвитку, когнітивно-поведінкових стратегій, емоційної регуляції та мотиваційних чинників, що сприяють збереженню психічної рівноваги в умовах тривалого стресу.

Важливою групою для дослідження стресостійкості є підлітки, які через особливості свого розвитку є вразливими до стресових впливів. Саме в підлітковому віці закладаються основи світогляду, самосвідомості та системи цінностей, тому вплив негативних зовнішніх подій, зокрема і війни, може мати довготривалі наслідки для подальшого розвитку особистості. У цей період спостерігається підвищена емоційна чутливість, нестабільність самооцінки, посилена потреба в самовираженні та належності до соціальної групи. Водночас підлітки мають значний потенціал до особистісного зростання, саморегуляції та мобілізації внутрішніх ресурсів [4, 11].

Беззаперечно, стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків і може виникати внаслідок різних факторів, включаючи навчання, особисті стосунки, фізичне чи емоційне перевантаження, негативні події в житті, війна. Стрес може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я підлітка, він може призвести до тривожності, депресії, порушень сну, проблем з концентрацією уваги, ослаблення імунітету, серцево-судинних захворювань та інших проблем.

Стрес є одним із фундаментальних проявів життя, оскільки дозволяє організму пристосовуватись до різних факторів середовища за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. За автором концепції стресу Г. Сельє, стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на будь-який вплив [31, 98]. Причини, що зумовлюють стан стресу, Сельє назвав стресорами, а сукупність змін, що відбуваються під впливом стресорів, адаптаційним синдромом, виділивши у ньому три фази: тривоги, адаптації і виснаження.

У словниках поняття стрес (від англ. stress – навантаження, тиск, напруга) трактується як неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому). Стрес характеризується напругою, яка мобілізує і активізує організм для подальшої боротьби з факторами негативних емоцій [27, 217].

О. Сидоренко у своїх працях визначає поняття стрес як стан напруги, який виникає, коли існує дисбаланс між вимогами середовища (стресорами) і ресурсами, якими людина володіє для їхнього подолання [57, 22].

Здатність індивіда ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати психічну та фізичну рівновагу сприяє сформована стресостійкість. Стресостійкість є властивістю особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі.

Т. Руда у своїх працях зазначає, що стресостійкість – це здатність особистості ефективно протистояти, адаптуватися та відновлюватися після

впливу стресових чинників, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу і функціональну активність [52, 122]. За її словами, стресостійкість особистості включає такі обов'язкові елементи як:

– здатність до адекватної когнітивної репрезентації стресогенних чинників;

– здатність аналізувати та пов'язувати сприйняття об'єктивних характеристик стресора з функціонально адекватними реакціями;

– сформованість відповідних дієвих переконань та правил поведінки;

– наявність зворотної інформації щодо суб'єктивної та об'єктивної ефективності результатів копінгу [52, 123].

В. Войтко у своїх працях зазначає, що стресостійкість – це здатність особистості ефективно адаптуватися до стресу та впоратися з ним і ця здатність включає різні компоненти:

– саморегуляція емоцій – здатність контролювати свої емоції та реакції на стресові події. Люди з високим рівнем стресостійкості можуть керувати своїми емоціями, не дозволяючи їм перешкоджати виконанню завдань;

– оптимізм та позитивне мислення. Позитивне ставлення до життя та можливість бачити усі проблеми як виклики або можливості допомагають підтримувати психологічний баланс під час стресу;

– самодисципліна – здатність встановлювати цілі, розробляти плани та дотримуватися їх, навіть у стресових ситуаціях;

– гнучкість та адаптивність – здатність адаптуватися до змін у стресових умовах і знаходити ефективні шляхи розв'язання проблем;

– позитивне самовизначення – віра в свої здібності та впевненість у власних силах допомагає відчувати себе впевнено в стресових ситуаціях;

– соціальна підтримка – наявність підтримки від родини, друзів може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити віру в себе під час важких періодів;

– здатність до комунікації – здатність спілкуватися з людьми, ділитися своїми переживаннями [6, 40].

Ці компоненти спільно допомагають особистості виправдовувати свої можливості і пристосовуватися до стресових умов, зберігаючи психологічний та фізичний баланс.

С. Петренко у своїх працях виокремлює такі три компоненти стресостійкості як соціальний, поведінковий та особистісний.

Соціальний компонент включає в себе здатність особи взаємодіяти зі своїм соціальним оточенням під час стресових ситуацій. Люди з високим рівнем соціальної стресостійкості можуть знаходити підтримку та ресурси у своєму оточенні під час періодів стресу. Вони можуть відчувати підтримку від друзів, родини, колег або інших груп. Також важливою є здатність до побудови здорових міжособистісних відносин, емпатія та співпереживання [47, 45].

Поведінковий компонент стресостійкості відноситься до способів, якими люди реагують на стресові ситуації через свої дії та вчинки. Люди з високим рівнем поведінкової стресостійкості можуть виявляти адаптивну поведінку, таку як ефективне управління часом, пошук позитивних способів розвантаження стресу (наприклад, фізична активність, медитація) та здатність до вирішення проблем [47, 46].

Особистісний компонент охоплює внутрішні якості та характеристики особистості, які допомагають зберегти емоційну стійкість під час стресу. Сюди входять такі якості, як оптимізм, самодостатність, впевненість у власних силах, відкритість до нових досвідів та вміння приймати зміни. Люди з високим рівнем особистісної стресостійкості можуть краще адаптуватися до нових умов та зберігати позитивний погляд на життя навіть під час труднощів [47, 46].

Крім того, науковці виокремлюють зовнішні та внутрішні психологічні чинники стресостійкості особистості. Зовнішніми є:

– оцінка стресової ситуації;

– стратегії управління стресом або способи подолання;

– вплив травматичних подій на особистість і ступінь обробки травматичних переживань.

Внутрішніми психологічними чинниками стресостійкості особистості є:

– добробут;

– професійний та особистий досвід;

– психологічна готовність до дій у важких умовах;

– самосвідомість особистості;

– розвиток когнітивних сфер;

– довіра до себе, до своїх можливостей [63, 27].

Стресостійкість як інтегрована характеристика особистості передбачає взаємодію з усіма структурними особливостями психіки під час і після дії стресових факторів.

Високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, впевненість у собі, у своїх силах, усунення сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, самовладання, певні характеристики мотиваційної сфери (мотивовані соціальним змістом праці, професійними навичками, досягненнями), високий рівень внутрішнього контролю, готовність до діяльності. Основними стратегіями подолання стресу, які визначають здатність протистояти стресу, є наполегливі дії, міжособистісна діяльність, комунікабельність, пошук соціальної підтримки та соціальний контакт.

Стресостійкість у підлітків виступає як своєрідний захисний бар'єр, що оберігає їх від негативного впливу стресу та допомагає зберігати емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Вона включає такі якості, як оптимізм, позитивне мислення, соціальна підтримка та здатність до саморегуляції, що особливо важливо в період активного психічного і фізичного розвитку. Підлітки з високим рівнем стресостійкості краще справляються з труднощами, ефективно реагують на стресові події та швидше відновлюють емоційний баланс. Ця якість сприяє повноцінному життю, досягненню особистих цілей попри перешкоди, а також є важливою складовою психічного здоров'я, що захищає від дезінтеграції та підтримує фізичний і духовний розвиток молодої особистості.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стресостійкість здебільшого тлумачиться науковцями як здатність особистості ефективно протистояти стресовим чинникам, адаптуватися до них та зберігати психоемоційну рівновагу; це комплексна інтегральна характеристика, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують внутрішню стійкість у складних умовах.

1.2 Специфіка переживань дітей підліткового віку в умовах війни

Війна завжди несе за собою незліченні страждання та глибокі переживання для людей, зокрема і молоді. Її вплив на психіку дітей підліткового віку може бути руйнівним, залишаючи довготривалі емоційні та психологічні травми. Беззаперечно, війна – це одна з найбільш складних та стресових ситуацій, які можуть впливати на психологічний стан підлітка.

Під час війни підлітки, перебуваючи в небезпеці, відчувають постійний, безперервний стрес, через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності у них розвиваються постійні переживання, страх, тривожність, депресія, що мають негативні наслідки для освітнього процесу та їх психічного здоров’я.

Специфіка переживань стресу підлітками в умовах війни є складною та багатогранною проблемою, яка вимагає уваги та дослідження. С. Кузікова вважає, що саме в таких умовах підлітки стикаються з рядом викликів, які можуть значно впливати на їхнє психічне становище та емоційний фон:

– стрес і тривога. Переживання постійної загрози та нестабільності викликає в підлітків почуття тривоги та напруги. Невпевненість у майбутньому, страх за своє життя та безпеку близьких можуть стати постійними супутниками їхнього щоденного життя;

– психологічний тиск. Постійне переживання конфліктних ситуацій, втрата рідних, друзів або руйнування звичних умов життя можуть призвести до психологічного тиску та депресивних станів;

– травми і втрати. Втрата рідних або друзів, пошкодження майна, а також самі травми, що можуть виникнути внаслідок військових дій, залишають глибокий слід на психіці підлітків;

– адаптація до нових умов. Зміна умов життя та навчання, переселення, втрата звичного оточення ускладнюють процес адаптації та призводять до почуття втрати контролю та самоідентифікації;

– пошук підтримки та ресурсів. Підлітки відчувають потребу в підтримці та пошуку додаткових ресурсів для подолання стресу та адаптації до нових умов [34, 64].

Науковець Л. Коваленко у своїх працях стверджує, що типовими розладами у підлітків, спричиненими переживаннями в умовах війни, є:

– нудьга (втрата сенсу життя, обмежені можливості, відсутність різноманітності у житті, проблеми зі здоров’ям);

– психічний занепад (зниження психічної енергетики, ослаблення психічного та життєвого тонусу);

– підозрілість, підвищена тривожність (загроза актуалізації соціальної потреби, наростання соматичних проявів тривожності, порушення сну, що призводить до підвищення стомлюваності, психофізіологічні зміни);

– недовіра, страхи (страх самотності, хвороби, страх майбутнього, дезінтеграції);

– депресія (ослаблення афективного тонусу, уповільнення афективної жвавості, віддаленість афективних реакцій) [26, 89].

У підлітків в умовах війни спостерігаються різноманітні прояви стресу. Основними симптомами цього переживання є порушення уваги та нав'язливі негативні думки. Серед інших характерних ознак відзначається збільшення рівня тривоги, почуття занепокоєння, стомленість, втома і постійний дефіцит часу. Наслідки цього проявляються у втраті здатності до концентрації, погіршенні пам'яті, логічного мислення і швидкості прийняття рішень, а також у зменшенні критичного сприйняття ситуацій і власних дій.

Умови війни часто супроводжуються великою невизначеністю та нестабільністю. Незнання майбутнього може створювати додатковий психологічний стрес та ускладнювати процес прийняття підлітками важливих рішень.

Серед характерних для підлітків специфічних симптомів стресу найчастіше виявляються прояви прокрастинації, такі як пасивність, зволікання з вирішенням завдань, втрата віри у власні здібності та невпевненість у майбутньому. Щодо змін у поведінці, спостерігається зменшення контактів з родиною, збільшення почуття провини та одночасно емоційна відстороненість, а також збільшення випадків імунологічних проблем, таких як часті захворювання.

У деяких випадках підлітки виявляють збільшену агресивність у відповідь на стрес або, навпаки, відчувати безпомічність і відсутність контролю над ситуацією.

Підліткам може бути важко зосередитися на навчанні через стрес, тривогу, інші емоційні проблеми. По-перше, постійний страх за власну безпеку та безпеку рідних може змушувати підлітків думати лише про виживання, відвернення небезпеки та пошук можливостей для захисту себе та своїх близьких. Це призводить до втрати інтересу до навчання, якщо підлітки вважають, що академічні досягнення є менш важливими в порівнянні з безпекою та виживанням [4, 111].

По-друге, емоційний стрес та тривога можуть позначитися на здатності підлітків до концентрації та уваги під час навчання. Вони можуть мати труднощі зі зосередженням на матеріалі, запам'ятовуванням і засвоєнням нової інформації через постійне відволікання на думки про війну та її наслідки. Крім того, емоційні труднощі, пов'язані з війною, можуть призвести до загальної втрати енергії та відчуття втоми, що робить навчання менш привабливим і бажаним для підлітків.

С. Кузікова наголошує, що діти підліткового віку, переживаючи війну, проявляють значні емоційні зміни. Вони можуть стати більш емоційними,

дратівливими, їм важче контролювати свої емоції. Деякі можуть відчувати апатію, втрату інтересу до життя, їм важко мотивувати себе на будь-яку діяльність. Війна може призвести до розвитку депресивних станів у підлітків, які супроводжуються почуттям безнадійності, втрати сенсу життя. Підлітки проявляють постійно тривожність, страх, адже вони постійно переживають за себе, своїх близьких, за майбутнє [35, 64]. Тобто, війна інтенсифікує проживання підлітків різних психологічних станів, різних видів переживань.

Відповідно до поглядів Н. Савелюк, переживання підлітків в умовах війни поділяються за певними симптомами на такі групи, як:

1. Емоційні прояви: занепокоєння, підвищена тривожність, підозрілість, поганий настрій, постійна туга, депресія, дратівливість і напади гніву, емоційна нечутливість, байдужість, недоречний, цинічний гумор, невпевненість у собі, зменшення задоволеності життям, відчуженість, самотність, втрата інтересу до життя [53, 141].

2. Поведінкові прояви: зниження апетиту або переїдання, частіші помилки при виконанні звичних дій, дуже швидка або, навпаки, сповільнена мова, тремтіння голосу, збільшення конфліктів в сім'ї або серед однолітків, хронічна нестача часу, зменшення спілкування із близькими та друзями, зниження уваги до свого зовнішнього вигляду, антисоціальна поведінка, низька продуктивна діяльність, порушення сну, безсоння, часте куріння або вживання алкоголю [53, 142].

3. Інтелектуальні прояви: негативні думки, труднощі зосередження, погіршення пам'яті, думки про одну й ту ж проблему, підвищене відволікання, труднощі прийняття рішення, складність вибору, погані сновидіння, жахіття, часті помилки та неточності, пасивність, зволікання, порушення логіки, «сплутане» мислення, поквапні та необґрунтовані рішення, звуження «поля зору» [53, 142].

4. Фізіологічні прояви: болі в різних ділянках тіла, головні болі, підвищення або зниження артеріального тиску, прискорений або нетримічний

пульс, порушення травлення, порушення свободи дихання, напруженість у м’язах, тремтіння в руках, судоми, алергічні та інші висипи, підвищена пітливість, швидке збільшення або втрата ваги тіла, зниження імунітету, часті хвороби [53, 143].

Цілком погоджуємося із Н. Савелюк, що специфіка переживань підлітків в умовах війни залежить від низки аспектів: вік та особистісні особливості дитини, наскільки тривалим було перебування безпосередньо у вирі травматичних подій, що саме пережила та побачила дитина, як багато втрат і переживань назбиралося (втрата когось з рідних, дому, друзів, закладу освіти тощо) хто з дорослих був поруч в складні моменти, у яких обставинах підліток опинився тепер через війну; гендерні особливості: дівчата-студентки частіше відчувають тривогу, депресію, емоційну виснаженість, хлопці-студенти можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки, гніву, агресії; соціально-матеріальне становище: підлітки з низьким соціально-економічним статусом можуть відчувати додаткові труднощі, пов'язані з війною (нестача ресурсів, проблеми з житлом, харчуванням), ті, хто має доступ до соціальної підтримки та ресурсів, можуть краще справлятися з емоційними переживаннями; інформаційне середовище: постійний потік негативних новин, дезінформація можуть посилювати емоційну напругу, тривогу, страх; доступ до достовірної інформації, джерел підтримки може допомогти підліткам краще справлятися з ситуацією [53, 141].

Отже, основними особливостями переживань підлітків в умовах війни є тривожність, нестабільність у вираженні емоцій, небажання спілкуватися із оточуючими, незібраність, невпевненість у власних силах справлятися зі стресом та втрата мотивації до його зниження, зниження інтересу до навчання, болі в різних ділянках тіла, зокрема і головні, відчуженість, самотність, дратівливість, зменшення спілкування із близькими та друзями, частіші помилки при виконанні звичних дій.

1.3 Особливості прояву екзистенційної мотивації у підлітковому віці

Мотивація є ключовою психологічною категорією, що визначає спрямованість, динаміку та регуляцію поведінки людини. У широкому розумінні, мотивація – це система внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають індивіда до певної діяльності, впливають на вибір цілей і засобів їх досягнення. Вона формується під впливом потреб, цінностей, переконань, інтересів, емоцій та соціального середовища. Мотивація є основою активності особистості, її здатності до саморозвитку й адаптації. У психології розрізняють різні види мотивації: зовнішню та внутрішню, позитивну та негативну, а також ситуативну, навчальну, професійну та екзистенційну. Кожен із цих видів мотивації відіграє важливу роль на різних етапах психічного розвитку.

Підлітковий вік – це період глибоких внутрішніх змін, коли особистість проходить через складний процес самовизначення та переоцінки життєвих орієнтирів. У цей віковий період змінюється структура мотиваційної сфери: прості біологічні потреби поступово поступаються місцем більш складним – соціальним, пізнавальним, моральним. Підліток починає активно ставити питання про свою ідентичність, майбутнє, роль у суспільстві тощо [13, 76].

Саме в підлітковому віці особливо виразно проявляється внутрішня, або автономна, мотивація, яка спрямована не на зовнішню винагороду, а на задоволення власних інтересів, розвиток здібностей, реалізацію особистісного потенціалу. Окрім цього, з’являються передумови для розвитку вищих мотиваційних рівнів, зокрема екзистенційної мотивації, що пов’язано з формуванням абстрактного мислення, здатності до рефлексії та переживання ціннісних конфліктів.

За визначенням В. Шапар, екзистенційна мотивація – це специфічний тип мотивації, що виникає на основі пошуку сенсу життя, прагнення до автентичності, свободи, відповідальності, гідності [65, 123]. Вона не

зводиться до потреб або зовнішніх стимулів, а стосується глибинного бажання особистості бути причетною до чогось більшого, жити осмислено й цілеспрямовано. Згідно з ідеями Н. Яреми, саме прагнення до сенсу є фундаментальною рушійною силою людської поведінки. За її словами, екзистенційна мотивація передбачає внутрішній вибір, моральну відповідальність, здатність до самопожертви. У підлітковому віці ця мотивація набуває особливого значення, оскільки саме в цей період вперше виникають усвідомлені питання про буття, смерть, свободу, істину тощо. Підліток починає шукати відповіді на складні філософські питання, які раніше залишалися поза увагою [69, 106].

Прояв екзистенційної мотивації у підлітковому віці значною мірою залежить від розвитку самосвідомості. Формування «Я-концепції» супроводжується прагненням зрозуміти себе, свій життєвий шлях, своє призначення. У підлітків з'являється схильність до самоаналізу, глибших роздумів, критичного переосмислення моральних норм. Вони починають відчувати себе не лише учасниками, а й творцями свого життя. Часто ці процеси супроводжуються внутрішньою напругою, емоційними коливаннями, відчуттям екзистенційної тривоги. Усе це є природними проявами мотивації до осмислення власного буття і таке прагнення до смислу є основою формування особистісної зрілості [8, 62].

Психологічною основою екзистенційної мотивації підлітка є внутрішня потреба у смислі, що нерозривно пов'язана з такими феноменами, як свобода вибору, відповідальність, автентичність. Підліток починає усвідомлювати, що життя не має «заданого» сценарію, і саме він має здійснювати вибір і нести відповідальність за його наслідки. У цьому процесі виникає екзистенційне напруження, адже свобода одночасно відкриває можливості і породжує страх помилки. Прийняття такої відповідальності є важливим маркером психологічного дорослішання. У разі відсутності підтримки або нерозуміння з боку дорослих, підліток може замкнутися в собі або демонструвати протестну поведінку. Тому надзвичайно важливим є створення безпечного

середовища, де підліток може ставити собі складні питання без страху бути висміяним чи знеціненим.

В освітньому середовищі екзистенційна мотивація може проявлятися в особливому ставленні підлітка до навчання – не як до обов'язку, а як до можливості розвитку, самопізнання, утвердження себе. Здобувач освіти, який керується екзистенційними мотивами, шукає в навчанні сенс, а не просто оцінку чи похвалу. Йому важливо, щоб зміст знань резонував із його власними питаннями про життя, цінності, майбутнє. Такий здобувач освіти може глибше занурюватися в літературу, історію тощо, адже саме ці дисципліни відкривають простір для пошуку смислів. Водночас, коли освітній процес знеособлений і формалізований, це може викликати втрату інтересу, апатію, нудьгу. Підлітки із сформованою екзистенційною мотивацією мають потребу в живому діалозі, у взаємодії з дорослими, які визнають їхню суб'єктність. Вони цінують щирість, особисту позицію педагога, емоційну відкритість.

Особливо тісно екзистенційна мотивація пов'язана із сферою міжособистісних стосунків. У підлітковому віці саме через любов, дружбу, зраду, прийняття чи відкидання підліток переживає ключові життєві сенси. Ці переживання стають джерелом інтенсивних емоцій, які можуть як надихати, так і руйнувати. Водночас вони відкривають підліткові глибину людських стосунків, складність морального вибору, межі відповідальності. Саме в цих взаєминах підлітки починають усвідомлювати цінність довіри, щирості, емпатії, вірності – цінностей, які формують основу майбутнього морального світогляду. Через стосунки підліток навчається бути для когось значущим, відчувати себе потрібним, тобто наповнювати своє існування сенсом. Тобто, міжособистісний досвід стає невід'ємною частиною становлення екзистенційної мотивації [7, 66].

Іншим важливим вектором вияву екзистенційної мотивації є прагнення підлітків до самореалізації в суспільно значущій діяльності. Це може проявлятися у волонтерстві, участі в молодіжних проєктах, екологічних

акціях чи ініціативах, творчих і соціальних рухах тощо. Такі активності дають змогу підліткові відчути себе частиною спільноти, долучитися до змін, що мають значення для інших. У цьому виявляється не тільки потреба у самоствердженні, а й глибше розуміння себе як суб'єкта, здатного чинити добро, впливати на реальність. Підліток отримує досвід відповідального вибору, переживає емоції причетності, співпереживання, гордості. Такі переживання посилюють мотивацію до подальшої участі в смисловій діяльності, що сприяє формуванню соціально зрілої особистості з внутрішньою потребою творити цінності.

Р. Заїка у своїх працях вказує, що не всі підлітки однаково схильні до проявів екзистенційної мотивації. Її рівень і характер залежать від низки чинників: рівня розвитку самосвідомості, типу мислення, темпераменту, емоційної зрілості, а також виховного середовища. Наприклад, підлітки з високим рівнем рефлексивності й емпатії схильні частіше звертатися до питань смислу життя. Ті, у кого домінує конкретне мислення або є труднощі з емоційною регуляцією, можуть уникати глибоких роздумів, або ж переживати їх неусвідомлено. Також має значення сімейний стиль спілкування: демократичне, підтримувальне середовище сприяє активному формуванню особистісної мотивації, тоді як авторитарне – гальмує її розвиток. Варто враховувати і культурний контекст, у якому формується підліток: суспільні цінності, моделі поведінки, доступність духовних практик, освітня політика тощо [15, 91].

У сучасному світі медіа істотно впливають на формування екзистенційної мотивації підлітків. Соціальні мережі, фільми, музика та блоги можуть як стимулювати глибокі роздуми, так і нав'язувати поверхневе, споживацьке ставлення до життя. Підліток, занурений у віртуальне середовище, часто отримує суперечливі сигнали: з одного боку – гасла про самореалізацію, з іншого – культ миттєвого задоволення. Через це формування справжньої екзистенційної мотивації потребує розвинутого критичного мислення, медіаграмотності, здатності до моральної оцінки.

Завдання дорослих у цьому контексті – допомогти підліткам виробити внутрішні орієнтири, що дозволять сформувати власну життєву позицію як ознаку екзистенційної зрілості.

Отже, аналіз усього вищезазначеного дозволяє стверджувати, що підлітковий вік відкриває унікальні можливості для становлення екзистенційної мотивації. Це період, коли формуються передумови для усвідомленого пошуку сенсу життя, становлення особистої ідентичності, моральних орієнтирів і ціннісних пріоритетів. Екзистенційна мотивація у підлітків виявляється через потребу самопізнання, прагнення до свободи, відповідальності, автентичності та участі в суспільно значущій діяльності. Її розвиток значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей, стилю сімейного виховання, освітнього середовища, культурного контексту та інформаційного простору. У період воєнного стану, коли психоемоційне навантаження на дітей підліткового віку значно зростає, важливо проаналізувати, як екзистенційна мотивація впливає на здатність підлітків протистояти стресу, що і розглядається у наступному підпункті дослідження.

1.4 Взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни

Під час війни підлітки стикаються з численними стресогенними чинниками: фізичною загрозою, втратою близьких, порушенням звичного способу життя, вимушеним переселенням, інформаційним тиском тощо. У таких умовах особливого значення набуває внутрішня здатність особистості протистояти психоемоційним навантаженням, зберігати самоконтроль і адаптуватися до нових реалій. Одним із ключових чинників, що впливає на рівень стресостійкості підлітків, є сформованість екзистенційної мотивації. Її наявність істотно підвищує здатність молодої особистості протистояти травмувальним обставинам.

Основні напрями взаємозв'язку екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків можна окреслити наступним чином:

– надання сенсу життєвим подіям. Екзистенційна мотивація передбачає прагнення підлітка до осмисленого існування, пошуку життєвого сенсу навіть у складних ситуаціях. У підлітковому віці, коли внутрішній світ особливо чутливий до подій зовнішнього середовища, це відіграє важливу роль. Війна, втрата безпеки, тривога за близьких можуть стати джерелами деструктивного впливу. Проте наявність екзистенційної мотивації допомагає побачити в цих випробуваннях не лише страждання, а й можливість для особистісного зростання. Підліток починає осмислювати події як частину власної життєвої історії і це сприяє прийняттю реальності та знижує рівень дезадаптації. Такий підхід дозволяє трансформувати деструктивні переживання у внутрішні ресурси [16, 496];

– формування внутрішньої психологічної опори. Коли підліток має глибинне уявлення про сенс життя, це стає своєрідною внутрішньою опорою. Такі смисли можуть включати відповідальність перед родиною, віру в краще майбутнє, прагнення до реалізації особистісного потенціалу. У кризових умовах, зокрема під час війни, саме ці внутрішні переконання допомагають зберігати стійкість; вони зменшують відчуття хаосу, надають психологічну опору і мотивацію до дій. Підліток не лише сприймає події пасивно, а й шукає в них місце для себе, роль, у якій може бути корисним, що, беззаперечно, підвищує рівень впевненості в собі та адаптаційні можливості. Слід відзначити, що внутрішня опора також сприяє зниженню симптомів тривожності та депресії;

– розвиток емоційної зрілості. Екзистенційна мотивація стимулює розвиток рефлексивності, що сприяє кращому розумінню власних емоцій. Підлітки, які усвідомлюють сенс подій, здатні конструктивніше ставитися до власних переживань, вони легше ідентифікують свої емоції, приймають їх та шукають адекватні способи саморегуляції. Беззаперечно, це допомагає уникнути емоційних вибухів, афективної поведінки чи замикання в собі.

Завдяки глибшому осмисленню ситуацій підліток розвиває здатність бачити причинно-наслідкові зв’язки і таке бачення формує моральні висновки та внутрішню відповідальність за власні реакції. У результаті зростає загальна емоційна стійкість, що необхідна в умовах постійного стресу [11, 66];

– підвищення суб’єктивності та внутрішнього локусу контролю. Екзистенційна мотивація сприяє усвідомленню особистої відповідальності за власне життя. Підлітки починають розуміти, що не завжди можуть контролювати зовнішні обставини, але здатні впливати на свої рішення та ставлення. І це формує внутрішній локус контролю – віру в те, що події залежать не лише від обставин, а й від власних дій. В умовах війни це знижує відчуття безпорадності та покращує психологічне самопочуття. Водночас посилюється суб’єктна позиція: підліток не чекає пасивно, а шукає способи дій, навіть мінімальних, але осмислених. Така позиція підвищує самоповагу, сприяє самореалізації. Також внутрішній локус контролю є також важливим фактором успішної адаптації до змін;

– зниження ризику деструктивної поведінки. Підлітки з низькою мотивацією до осмисленого життя часто вдаються до деструктивних стратегій поведінки як способу втечі від реальності. Це може бути агресія, самоізоляція, девіантна поведінка або вживання психоактивних речовин. Екзистенційна мотивація, навпаки, дає підліткові точку опори, яка дозволяє уникати руйнівних реакцій. Усвідомлення сенсу життя й особистої місії змінює погляд на труднощі: вони сприймаються як тимчасові, а не фатальні. Такі підлітки частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, у них вираженіша здатність до самозаспокоєння, саморефлексії та планування майбутнього. Тобто, екзистенційна мотивація виступає профілактикою кризової поведінки;

– запобігання емоційному вигоранню. Тривалий стрес, особливо в умовах війни, призводить до емоційного виснаження. Підлітки, які не бачать сенсу в подіях, часто втрачають енергію, мотивацію, інтерес до життя і саме екзистенційна мотивація дозволяє зберігати внутрішній тонус навіть у

складних обставинах, вона забезпечує відчуття цілісності, впорядкованості власного існування. Пошук і знаходження смислу підтримують психічну активність і зменшують ризик апатії. У цьому сенсі екзистенційна мотивація виконує роль емоційного захисту, оскільки вона мобілізує ресурси організму та психіки на збереження життєздатності [21, 184];

– стимулювання посттравматичного зростання. Екзистенційна мотивація здатна трансформувати травматичний досвід у джерело розвитку. Підлітки з вираженою здатністю до осмислення страждання частіше виявляють зростання після травми – нову систему цінностей, посилене відчуття сенсу життя, вдячність, духовний розвиток. У цьому контексті стрес не руйнує, а формує нову якість особистості. Такі зміни не є автоматичними, але екзистенційна мотивація виступає тим механізмом, що активує ці процеси. Підліток починає бачити себе як того, хто витримав, зміцнів, зрозумів більше про себе й світ, що сприяє позитивній самооцінці й довготривалій психологічній адаптації. Варто відмітити, що посттравматичне зростання є одним із найважливіших ресурсів психологічної стійкості;

– підвищення готовності до альтруїстичної діяльності. Прагнення до сенсу життя часто спонукає підлітків до участі в суспільно значущій діяльності. Допомога іншим, участь у волонтерських ініціативах, підтримка молодших чи старших людей – усе це є прикладами альтруїзму, що укріплює відчуття особистої значущості. Такі дії надають життю підлітка глибшого смислу, сприяють зростанню самоповаги. Альтруїзм у свою чергу знижує рівень стресу, зменшує відчуття ізоляції та безпорадності. Через участь у добрих справах підліток не лише допомагає іншим, а й формує власну внутрішню стійкість. Така діяльність є важливим кроком до соціальної зрілості. Тобто можна стверджувати, що екзистенційна мотивація перетворює емоційну енергію на конструктивну дію [25, 22];

– формування моральної орієнтації. Підлітки, орієнтовані на пошук сенсу життя, розвивають глибші моральні переконання, вони вчаться оцінювати вчинки не лише за зовнішніми критеріями, а й через призму

внутрішніх цінностей. Такі переконання стають опорою в періоди моральної кризи або зовнішньої невизначеності. Формується цілісне ціннісне «ядро» – система принципів, яка керує поведінкою підлітка навіть у стресових умовах. Беззаперечно, це зменшує ризик моральної дезорієнтації, сприяє формуванню стабільної ідентичності. Підліток починає відрізняти справжнє від фальшивого, істинне від тимчасового і завдяки цьому зростає його здатність до самостійного прийняття рішень;

– збереження психічної стабільності в умовах тривалого стресу. Під час війни підлітки перебувають у постійному стані емоційної напруги. Без внутрішньої опори це може призвести до хронічної тривожності, відчаю чи втрати інтересу до життя. Екзистенційна мотивація підтримує психологічну стабільність, дозволяючи підлітку не зламатися під тиском обставин, вона забезпечує розуміння, що життя має сенс навіть у найскладніших умовах. Таке розуміння знижує вразливість до психосоматичних проявів та депресивних симптомів. Підліток не втрачає відчуття майбутнього, продовжує планувати, мріяти, діяти і завдяки цьому психіка підлітка не руйнується, а адаптується до нової реальності [39, 18].

Аналіз взаємозв'язку екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків у період війни засвідчив тісний зв'язок. Наявність глибинного життєвого сенсу сприяє осмисленню переживань, трансформації травматичного досвіду у джерело особистісного зростання, розвитку рефлексивності та здатності до саморегуляції. Підлітки, які володіють екзистенційними установками, демонструють вищий рівень емоційної зрілості, менше схильні до деструктивної поведінки, краще адаптуються до стресогенних умов завдяки сформованому внутрішньому локусу контролю та суб’єктності.

Таким чином, екзистенційна мотивація виступає потужним ресурсом, який виконує не лише захисну, а й регуляторну функцію, активізуючи адаптаційні механізми, зміцнюючи моральні орієнтири та підтримуючи прагнення до самореалізації. Її сформованість є важливою, оскільки

забезпечує підліткові здатність усвідомлено сприймати життєві труднощі, зберігати внутрішню рівновагу, приймати відповідальні рішення та знаходити особистий сенс навіть у кризових обставинах.

Висновки до першого розділу.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стресостійкість здебільшого тлумачиться науковцями як здатність особистості ефективно протистояти стресовим чинникам, адаптуватися до них та зберігати психоемоційну рівновагу; це комплексна інтегральна характеристика, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують внутрішню стійкість у складних умовах.

Основними особливостями проживання та прояву стресу підлітками в умовах війни є тривожність, нестабільність у вираженні емоцій, небажання спілкуватися із оточуючими, незібраність, невпевненість у власних силах справлятися зі стресом та втрата мотивації до його зниження, зниження інтересу до навчання, болі в різних ділянках тіла, зокрема і головні, відчуженість, самотність, дратівливість, зменшення спілкування із близькими та друзями, частіші помилки при виконанні звичних дій.

Одним із ключових чинників, що впливає на рівень стресостійкості підлітків в умовах війни, є сформованість екзистенційної мотивації – внутрішнього прагнення до усвідомленого життя, пошуку сенсу, відповідальності та особистої значущості. Саме екзистенційна мотивація виступає психологічним ресурсом, який дозволяє підліткові не лише зберігати психоемоційну рівновагу, а й трансформувати кризові переживання у досвід особистісного зростання, вона сприяє розвитку рефлексивності, емоційної зрілості, здатності до морального вибору та активної життєвої позиції. Підлітки, у яких ця мотивація сформована, краще справляються зі страхом, невизначеністю, болем втрати, вони частіше демонструють адаптивні стратегії поведінки та високий рівень внутрішнього контролю. Завдяки цьому екзистенційна мотивація виступає не лише захисним чинником, а й умовою для формування психологічної стійкості в умовах довготривалого стресу.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Аналіз і узагальнення наукових джерел дали змогу виокремити ключові аспекти, що потребують ґрунтовного емпіричного дослідження. А саме особливостей прояву та рівнів сформованості стресостійкості у підлітків, які визначають здатність організму та психіки адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційний баланс і приймати адекватні рішення в умовах невизначеності; основні прояви екзистенційної мотивації, що відображають сенс життя, ціннісні орієнтації та внутрішні стимули до саморозвитку, оскільки вони безпосередньо впливають на стресостійкість і здатність підлітка знаходити вихід із складних життєвих ситуацій. Крім того, важливим аспектом є емпіричне вивчення механізмів взаємодії стресостійкості та екзистенційної мотивації, що дозволяє зрозуміти, як внутрішні цінності та особистісні орієнтації можуть посилювати або послаблювати здатність протидіяти стресу.

Не менш важливим є визначення ефективних методів психологічної підтримки, спрямованих на розвиток внутрішньої стійкості, формування позитивних стратегій подолання стресу та підтримку екзистенційної мотивації. Саме комплексне вивчення цих аспектів дозволить створити науково обґрунтовану базу для розробки практичних рекомендацій, які сприятимуть гармонійному психологічному розвитку підлітків у складних соціально-психологічних умовах, зокрема в умовах війни.

Емпіричним дослідженням було охоплено 40 дітей (20 дівчат та 20 хлопців) підліткового віку, гімназії № 4 міста Камянського Дніпропетровської області. Емпіричне дослідження проводила Тимофєєва Олена Григорівна.

Метою емпіричного дослідження було з’ясувати взаємозв'язок екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни.

Відповідно до мети дослідження, були визначені такі завдання:

– розробити критерії та показники рівня стресостійкості підлітків;

– визначити методики для оцінки рівня екзистенційної мотивації та стресостійкості;

– виявити рівні прояву стресостійкості та екзистенційної мотивації серед учасників дослідження;

– проаналізувати взаємозв’язок між показниками екзистенційної мотивації та рівнем стресостійкості;

– сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків в умовах війни та перевірити їх ефективність.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни проходило у три етапи.

На першому етапі емпіричного дослідження було обрано та сформовано комплекс психодіагностичних методик для вивчення рівня стресостійкості підлітків та особливостей їхньої екзистенційної мотивації в умовах війни. Визначено критерії та показники, за якими можливо достовірно оцінити рівень здатності до подолання стресу та внутрішню мотиваційну базу особистості, що включає сенсо-життєві орієнтації, почуття відповідальності, свободи вибору, здатності до прийняття неминучого тощо. Методики були адаптовані до вікових особливостей підлітків 13–17 років. На початковому етапі дослідження проведено анкетування та тестування учасників за допомогою різних методів, що дало змогу не лише отримати кількісні показники, але й виявити індивідуальні особливості переживання під час війни, стратегії подолання труднощів та стресу, бачення смислу життя та майбутнього. На основі результатів анкетування та тестування було здійснено

попередній аналіз рівнів стресостійкості та екзистенційної мотивації, виділено учасників із високими, середніми та низькими показниками, що стало основою для глибшого вивчення взаємозв'язку між цими чинниками. Отримані результати дозволили зробити припущення щодо наявності певних компенсаторних механізмів у підлітків з високим рівнем екзистенційної мотивації, які сприяють підвищенню стресостійкості.

На другому етапі емпіричного дослідження було розроблено та апробовано програму психологічної підтримки підлітків із використанням екзистенційно орієнтованих методів. Метою цього етапу було створення ефективної системи впливу на внутрішню мотивацію, спрямовану на підвищення адаптивних можливостей особистості та підвищення рівня стресостійкості в умовах війни. Програма включала інтерактивні тренінги, арт-терапевтичні вправи, методики розвитку усвідомлення життєвих цінностей, групові дискусії, що дозволяли підліткам рефлексувати власний досвід, відкривати особистий сенс подій, формувати конструктивні установки. Основними завданнями цього етапу були: активізація особистісних ресурсів, розвиток здатності до прийняття відповідальності за власне життя, формування стійкого почуття життєвого сенсу та перспективи, зменшення почуття безнадії, підвищення рівня стресостійкості.

Останнім етапом емпіричного дослідження був контрольний етап, який передбачав оцінку ефективності впровадженої програми впливу на екзистенційні ресурси та їхнього зв'язку зі стресостійкістю підлітків. На цьому етапі було знову застосовано ті ж самі психодіагностичні методики, що і на першому етапі, що дало змогу порівняти початкові та підсумкові показники, виявити динаміку змін, що відбулися під впливом програми. Особлива увага приділялася як кількісним змінам у балах, так і якісним аспектам – проявам здатності до емоційного самоконтролю, вираження емоцій, стресу, внутрішньої стабільності, готовності долати труднощі. Також враховувалися ознаки зростання особистісної зрілості, такі як відповідальність, відкритість до майбутнього, усвідомленість у виборі

життєвого шляху. Результати стали основою для розробки практичних рекомендацій для фахівців у сфері психологічної підтримки дітей та підлітків в умовах війни.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити критерії, показники та рівні розвитку стресостійкості у підлітків. Серед основних критеріїв виокремлюють такі, як здатність до емоційної регуляції в умовах стресу, стабільність поведінки у кризових ситуаціях, адаптивність мислення в умовах змін, здатність до самоконтролю, а також активне залучення до соціальних взаємодій у складних життєвих обставинах. Зазначені критерії відображають комплексну природу стресостійкості як особистісного утворення, що формується під впливом як індивідуальних психофізіологічних особливостей, так і зовнішніх соціокультурних чинників.

На основі літературних джерел було виокремлено показники стресостійкості:

– емоційні – здатність до зниження інтенсивності негативних емоцій (тривоги, страху, роздратування), швидке емоційне відновлення після пережитих труднощів, наявність внутрішнього емоційного ресурсу;

– когнітивні – конструктивне сприйняття стресових ситуацій, здатність до осмислення подій, стратегічне планування дій, критичне мислення, гнучкість мислення та наявність реалістичних життєвих цілей;

– поведінкові – використання адаптивних копінг-стратегій (активне вирішення проблем, пошук підтримки, аналіз ситуації), збереження ефективності діяльності у складних умовах, зокрема під час війни, контроль імпульсивних реакцій;

– соціальні – здатність підтримувати позитивні міжособистісні стосунки під час війни, звертатися по допомогу до значущих осіб, вміння співпереживати іншим, адаптація до змін у соціальному середовищі.

На основі аналізу літератури, зокрема критеріїв та показників було виокремлено три рівні стресостійкості у підлітків: низький, середній, високий.

Низький рівень стресостійкості характеризується підвищеною емоційною вразливістю, недостатньою здатністю до саморегуляції, частими проявами тривожності, апатії, агресивності або фрустрації у відповідь на стресові стимули. Підлітки з таким рівнем стресостійкості схильні до уникання проблем, пасивності, надмірної залежності від дорослих або авторитетних осіб. Їхня поведінка часто є дезорганізованою, а реакції – імпульсивними. Вони мають занижену самооцінку, не бачать перспектив, уникають відповідальності. В умовах війни ці підлітки часто втрачають почуття безпеки, проявляють емоційну нестабільність, що ускладнює процеси їхньої адаптації до змінених умов життя.

Середній рівень стресостійкості вказує на здатність частково долати стресові ситуації за наявності підтримки з боку оточення. Підлітки з таким рівнем демонструють більш стабільну поведінку, мають окремі сформовані стратегії подолання труднощів, але не завжди можуть ефективно їх застосовувати в умовах тривалого стресу. У них переважає ситуативна емоційна регуляція, яка залежить від зовнішніх чинників. Такі підлітки здатні звертатися по допомогу, аналізувати ситуації, але потребують часу для адаптації. Їхня мотиваційна структура ще формується, тому відсутність чітких життєвих орієнтирів може викликати сумніви, дезорганізацію або втрату ініціативи. Проте при правильній підтримці вони здатні мобілізувати ресурси для конструктивного подолання труднощів.

Високий рівень стресостійкості проявляється у здатності швидко адаптуватися до стресових факторів, зберігати емоційну рівновагу, контролювати поведінкові реакції, приймати відповідальні рішення навіть у складних умовах. Такі підлітки володіють сформованими адаптивними копінг-стратегіями, виявляють самостійність, ініціативність, стійкість до фрустрації, прагнуть досягати мети, навіть зіткнувшись із перешкодами. Вони здатні підтримувати міжособистісні стосунки, відкрито комунікувати з дорослими й однолітками, конструктивно долати конфлікти. Їм притаманне критичне мислення, позитивне ставлення до змін, впевненість у власних

силах. Особливістю цього рівня є наявність високої внутрішньої мотивації, зокрема екзистенційної – усвідомлення сенсу життя, важливості власного існування та відповідальності за вибір життєвого шляху. У підлітків із високою стресостійкістю відзначається вміння трансформувати негативний досвід у джерело особистісного зростання.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити критерії, показники та рівні сформованості екзистенційної мотивації у підлітковому віці. Серед основних критеріїв виділяють такі, як усвідомлення сенсу життя, наявність життєвих цілей і цінностей, здатність до прийняття відповідальності, досвід особистісного вибору, рівень внутрішньої свободи, а також ставлення до обмеженості людського буття. Визначені критерії відображають структурно-функціональну модель екзистенційної мотивації, яка формується на основі інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистості та набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, зокрема війни.

Науковці серед основних показників екзистенційної мотивації підлітків виділяють:

– когнітивні – наявність рефлексії над питаннями сенсу життя, розуміння значущості особистого буття, сформованість системи життєвих цінностей, здатність до усвідомлення власного «Я» в контексті життєвого шляху;

– емоційні – відчуття внутрішнього наповнення життя, емоційна стійкість, позитивне ставлення до власного існування, почуття причетності до суспільно значущих подій, відчуття гармонії із собою та світом;

– поведінкові – активна життєва позиція, здатність до прийняття самостійних рішень, орієнтація на особистісний ріст, участь у волонтерських чи громадських ініціативах, націленість на майбутнє попри обставини;

– ціннісно-мотиваційні – пріоритет духовних цінностей над матеріальними, прагнення до самореалізації, внутрішня потреба у свободі та відповідальності, вибудовування життєвої перспективи на основі власних переконань.

На основі аналізу літератури було виділено три основні рівні сформованості екзистенційної мотивації у підлітків: низький, середній і високий.

Низький рівень екзистенційної мотивації у підлітків характеризується відсутністю чіткого уявлення про сенс життя, неусвідомленістю життєвих цілей, домінуванням ситуативних бажань над стабільними цінностями. Підлітки з таким рівнем мотивації часто демонструють апатію, втрату інтересу до життя, знижену самооцінку, тривожність, відчуття безнадії або байдужості до майбутнього. Їхнє ставлення до себе і світу є фрагментарним, емоційно нестабільним. Такі підлітки не схильні до глибокої рефлексії, часто уникали б теми смерті або сенсу існування, оскільки вона викликає у них страх чи емоційний дискомфорт. У поведінковому аспекті їм притаманні імпульсивність, уникання відповідальності, зниження академічної мотивації. В умовах війни такі підлітки є особливо вразливими до дезадаптації та розвитку кризових станів.

Середній рівень екзистенційної мотивації у підлітків вказує на наявність певної цілісності у сприйнятті власного життя, проте ще недостатньо глибоко усвідомленої. Підлітки цього рівня мають окремі уявлення про життєві цілі, іноді міркують над сенсом буття, мають загальну систему цінностей, однак ця система не завжди є внутрішньо опрацьованою або стабільною. Їхнє ставлення до життя може змінюватися залежно від впливу соціального середовища, дорослих авторитетів чи подій. Такі підлітки схильні до сумнівів, пошуку себе, рефлексивних роздумів, іноді – екзистенційної тривоги. Проте саме ця фаза є важливою для формування зрілої мотиваційної структури. Вони здатні брати відповідальність за окремі рішення, мають інтерес до волонтерства, духовності, але ще не завжди усвідомлюють власну роль у житті інших людей. У них спостерігається перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої, що дає підстави для подальшого розвитку екзистенційного потенціалу.

Високий рівень екзистенційної мотивації притаманний підліткам, які мають глибоко осмислене ставлення до життя, чітко визначені особистісні цілі, власну систему цінностей, здатність бачити сенс навіть у складних і травмуючих обставинах. Вони розглядають власне життя як унікальну можливість реалізувати внутрішній потенціал, активно формують свою життєву траєкторію, усвідомлюють відповідальність за вибір і наслідки рішень. Такі підлітки часто демонструють високий рівень емоційної стійкості, здатність підтримувати інших, активно долучаються до волонтерських ініціатив, зберігають оптимізм навіть в умовах війни. Вони мають чітке уявлення про значення смерті як екзистенційного феномену, що надає життю додаткової глибини й цінності. Їм притаманне критичне мислення, здатність до рефлексії, самопізнання, прийняття себе та інших. Поведінково це проявляється в усвідомленому виборі діяльності, участі у суспільно важливих справах, здатності створювати сенс у власному бутті попри зовнішні труднощі.

Вибір методик діагностики екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків був обумовлений специфікою предмета дослідження та визначався наступними критеріями:

– високим ступенем надійності та валідності – методики відповідали теоретичному апарату дослідження, забезпечували достовірні та стабільні результати при повторному вимірюванні, дозволяли інтерпретувати отримані дані у контексті особистісних особливостей підлітків в умовах війни;

– можливістю кількісного представлення результатів – усі обрані методики дозволяли обчислювати підсумкові бали, рівні та шкали, що забезпечувало подальшу математичну обробку й порівняння показників;

– багатоаспектністю дослідження – методичний інструментарій охоплював когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційно-ціннісні компоненти як стресостійкості, так і екзистенційної мотивації, що дало змогу отримати комплексне уявлення про досліджувані феномени.

У процесі емпіричного дослідження було обрано ті методики, які, на нашу думку, найповніше розкривають предмет дослідження та відповідають віковим особливостям респондентів:

– анкета визначення стресостійкості у підлітків (Додаток А);

– тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге (адаптований для підлітків) (Додаток Б);

– методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (Додаток В);

– тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленґле та П. Екгарда (Додаток Г);

Першою методикою нашого дослідження була анкета визначення стресостійкості у підлітків (Додаток А) спрямована на перевірку індивідуальних особливостей реагування на стресори, ступінь самоконтролю та рівень емоційної лабільності у респондентів.

Мета даної методики полягає в оцінці рівня стресу та негативних емоцій серед респондентів. Методика спрямована на виявлення певних психологічних станів та звичок, які можуть свідчити про наявність стресу, втоми, розчарування та шкідливих способів релаксації. Аналіз результатів методики дозволить зрозуміти, наскільки респонденти відчувають себе зручно в їхньому оточенні, як вони впорядковують своє життя та які психологічні стратегії вони використовують для подолання стресу під час війни.

Під час методики підлітку пропонується відповісти на 9 запитань анкети, вибираючи одну з двох відповідей: «так» (1 бал) або «ні» (0 балів). Після заповнення анкети підраховується загальна кількість балів, яка відповідає певному рівню стресостійкості.

Наступною методикою нашого дослідження був тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге (адаптований для підлітків) (Додаток Б). Тест Холмса – Раге ґрунтується на визначенні сукупного впливу життєвих подій, що сталися з підлітком протягом

останнього року. Кожна подія має певну кількість стрес-балів, яка відповідає її потенційному стресогенному впливу. Чим більше таких подій і чим вищий сумарний бал, тим більший ризик виснаження нервової системи і зниження стресостійкості.

Метою методики є оцінити рівень стресового навантаження у підлітка, виявити ступінь опірності до стресів та ризики психологічного виснаження.

Підлітку пропонується список із 38 життєвих подій. Необхідно уважно перечитати перелік і відмітити ті ситуації, які реально відбулися з ним протягом останніх 12 місяців. Якщо деякі події траплялися більше одного разу, слід зазначити кількість повторень. Потім підраховується загальна сума балів за всі позначені події.

Ще однією методикою нашого дослідження була «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (Додаток В). Ця методика дозволяє окремо оцінити ситуативну (реактивну) тривожність – тимчасовий емоційний стан у конкретний момент, та особистісну тривожність – сталі індивідуальні риси, схильність до занепокоєння у повсякденному житті.

Метою цієї методики було визначити рівень тривожності підлітка з метою виявлення його емоційного стану, здатності справлятися зі стресом, а також ризику формування психоемоційної дезадаптації.

Тест складається з двох частин: Реактивна тривожність (20 тверджень) – як підліток почувається «зараз, у цю мить»; Особистісна тривожність (20 тверджень) – як він зазвичай почувається у повсякденному житті. В кожному пункті учасник має обрати одну з чотирьох відповідей: 1 – «ні, це не так», 2 – «мабуть, так», 3 – «вірно», 4 – «цілком вірно».

Також у процесі емпіричного дослідження використовувався тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленґле та П. Екгарда (Додаток Г).

Тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) — це психодіагностичний інструмент, який дозволяє оцінити ступінь наповненості життя особистості сенсом, її внутрішню стійкість, емоційну відкритість, глибину міжособистісних зв’язків та рівень екзистенційної самореалізації.

Методика базується на теорії екзистенційного аналізу, яка передбачає чотири основні мотиваційні ресурси людини: факт існування (почуття безпеки, базова довіра до життя); якість життя (відчуття радості, емоційне включення, контакт); особиста цінність (самоповага, гідність, близькість); сенс життя (усвідомленість цілей, бачення напрямку розвитку).

Метою тесту є виявити рівень сформованості екзистенційної мотивації у підлітків, що дозволяє оцінити психологічну зрілість і глибину внутрішньої мотивації; діагностувати схильність до внутрішніх криз або відчуття втрати сенсу; виявити потребу в підтримці в період життєвих труднощів, зокрема в умовах війни або стресу.

Опитувальник складається з 36 тверджень, до кожного з яких надається чотири варіанти відповідей: a – абсолютно не згоден (0 балів), b – швидше не згоден (1 бал), c – швидше згоден (2 бали), d – повністю згоден (3 бали). Загальна кількість набраних балів визначає рівень екзистенційної мотивації.

Таким чином, методиками дослідження було обрано: анкету визначення стресостійкості у підлітків (Додаток А), яка дозволяє з’ясувати рівень самоконтролю, емоційної стабільності та реакції на стресові фактори, тест-опитувальник за методикою Холмса–Раге (Додаток Б), який виявляє інтенсивність стресових переживань через аналіз життєвих подій, які сталися протягом останнього часу, мтодику «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (Додаток В), який визначає рівень тривожності як особистісної, так і ситуативної, що дає змогу оцінити психологічний стан підлітка в момент дослідження, тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленґле та П. Екгарда (Додаток Г), який дозволяє оцінити, наскільки підліток усвідомлює сенс життя, має життєві цілі та відчуває внутрішню опору. Комплексне застосування цих методик забезпечує всебічний аналіз емоційного стану, рівня тривожності, життєвих цінностей і внутрішніх ресурсів підлітків. Усі методики мають чіткі інструкції, стандартизовані шкали та зрозумілі критерії оцінювання, що дозволяє отримувати об’єктивні й достовірні результати дослідження.

2.2 Аналіз результатів дослідження стресостійкості у підлітків під час війни

Визначення рівня прояву стресостійкості у дітей підліткового віку відбувалося на основі результатів таких методик:

– анкета визначення стресостійкості у підлітків (Додаток А);

– тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге (адаптований для підлітків) (Додаток Б);

– методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (Додаток В).

Перша анкета нашого дослідження була спрямована на виявлення рівнів прояву стресостійкості у підлітків, на перевірку індивідуальних особливостей реагування на стресори, ступінь самоконтролю та рівень емоційної лабільності у підлітків.

За результатами обробки анкетних даних опитані підлітки були поділені на три групи (рис. 2.1):

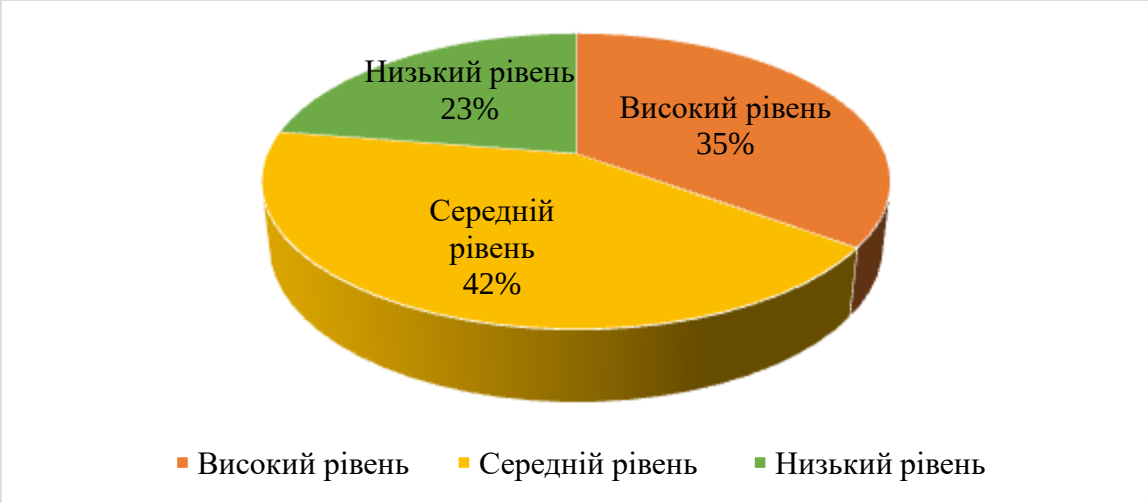


Рисунок 2.1 – Рівні стресостійкості підлітків за результатами анкетування

Як бачимо із рис. 2.1, в опитаних підлітків рівень сформованості стресостійкості в умовах війни знаходиться на середньому та високому рівні: 43% з опитаних підлітків проявили середній рівень, 35% – високий, 22% підлітків мали низький рівень.

Підлітки із високим рівнем стресостійкості (35%) виявляли здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігали спокій та зосередженість навіть у складних обставинах. Вони вміють планувати власну діяльність та, у випадку невдач, не схильні звинувачувати інших, а шукають способи швидкого вирішення проблеми. Такі підлітки рідко проявляють агресію або істеричні реакції, уміють підтримувати рівновагу в колективі та виступати прикладом для однолітків. Висока стресостійкість свідчить про сформовані механізми емоційної саморегуляції, достатній рівень самоконтролю та внутрішніх ресурсів. Такі підлітки демонструють здатність адаптуватися до змін та мають сприятливі перспективи для особистісного розвитку.

Для підлітків середнього рівня стресостійкості (43%) характерна непослідовність у поведінці: у деяких ситуаціях вони можуть контролювати себе, залишатися спокійними й уважними, проте в інших – легко втрачають самовладання навіть через незначні труднощі. У них спостерігається періодична втомлюваність, підвищена чутливість до зовнішніх факторів, а також схильність до перепадів настрою. У навчальній діяльності такі підлітки успішно долають навантаження, але іноді реагують емоційно на зауваження чи невдачі.

Підлітки з низькою стресостійкістю (22%) характеризуються високим рівнем емоційної напруги та схильністю до швидкого виснаження. Їхня реакція на стрес імпульсивна: вони демонструють роздратованість, агресивність або, навпаки, пасивність та апатію. Такі підлітки відчувають невпевненість у власних силах, тривожність щодо майбутнього, схильні перебільшувати труднощі. У повсякденному житті вони вдаються до непродуктивних способів зняття напруги (наприклад, уникання проблем, пошук «шкідливих» способів розслаблення). У навчанні ці підлітки не встигають виконати завдання вчасно, мають труднощі з концентрацією уваги, що ще більше підвищує їхню тривожність.

Наступною методикою нашого дослідження був тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге (адаптований для підлітків).

Метою застосування тесту було визначення рівня стресового навантаження підлітка, оцінка його опірності до стресів та виявлення ризиків психологічного виснаження. Підлітки ознайомлювалися із списком із 38 життєвих подій і відмічали ті, що відбувалися з ними протягом останнього року; повторні випадки зазначалися окремо. Після цього було підраховано сумарну кількість балів за всі відмічені події, що слугувало індикатором рівня стресового навантаження.

Після обробки анкет було підраховано сумарну кількість балів для кожного респондента. Результати інтерпретувалися за шкалою Холмса-Раге:

– менше 150 балів – досить велика опірність стресу;

– 150–199 балів – висока опірність стресу;

– 200–299 балів – порогова опірність стресу;

– 300 і більше – низька опірність стресу (мінливість).

Результати проведення тесту зазначено у табл. 2.1:

Таблиця 2.1 – Розподіл рівня опірності до стресу у підлітків, відповідно до тесту Холмса-Раге

Рівень стресостійкості	Кількість підлітків	Відсоток від загальної кількості
Досить велика опірність (<150)	10	25%
Висока опірність (150–199)	15	37%
Порогова опірність (200–299)	12	30%
Низька опірність (≥300)	3	8%

Як видно із табл. 2.1 більшість підлітків проявили високу (25%) та порогову (37%) опірність до стресу в умовах війни.

Група підлітків із великою опірністю до стресу (25%) володіють високим рівнем адаптаційних механізмів і здатні ефективно протистояти

різним стресовим ситуаціям. Вони зберігають емоційну рівновагу під час конфліктів, змін у навчанні чи міжособистісних труднощів, демонструють активну здатність вирішувати проблеми. Вони менш схильні до тривожності, дратівливості та агресії; вони швидко відновлюють психологічний баланс після стресових подій. Вони підтримують здорові стосунки з однолітками та дорослими, активно залучаються до колективних та навчальних завдань. Їхні когнітивні процеси (увага, пам'ять, мислення) під час стресу залишаються стабільними, що сприяє ефективній навчальній діяльності та успішній соціальній адаптації.

Підлітки із високою опірністю до стресу (37%) здатні відчувати певне стресове навантаження, проте успішно його долають без тривалого негативного впливу на психоемоційний стан. У ситуаціях тиску вони проявляють невелику нервозність або коливання настрою, проте швидко повертаються до звичайного стану. Ця група підлітків характеризується хорошою здатністю до саморегуляції: вони застосовують відомі їм методи подолання стресу, такі як планування, активний пошук рішень чи звернення за підтримкою до дорослих. В навчальній сфері їхня продуктивність залишається високою, хоча іноді можливе короткочасне зниження концентрації уваги під час великих навантажень. Соціальна взаємодія переважно стабільна, вони вміють зберігати контроль над емоціями у колективі. Такі підлітки демонструють оптимістичне ставлення до труднощів і сприймають їх як можливість для саморозвитку та набуття нового досвіду.

Порогова опірність до стресу спостерігалася у 30% підлітків. Вони знаходиться в зоні ризику перенавантаження. При збільшенні кількості стресових подій вони відчувають емоційне виснаження, тривожність, дратівливість та роздратування без очевидних причин. У них спостерігаються ознаки фізіологічної реакції на стрес: зниження енергії, головний біль, порушення сну, відсутність апетиту. Когнітивні функції погіршуються – знижується концентрація, ефективність запам'ятовування та продуктивність у навчанні. Такі підлітки не дуже активні в колективі, уникають контактів, демонструють підвищену чутливість до критики та конфліктів.

В підлітків із низькою опірністю до стресу (8%) навіть помірні стресові події викликають серйозні психоемоційні реакції. Вони відчувають значну тривожність, швидку втому, дратівливість, перепади настрою та депресивну симптоматику. Фізіологічні прояви включають порушення сну, апетиту, часті головні болі та зниження загального тонусу. Когнітивні функції істотно порушені, що негативно впливає на навчальну активність, здатність приймати рішення та концентрацію. Такі підлітки ізолюються, уникають колективної діяльності, конфліктують та проявляють пасивність у стосунках з однолітками та дорослими. Вони схильні до заниженої самооцінки, відчуття безпорадності та втрати контролю над ситуацією. У таких підлітків спостерігається зниження мотивації досягнення та інтересу до звичних занять.

Отже, результати методики демонструють, що більшість із підлітків демонструють високу (37%) та порогову (30%) опірність до стресу, що дозволяє ефективно справлятися з життєвими труднощами, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати стабільні соціальні взаємини. Водночас близько третини підлітків (30%), перебувають у зоні ризику перенавантаження, проявляючи ознаки емоційного виснаження, тривожності та зниження когнітивних функцій, а невелика частина (8%), мають низьку стресостійкість, що ускладнює адаптацію та підвищує вразливість до психоемоційних розладів.

Результати діагностування наочно представимо за допомогою діаграми (рис. 2.2):

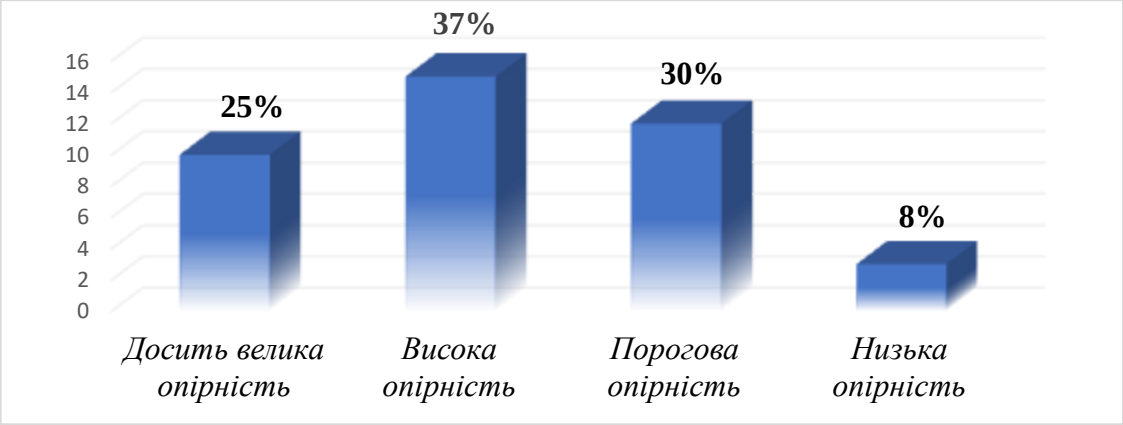


Рисунок 2.2 – Рівні опірності до стресу підлітків, відповідно до результатів впровадження тесту-опитувальника Холмса-Раге

Наступною методикою нашого дослідження була «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (Додаток В). Ця методика дозволила окремо оцінити ситуативну (реактивну) тривожність – тимчасовий емоційний стан у конкретний момент, та особистісну тривожність – сталі індивідуальні риси підлітків, схильність до занепокоєння у повсякденному житті.

Метою цієї методики було визначити рівень тривожності підлітка з метою виявлення його емоційного стану, здатності справлятися зі стресом, а також ризику формування психоемоційної дезадаптації.

Тест складався з двох частин: реактивна тривожність (20 тверджень) – як підліток почувається «зараз, у цю мить»; особистісна тривожність (20 тверджень) – як він зазвичай почувається у повсякденному житті. В кожному пункті учасник мав обрати одну з чотирьох відповідей: 1 – «ні, це не так», 2 – «мабуть, так», 3 – «вірно», 4 – «цілком вірно».

Результати було проаналізовано та систематизовано у таблицю 2.2:

Таблиця 2.2 – Вираження показників ситуативної й особистісної тривожності у підлітків відповідно до методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера

Рівень тривожності	*Ситуативна тривожність*
Високий рівень	13%
Середній рівень	37%
Низький рівень	50%
	Особистісна тривожність
Високий рівень	18%
Середній рівень	32%
Низький рівень	50%

Як видно з таблиці 2.2, більшість підлітків (50%) мають низький рівень ситуативної тривожності, що свідчить про їхню здатність зберігати спокій та

емоційну рівновагу у різних життєвих ситуаціях, швидко адаптуватися до нових умов та ефективно долати труднощі під час війни. Підлітки з низьким рівнем ситуативної тривожності демонструють стабільний настрій, позитивну самооцінку та високу здатність до конструктивної взаємодії з однолітками й дорослими. Їхня впевненість у власних силах допомагає їм долати непередбачувані обставини, знижує ризик розвитку психоемоційного виснаження та формує стійкі адаптивні навички. Значну роль у підтримці цього рівня відіграє наявність соціальної підтримки – сім'ї, друзів, колективу однолітків, а також розвинені навички саморегуляції, такі як контроль емоцій, планування дій і активний пошук рішень.

Частина підлітків (37%) демонструє середній рівень ситуативної тривожності. Такі підлітки піддаються впливу різних стресових факторів, які можуть тимчасово порушувати емоційний стан, викликати нервозність або коливання настрою. Найчастіше це пов'язано із соціальними або навчальними труднощами, змінами у колективі, очікуваннями дорослих або міжособистісними конфліктами. Варто відзначити, що середній рівень тривожності є природною реакцією організму на стресові ситуації та може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи підлітків до більшої обережності, концентрації та уважності у власних діях.

Високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у 13% підлітків. Вони відчувають сильне психоемоційне напруження навіть у простих або помірно складних ситуаціях, що проявляється у підвищеній тривожності, дратівливості, перепадах настрою та втраті концентрації. Їх високий рівень тривожності супроводжується фізіологічними проявами: порушення сну, головним болем, швидкою втомлюваністю, зміною апетиту.

Щодо особистісної тривожності, то розподіл показників є майже аналогічним: 50% мали низький рівень, 32% – середній, і 18% – високий рівень особистісної тривожності. Низький рівень особистісної тривожності свідчить про сформовану у підлітків стійкість емоційного стану, здатність до самоконтролю та адекватного реагування на конфліктні або стресові ситуації.

Такі підлітки ефективно використовують власні ресурси для подолання психологічного напруження, підтримують здорові міжособистісні стосунки та демонструють позитивну адаптацію у соціальному середовищі.

Підлітки із середнім рівнем особистісної тривожності (32%) відчувають вплив різних стресових факторів на своє психологічне самопочуття, проте вони мають потенціал для розвитку адаптивних стратегій подолання тривоги, особливо за наявності підтримки від дорослих та однолітків.

Високий рівень особистісної тривожності проявили 18% підлітків. Вони вразливі до стресових подій, демонструють низьку здатність до саморегуляції, підвищену чутливість до критики, емоційну нестійкість, схильність до конфліктів та соціальної ізоляції.

Вбачаємо за необхідне результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера продемонструвати за допомогою діаграми (рис. 2.3):

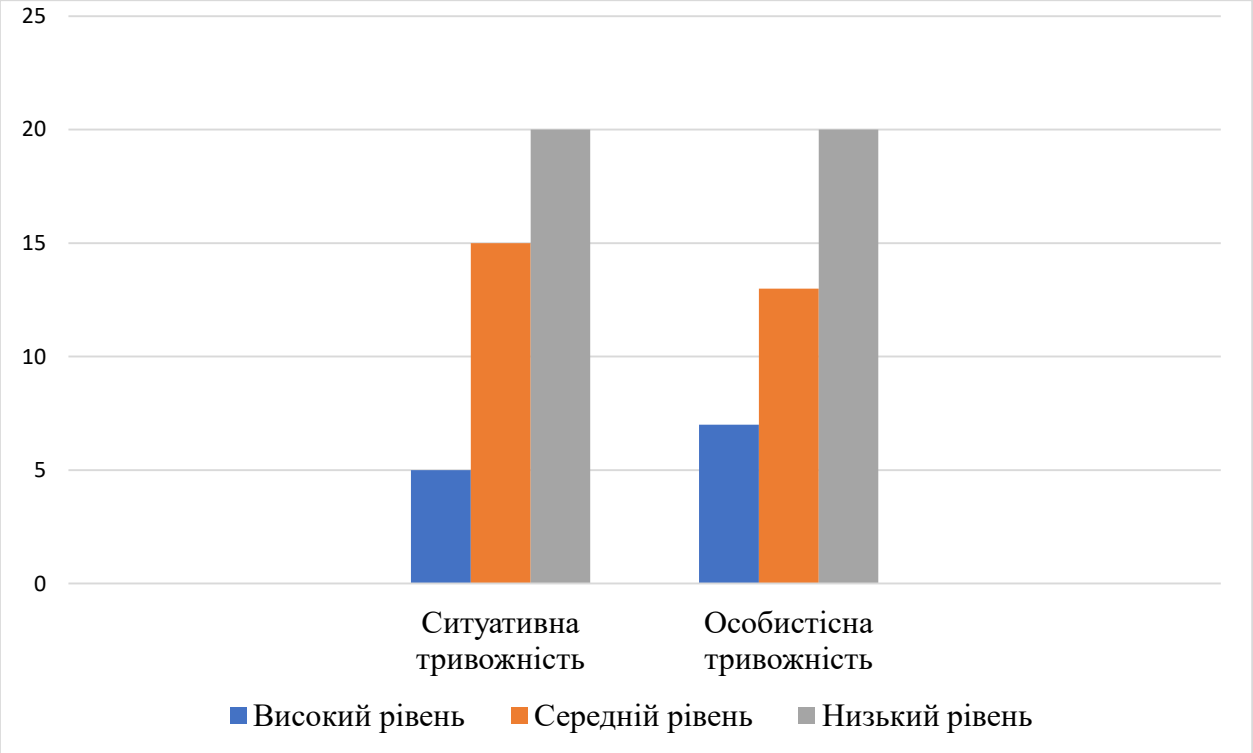


Рисунок 2.3 – Вираження показників ситуативної й особистісної тривожності у підлітків відповідно до методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера

Тобто, результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера свідчать про переважання низького рівня тривожності серед підлітків. Такі результати свідчать про здатність підлітків зберігати емоційну рівновагу та ефективно адаптуватися до змін у різних життєвих ситуаціях в умовах війни. Водночас частина підлітків із середнім і високим рівнем тривожності потребує цілеспрямованої підтримки для розвитку стресостійкості та конструктивних стратегій подолання тривоги.

Таким чином, впровадження вищезазначених методик дозволило виявити рівень стресостійкості в дітей підліткового віку. Отримані результати анкетування свідчать, що більшість опитаних підлітків мають середній (43%) та високий (35%) рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективно справлятися з труднощами та адаптуватися до змінних умов життя в умовах війни, що вказує на наявність у значної частини респондентів сформованих механізмів емоційної саморегуляції та достатнього рівня самоконтролю. Водночас 22% підлітків продемонстрували низький рівень стресостійкості, що супроводжується підвищеною емоційною лабільністю, втомлюваністю, тривожністю та труднощами в навчальній і соціальній адаптації.

Результати тест-опитувальника Холмса-Раге продемонстрував, що більшість із підлітків мали високу (37%) та порогову (30%) опірність до стресу, що дозволяє ефективно справлятися з життєвими труднощами, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати стабільні соціальні взаємини. Водночас близько третини підлітків (30%) перебувають у зоні ризику перенавантаження, проявляючи ознаки емоційного виснаження, тривожності та зниження когнітивних функцій, а невелика частина (8%), мали низьку стресостійкість, що ускладнює соціальну адаптацію та підвищує вразливість до психоемоційних розладів.

Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера показали, що 50% підлітків мали низький рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про їхню

емоційну стійкість та адаптивність. Середній рівень виявлено у 37% підлітків за ситуативною та у 32% за особистісною тривожністю, що є природною реакцією на стрес. Водночас високий рівень тривожності мали 13% підлітків за ситуативною та 18% за особистісною, що вказує на потребу психологічної підтримки для запобігання психоемоційній дезадаптації.

Отже, загальнені результати проведеного дослідження свідчать, що більшість підлітків володіють достатнім рівнем стресостійкості та адаптивності, що дає змогу ефективно долати труднощі й підтримувати емоційну рівновагу. Водночас наявність групи респондентів із низькими показниками стресостійкості та підвищеною тривожністю вказує на необхідність проведення цілеспрямованої психопрофілактичної роботи.

2.3 Опис результатів дослідження взаємозв'язку екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків під час війни

Під час війни підлітки стикаються з численними психоемоційними викликами, що значно підвищують рівень стресового навантаження та впливають на їхню здатність до адаптації. Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє не лише рівень психологічної підготовленості або соціальна підтримка, а й внутрішні мотиви особистості, які визначають сенс переживань та спрямованість дій у складних життєвих обставинах.

Саме екзистенційна мотивація, пов’язана з прагненням підлітка усвідомити власне існування, знайти життєвий сенс і реалізувати свої цінності, може виступати ключовим ресурсом для подолання стресу та підтримання психоемоційного благополуччя. Саме тому, важливим вважаємо розглянути взаємозв’язок між рівнем екзистенційної мотивації та здатністю підлітків ефективно протистояти стресовим ситуаціям в умовах війни.

Дослідження, перш за все, передбачало вивчення рівня сформованості екзистенційної мотивації в підлітків. Для цього використовувався тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленґле та П. Екгарда (Додаток Г). Тест

дозволив виявити ступінь наповненості життя підлітків сенсом, їх внутрішню стійкість, емоційну відкритість, глибину міжособистісних зв'язків та рівень екзистенційної самореалізації. Методика базується на теорії екзистенційного аналізу, яка передбачає чотири основні мотиваційні ресурси підлітка: факт існування (почуття безпеки, базова довіра до життя); якість життя (відчуття радості, емоційне включення, контакт); особиста цінність (самоповага, гідність, близькість); сенс життя (усвідомленість цілей, бачення напрямку розвитку).

Цей тест дозволив виявити рівень сформованості екзистенційної мотивації у підлітків та оцінити психологічну зрілість і глибину внутрішньої мотивації; діагностувати схильність до внутрішніх криз або відчуття втрати сенсу; виявити потребу в підтримці в період життєвих труднощів, зокрема в умовах війни та стресу.

Тест містив 36 тверджень, до кожного з яких надавалося чотири варіанти відповідей: a – абсолютно не згоден (0 балів), b – швидше не згоден (1 бал), c – швидше згоден (2 бали), d – повністю згоден (3 бали). Загальна кількість набраних балів визначала рівень екзистенційної мотивації.

Результати було проаналізовано та систематизовано у бали та представлено у табл. 2.3:

Таблиця 2.3 – Рівні сформованості екзистенційної мотивації у підлітків за результатами тесту екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленґле та П. Екгарда

Рівень екзистенційної мотивації	% від загальної кількості
Високий (90–108 б.)	30%
Середній (60–89 б.)	50%
Низький (<60 б.)	20%

30% підлітків проявили високий рівень екзистенційної мотивації. Внутрішні мотиваційні ресурси цих підлітків – відчуття власної цінності, усвідомлення сенсу життя, здатність до глибоких міжособистісних контактів – сформовані на високому рівні та активно функціонують у повсякденному житті. Вони проявляли високу внутрішню стійкість, адже здатні ефективно протистояти життєвим труднощам та стресу, не втрачаючи почуття безпеки і самоповаги.

Такі підлітки легко встановлюють контакти, вміють відчувати і висловлювати емоції, сприймають емоції інших. Вони мають довірливі та близькі стосунки з однолітками та дорослими. Вони чітко усвідомлюють сенс життя, ясно бачать цілі, мають внутрішній компас, що спрямовує їхні дії та рішення. Такі підлітки активно розвивають свої здібності та інтереси, шукають способи втілити цінності в повсякденному житті.

50% підлітків проявили середній рівень екзистенційної мотивації. Такі підлітки вирізняються помірною внутрішньою стійкістю, здатні справлятися зі стресом, проте інколи потребують підтримки дорослих або однолітків. Вони відчувають емоції, але інколи стримують їх у соціальних взаємодіях. Такі підлітки мають друзів і знайомих, проте їх контакти є поверхневими або залежними від ситуації. Вони мають цілі та плани у житті, але інколи сумніваються у їх значущості або способах досягнення. Ці підлітки проявляють інтерес до розвитку, але не завжди активно діють для реалізації власних цінностей. Тобто, внутрішні мотиваційні ресурси цих підлітків розвинені достатньо, але потребують додаткового зміцнення та підтримки для ефективного функціонування у складних ситуаціях.

20% підлітків проявили низький рівень екзистенційної мотивації, проявляючи слабку внутрішню стійкість. Вони легко піддаються стресу, відчувають страх або невпевненість у складних ситуаціях. Їм важко виражати свої емоції, часто відчувають емоційний дискомфорт у контактах з іншими. Такі підлітки проявляють труднощі у встановленні близьких та довірливих стосунків. У них спостерігається недостатнє усвідомлення сенсу життя

(відчуття втрати цілей та сенсу, сумніви у власній цінності). Вони проявляють низьку активність у розвитку особистих здібностей та реалізацію власних цінностей. Беззаперечно, усе зазначене вказує на недостатній розвиток внутрішніх мотиваційних ресурсів підлітків, що зумовлює їхню підвищену схильність до стресу, труднощі в усвідомленні сенсу життя та слабку здатність до самореалізації.

Взаємозв'язок екзистенційної мотивації і стресостійкості підлітків ми з'ясували за допомогою співставлення їх рівнів прояву у підлітків.

Спочатку ми порівняли результати за методиками анкета визначення стресостійкості у підлітків (Додаток А) та тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленгле та П. Екгарда (Додаток Г).

Результати представимо на рис. 2.4:

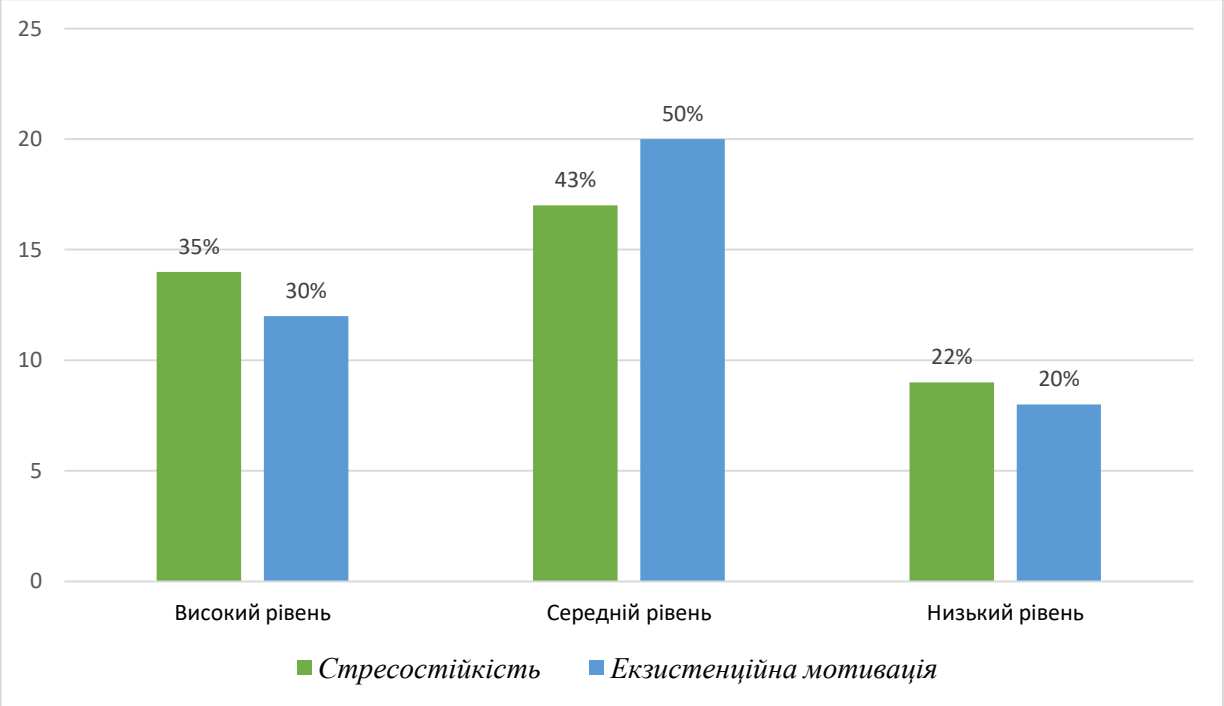


Рисунок 2.4 – Взаємозв'язок рівнів стресостійкості та екзистенційної мотивації підлітків

Для проведення кореляційного аналізу взаємозв'язку стресостійкості підлітків та екзистенційної мотивації використаємо формулу коефіцієнта кореляції Пірсона.

Отриманий коефіцієнт кореляції r=0,94, що свідчить про взаємозв'язок між досліджуваними змінними (тресостійкістю та екзистенційною мотивацією підлітків). Такий показник означає, що рівень стресостійкості підлітків виступає важливим чинником формування екзистенційної мотивації: підлітки, які здатні ефективно долати стресові ситуації та підтримувати емоційну стабільність, проявляють вищу усвідомленість життєвих цілей, сенсу діяльності та внутрішню мотивацію.

Аналіз результатів дослідження показав наявність безпосереднього взаємозв’язку між рівнями екзистенційної мотивації та стресостійкості підлітків. Отримані емпіричні дані свідчать, що високий рівень екзистенційної мотивації (30%) тісно корелює з високими показниками стресостійкості (35%). Це означає, що підлітки, які мають сформовану систему цінностей, чіткі життєві орієнтири та усвідомлений сенс власної діяльності, більш успішно протистоять стресовим впливам і зберігають внутрішню психологічну рівновагу. Вважаємо, що такий результат є закономірним, адже наявність мотиваційно-смислової основи життя виступає важливим ресурсом адаптації в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

У групі підлітків із середнім рівнем екзистенційної мотивації (50%) виявлено переважання середнього рівня стресостійкості (43%). Вважаємо, що ця закономірність свідчить, що наявність лише частково усвідомлених життєвих цілей та цінностей забезпечує відносну здатність до подолання стресу, проте така здатність не є стабільною й може знижуватися під впливом зовнішніх труднощів. Тобто у випадках, коли мотиваційно-смислова сфера є неповною або суперечливою, підліток демонструє більшу вразливість до стресових ситуацій.

Особливо показовими є результати у групі підлітків з низьким рівнем екзистенційної мотивації (20%), серед яких значна частка характеризується низькою стресостійкістю (22%). Відсутність сформованих життєвих орієнтирів, нечітке уявлення про особистісні цінності та сенс життя істотно

знижують можливість конструктивного подолання стресових ситуацій підлітками в умовах війни. Такі підлітки переживають емоційне виснаження, підвищену тривожність та демонструють схильність до дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, можна зробити висновок, що екзистенційна мотивація виступає важливим психологічним чинником стресостійкості підлітків. Чим більш усвідомленою та структурованою є система цінностей та смислів у підлітків, тим вищим виявляється рівень їх опірності до стресових факторів. Такі результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи з формування у підлітків ціннісно-смислової сфери, розвитку здатності до саморефлексії та постановки життєвих цілей як ключового чинника підвищення їх психологічної стійкості.

Також для вивчення взаємозв'язку стресостійкості підлітків із екзистенційною мотивацією ми порівняли та проаналізували результати тест-опитувальника визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге (адаптований для підлітків) (Додаток Б) та результати рівнів прояву екзистенційної мотивації.

Результати зазначено на рис. 2.5:

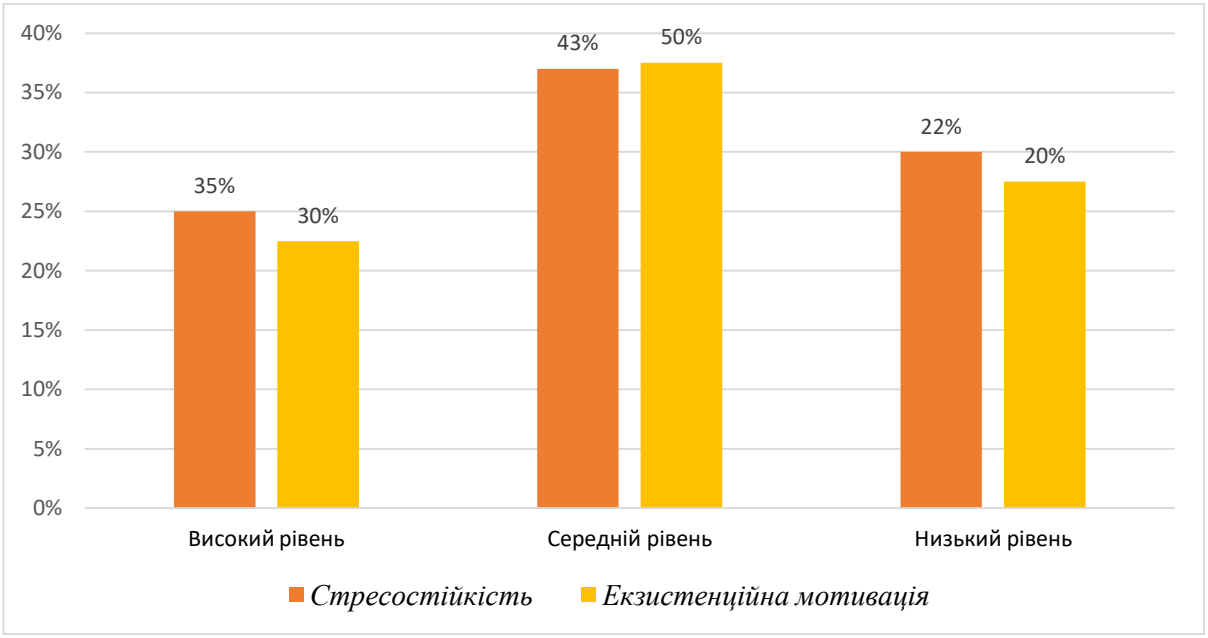


Рисунок 2.5 – Взаємозв'язок стресостійкості підлітків із екзистенційною мотивацією

Для оцінки взаємозв'язку між стресостійкістю підлітків та їх екзистенційною мотивацією і за цими показниками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона.

За результатами дослідження отримано коефіцієнт кореляції r = 0,87, що свідчить про прямий зв'язок між цими показниками. Тобто підлітки, які демонструють високий рівень здатності долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу, також мають більш виражену екзистенційну мотивацію, усвідомлюють життєві цілі та сенс власної діяльності. Підлітки з нижчим рівнем стресостійкості, навпаки, частіше проявляють меншу мотивацію до саморозвитку і менш усвідомлено ставляться до власних життєвих пріоритетів. Отже, результати дослідження підтверджують, що стресостійкість виступає важливим фактором, який впливає на формування екзистенційної мотивації підлітків.

Аналіз показав, що підлітки з досить високим рівнем стресостійкості (25%) одночасно демонструють високий рівень екзистенційної мотивації (22,5%). У них спостерігається сформована система життєвих цінностей, ясність життєвих цілей, впевненість у прийнятті рішень і здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних або стресових ситуаціях.

Підлітки з високим рівнем стресостійкості (37%) здебільшого мали середній рівень екзистенційної мотивації (37%). Вони добре орієнтуються у життєвих пріоритетах та мають певну усвідомленість цінностей, що дозволяє їм підтримувати стабільність у навчальній діяльності та соціальних взаємодіях. У стресових ситуаціях такі підлітки здатні швидко відновлювати психологічний баланс, обирати адекватні стратегії поведінки та приймати обґрунтовані рішення.

Водночас інколи вони відчувають внутрішні коливання або сумніви у визначенні цілей, особливо коли стикаються з новими або незнайомими викликами. Такі моменти невпевненості можуть призводити до тимчасового зниження ефективності поведінки, коливань настрою або короткочасної тривожності. Незважаючи на це, загальна здатність до саморегуляції

залишається високою, що дозволяє їм успішно адаптуватися до складних ситуацій і підтримувати відносно стабільні соціальні взаємини.

Підлітки з пороговою стресостійкістю (30%) здебільшого демонстрували низький рівень екзистенційної мотивації (27,5%). Вони проявляли невпевненість у життєвих пріоритетах, нестійкість емоційного стану та недостатньо сформовану систему життєвих цінностей. Це відображалося на їхній поведінці: вони частіше ухилялися від складних завдань, уникали відповідальності та потребували додаткової підтримки з боку дорослих і педагогів.

У стресових ситуаціях ці підлітки швидко втрачають впевненість у власних силах, можуть демонструвати підвищену тривожність, емоційне напруження або роздратованість. Їхня здатність зберігати внутрішню рівновагу є обмеженою, що створює ризик конфліктів у колективі та зниження навчальної активності. Підтримка, психологічне наставництво та розвиток мотиваційно-смислової сфери є для них критично важливими для формування більш стабільної стресостійкості.

Підлітки з низькою стресостійкістю (8%) і критично низькою екзистенційною мотивацією (12,5%) проявляли значну розгубленість і слабко усвідомлювали життєві цінності. Вони не мали чіткої системи життєвих цілей і часто відчували труднощі у плануванні власних дій та прийнятті рішень. Такі підлітки демонстрували високий рівень тривожності, часті перепади настрою та схильність до пасивності або уникання відповідальності.

Їхня вразливість до стресових ситуацій була особливо високою, що робило необхідними спеціальні психологічні та педагогічні заходи. Робота з розвитком стресостійкості, формування усвідомлених життєвих цілей та підтримка емоційної саморегуляції є ключовими для зменшення ризику психоемоційної дезадаптації та покращення соціальної та навчальної активності таких підлітків.

Отже, результати дослідження свідчать про прямий зв'язок між рівнем стресостійкості та екзистенційною мотивацією підлітків: чим вищий рівень стресостійкості, тим більш сформованою є життєва ціннісна система, яснішими життєві цілі, і вищою є здатність зберігати внутрішню рівновагу. Натомість зниження стресостійкості супроводжується зменшенням усвідомленості життєвих цінностей та мотиваційної спрямованості.

Висновки до другого розділу.

Проведене дослідження показало, що значна частина підлітків продемонструвала достатній рівень опірності стресу та здатність до емоційної саморегуляції: 43% підлітків мали середній та 35% – високий рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективно долати труднощі та пристосовуватися до умов воєнного часу, у 22% підлітків виявлено низький рівень стресостійкості, який супроводжується підвищеною втомлюваністю, емоційною нестабільністю та проблемами у навчанні й спілкуванні.

За тестом Холмса-Раге більшість підлітків мали високу (37%) або порогову (30%) опірність до стресу, що забезпечує їм стабільність емоційного стану та конструктивні соціальні контакти. Водночас 30% підлітків перебувають у зоні ризику перенавантаження, а 8% продемонстрували низьку стресостійкість.

Результати методики Ч. Спілбергера свідчать, що половина опитаних (50%) мали низький рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що підтверджує їхню емоційну врівноваженість. Середній рівень мали 37% за ситуативною та 32% за особистісною тривожністю, що є типовою адаптивною реакцією на стрес. Водночас у 13% респондентів зафіксовано високий рівень ситуативної та у 18% – високий рівень особистісної тривожності, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Проведене дослідження підтвердило наявність прямого взаємозв’язку між рівнем екзистенційної мотивації та стресостійкістю підлітків. Емпіричні дані показали, що високий рівень екзистенційної мотивації (30%) тісно пов’язаний із високим рівнем стресостійкості (35%), що свідчить про те, що

чітка система життєвих цінностей і цілей забезпечує підліткам здатність ефективно протистояти стресовим факторам та зберігати емоційну рівновагу. У групі з середнім рівнем мотивації (50%) спостерігається відповідність середньому рівню стресостійкості (43%), що демонструє часткову адаптивність, але водночас – і вразливість до зовнішніх труднощів. Найбільш показовими є результати підлітків із низьким рівнем екзистенційної мотивації (20%), серед яких переважають низькі показники стресостійкості (22%). Відсутність сформованих життєвих орієнтирів у цієї групи ускладнює подолання стресових ситуацій, спричинює емоційне виснаження та тривожність. Тобто, чим вищим є рівень екзистенційної мотивації підлітків, тим більшою є їхня здатність зберігати психологічну стійкість у складних умовах.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГО-ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ІЗ ПІДЛІТКАМИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЇХ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1 Розробка та реалізація програми з формування стресостійкості: роль екзистенційної мотивації у підлітковому віці

Програма формування стресостійкості у підлітків мала на меті підвищення їх здатності ефективно протистояти стресовим ситуаціям, розвиток навичок саморегуляції та усвідомленої мотивації на досягнення життєвих цілей. Важливим компонентом програми було врахування ролі екзистенційної мотивації, що стимулює підлітків знаходити сенс життя, усвідомлювати свої цінності та особисті ресурси.

Завдання програми:

– розвинути навички саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій;

– формувати усвідомлене ставлення до життєвих цілей і цінностей через екзистенційні вправи;

– підвищити рівень впевненості в собі та стійкості до психологічного виснаження;

– навчити конструктивним способам подолання стресу та ефективної взаємодії з оточенням.

Очікуваний результат:

– підвищення рівня стресостійкості у підлітків;

– розвиток усвідомленої мотивації та життєвих цінностей;

– формування навичок саморегуляції та адаптації в різних життєвих ситуаціях.

Вбачаємо за необхідне описати кожне заняття програми з формування стресостійкості у підлітків:

Заняття 1

Тема: Усвідомлення стресу та його впливу

Мета: допомогти підліткам усвідомити природу стресу, його вплив на психоемоційний стан та навчитися розпізнавати власні тригери стресу.

1. Вправа «Що таке стрес?»

Мета: ознайомити підлітків із поняттям стресу та його впливом на організм.

Хід: презентація про сутність, особливості прояву стресу та обговорення прикладів стресових ситуацій у житті підлітків.

2. Вправа «Мій стресовий профіль»

Мета: визначити особисті тригери стресу.

Хід: підлітки записують ситуації, що викликають сильні емоції, і обговорюють у парах.

3. Вправа «Коло підтримки»

Мета: навчитися розпізнавати соціальні ресурси підтримки.

Хід: підлітки створюють карту людей і ресурсів, до яких можна звернутися у стресовій ситуації.

4. Вправа «Розпізнавання сигналів стресу»

Мета: навчитися помічати фізичні та емоційні ознаки стресу.

Хід: коротке тестування самопочуття підлітків за допомогою тестування та обговорення результатів.

5. Вправа «Стрес-колаж»

Мета: усвідомити внутрішній стан через творчість.

Хід: малювання або створення колажу підлітками, що символізує їх власний стрес.

6. Рефлексія та підбиття підсумків

Мета: усвідомити отримані знання та власні відкриття.

Хід: підлітки по колу діляться відповідями на питання: «Що нового я дізнався про свій стрес?» та «Які перші кроки хочу застосувати для зниження напруги?»

Можна задати підліткам домашнє завдання у вигляді ведення щоденника стресових ситуацій протягом тижня, фіксуючи емоції та реакції.

Заняття 2

Тема: Емоційна регуляція

Мета: сформувати базові навички саморегуляції, що дозволяють підліткам ефективно контролювати емоції у стресових ситуаціях.

1. Вправа «Емоційна погода»

Мета: навчити підлітків усвідомлювати власні емоції.

Хід: порівняння настрою із погодою та пояснення вибору.

2. Вправа «Дихання для спокою»

Мета: освоїти базові техніки саморегуляції.

Хід: тренування дихання квадратом та глибокого вдиху-видиху.

3. Вправа «Пауза перед реакцією»

Мета: формувати навичку контролю імпульсивних реакцій.

Хід: моделювання стресових ситуацій і практика короткої паузи перед дією.

4. Вправа «Емоційний щоденник»

Мета: відстежувати власні емоційні стани.

Хід: записування пережитих емоцій та їх причин протягом дня.

5. Вправа «Розслаблення через уяву»

Мета: навчитися швидко відновлювати внутрішню рівновагу.

Хід: підліткам пропонується уявити безпечне місце, а підлітки описують його деталі та відчуття.

6. Рефлексія та підбиття підсумків

Мета: підсумувати отримані навички саморегуляції.

Хід: підлітки обговорюють, які техніки спрацювали найкраще, що викликало труднощі, та що планують застосовувати далі.

Заняття 3

Тема: Усвідомлення власних ресурсів та внутрішньої стійкості.

Мета: допомогти підліткам виявити власні внутрішні ресурси, що сприяють подоланню стресу, та навчитися ними користуватися.

1. Вправа «Моє дерево ресурсів»

Мета: визначити внутрішні сили та ресурси для подолання стресу.

Хід: малювання дерева, де коріння – підтримка родини та друзів, стовбур – власні навички, крона – цілі та бажання.

2. Вправа «Сила позитивних спогадів»

Мета: активізувати позитивні емоції як ресурс у стресових ситуаціях.

Хід: підлітки діляться приємними спогадами, що допомагають відновити емоційний баланс.

3. Вправа «Мій внутрішній герой»

Мета: підвищити віру у власні можливості та стійкість.

Хід: підлітки описують уявного героя, що допомагає їм долати труднощі, та порівнюють його риси зі своїми.

4. Вправа «Карта ресурсів»

Мета: навчити підлітків візуалізувати зовнішні та внутрішні ресурси для подолання стресу.

Хід: створення списку навичок та діяльності, які допомагають справлятися з труднощами.

5. Вправа «Робота зі словами підтримки»

Мета: формувати навичку само-підтримки.

Хід: підлітки складають фрази, які можуть підтримати себе у стресовій ситуації, та обговорюють їх застосування.

6. Рефлексія та підбиття підсумків

Мета: усвідомити власні ресурси та способи їх використання.

Хід: обговорення в колі: «Які ресурси мені допомагають найбільше?» та «Як я можу їх активізувати наступного разу?».

Заняття 4

Тема: Техніки подолання стресу.

Мета: навчити підлітків конкретним технікам зниження напруження та ефективного реагування на стрес.

1. Вправа «Дихальний квадрат»

Мета: навчити підлітків контролювати фізіологічні реакції на стрес.

Хід: відпрацювання дихання за схемою: вдих – затримка – видих – пауза (по 4 секунди кожна).

2. Вправа «Прогресивне м’язове розслаблення»

Мета: усвідомити фізичні прояви стресу та навчитися їх знімати.

Хід: по черзі напружувати та розслабляти групи м’язів.

3. Вправа «Внутрішнє дзеркало»

Мета: навчити підлітків усвідомлювати власні реакції на стресові ситуації.

Хід: підлітки відтворюють ситуацію, що викликає напруження, та аналізують свої думки та почуття.

4. Вправа «План дій у стресі»

Мета: сформувати конкретні кроки для реагування на складні ситуації.

Хід: створення індивідуального плану дій на випадок стресу та обговорення в парах.

5. Рефлексія та підбиття підсумків

Мета: закріпити навички застосування технік подолання стресу.

Хід: обговорення: «Яку техніку я спробую застосувати наступного разу?»

Заняття 5

Тема: Емоційна стійкість та регуляція негативних емоцій.

Мета: допомогти підліткам ефективно регулювати негативні емоції та розвивати стійкість до тривожних впливів.

1. Вправа «Емоційний термометр»

Мета: визначати рівень інтенсивності емоцій.

Хід: підлітки оцінюють емоції на шкалі від 1 до 10 і обговорюють, що підвищує або знижує напруження.

2. Вправа «Стоп-кадр»

Мета: навчитися робити паузу перед реакцією на негативні емоції.

Хід: моделювання конфліктних ситуацій з подальшим аналізом реакцій.

3. Вправа «Переформулювання думок»

Мета: змінювати негативні думки на більш конструктивні.

Хід: підлітки переписують негативні твердження про себе або ситуацію у позитивному ключі.

4. Вправа «Техніка трьох глибоких вдихів»

Мета: швидко знизити рівень емоційного напруження.

Хід: практикування дихальної техніки у різних емоційних сценаріях.

5. Вправа «Аутотренінг у діях»

Мета: закріплення навичок самопідтримки та самозаспокоєння.

Хід: підлітки складають короткі позитивні фрази-підтримки («Я впораюся», «Я можу заспокоїтись»), тренуються вимовляти їх у різних стресових сценаріях і оцінюють ефективність.

6. Рефлексія та підбиття підсумків.

Мета: закріпити навички саморегуляції та емоційної стійкості.

Хід: підлітки діляться, які методи виявилися найефективнішими, і планують їх використання.

Заняття 6

Тема: Формування життєвої стійкості та екзистенційної мотивації.

Мета: підвищити здатність підлітків знаходити сенс у складних ситуаціях, мобілізувати внутрішні ресурси та підвищити стресостійкість через розвиток екзистенційної мотивації.

1. Вправа «Мій сенс сьогодні»

Мета: сприяти усвідомленню ключових життєвих цінностей.

Хід: підлітки обирають три слова, що найкраще описують їхні життєві пріоритети, пояснюють вибір у групі та обговорюють, як ці цінності допомагають долати труднощі.

2. Дорога до мети.

Мета: формувати навичку планування та бачення власного життєвого шляху.

Хід: підлітки на аркуші паперу малюють «дорогу», де початок – сьогоднішній стан, кінець – бажана мета, а на шляху позначають кроки та ресурси, які допоможуть її досягти.

3. Лист в майбутнє.

Мета: розвивати усвідомлену мотивацію та довгострокове мислення.

Хід: підлітки пишуть листа собі через 5 років, описуючи, чого хотіли б досягти, як подолати труднощі та що для цього потрібно.

4. Вправа «Моє внутрішнє «чому»

Мета: допомогти підліткам усвідомити власну мотивацію та особистий сенс дій.

Хід: підлітки обирають одну важливу мету та відповідають на серію питань «чому я цього хочу?», повторюючи «чому?» до глибшого усвідомлення мотивів.

5. Вправа «Ресурсне коло»

Мета: активізувати внутрішні ресурси та підтримку життєвої мотивації.

Хід: підлітки малюють коло і всередині вказують свої сильні сторони, таланти та підтримку від оточення, обговорюють, як їх можна використовувати для досягнення цілей.

6. Рефлексія

Мета: закріпити усвідомлення власних цінностей та життєвих цілей.

Хід: підлітки по колу діляться, що нового вони усвідомили про себе, свої цінності та життєві цілі, і як планують застосовувати ці знання у повсякденному житті.

Заняття 7

Тема: інтеграція навичок стресостійкості та екзистенційної мотивації.

Мета: узагальнити і закріпити отримані навички, оцінити власний прогрес та сформувати план подальшого розвитку стресостійкості й усвідомленої мотивації

1. Вправа «Мій життєвий колаж цілей»

Мета: візуалізувати життєві пріоритети та усвідомити шляхи їх досягнення.

Хід: підлітки створюють колаж із вирізок, малюнків, слів, що символізують їхні цілі та бажані життєві стани. Потім діляться з групою, пояснюючи, чому саме це для них важливо.

2. Вправа «Рольовий експеримент»

Мета: тренувати стресостійкість у нових ситуаціях і відпрацьовувати рішення у невизначеності.

Хід: група отримує незнайомий сценарій (наприклад, конфлікт у команді або несподівана зміна планів). Кожен обирає роль і моделює власну поведінку, після чого аналізує, що спрацювало, а що – ні.

3. Вправа «Скарбниця успіхів»

Мета: закріпити почуття власної компетентності та ресурсу для подолання стресу.

Хід: підлітки створюють список особистих досягнень, дрібних перемог і прикладів власної стійкості, обговорюють їх і пояснюють, як ці ресурси допоможуть у майбутньому.

4. Вправа «Лінія життєвих цінностей»

Мета: систематизувати усвідомлені життєві цінності та пріоритети.

Хід: підлітки малюють горизонтальну лінію, позначають на ній свої цінності та життєві орієнтири, визначають, які з них є найбільш критичними у складних ситуаціях.

5. Вправа «Міні-проект майбутнього»

Мета: розвивати практичне планування й усвідомлену мотивацію.

Хід: підлітки обирають невелику мету на наступний місяць і планують кроки, ресурси та способи подолання можливих труднощів, обговорюють з групою.

6. Рефлексія та підбиття підсумків

Мета: усвідомити досягнення та набути план дій для подальшого розвитку та навичок подолання стресу.

Хід: коло обговорення: «Що нового я усвідомив про себе?», «Які навички мені допоможуть у майбутньому?», «Що я буду застосовувати з цього досвіду щодня?»

Таким чином, програма формування стресостійкості у підлітків дозволить підвищити їх здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям, сформувати навички саморегуляції та розвинути усвідомлену мотивацію досягнення життєвих цілей. Завдяки послідовному проходженню всіх занять підлітки зможуть усвідомлювати власні тригери стресу, навчатися контролювати емоції, активізувати внутрішні ресурси та застосовувати конкретні техніки подолання стресових ситуацій.

3.2 Шляхи розвитку екзистенційної мотивації як ресурсу подолання стресу у підлітків в умовах війни

В сучасних умовах воєнного стану підлітки зазнають значного психоемоційного навантаження, що негативно впливає на їхню стресостійкість та загальний психологічний стан. Одним із важливих ресурсів подолання стресу є екзистенційна мотивація, яка допомагає підлітку усвідомити сенс власного життя, цінності та життєві цілі, а також сприяє розвитку внутрішньої стабільності у кризових ситуаціях.

Наукові дослідження показують, що високий рівень екзистенційної мотивації підвищує здатність підлітків ефективно протидіяти стресу, зменшує тривожність та сприяє активній адаптації в умовах невизначеності [33, 115]. Тому важливо формувати та підтримувати екзистенційну мотивацію у підлітків.

Серед основних умов ефективного формування екзистенційної мотивації науковці та дослідники виділяють:

– створення ситуацій для усвідомлення підлітком цінності життя та власних життєвих цілей;

– формування позитивної самооцінки та впевненості у власних силах;

– розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості;

– навчання конструктивним способам реагування на складні та небезпечні ситуації;

– формування усвідомлення особистісних та соціальних цінностей, відповідальності за власні вчинки;

– розвиток емпатії та здатності до взаємодії з оточенням;

– використання різноманітних методів та форм роботи з підлітками (тренінги, інтерактивні вправи, рольові ігри, арт-терапія, психогімнастика);

– тісна співпраця педагогів, психологів із сім'єю підлітка для підтримки психоемоційного стану;

– створення в навчальному закладі та родині сприятливого психологічного клімату, що сприяє розвитку ціннісного самовизначення [37, 15].

Важливим у розвитку екзистенційної мотивації є проведення індивідуальних та групових занять підлітків із психологом. Індивідуальні та групові консультації психолога створюють можливість відкрити власні життєві цінності, окреслити найближчі й довгострокові цілі. Використання різних вправ (наприклад, «Колесо життєвого балансу», «Дерево цілей», «Мої ресурси»), спрямованих на усвідомлення власних ресурсів та планування життєвих стратегій, дозволяє сформувати у підлітків установку на відповідальне прийняття рішень.

Ефективним є навчання підлітків технікам саморегуляції – дихальним вправам («Квадратне дихання», «Глибоке діафрагмальне дихання»), релаксаційним методикам («Прогресивна м'язова релаксація», «Аутогенне тренування»), візуалізаціям («Безпечне місце», «Образ успіху», «Мандрівка у спокійне місце»), що допомагають знизити рівень тривожності та зберегти психологічну рівновагу. Такі заходи зменшують стрес, формують внутрішню впевненість у власних силах.

Важливе значення у розвитку екзистенційної мотивації підлітків має ставлення до них з боку дорослих та однолітків. Позитивне, доброзичливе

спілкування задовольняє потребу підлітка у соціальному схваленні, підтримує його прагнення усвідомлено ставитися до життя та цілей. Саме мотив самореалізації та пошуку смислу життя визначає формування моральних, емоційних і когнітивних ресурсів, необхідних для подолання стресу [37, 15]

Творчість є ефективним засобом для самовираження, зниження стресу й пошуку сенсу життя. Арт-терапія, музикотерапія дозволяють підліткам відновлювати емоційну рівновагу та відкривати нові ресурси для самопізнання. Участь у тематичних проєктах, конкурсах і виставках надає можливість відчути свою унікальність та значущість. Художня рефлексія (через малюнок, поезію, створення історій) допомагає осмислити складні переживання та трансформувати негативні емоції у конструктивні. Творча діяльність є потужним засобом внутрішньої підтримки й розвитку екзистенційної мотивації.

Значну роль у формуванні екзистенційної мотивації відіграє освітнє середовище, яке повинно сприяти не лише засвоєнню знань, а й створювати умови для особистісного зростання та пошуку сенсу життя в підлітка. Важливим є впровадження елементів ціннісно-орієнтованої освіти, яка стимулює підлітків замислюватися над моральними питаннями, аналізувати власний досвід і формувати світоглядні орієнтири. Педагоги, які застосовують інтерактивні методи навчання, сприяють розвитку критичного мислення, уміння робити свідомий вибір та брати на себе відповідальність [2, 261].

Не менш важливою умовою розвитку екзистенційної мотивації під час війни є залучення підлітків до волонтерської діяльності. Допомога іншим, участь у соціально значущих проєктах та ініціативах сприяє усвідомленню власної корисності, підвищує почуття відповідальності та зміцнює переконання у власній спроможності впливати на події. Такі активності формують у підлітків здатність долати егоцентризм, розширювати межі власного досвіду та знаходити сенс життя.

Крім волонтерської діяльності, ефективним є залучення підлітків до спортивної та фізкультурної діяльності. Регулярні фізичні вправи не лише покращують фізичний стан, а й сприяють емоційному розвантаженню, формуванню командного духу та дисципліни. Спортивна активність допомагає підліткам переживати відчуття перемоги, долати труднощі та розвивати впевненість у власних силах, що прямо впливає на їх екзистенційну мотивацію.

Крім того, слід сприяти розвитку навичок соціальної взаємопідтримки серед підлітків. Групові вправи, командні ігри, взаємодопомога у навчанні чи спільні творчі проєкти створюють атмосферу єдності та довіри. В умовах війни відчуття належності до спільноти, яка розділяє схожі цінності й прагне до взаємної підтримки, формує відчуття безпеки та зміцнює екзистенційну мотивацію. Соціальна взаємопідтримка є важливим ресурсом для подолання стресу та збереження психологічної рівноваги у підлітків [1, 27].

Важливий внесок у розвиток екзистенційної мотивації роблять сучасні інформаційні технології. Використання освітніх платформ, блогів, онлайн-курсів і мобільних застосунків, тренажерів для саморозвитку відкриває можливість для підлітків здобувати нові знання, розвивати навички та знаходити додаткові ресурси. Важливо спрямовувати їхній інтерес до цифрового середовища на пошук корисних і змістовних матеріалів, що формують позитивні життєві орієнтири та стимулюють до самореалізації.

Особливу роль у формуванні екзистенційної мотивації підлітків відіграють ціннісно-орієнтовані бесіди та групові дискусії. Обговорення актуальних для підлітків тем – сенсу життя, дружби, відповідальності, життєвих цілей – дозволяє їм висловлювати власні думки, зіставляти їх із поглядами інших та вчитися аргументувати свою позицію. Такі бесіди сприяють не лише інтелектуальному розвитку, а й формуванню моральної свідомості та почуття особистісної значущості.

Розвиток екзистенційної мотивації неможливий без формування вміння підлітків ставити довгострокові життєві цілі та планувати шляхи їх

досягнення. Планування майбутнього навіть у складних воєнних умовах надає відчуття перспективи й допомагає знизити рівень тривожності. Вправи на постановку цілей, створення «карти мрій» або індивідуального плану розвитку допомагають підліткам структурувати власні бажання та поступово втілювати їх у життя [9, 240].

Необхідною умовою розвитку екзистенційної мотивації є також підтримка підлітків у розвитку рефлексивних навичок. Ведення щоденників, написання есе чи проведення рефлексивних вправ допомагає усвідомити власні емоції, аналізувати особисті досягнення та труднощі. Такі практики стимулюють формування внутрішнього діалогу, що дозволяє підлітку краще розуміти себе, свої цінності й життєві орієнтири, а також вчить сприймати кризові ситуації як досвід, що сприяє особистісному зростанню.

Отже, розвиток екзистенційної мотивації у підлітків в умовах війни виступає потужним ресурсом для подолання стресу та забезпечення внутрішньої стійкості. Вона допомагає підліткам усвідомити сенс життя, визначити власні цінності, сформувати життєві цілі та виробити конструктивні способи реагування на складні ситуації. У цьому процесі важливу роль відіграють психологічна підтримка, творче самовираження, залучення до соціально значущої діяльності, розвиток навичок саморегуляції й рефлексії. Не менш значущим чинником є сприятливе освітнє та сімейне середовище, яке створює умови для особистісного зростання і формування відповідального ставлення до життя.

Формування екзистенційної мотивації сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних силах та розвитку активної життєвої позиції. Завдяки цьому підлітки набувають здатності не лише протистояти стресу, а й перетворювати кризові ситуації на можливості для самопізнання й розвитку. Тобто, екзистенційна мотивація є важливим чинником гармонійного становлення особистості підлітка, що забезпечує його психологічне благополуччя та стійкість у складних умовах воєнного часу.

Висновки до третього розділу.

Програма формування стресостійкості у підлітків має на меті підвищення їх здатності ефективно протистояти стресовим ситуаціям, розвиток навичок саморегуляції та усвідомленої мотивації на досягнення життєвих цілей. Систематичне використання інтерактивних методів, вправ на саморегуляцію та рефлексію сприяє усвідомленню підлітками власних стресових тригерів, формує навички емоційної регуляції та розвиває здатність знаходити конструктивні шляхи виходу зі складних життєвих обставин. Програма забезпечує формування внутрішньої стійкості через усвідомлення цінностей, постановку життєвих цілей і розвиток екзистенційної мотивації, яка виступає важливим ресурсом у подоланні кризових ситуацій.

Ефективними у процесі розвитку екзистенційної мотивації підлітків є використання тренінгових занять, лекцій, арт-терапії, рольових та ділових ігор, вправ на усвідомлення особистісних ресурсів і цінностей. Важливе значення має співпраця педагогів, психологів та сім'ї, яка забезпечує комплексну підтримку і сприяє гармонійному особистісному розвитку підлітків. Не менш важливим є створення сприятливого освітнього середовища та залучення підлітків до соціально значущої діяльності, що стимулює пошук сенсу життя та формує активну життєву позицію.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стресостійкість здебільшого тлумачиться науковцями як здатність особистості ефективно протистояти стресовим чинникам, адаптуватися до них та зберігати психоемоційну рівновагу; це комплексна інтегральна характеристика, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують внутрішню стійкість у складних умовах. Основними особливостями проживання та прояву стресу підлітками в умовах війни є тривожність, нестабільність у вираженні емоцій, небажання спілкуватися із оточуючими, незібраність, невпевненість у власних силах справлятися зі стресом та втрата мотивації до його зниження, зниження інтересу до навчання, болі в різних ділянках тіла, зокрема і головні, відчуженість, самотність, дратівливість, зменшення спілкування із близькими та друзями, частіші помилки при виконанні звичних дій, що підкреслює критичну роль розвитку стресостійкості для забезпечення психоемоційного здоров'я та адаптивного функціонування підлітків в умовах війни.

2. Одним із ключових чинників, що впливає на рівень стресостійкості підлітків в умовах війни, є сформованість екзистенційної мотивації – внутрішнього прагнення до усвідомленого життя, пошуку сенсу, відповідальності та особистої значущості. Саме екзистенційна мотивація виступає психологічним ресурсом, який дозволяє підліткові не лише зберігати психоемоційну рівновагу, а й трансформувати кризові переживання у досвід особистісного зростання, вона сприяє розвитку рефлексивності, емоційної зрілості, здатності до морального вибору та активної життєвої позиції. Підлітки, у яких ця мотивація сформована, краще справляються зі страхом, невизначеністю, болем втрати, вони частіше демонструють адаптивні стратегії поведінки та високий рівень внутрішнього контролю. Завдяки цьому екзистенційна мотивація виступає не лише захисним чинником, а й умовою для формування психологічної стійкості в умовах довготривалого стресу.

3. Емпіричним дослідженням було охоплено 40 дітей підліткового віку. Проведене дослідження показало, що 43% підлітків мали середній та 35% – високий рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективно долати труднощі та пристосовуватися до умов воєнного часу, у 22% підлітків виявлено низький рівень стресостійкості. За результатами тесту Холмса-Раге більшість підлітків мали високу (37%) або порогову (30%) опірність до стресу, що забезпечує їм стабільність емоційного стану та конструктивні соціальні контакти. Водночас 30% підлітків перебувають у зоні ризику перенавантаження, а 8% респондентів продемонстрували низьку стресостійкість. Результати методики Ч. Спілбергера свідчать, що половина опитаних (50%) мали низький рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що підтверджує їхню емоційну врівноваженість. Середній рівень мали 37% за ситуативною та 32% за особистісною тривожністю, що є типовою адаптивною реакцією на стрес. Водночас у 13% респондентів зафіксовано високий рівень ситуативної та у 18% – високий рівень особистісної тривожності, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Дослідження також підтвердило наявність прямого взаємозв’язку між рівнем екзистенційної мотивації та стресостійкістю підлітків. Емпіричні дані показали, що високий рівень екзистенційної мотивації (30%) тісно пов’язаний із високим рівнем стресостійкості (35%), що свідчить про те, що чітка система життєвих цінностей і цілей забезпечує підліткам здатність ефективно протистояти стресовим факторам та зберігати емоційну рівновагу. У групі з середнім рівнем мотивації (50%) спостерігається відповідність середньому рівню стресостійкості (43%), що демонструє часткову адаптивність, але водночас – і вразливість до зовнішніх труднощів. Найбільш показовими є результати підлітків із низьким рівнем екзистенційної мотивації (20%), серед яких переважають низькі показники стресостійкості (22%). Відсутність сформованих життєвих орієнтирів у цієї групи ускладнює подолання стресових ситуацій, спричинює емоційне виснаження та тривожність. Тобто, чим вищим є рівень екзистенційної мотивації підлітків,

тим більшою є їхня здатність зберігати психологічну стійкість у складних умовах.

4. Метою програми з формування стресостійкості у підлітків із врахуванням їх екзистенційної мотивації було підвищення здатності підлітків ефективно протистояти стресовим ситуаціям, розвиток навичок саморегуляції та усвідомленої мотивації на досягнення життєвих цілей. Завданням програми було розвинути навички саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій; формувати усвідомлене ставлення до життєвих цілей і цінностей через екзистенційні вправи; підвищити рівень впевненості в собі та стійкості до психологічного виснаження; навчити конструктивним способам подолання стресу та ефективної взаємодії з оточенням. Програма передбачає проведення занять, які містять різні види вправ та завдань на формування стресостійкості та екзистенційної мотивації підлітків, зокрема перегляд та обговорення презентацій, дискусії, бесіди, інтерактивні вправи, ведення емоційного щоденника, творче малювання та створення колажів, моделювання стресових ситуацій і рольові ігри, дихальні та релаксаційні практики, вправи на усвідомлення емоцій та їх регуляцію, планування особистих цілей та ресурсів, рефлексивні обговорення, візуалізація ресурсів і життєвих цінностей, розробка індивідуальних планів дій у стресових ситуаціях, міні-проекти та інтеграція навичок у практичні завдання тощо. Програма дозволить підвищити здатність підлітків ефективно протистояти стресовим ситуаціям, сформувати навички саморегуляції та розвинути усвідомлену мотивацію досягнення життєвих цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. №2 (12). С. 27–48.

2. Беляк А. В. Психологічні та особисті чинники стійкості особистості до стресу. *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства* : матер. V Міжнар. наук. студ. конф., (м. Кам'янець-Подільський, 5-6 грудня 2023 р.) Кам'янець-Подільський: НРЗВО КПДІ, 2023. С. 261–263.

3. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Психологія. 2023. № 1. С. 47–51.

4. Бударова Л. В. Підліткові стреси під час війни: допомога і підтримка. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім дням цивільної оборони та охорони праці. Полтава : ПНПУ, 2024. С. 111–115.

5. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?: довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2020. 192 с.

6. Войтко В. І. Психологія стійкості особистості до стресу. Київ : Академвидав, 2018. 164 с.

7. Грицай О. О. Психологія соціальної адаптації підлітків у кризових умовах. Харків : Фоліо, 2018. 251 с.

8. Гріньова О. Екзистенційно-суб'єктний підхід до вивчення проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. *Психологія*. 2017. № 1. С. 62–66.

9. Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*. 2016. № 12 (39). С. 240–243.

10. Дерев’янко С. П. Російсько-українська війна як загроза емоційному благополуччю сучасної молоді. *Психологія. Соціологія*. 2022. № 6. 358–361.

11. Живоглядов Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки університету «Крок»*. 2022. № 2. С. 66–69.

12. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–110.

13. Заброцький М. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2018. 92 с.

14. Завірюха В. В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2018 № 18. С. 72–82.

15. Заїка Р. В. Проактивні життєві стратегії як екзистенційна необхідність особистості. *Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених «Наукова молодь-2020»*. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2020. С. 91–97.

16. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Чернівці : ЧНУ, 2019. С. 496–499.

17. Зінченко Є. В., Подлєсна Г. В. Мотивація як системна якість особистості. Матеріали студентської наукової конференції 25–26 квітня 2018 року. Полтава: РВВ ПДАА, 2018, С. 290–296.

18. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*. 2016. № 3. С. 180–192.

19. Іванцев Н. І., Іванцев Л. І., Комісарук О. І. Екзистенційна наповненість життя сучасної молоді та її взаємозв’язок із тривожністю й якістю життя. *The XXX International scientific and practical conference «The latest technologies introduced into modern life and science».* Польща, Краків. 2025. С. 53–57.

20. Ізьянова О. В. Особливості корекції психотравмуючого досвіду особистості підлітка під час війни. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 68 с.

21. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенційно-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 2. С. 184–192.

22. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Psychological Prospects Journal*. 2019. № 33. С. 127–138.

23. Карпенко Є. Значення емоційної компетентності особистості в дискурсі життєтворення. *Психологія особистості*. 2016. № 1. С. 198–207.

24. Кирпенко Т. М. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2014. № 3. С. 206–212.

25. Ключник А. В. Екзистенційна тривога особистості в умовах війни в Україні. Одеса, 2024. 99 с.

26. Коваленко Л. Емоційні та психологічні наслідки воєнних подій для молоді: погляд з позицій психотравматології. *Психічне здоров'я та соціальна адаптація*. 2019. № 25 (4). С. 89–102.

27. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 138 с.

28. Козловська О. Є., Зуй Р. О. Психологічний стрес в умовах війни. *Молодий вчений*. 2023. № 2. С. 29–32.

29. Кормило О. М., Чіп Р. С., Гончаровська Г. Ф. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2022. № 12. С. 68–78.

30. Корчагіна А. Мотивація як чинник розвитку індивідуальності людини: теоретичний вимір. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. С. 206–211.

31. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. № 7 (36). С. 98–117.

32. Красильников І., Мац О. Екзистенційно-конфліктні стани особистості в аспекті ціннісної орієнтації підлітків. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2021. № 15 (44). С. 78–95.

33. Кряж І. В., Левенець Н. В. Екзистенційна визначеність як чинник суб'єктивного благополуччя студентської молоді. *Молодь і ринок*. 2021. № 3. С. 115–117.

34. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 64–70.

35. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навчальний посібник. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

36. Кузнецов О. А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери особистості в умовах воєнного стану. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 75 с.

37. Левенець Н. В. Екзистенційні чинники суб'єктивного благополуччя у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Психологія. 2021. С. 15–21.

38. Лисенко Л. М. Вікова психологія. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с.

39. Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18–27.

40. Максим О. В., Рябовол Т. А. Корекція екзистенційної кризи у підлітків, що пережили соціально-психологічну травму. *Science in the modern world: innovations and challenges* : матеріали 9-ї Міжнародної науково-практичної конференції, Торонто, Канада, 15–17 травня 2025 р. Perfect Publishing, 2025. С. 574–579.

41. Максимова Н. Ю., Максимов М. В. Вплив хронічного стресу підлітків на їх уявлення про своє майбутнє. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2024. № 8. С. 61–72.

42. Нянько Л. Ю. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Психологія. 2024. № 1. С. 40–46.

43. Овдієнко І. М. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості. Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. *Психологія XXI століття: здобутки та перспективи.* 2019. № 24. С. 73–80.

44. Ольховецький С. М., Ольховецький В. С. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : монографія. Умань : УДПУ, 2018. 157 с.

45. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Спільнота в умовах воєнного конфлікту*. 2018. № 4. С. 37– 41.

46. Паркулаб О. Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. *Психологічні науки*. 2018. № 3. С. 104–110.

47. Петренко С. Психологічні аспекти стресостійкості серед молоді: фактори впливу та можливості розвитку. *Психологічні студії*. 2017. № 8 (1). С. 45–58.

48. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

49. Похілько Д. С. Травматичні фактори війни: вплив на дитячу психіку. *Психологія*. 2017. № 2. С. 2–5.

50. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Психологія*. 2022. № 33 (72). С. 89–98.

51. Репецька А. В. Екзистенціальна рефлексія як діагностичний конструкт: верифікація основних положень. *Психологічний часопис*. 2018. № 3. С. 137–155.

52. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122–129.

53. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2022. № 18. С. 141–152.

54. Савчук Е. А. Психологічні стратегії подолання екзистенційної тривоги у період кризи. *Психологічний вісник*. 2019. № 11 (2). С. 58–66.

55. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2023. № 8 (2). С. 44–49.

56. Сергеєва Т. Екзистенційний блок еко-гуманістичної технології саморозвитку. *Проблеми гуманітарних наук*. *Психологія.* 2014. № 33. С. 4–16.

57. Сидоренко О. В. Стресостійкість: теорія і практика. Київ: Видавництво «Літера ЛТД», 2014. 243 с.

58. Сіра Л. Подолання екзистенційних криз на шляху до щастя: метаантропологічний підхід. *Науково-теоретичний альманах «Грані».* 2022. № 25 (2). С. 57–64.

59. Скалецька Є. О., Карпич І. А. Психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості підлітків в умови війни. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Одеса, 2024. С. 321–322.

60. Скнар О. Формування життєвих цінностей підлітків в умовах соціальної турбулентності. *Наукові записки*. 2023. № 2. С. 21–27.

61. Скрипник Т. О. Психологічні детермінанти стійкості особистості до стресу. *Психологічні науки: теорія, практика, перспективи*. 2017. № 4. С. 54–61.

62. Терещенко Л. А., Дзюбко Л. В., Мойзріст О. М. Підвищення рівня стресостійкості у сучасних підлітків. Київ : Знання, 2022. 123 с.

63. Торба Н. Г. Психологія особистості : електронній курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 48 с.

64. Чорна Н. І. Психологічна підтримка підлітків під час війни: проблеми та перспективи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 4 (66). С. 35–40.

65. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Ранок, 2007. 640 с.

66. Шестакова З. О. Особливості стресостійкості підлітків у період воєнного стану. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. 50 с.

67. Штепа О. Стратегії ресурсної насиченості особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2020. № 48. С. 313–338.

68. Яковлева Л. В. Психологічна допомога підліткам, які пережили воєнні події. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2016. № 4 (6). С. 125–129.

69. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров’я особистості. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 106–113.

70. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров’я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 25. С. 12–19.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення стресостійкості у підлітків

Мета: перевірити індивідуальні особливості реагування на стресори, ступінь самоконтролю, рівень емоційної лабільності.

№	Запитання	Варіанти відповідей	
		Так	Ні
1	Я завжди намагаюся робити заплановане до кінця, але часто не встигаю і вимушений надолужувати все в останній момент.	1	0
2	Дивлячись в дзеркало, я бачу на своєму обличчі сліди втоми.	1	0
3	У навчанні і вдома – самі неприємності.	1	0
4	Я старанно борюсь із своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.	1	0
5	Мене хвилює моє майбутнє.	1	0
6	Я часто потребую алкоголю, цигарок та заспокійливих, щоб розслабитися після тяжкого дня.	1	0
7	Навколо все дуже швидко змінюється. Від змін голова йде обертом.	1	0
8	Я люблю свою родину та друзів, але часто із ними відчуваю нудьгу.	1	0
9	Я часто відчуваю розчарування, оскільки нічого ще не досягнув у житті.	1	0

Інтерпретація результатів:

0-4 бали – висока стресостійкість, вміють керувати емоціями, в стресовій ситуації стримані, не схильні до істерії і подразнення, нікого не звинувачують в тому, що трапилося, намагаються швидко знайти рішення проблеми; 5-7 балів – середній рівень. Підлітки зберігають самовладання зі змінним успіхом, іноді стримані і сконцентровані в найскладніших ситуаціях, а іноді виходять з себе через дрібниці; 8-9 балів – низька стресостійкість. Такі підлітки не здатні до самовладання і самоконтролю, перевтомлені і виснажені.

Додаток Б

Тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса-Раге (адаптований для підлітків)

Інструкція: Перед Вами бланк тесту стресостійкості за методикою Холмса Раге. Будь ласка, постарайтеся згадати всі події, що відбулися з Вами протягом року. Уважно прочитайте весь перелік ситуацій. Потім знову прочитайте кожен пункт. Позначте галочкою або хрестиком події, що відбулися з Вами. Якщо вони двічі або кілька разів мали місце, поставте цифру, яка відповідає кількості подій. Не поспішайте, намагайтеся відповісти максимально правдиво. Інформація про Вас не буде розголошуватися, і призначена для використання в суто наукових цілях. Отже, приступайте!

Тест

№	Життєві події	Бали
1	Смерть батьків, рідних	
2	Розлука з батьками, чи одним із них	
3	Розлука з близькими родичами	
4	Смерть близького родича	
5	Травма чи хвороба	
6	Перехід до школи	
7	Відрахування зі школи	
8	Примирення після конфлікту з батьками	
9	Закінчення школи	
10	Зміна у стані здоров'я членів сім'ї	
11	Вагітність матері	
12	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
13	Зміна навчального процесу	
14	Зміна фінансового стану сім'ї	
15	Смерть близького друга	

16	Зміна педагога	
17	Посилення конфліктності відносин із батьками	
18	Навчальна заборгованість	
19	Іспити, підвищення відповідальності	
20	Розлучення батьків	
21	Проблеми із родичами	
22	Визначне особисте досягнення, успіх	
23	Батько кидає роботу (або починає роботу)	
24	Початок або закінчення навчання у навчальному закладі	
25	Зміна умов життя	
26	Відмова від індивідуальних навичок, зміна поведінкових навичок	
27	Проблеми з викладачами, конфлікти	
28	Зміна умов або годин навчання	
29	Зміна місця проживання (переїзд в іншу країну)	
30	Зміна місця навчання	
31	Зміна звичок, пов'язаних з хобі, проведення дозвілля, вільного часу	
32	Зміна соціальної активності	
33	Зміна індивідуальних навичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
34	Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами	
35	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	
36	Канікули	
37	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
38	Незначне порушення правопорядку, погані вчинки, що порушують стан спокою	

Інтерпретація. Підрахування кількості балів, що відповідають тим подіям та ситуаціям, які за останній рік відбувалися у житті дитини.

Менше 150 – досить велика опірність стресу

150-199 балів – висока опірність

200 - 299 – порогова опірність

300 і більше – низька (мінливість)

Досить великий ступінь опірності стресу. Підліток виявляє досить високий рівень стресостійкості. Для таких людей характерний мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особистості, незалежно від її спрямованості і темпераменту тим ефективніше, що стоїть рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стійкості до стресів особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Висока опірність. Для такого підлітка характерний низький ступінь стресового навантаження. Підліток виявляє високий рівень міри стресостійкості. Енергію та ресурси така людина не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу. Для таких підлітків характерний середній ступінь стресового навантаження. Тобто, середній ступінь стресостійкості, стійкість до стресів знижується зі збільшенням стресових ситуацій. Це призводить до того, що особистість змушена левину частку своєї енергії та ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка мало носить стресогенний характер.

Низький ступінь опірності стресу. Характерний високий рівень стресового навантаження. Виявляється низький ступінь стресостійкості (мінливість). Це призводить до того, що особистість змушена більшу частку своєї енергії та ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними

психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер.

Велика кількість балів (більше 300) – це сигнал тривоги, який попереджає вас про небезпеку. Отже, необхідно терміново зробити що-небудь, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів 300, то підлітку загрожує психосоматичне захворювання, оскільки близькі до фази нервового виснаження.

Додаток В

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Ч. Спілбергера

Реєстраційний бланк

П.І.Б. *(повністю)* _____

Дата обстеження_____Вік_____Стать_____

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це нетак	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в станінапруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливіневдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4

16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що Недостатньо швидкоприймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровнийі зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4

33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникатикритичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. РТ = $\Sigma_1 - \Sigma_2 + 50$, де Σ_1 – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6,7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. ОТ = $\Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$, де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23,24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки: 0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – помірний рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Г

Тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) А. Ленґле та П. Екгарда

Інструкція: Перед тобою – опитувальник, який допоможе краще зрозуміти, наскільки твоє життя наповнене сенсом, як ти відчуваєш себе у стосунках з іншими, і чи маєш внутрішню опору.

Будь ласка, уважно прочитай кожне твердження й вибери один із чотирьох варіантів відповіді:

1. У житті я маю надійну опору

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

2. Я легко вступаю в контакт із людьми

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

3. Мене не займає мій внутрішній світ

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

4. У мене достатньо можливостей вибрати те, чим займатися

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

5. Я нерідко відчуваю тривогу та страх

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

6. Мені постійно не вистачає часу на те, що я вважаю для себе справді важливим

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

7. Я вважаю, що життя справедливе до мене

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

8. Я відчуваю себе частиною чогось важливого

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

9. Я відчуваю, що мені не вистачає простору для життя

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

10. Немає нікого, з ким я був би близьким по-справжньому

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

11. Мені нема за що себе поважати

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

12. Я не маю певних цілей та намірів у житті

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

13. Я не відчуваю підтримки від близьких людей

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

14. Мені важко зближатися з людьми

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

15. Я вважаю навколишній світ нудним

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

16. Я відчуваю, що маю мало можливостей для самореалізації

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

17. Я почуваюся добре захищеним від мінливості життя

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

18. У мене є почуття, що я витрачаю свій час дарма

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

19. Інші люди не цінують мене

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

20. Я почуваюся потрібним

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

21. Мені достатньо простору для життя та розвитку

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

22. Емоційна близькість іншої людини викликає у мене дискомфорт

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

23. Я розумію, що мені не вистачає почуття власної гідності

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

24. У мене немає життєвих орієнтирів

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

25. Мені ні на що спертися в житті

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

26. Я волію зберігати дистанцію по відношенню до інших людей

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

27. Мене не дуже цікавить внутрішній світ інших людей

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

28. Світ для мене – широке поле можливостей

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

29. Я відчуваю, що обставини мого життя тиснуть на мене

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

30. Більшість часу я займаюся тим, що вважаю справді важливим

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

31. Я відчуваю, що інші люди несправедливо до мене ставляться

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

32. Я знайшов своє місце у житті

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

33. Зазвичай я почуваюся небезпечно

a) абсолютно не згоден b) швидше не згоден

c) швидше згоден d) повністю згоден

34. Підтримування близьких відносин викликає у мене труднощі та розчарування

a) абсолютно не згоден b) швидше не згоден

c) швидше згоден d) повністю згоден

35. Я ціную себе за те, ким я є

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

36. Я не знаю, чого хочу від життя>

a) абсолютно не згоден

b) швидше не згоден

c) швидше згоден

d) повністю згоден

Інтерпретація результатів:

Варіанти відповідей кодуються так:

a = 0 балів

b = 1 бал

c = 2 бали

d = 3 бали

Усього 36 тверджень, максимальна кількість балів – 108.

90–108 балів – високий рівень екзистенційної мотивації. Підліток усвідомлює сенс життя, має відчуття внутрішньої опори, добре орієнтується у своїх цінностях і цілях. Відкритий до емоційної близькості та глибоко переживає особистий розвиток. Це сприяє високій стресостійкості, впевненості й адаптивності.

60–89 балів – середній рівень екзистенційної мотивації. Підліток частково усвідомлює свої потреби, цілі й життєвий сенс, але може стикатися з періодами сумнівів, внутрішньої нестабільності або розгубленості. Потребує підтримки в самопізнанні та формуванні стабільного «я».

менше 60 балів – низький рівень екзистенційної мотивації. Можливі труднощі з самоідентифікацією, відчуттям цінності свого життя, цілей та взаємин. Часто виникають переживання самотності, безпорадності, втрата сенсу. Потребує уважної психологічної підтримки та роботи над внутрішніми ресурсами.