

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА  
ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

СЕРДЮК АЛЛА АНАТОЛІЇВНА  
УДК 159.922.8:613.86:316.62-021.383(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ  
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

053 Психологія  
05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі  
психології

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



А. А. Сердюк

Науковий керівник Мозгова Галина Петрівна, доктор психологічних наук,  
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я

Київ – 2024 рік

## АНОТАЦІЯ

*Сердюк Алла Анатоліївна. Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.* – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії в галузі знань – 05 соціальні та поведінкові науки, за спеціальністю – 053 Психологія. – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2024.

### Зміст анотації

Дисертація присвячена теоретичному дослідженню та емпіричному вивченню проблеми психологічних особливостей життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях. Експериментальна робота частини емпіричного дослідження проводилась впродовж 2023–2024 рр.

Можливість долати складні життєві ситуації, адаптуватись до них, швидко відновлюватись, зберігати позитивний настрій і самостійно приймати вірні рішення – це ключові психологічні аспекти життєдіяльності сучасних підлітків. Події в Україні, які тривають третій рік поспіль, а саме, активні військові дії, спричинені незаконним вторгненням державою агресором росією, зумовлюють страждання найнезахищенішої категорії населення – дітей. Війна раптово змінила і життєві обставини, які почали суттєво негативно впливати на життєстійкість осіб підліткового віку. Підлітковий вік – це сенситивний період інтенсивних фізичних і психологічних змін, що підвищує вразливість молоді особи до стресу і долання труднощів у складних життєвих ситуаціях.

Щонайбільше в підлітковому віці формується основа життєвих навичок на майбутнє, зокрема, вміння долати труднощі і зберегти внутрішню рівновагу.

Необхідність дослідження життєстійкості осіб підліткового віку в сучасних реаліях війни зумовлено низкою чинників, які впливають на

здатність сучасного підлітка адаптуватися і зберегти психологічну пружність в стресових умовах. Раннє виявлення і розвиток життєстійкості осіб підліткового віку можуть значно покращити результати психологічної адаптації підлітка, як до подій сьогодення так і суттєво вплинути на майбутнє, соціальну інтеграцію до нових умов буття, навчання в школі, взаємодію з однолітками і батьками.

У першому розділі на основі теоретичного аналізу літературних джерел та концептуальних підходів наукових психологічних теорій досліджено поняття складних життєвих ситуацій. Розкрито сутність низки взаємопов'язаних понять із визначенням складної життєвої ситуації. Зокрема, наведено приклади складних життєвих ситуацій, які описано в наукових працях у межах парадигми сучасної науки. Проаналізовано специфічні особливості складних життєвих ситуацій і виявлено низку специфічних характеристик ситуацій, які мають здатність впливати у довгостроковій перспективі на психічний стан людини, її поведінку у повсякденному житті. Визначено, що специфічними особливостями є несподіваність настання складних ситуацій в житті людини, відсутність здатності контролю ситуації повною або частковою мірою, інтенсивний емоційний вплив, невизначеність наслідків на майбутнє, необхідність приймати рішення в умовах стресу, зниження життєстійкості і мотивації, а також потреба в адаптації. Виділено чинники виникнення складних життєвих ситуацій, які з'являються під впливом різних чинників, раптових непередбачуваних змін у житті особистості. Обґрунтовано, що для окреслення складних життєвих ситуацій використано перелік споріднених значень складної життєвої ситуації. Для детального розуміння й аналізу поняття «складна життєва ситуація» проаналізовано трактування понять «ситуація» і «життєва ситуація». Досліджено наукові підходи до визначення поняття «складна життєва ситуація» і «життєстійкість». Наведено приклади із визначення «складної життєвої ситуації» і

«підліткового віку» на законодавчому рівні.

Ми припускаємо, що сучасна складна життєва ситуація зумовлює розкриття внутрішніх ресурсів життєстійкості особистості. Акцентовано увагу на чинники, які можуть суттєво погіршувати, або змінювати складну життєву ситуацію на краще. Наголошено, що складні життєві ситуації – це важкий життєвий процес, який має досліджуватись за віковими групами, гендерною приналежністю та психологічними процесами. Дослідження зазначеної проблематики відбувається в широкому колі питань, таких як соціальні, економічні, комунікаційні, вікові, медичні, родинні, звичаєві та інші. Автором запропоновано визначення і комплексне бачення поняття складної життєвої ситуації у сучасному його розумінні, зважаючи на воєнні події в Україні.

Війна, як організований збройний конфлікт між державами, є однією з найскладніших життєвих ситуацій, має важкий психологічний вплив як на дорослих осіб, так і підлітків. Ця обставина надає вимушений глибинний життєвий досвід внутрішніх переживань і страждань. Навіть, якщо людина виїхала за кордон, чи внутрішньо переміщена особа (ВПО) в спокійніші регіони, психотравмуючий чинник залишається, а життєстійкість суттєво знижується. Війну ми досліджуємо, як основну «складну життєву ситуацію».

Розкрито поняття феномену життєстійкості, як психологічного явища, що допомагає протистояти життєвим труднощам, негараздам, успішно адаптуватися до життєвих подій і швидко відновлюватися від стресу на психологічному та фізичному рівні. Вивчено умови розвитку життєстійкості особистості підлітків, що сприяють зміцненню психічної стабільності, як у повсякденному житті, так і в складних життєвих ситуаціях. Акцентовано на проблематиці означеної теми для осіб підліткового віку. Уточнено поняття життєстійкості в сучасному розумінні, оскільки, воно є базовим важелем особистісного потенціалу в тих, чи інших

життєвих обставинах. Разом з цим, розкрито поняття «особистість», її особливості в підлітковому віці. Проаналізовано наукові теоретичні підходи до сутності та рівня розробленості проблеми поняття життєстійкості, а також акцентовано увагу на підлітковому віці (13–17 рр.), визначено основні показники прояву та групи чинників, які впливають на життєстійкість підлітка в складних життєвих ситуаціях.

Розкрито зміст структуру і компоненти життєстійкості в науковому форматі сучасного розуміння розробленості цієї проблеми. Ми припустили, що термін «Оптимізм» являється одним з додаткових компонентів життєстійкості, оскільки, це поняття налаштовує людину на позитивне сприйняття майбутнього, надає впевненості в своїх силах, незважаючи на труднощі людина зможе подолати негаразди.

Досліджено умови та шляхи розвитку життєстійкості. Проаналізувавши наукові праці зарубіжних і вітчизняних дослідників, обґрунтовали і виклали умови формування життєстійкості особистості з урахуванням специфіки сучасних подій.

Розкрито психологічні особливості підліткового віку в контексті розвитку життєстійкості.

У другому розділі наведено дані емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях за допомогою використання діагностичних методів та психологічних методик. Проведена робота є основою для розроблення та апробації психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях в умовах війни.

У результаті дослідження визначено рівень життєстійкості підлітків – це школярі старших класів, які навчаються в загальноосвітніх школах трьох регіонів України, а саме, м. Києва, м. Приморська, Бердянського району Запорізької області і загальноосвітній школі I–II ступенів, с. Котівка Гусятинського району, Тернопільської області.

Також, дослідили окрему групу підлітків ВПО, які виїхали за кордон. Наголошено на тому, що м. Приморськ, Запорізької області наразі тимчасово окупована територія. Ми досліджували ці три регіони не випадково, а саме, для значущих результатів дослідження, оскільки Тернопільська область – це спокійніший регіон України, менше обстрілів і повітряних тривог; м. Київ – регіон підвищеної активності обстрілів й повітряних тривог; Запорізька область – межує з лінією активних бойових дій, де велика кількість обстрілів і повітряних тривог.

На констатувальному етапі у дослідженні взяли участь 202 особи підліткового віку (13–17 років) учні 9, 10, 11 класів.

Отримано результати рівня життєстійкості осіб підліткового віку методом анкетування контрольної групи Google form онлайн. Проаналізовано результати дослідження за обґрунтованими психодіагностичними методиками, їх шкалами, рівнями та специфікою виконання.

Психодіагностичний комплекс склали такі методики:

1. «Тест – опитувальник життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д. А. Леонт'єв, Є. І. Рассказова), для діагностики показників життєстійкості – методика «Тест життєстійкості».

2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд (за Д. І. Райгородським, 2001), яка виявляє особливості соціально-психологічної адаптації, а також пов'язані з ними риси характеру особистості.

3. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності» вбачає уміння людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин (М. П. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова).

4. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Опитувальником призначений для оцінки реактивної і особистісної тривожності.

У нашому дисертаційному дослідженні застосовано методи математичної статистики з використанням програми SPSS 22.0. для представлення середніх значень та стандартних відхилень. У показниках дослідження використано описові статистики, які дозволили визначити розмах значень за кожною змінною, а також встановити чи входить середнє групове значення у нормативні межі за кожним тестом.

У третьому розділі описано розроблення та апробацію психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях. Висвітлено основні положення психологічної Програми й основні етапи її впровадження із використанням методів психологічного впливу:

- 1) когнітивно-поведінкової терапії (вправи для розвитку комунікативних навичок, адаптації в нових умовах);
- 2) арт-терапії (психологічні техніки з малювання);
- 3) тілесно-орієнтованої терапії (фізичні вправи з йоги та зміцнення тіла).
- 4) сформульовано ключові вимоги до психологічної Програми, як інтегративність та комплексність;
- 5) ефективність використання розробленої нами психологічної Програми оцінюється на отриманих даних констатувального і формувального етапів експерименту, які впроваджено методом анкетування за чотирма тестовими методиками.

Під час статистичного оброблення даних математичними методами використали Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок, застосовано кореляційний аналіз на основі коефіцієнту Пірсона.

Для порівняння результатів дослідження чотирьох груп нашої вибірки використали G-критерій знаків для залежних вибірок і критерій Крускала-Уоллеса. Ми дотримувались послідовності механізму проведення емпіричного дослідження, що дало змогу мінімізувати ризик отримання

помилкових даних. Усі етапи проведено згідно з правилами і нормами, завдяки цьому, маємо високий рівень достовірності результатів, що зумовило досягненню поставленої мети та підтвердило гіпотезу нашого дослідження.

Отже, за результатами формувального експерименту, ми підтвердили основну гіпотезу нашого дослідження. В межах емпіричного вивчення з'ясовано, що психологічна Програма розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях має позитивний вплив на життєстійкість підлітків, їх адаптаційний потенціал, самооцінку, що зумовлює значні зниження показників ситуативної тривожності досліджуваних груп. Тим самим, психологічна Програма розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях підтверджує та реалізує свою ефективність щодо розвитку життєстійкості підлітків за допомогою вдало підібраних методів психологічної роботи в умовах війни в Україні.

*Ключові слова: життєстійкість, феномен життєстійкості, підлітковий вік, підлітки, діти, війна, резил'єнтність, складні життєві обставини, адаптація, арт-терапія, психотравмуючі ситуації, психологічна стійкість, особистість, психологічні особливості підліткового віку, складна життєва ситуація, психологічна адаптація, стресостійкість, освітнє середовище, психологічні ресурси, кризові ситуації, війна в Україні, особистість.*

## ABSTRACT

*Alla Serdiuk. Psychological features of hardiness of adolescents in difficult life situations. - Qualifying scientific work on manuscript rights.*

Thesis for Doctor of Philosophy degree in the field of knowledge 05 – social and behavioral sciences, specialty 053 – Psychology – Dragomanov Ukrainian State University. Kyiv, 2024.

### **Content of the abstract**

The dissertation is devoted to theoretical research and empirical study of the problem of psychological features of hardiness of adolescents in difficult life situations. The experimental work of part of the empirical research was carried out during 2023-2024.

The ability to cope with difficult situations in life, adapt to them, quickly recover, maintain a positive attitude and independently make the right decisions are some of the key psychological aspects of the life of modern adolescents. However, given the current events in Ukraine, which have been going on for the third year in a row, namely active military actions throughout the territory of Ukraine, caused by the illegal invasion of the aggressor state Russia, the least protected category of the population - children - suffers. With the onset of the war in Ukraine, sudden changes and life circumstances began to significantly affect the hardiness of adolescents. Adolescence is a sensitive period of intense changes, both physical and psychological, which increases the vulnerability of a young person to stress and overcoming difficulties in difficult life situations.

At most, it is in adolescence that the foundation of life skills for the future is formed, namely the ability to overcome difficulties and maintain internal balance.

The need to study the hardiness of adolescents in the modern realities of war is due to several factors that affect the ability of a modern teenager to adapt and maintain psychological hardiness in stressful conditions. Early identification and development of hardiness in adolescents can significantly improve the results of a teenager's psychological adaptation to both current events and significantly affect the future, social integration into new living conditions, schooling, interaction with peers and parents.

In the first section, based on the theoretical study of the analysis of literary sources and conceptual approaches to scientific psychological theories, the concept of difficult life situations is analyzed. The essence of a number of

interrelated concepts with the definition of a difficult life situation is revealed. In addition, examples of difficult life situations that are often found in scientific works within the framework of the paradigm of modern science are given. The specific features of difficult life situations are analyzed and a number of specific characteristics of such situations are identified that have the ability to influence a person's mental state and behavior in everyday life in the long term. It is outlined that the specific features are the unexpectedness of the occurrence of such situations in a person's life, the lack of ability to control the situation in full or in part, intense emotional impact, uncertainty of consequences for the future, the need to make decisions under stress, a decrease in hardiness and motivation, as well as the need for adaptation. The factors of the emergence of difficult life situations are identified. Difficult life situations appear under the influence of various factors, sudden unpredictable changes in the life of an individual. It is substantiated that a list of related meanings of "difficult life situation" is used to describe difficult life situations. For a deep analysis of the understanding of the concept of "difficult life situation", the interpretation of the concepts of "situation" and "life situation" is analyzed. Scientific approaches to the definition of the concepts of "difficult life situation" and "hardiness" are investigated. Examples of the Laws of Ukraine are given, which describe a range of issues that at the legislative level define "difficult life situations" and "adolescence".

It is suggested that the modern definition of a difficult life situation will give impetus to the disclosure of the internal resources of the individual's hardiness. Emphasis is placed on factors that can significantly worsen or, conversely, change a difficult life situation for the better. It is noted that difficult life situations are a difficult life process that should be studied by age groups, gender, and psychological processes. It is emphasized that the study of this issue takes place in a wide range of issues, such as social, economic, communication, age, medical, family, customs, and others. The author proposes a definition and a

comprehensive vision of the concept of a difficult life situation in its modern understanding, taking into account the military events in Ukraine.

The concept of difficult life situations is studied, using scientific sources of varieties of such situations as an example. The concept of difficult life circumstances in which a person may find himself is considered. War, as an organized armed conflict between states, is one of the most difficult life situations in which both adults and adolescents can find themselves. War has a great impact on people, both psychologically and physically, and this life circumstance is taken by us as the main “difficult life situation” in which people find themselves. War provides a forced deep life experience of internal experiences and suffering in the territory where it takes place. Even if a person has gone abroad or has been forcibly displaced internally to a more peaceful region, the psychotraumatic factor remains and vitality is significantly reduced.

The concept of the phenomenon of hardiness is revealed as a psychological phenomenon that helps to withstand life's difficulties and adversities, successfully adapt to life events and quickly recover from stress, both psychologically and physically.

The issue of the conditions for the development of the individual's hardiness of adolescents, which contribute to strengthening mental stability both in everyday life and in difficult life situations, is studied. The emphasis is on the issues of the specified topic for adolescents. The concept of hardiness in its modern understanding is clarified, since it is the basic lever of personal potential in certain life circumstances. At the same time, the concept of “personality” and its features in adolescence are revealed. Scientific theoretical approaches to the essence and level of development of the problem of the concept of hardiness are analyzed, and attention is also focused on adolescence (13-17 years), the main indicators of manifestation and groups of factors that influence the hardiness of a teenager in difficult life situations are determined. The content of the structure and components of hardiness in the scientific format of the modern understanding

of the development of this problem is revealed. On our part, the assumption is put forward that “Optimism” is one of the additional components of hardiness, since this concept sets a person up for a positive perception of the future, gives confidence in their own abilities, that, despite difficulties, a person will be able to overcome adversity.

The conditions and ways of developing hardiness have been investigated. Having analyzed the scientific views of foreign and modern Ukrainian scientists, the conditions for the formation of individual hardiness have been determined and substantiated, taking into account the specifics of modern events.

The content of the psychological characteristics of adolescence in the context of the development of hardiness has been revealed. Adolescence has been analyzed as a sensitive period for the development of hardiness.

The second section presents data from an empirical study of the psychological characteristics of hardiness of adolescents in difficult life situations using diagnostic methods and psychological techniques. The conducted research serves as a basis for the development and testing of the Psychological Program for the Development of Hardiness of Adolescents in Difficult Life Situations, in Conditions of War. As a result of the research, the level of hardiness of high school students studying in comprehensive schools of three regions of Ukraine was determined, namely the city of Kyiv, the city of Prymorsk, Berdyansk district of Zaporizhzhia region and the comprehensive school of I-II levels of the village of Kotivka, Husyatyn district of Ternopil region. Also, as a separate group, adolescents who are IDPs (internally displaced persons) were studied, including those who went abroad. It is emphasized that the city of Prymorsk, Zaporizhzhia region, is currently an occupied territory. We studied these three regions not by chance, but specifically for significant research results, since the Ternopil region is a calmer region of Ukraine, there are fewer shellings and air raids, the city of We investigated Kyiv as a region of increased activity of shelling and air raids,

and Zaporizhia region as a region bordering the line of active hostilities, with a large number of shelling and air raids.

At the ascertaining stage, 202 adolescents (13-17 years old), pupils in grades 9, 10 and 11, participated in the study.

The results of the level of hardiness of adolescents were obtained by the method of surveying the control group using Google form online. The results of the study were analyzed using substantiated psychodiagnostic methods, their scales, levels and specifics of implementation.

The psychodiagnostic complex was made up of the following methods:

1) "Test - questionnaire of hardiness" (S. Maddy, translation and adaptation by D.A. Leontiev, E.I. Rasskazov); For the diagnosis of hardiness indicators - the "Test of hardiness" method.

2) Methodology for diagnosing socio-psychological adaptation by K. Rogers, R. Diamond (according to D.I. Raigorodsky, 2001). The method identifies the features of socio-psychological adaptation, as well as the personality traits associated with them.

3) The method "Self-assessment of psychological adaptability" reveals a person's ability to adapt to life and flexibly respond to changes in life circumstances (M. P. Fetyskina, V. V. Kozlova, G. M. Manuilova).

4) Spielberger-Khanin Reactive and Personal Anxiety Scale. Adapted for adolescents. The questionnaire is designed to assess reactive and personal anxiety.

This dissertation study used mathematical statistics methods using the SPSS 22.0 program. to present average values and standard deviations. Descriptive statistics were used in the study indicators, which allowed us to determine the range of values for each variable, as well as to establish whether the average group value is within the normative framework for each test.

The third section describes the development and testing of a psychological program for the development of hardiness of adolescents in difficult life

situations. A description of the main provisions of the psychological Program and the main stages of its implementation using psychological influence methods are provided: Cognitive-behavioral therapy (exercises for the development of communication skills, adaptation to new conditions), Art therapy (psychological drawing techniques), Body-oriented therapy (physical yoga exercises to strengthen the body). Key requirements for the psychological Program for the development of hardiness are formulated as integrativeness and comprehensiveness. The effectiveness of the use of the psychological Program developed by us was assessed on the basis of obtaining data from the ascertaining and formative stages of the experiment, which were implemented using a questionnaire using four test methods.

During the mathematical processing of the data, the Student's T-criterion for dependent samples was used and correlation analysis based on the Pearson coefficient was applied. In order to compare the results of the study, the G-test of signs for dependent samples and the Kruskal-Wallis test were used to compare the four groups of our sample. We followed the sequence of the empirical research mechanism and thereby minimized the risk of obtaining erroneous data. All stages of the study were carried out in accordance with the rules and regulations, which provided us with a high level of reliability of the results and contributed to achieving the set goal.

So, based on the results of the formative experiment, we confirmed the main hypothesis of our study. During the empirical study, it was found that the Psychological Program for the Development of Hardiness of Adolescents in Difficult Life Situations had a positive impact on the hardiness of adolescents, their adaptive potential, self-esteem, and also significantly reduced the indicators of situational anxiety in the studied groups. Thus, the Psychological Program confirmed its effectiveness in the development of hardiness of adolescents with the help of well-chosen methods of psychological work, in the conditions of the war in Ukraine.

*Keywords: hardiness, hardiness phenomenon, adolescence, teenagers, children, war, resilience, difficult life situations, adaptation, art therapy, traumatic situations, psychological hardiness, personality, psychological characteristics of adolescence, difficult life situation, psychological adaptation, stress resistance, educational environment, psychological resources, crisis situations, war in Ukraine, personality.*

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

**Статті у вітчизняних наукових фахових виданнях та збірниках, включених до переліку, затвердженого МОН України, та до міжнародних наукометричних баз даних:**

1. Коваленкова А. А. (2024). Analysis of approaches to defining of difficult life situation. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Випуск 53. 86-95. DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.53.2024-1.13>
2. Коваленкова А. А. (2024). Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 36-46. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04)
3. Коваленкова А. А. (2023). Специфічні особливості складних життєвих ситуацій. Problems of the humanitarian sciences. Psychology. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.8>
4. Коваленкова А. А. (2023). Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).03)
5. Коваленкова А. А. (2023). Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. Проблеми

гуманітарних наук. Психологія. Випуск 53. DOI:  
<https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-6>

**Публікації у збірниках матеріалів вітчизняних та міжнародних наукових конференцій та семінарів:**

1. Коваленкова А. А. (2024). Методики дослідження і формування життєстійкості школярів під час війни в Україні // Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства в ХХІ столітті : зб. тез доповідей міжнародної наук.-практ. конф.(Рівне, 25 черв. 2024 р.). Рівне: ЦФЕНД, 2024. С. 21–25.
2. Коваленкова А. А. (2024). Передумови і фактори виникнення складної життєвої ситуації у формуванні життєстійкості особистості. // Вектори соціальної, організаційної та економічної психології : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 р.) / відп. ред. С. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. – С 118–120. URL: <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/7da6cdebef07e19b53cea263ec7c>
3. Коваленкова А. А. (2022). Право на психологічну допомогу дітям підліткового віку в умовах бойових дій в Україні. Міжнародна наук. конф. «Сімнадцять юридичні читання «Правничо-політичні цінності як фактор демократичного розвитку України» (26–27 жовт. 2022 р.). С. – 109–113.
4. Коваленкова А. А. (2023). Феномен життєстійкості особистості у його сучасному розумінні. Освіта і наука – 2023 : зб. наук. пр. учасників звітно-наук. конф. студентів та аспірантів Ф-ту психології Укр. державного ун-ту імені Михайла Драгоманова (3–7 квіт. 2023 р., м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ. С. 129–131. URL:

[https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

5. Коваленкова А. А. (2023). Феномен життестійкості осіб підліткового віку. The 13th International scientific and practical conference “Eurasian scientific discussions” (January 22–24, 2023) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2023. P. 292–298. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/EURASIAN-SCIENTIFIC-DISCUSSIONS-22-24.01.23.pdf>
6. Коваленкова А. А. (2023). Соціально-психологічна адаптація осіб підліткового віку в період бойових дій в Україні. The 5th International scientific and practical conference “Science and innovation of modern world” (January 25–27, 2023) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2023. P. 344–348. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/SCIENCE-AND-INNOVATION-OF-MODERN-WORLD-25-27.01.23.pdf>

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	
1.1. Складні життєві ситуації: підходи до визначення, специфічні особливості та чинники виникнення.....	29
1.2. Феномен життєстійкості особистості.....	48
1.3. Психологічні особливості підліткового віку в контексті розвитку життєстійкості в період війни.....	75
Висновки до розділу 1.....	83
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	
2.1. Організація, методи та методики дослідження.....	85
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей життєстійкості підлітків в складних життєвих ситуаціях.....	94
2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація зв'язків між показниками складної життєвої ситуації, життєстійкості та особистісними якостями підлітків.....	115
Висновки до розділу 2.....	129
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
3.1. Обґрунтування методів психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.....	130

3.2. Змістові та методичні аспекти психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.....	144
3.3. Перевірка ефективності реалізованої психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.....	159
Висновки до розділу 3.....	182
ВИСНОВКИ.....	184
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	191
ДОДАТКИ.....	217

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На нашій Планеті війни були завжди і з такою подією як війна страждають всі верстви населення, особливо, найменш захищені - діти. Еволюційно характер війни змінюється, вдосконалюються технологічні та інформаційні засоби. З активними бойовими діями в Україні посилюється страх, люди позбавляються відчуття захищеності і стабільності, постає питання щодо здоров'я особистості як психічного так і фізичного. Ситуація сьогодення з активними військовими діями по всіх регіонах України створює ризики і загрози, що вказує на значущість психологічної підтримки, розвиток особистісних якостей і високого рівня життєстійкості для утримання рівноваги пройти ці складні події. Спеціалісти, в країнах, де є воєнні конфлікти, намагаються знаходити нові шляхи психологічної допомоги дітям, що опинилися в складних життєвих ситуаціях, в центрі воєнного конфлікту. Саме в таких ситуаціях дитина зіштовхується з випробуванням на життєстійкість власних ресурсів. Під час воєнного стану підлітки можуть опинитись під загрозою насильства з боку окупантів і спостерігати жахливі події, які травмують психіку молодої особи. Це може бути: руйнація рідного міста, обстріли, можуть побачити поранених та померлих, катування, насилля, велику кількість загиблих, а також жахливі сцени боїв, переживати втрату своїх родичів і друзів. Діти і самі можуть бути тілесно ушкоджені. Війна негативно впливає на все населення України, незалежно від того, чи проживають люди на територіях, близьких до лінії фронту, чи у відносно безпечних віддалених місцях. У таких умовах діти і підлітки залишаються найбільш вразливою категорією.

Стрімкі зміни в умовах активних бойових дій в окремих регіонах, окупація та постійна загроза ракетних ударів негативно впливають на психологічний стан осіб підліткового віку. Такі зміни викликають необхідність мати високий рівень самоорганізації та адаптації, зберігати

психологічну пружність в складних умовах буття і підтримувати життєстійкість на належному рівні.

За даними ЮНІСЕФ травматичний досвід війни мають 36 % дітей та підлітків, у 60 % психічне здоров'я незадовільне – це зміна настрою, дратівливість, підвищена тривожність, моторошність, страх, постійні стреси, травматичні переживання. Депресію, побоювання, тривожні стани, посттравматичний стресовий розлад чи інші психічні вади зазнали 1,5 млн дітей (Мамедзаде, ЮНІСЕФ, 2024) [78]. Підлітки, які розвивають та життєстійкість, здатні ефективніше долати труднощі, адаптуватися до зміни подій та будувати здорове майбутнє.

Тому, на сьогодні детальне дослідження, аналіз та вивчення проблематики розвитку психологічних особливостей життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях у контексті повномасштабного вторгнення в Україну російської армії 24 лютого 2022 р. **є актуальною темою дисертації.**

**Ступінь розробленості проблеми.** Нині проблема життєстійкості займає важливе місце серед актуальних проблем у парадигмі сучасної науки. Теоретичні засади і практичний аналіз життєстійкості широко презентовано, як у вітчизняній психології, так і в країнах заходу. Це розкривається у вихідних методологічних розробленнях та позиціях авторів, які належать до різних напрямів і шкіл психології.

Представниками зарубіжної психології проблема життєстійкості висвітлювалась в працях С. Кобейс і С. Мадді, які були основоположниками розкриття поняття життєстійкості особистості, а також дану тему вивчали С. Ках, Д. Хошаба-Мадді, Д. Кутель, Д. Вейби і Х. Ли. Основні елементи їх досліджень базувались на включеності, контролі і прийнятті виклику, за допомогою цих компонентів життєстійкості особистість одночасно йде в розвиток, збагачує потенціал своїх можливостей і справляється зі стресовими ситуаціями, які кожного дня непередбачувані. S. Folkman і R. Lazarus вивчали

шляхи подолання складних життєвих ситуацій спираючись на життєстійкість; в свою чергу S. Haynes, J. Brennan, J. L. Herman, Є. В. Битюцка та Т. М. вивчали травматичні події; окремі аспекти складних ситуацій вивчали Т. V. Smith та P. G. Williams; психологічні аспекти складних життєвих ситуацій розвитку життєстійкості досліджували R. J. Ganellen, P. Tomanek, А. О. Чиханцова, С. Л. Кравчук; структуру та виникнення складних життєвих ситуацій розглядали С. S. Carverm та W. J. Froming; зв'язок складних життєвих ситуацій з проблемою життєстійкості проводив С. R. Rogers; специфіку особистісно-ситуаційної взаємодії розглядала S. Kobasa, саморозвиток осіб підліткового віку вивчали А. Ф. Литвин, Н. Д. Володарська та С. Б. Кузікова.

Важливо додати, що проблема життєстійкості особистості тісно пов'язана з досліджуваною нами проблемою складних життєвих ситуацій, тому проаналізовано наукові праці сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідників, які вивчали окреслену проблему; вивчали чинники стресу, прояв стресу в складних життєвих ситуаціях, його наслідки і шляхи подолання в складних обставинах життя І. О. Черезова, Л. З. Сердюк, В. Л. Зливков, Т. О. Ларіна, Т. М. Титаренко, О. В. Федан та С. О. Лукомська.

Але наукова тема проблематики психологічних особливостей життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях потребує додаткового всебічного аналізу і дослідження, а саме поглиблене вивчення цього аспекту під час війни на території України.

### **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційне дослідження виконано згідно з планом наукової діяльності та науковим напрямом кафедри психосоматики та психології здоров'я факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова «Оптимізація лікувально-реабілітаційних заходів у дітей та підлітків з психосоматичними розладами та порушеннями поведінки». Тему дисертації затверджено вченою радою УДУ імені Михайла Драгоманова

(УДУ імені Михайла Драгоманова) (Витяг з протоколу № 5 від 24 листопада 2022 р.)

**Об'єкт дослідження** – життєстійкість особистості в підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості життєстійкості підлітків в складних життєвих ситуаціях.

**Мета дослідження** – дослідити психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях теоретично та емпірично; розробити, впровадити і проаналізувати психологічну Програму розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, а саме під час війни в Україні.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати концептуальні підходи зарубіжних і вітчизняних науковців в дослідженні феномену життєстійкості; на основі теоретико-методологічного аналізу сучасних підходів дослідити особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.

2. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб підліткового віку.

3. Дослідити рівень та особливості життєстійкості особистості підлітків; визначити зв'язок між показниками складної життєвої ситуації, життєстійкості та особистісними якостями підлітків.

4. Розробити психологічну Програму розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях та встановити ефективність цієї Програми, з акцентом такої ефективності в період війни.

#### **Гіпотеза дослідження**

**Основна:** передбачається, що існує тісний зв'язок між рівнем життєстійкості осіб підліткового віку, характером життєвої ситуації та особистісними якостями підлітків. Терапевтична практика психолога з використанням спеціальної психологічної Програми розвитку

життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, що розвиває рівень життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.

#### **Часткові:**

1) життєстійкість осіб підліткового віку обумовлена їх особистісними якостями, рівнем стресостійкості та загального психічного розвитку;

2) існує різниця щодо показників життєстійкості осіб підліткового віку залежно від характеру життєвої ситуації, в якій вони перебувають;

3) на формування життєстійкості підлітків впливають особистісні якості такі, як емоційна стабільність, самооцінка, емпатія, сміливість, критичне мислення, комунікабельність, відповідальність, самоконтроль, рішучість, наполегливість;

4) формуванню життєстійкості осіб підліткового віку сприяє внутрішній ресурс особистості.

**Методи дослідження.** Згідно із завданнями дисертації ми обрали методи і методики, які відповідають комплексному характеру нашого дослідження:

1. Систематизація наукового матеріалу базується на теоретичних джерелах; вивчення й аналіз зарубіжної і вітчизняної літератури з використанням системного підходу; теоретичного моделювання; методу порівняння, узагальнення досліджуваного матеріалу.

2. Для емпіричних методів дослідження ми застосували стандартизовані психодіагностичні методики: «Тест – опитувальник життєстійкості» С. Мадді (адаптований Д. О. Леонтьєв, О. І. Расказова), методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (за Д. І. Райгородським), методику визначення самооцінки психологічної адаптивності М. П. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова, Шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

3. З метою перевірення ефективності розробленої нами психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях під час формувального експерименту застосовано методи математичної статистики – це розрахунок середніх величин, кореляційний аналіз на основі коефіцієнту Пірсона, визначення відсоткового співвідношення та стандартних відхилень, критерій Крускала-Уоллеса для порівняння чотирьох груп нашої вибірки. Для порівняння результатів дослідження використали Т-критерій Стьюдента для залежних груп і G-критерій знаків для залежних вибірок.

**Надійність результатів** дослідження забезпечили:

- 1) методологічні обґрунтування вихідних теоретичних положень;
- 2) цілісна організація та тривалість дослідження;
- 3) використання взаємодоповнюючих психодіагностичних методів, що відповідають меті та завданням дослідження;
- 4) репрезентативність вибірки;
- 5) поєднання математично-статистичних методів оброблення емпіричних даних із якісним їхнім психологічним аналізом.

**Емпірична база та організація дослідження.** Дослідницька робота проводилася впродовж 2023-2024 рр.; до участі було залучено 202 школяра старших класів, як чоловічої (85 хлопців) так і жіночої статі (117 дівчат), віком 13-17 років. До вибірки увійшли підлітки трьох шкільних загальноосвітніх навчальних закладів України; зокрема:

1. Ліцей ЕКОНАД № 30 м. Київ, вул. Березняківська, 30Б.
2. Гімназія №1 I–III ступеня м. Приморськ, Бердянського району Запорізька область, просп. Соборний, 145.
3. Загальноосвітня школа I–II ступенів с. Котівка, вул. Центральна, 9, Гусятинського району, Тернопільська область.

4. Підлітки ВПО (внутрішньо переміщені особи), ця група складається з дітей ВПО, які були переміщені в школи м. Києва і Тернопільської область.

**Науково-дослідна робота складається з чотирьох етапів:**

*Перший етап – теоретичний (2022–2023 рр.)* – визначено проблему, основний напрям дослідження, предмет і об’єкт, затверджено тему, окреслено загальну концепцію завдання, підібрано психодіагностичний інструментарій, проаналізовано й вивчено вітчизняні й зарубіжні наукові джерела та новітні дослідження життєстійкості особистості в складних життєвих ситуаціях і особливості підліткового віку.

*Другий етап – констатувальний (2023–2024 рр.)* – розроблено анкету-опитувальник «Google forms», проведено первинне емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, що передбачає визначення рівня життєстійкості школярів старших класів.

*Третій етап – формувальний (2024 р.)* – проаналізовано та інтерпретовано емпіричні дані дослідження за допомогою статистичного інструментарію IBM SPSS 22.0. результатів констатувального експерименту. Розроблено психологічну Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, яку апробовано в школах трьох регіонів України та було здійснено кореляційний аналіз результатів дослідження контрольної і експериментальної групи.

*Четвертий етап – підсумковий (2024 р.)* – здійснено систематизацію результатів наукового дослідження, формування висновків і перегляд психологічної Програми на предмет її вдосконалення.

**Наукова новизна** полягає у тому, що *вперше*:

– досліджено в динаміці психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях під час війни;

- визначено вплив психологічного стану підлітків на їх життєстійкість та виявлено зв'язок між показниками складної життєвої ситуації, життєстійкості та особистісними якостями підлітків;

- виявлено зміни психологічного здоров'я підлітків та їх вплив на благополуччя в складних життєвих ситуаціях в період війни;

- розроблено та апробовано психологічну Програму розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях в період війни.

- конкретизовано підходи до визначення складної життєвої ситуації;

- уточнено феномен життєстійкості особистості та психологічних особливостей життєстійкості осіб підліткового віку;

- доповнено класичний перелік компонентів життєстійкості осіб підліткового віку, а саме, інтегровано в науковий обіг додатковий компонент життєстійкості – «оптимізм»;

*розширено і доповнено:*

- перелік чинників формування життєстійкості у підлітків, як внутрішніх так і зовнішніх;

- визначено складну життєву ситуацію в сучасному розумінні і запропоновано наукове бачення про місце та роль складних життєвих ситуацій в житті особистості;

*набули подальшого розвитку:*

- вивчення динаміки показників життєстійкості підлітків під час війни, дослідження більш широкого спектру їх психологічного стану.

**Практичне значення отриманих результатів:** результати дослідження, сформульовані і придатні для визначення психологічних особливостей життєстійкості підлітків в складних життєвих ситуаціях, можуть прислужитися для роботи практичних психологів закладів освіти з метою розроблення та впровадження ними розвиваючих, профілактичних, психологічних програм для розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в

складних життєвих ситуаціях; розроблена психологічна Програма теоретично обґрунтована і апробована на предмет розвитку життєстійкості осіб підліткового віку під час війни в Україні з метою розвитку, підвищення, відновлення та підтримання на високому продуктивному рівні їх адаптивності, стресостійкості і зниження рівня тривожності.

**Особистий внесок здобувача.** Дисертаційне дослідження є самостійною науковою працею. Авторка самостійно розглянула і систематизувала зарубіжну й вітчизняну літературу, визначила принципи проведення емпіричного дослідження. Здобувачка самостійно проводила анкетування, оброблення, аналізування та інтерпретацію отриманих даних. Дисертантка сформулювала висновки на основі експерименту, розробила рекомендації щодо розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях. Наукові здобутки викладено у розділах дисертаційної роботи, а також опубліковано в наукових статтях фахових журналах, міжнародних і вітчизняних конференцій.

**Публікації.** Результати дисертаційного дослідження викладено у п'яти (5) публікаціях у фахових наукових журналах категорії «Б» і у шести (6) збірниках матеріалів вітчизняних і міжнародних наукових конференцій та семінарів.

**Структура та обсяг дисертації складається** зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку роботи, 5 додатків на 6 сторінках, списку використаних джерел, який складається з 218 джерел, 73 з них іноземною мовою. Основний зміст роботи викладено на 190 сторінках та містить 32 таблиці, 16 рисунків. Загальний обсяг дисертаційного дослідження складає 222 сторінки.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

### **1.1. Складні життєві ситуації: підходи до визначення, специфічні особливості та чинники виникнення.**

#### **1.1.1. Аналіз підходів до визначення складної життєвої ситуації**

Війна є явищем соціально-політичного характеру, що являє метод розв'язування конфлікту засобами збройного впливу з елементами насилля суспільно-економічних, політичних, ідеологічних, культурних, національних, територіальних, релігійних та інших взаємовідносин між державами і соціальними групами. Холодна війна є продовженням політики насильства (Пилявець, 2005) [93]. Війна – це складна життєва ситуація з важкими, непередбачуваними наслідками, що створює винятковий стрес для населення, його невизначеність, загрози для життя та здоров'я, а особливо найменше захищених – дітей, що призводить до втрати та суттєвих змін у житті суспільства. Військові події змушують адаптуватися до нових, часто драматичних, небезпечних умов та ризиків, що суттєво впливає на всі аспекти життя особистості – фізичні, психоемоційні, соціальні також має довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я. Ця обставина вимагає від сучасних підлітків значних ресурсів для виживання, адаптації, високої життєстійкості, водночас, підтримання щоденного психічного здоров'я.

Проаналізувавши наукові теоретичні підходи, до визначення поняття «складна життєва ситуація» ми загострили свою увагу на наступних підходах. Представники Екзистенційного підходу С. К'єркегора і В. Франкліна зазначивши, що складні життєві ситуації є частиною життя особистості. Так, особистісна криза змушує людину шукати сенс життя, вибір подальшого шляху, брати відповідальність за свої дії, долаючи труднощі. Представники

Когнітивно-поведінкового підходу науковці А. Бек і А. Елліс, стверджували, що складні життєві ситуації виникають, як наслідок негативних думок особистості і необґрунтованих переконань, а зміна таких несприятливих думок допомагає змінити життєву ситуацію.

Складні життєві ситуації можуть бути наслідком несвідомих внутрішніх конфліктів, що спричиняє емоційне напруження і проявляється згодом, як психічне загострення через невроз або стрес, переконують Представники Психоаналітичного підходу З. Фрейд і К. Юнг. Також, складна життєва ситуація виникає внаслідок порушення елементів системи (організація, шкільне середовище, оточення та ін). Вирішення проблеми вбачали Представники Системного підходу Л. фон Бергаланфі, В. Сатир, вони були переконані, що досягнення можливі через перегляд структурних елементів і виправлення недоліків. Але, в разі розірвання зв'язків між рівнем розвитку індивіда й вимогами оточення виникає складна життєва ситуація, це довели Представники Соціокультурного підходу науковці П. Бурдьє, Е. Грішин і Ю. Поліщук. Подолання такої ситуації можливо через культурні елементи: освітянські, мовні, традиційні та інші. Представники Акмеологічного підходу О. Дубасенок, Н. Сидорчук переконані, що без складних життєвих ситуацій неможливо досягти вершини розвитку індивіда (акме). За допомогою внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості такі ситуації сприяють професійному та особистісному зростанню.

У сучасному розумінні поняття «складна життєва ситуація» найоб'ємніше за своїм значенням. З огляду на події збройного конфлікту, населення України знаходиться серед активних воєнних дій, що змушує адаптуватися до умов та негативних наслідків життя в складній життєвій ситуації. Характеристика поняття «складної життєвої ситуації» визначається як така, що значно відрізняється від звичайних повсякденних обставин. Однак, незважаючи на велику кількість проведених досліджень, розкриття проблеми складних життєвих ситуацій є не вирішеними і багато питань залишаються

конфліктами, недостатньо вивченими. Зокрема, важливого значення набуває аналізування та вдосконалення чинників, що підвищують життєстійкість особистості в складних життєвих ситуаціях. За визначенням Я. Ф. Андрєєвої, під складними життєвими ситуаціями слід розуміти будь-які життєві обставини, що призводять до дисбалансу працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоції – хвилювання, дискомфорт, за певних умов спричинює негативні наслідки для розвитку особистості (Андрєєва, 2019) [3, 59]. Зміна буденних, повсякденних, звичних умов життя особистості призводить до стресових станів, хоча варто розрізняти ступінь цих станів, тривалість за часом та рівень життєстійкості особистості. Основним чинником, що визначає складну життєву ситуацію, є її причини та обставини, які призвели до її виникнення.

В Законі України «Про соціальні послуги» та у Постанові Кабінету Міністрів України «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають в складних життєвих обставинах», визначено перелік чинників, які є першоджерелом складних життєвих ситуацій у житті дитини. Серед них чинники, що зумовлюють складні життєві обставини, визначені пунктом 15 ч. ст.1, Закону України «Пр соціальні послуги». Надано перелік життєвих нетипових ситуацій, де особистість незахищена та потребує особливої уваги, зокрема під час воєнного конфлікту (Закон України, 2019) [43, 59].

У науковій праці О. С. Односталко зазначила, що складна життєва ситуація є початковим визначенням для всіх видів різноманітних життєвих ситуацій, оскільки вимоги до особистості перевищують стандартні межі та виходять за звичні норми.

Визначення складних життєвих ситуацій наведено у науковій періодиці, серед них Я. Р. Амінева, посилаючись на І. А. Сагань, визначає складну життєву ситуацію, як різновид соціально-психологічної ситуації, яка зумовлює підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, детермінує зміни її психічного стану та якість взаємодії в системі Суб'єкт-ситуація.

Науковці визначають складну життєву ситуацію, як обставини, через які в результаті зовнішніх дій або внутрішніх змін відбувається порушення адаптації людини до життя [140; 59], внаслідок чого, вона не в змозі задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей поведінки, вироблених у попередні періоди життя (Односталко, 2020) [140; 50; 88; 59]. Складні життєві ситуації можуть виникнути не тільки через негативні події, а й через настання позитивних. На фізіологічному рівні завдяки емоціям виникає викид адреналіну, що формує у психіці індивіда значне занепокоєння, гострі хвилювання, інтенсивні почуття. Отже, реалізуючи одну з життєвих потреб порушується протікання реалізації інших.

Сучасні науковці І. В. Ващенко та Б. Б. Іваненко висловили думку щодо складної життєвої ситуації, яка часто пов'язана із психологічними характеристиками особистості, як значною розбіжністю, дисонансом між «хочу» і «можу» в життєдіяльності людини, що спричиняє виникненню стійких негативних емоцій та відмову від життєвої стратегії досягнення успіху, стабілізації життєвої стратегії уникнення невдач. За таких обставин, для особи, що перебуває в критичній ситуації, характерне накопичення невирішених проблем, почуття безсилля, безнадійності, безпорадності, безвиході, «глухого кута» (Ващенко, Іваненко, 2018) [20, 59]. У наукових працях І. Ананова та І. Ващенко, зазначається, що окремої уваги заслуговує звернення до класифікації складних життєвих ситуацій, які завжди не бажані й викликають стрес і смуток. Все визначається психологічною підготовленістю людини щодо прийняття змін у своєму житті. Як зазначають науковці, складна життєва ситуація може бути, як негативною так і позитивною, і незалежно від цього може викликати стрес, оскільки змінюється сталий хід життя. У вітчизняній і зарубіжній психології велика кількість праць, де є спроба класифікувати складні життєві ситуації. Проте, наразі науковці не дійшли згоди щодо критеріїв означення та змістовного наповнення такого типу ситуацій. До складних життєвих ситуацій відносять критичні, кризові,

екстремальні, важкі, стресові, психологічні загрози, невизначеності та ін. Складну життєву ситуацію розуміють, як обумовлений внутрішніми та зовнішніми чинниками фрагмент дійсності, який на суб'єктивному рівні сприймається, як психологічне ускладнення. Саме критерій «суб'єктивне відчуття ускладнення» дає змогу на вищому рівні об'єднати узагальнення стресових, екстремальних, фруструвальних та конфліктних ситуацій, оскільки відчуття ускладнення може з'явитися як реакція на дратівники зовнішніх та особистісних внутрішніх чинників. (Ващенко, Ананова, 2019) [19, 21, 59].

У новітніх дослідженнях вчених, для позначення складних ситуацій використано різні поняття: «важкі ситуації», «екстремальні ситуації», «кризові ситуації», «психотравмувальні ситуації», «стресові ситуації» та ін. Кожен з цих термінів за значенням та специфікою має свою спорідненість, які поєднує детермінанта складної життєвої ситуації, де змінюється повсякденна поведінка, порушується адаптація до життя. Внаслідок цього, людина не спроможна забезпечувати належний рівень побутових потреб завдяки звичним моделям поведінки, які притаманні особистості.

Щоб проаналізувати поняття «складна життєва ситуація», для початку, необхідно звернутися до трактувань понять «ситуація» та «життєва ситуація». Вивчення наукових праць за цією проблематикою надає нам можливість з'ясувати, що здебільшого науковці розуміють під значенням «ситуація». Так, ситуація визначається, як просторово-часовий конструкт; сукупність елементів середовища, що існують на певному етапі життєдіяльності людини; поєднання елементів середовища в конкретну одиницю часу. Життєву ситуацію вчені трактують, як складову способу життя людини, компонентом її життєвого шляху; частиною середовища, більше близькою та значущою для особистості, яка слугує «проявником» внутрішніх детермінант буття (Односталко, 2020) [88, 59]. Отже, ми вбачаємо, що етимологія конструкту «складна життєва ситуація» об'єднує сукупність двох термінів «ситуація» – як подія життя, «життєва» – ситуація, як така, яку проживає індивід на власному

досвіді (ця подія відбувається безпосередньо з ним), натомість «складна» – утруднена життєва ситуація певними чинниками. Складна життєва ситуація є значущою для особистості та емоційно забарвленою, оскільки така проблема стосується безпосередньо життя певного індивіда.

Зміна звичного ритму життя спонукає появу складних життєвих ситуацій, це відбувається, коли особистість не може знайти вірного рішення проблеми за допомогою вже знайомих повсякденних механізмів взаємодії. Першопричиною таких ситуацій можуть бути зовнішні або внутрішні чинники. Один з прикладів зовнішнього чинника стресу це війна в Україні. В період війни людина вимушена змінити свою звичну поведінку, що створює стрес і стан невизначеності в планах на майбутнє і подальшого розвитку подій. З огляду на це складна життєва ситуація може викликати конфлікти з оточенням. Таку ситуацію можна окреслити як кризову, критичну, стресову, непередбачувану, фруструючу, екстримальну, а подекуди можна її охарактеризувати як фатальну.

Відповідно до аналізу науковиці В. Г. Панок, ідентифікація реальної психологічної проблематики людини невід'ємно пов'язана з постійним аналізом умов та навколишніх життєвих обставин, які спричинили складну життєву ситуацію, в яку потрапила людина. Для розуміння сутності життєвої та психологічної проблематики потрібно виокремити контекст передумов такої ситуації. На цьому етапі вже можна з'ясувати об'єктивні причини: географічні, фізичні, соціальні і психологічні обставини життєдіяльності людини. Дослідниця зазначає, що саме ці обставини і є такою першопричиною (Панок, 2017) [92, 59]. У своїх наукових працях доктор психології з США D. Newton зауважує, що в період складних життєвих ситуацій міцні соціальні зв'язки індивідів захищають від виникнення депресивних станів, а також знижують шанс розвитку депресії серед людей, які пройшли через травматичний або інший несприятливий життєвий досвід (Newton, 2023) [199; 59]. У науковій літературі доведено, [140, 59] що шлях життя людини

обумовлений проходженням крізь різноманітні складні життєві ситуації, що мають змогу вносити певні позитивні або негативні корективи, накладати відбиток, створювати нові сенси життя, спустошити його призводячи до екзистенційної кризи чи зробити змістовним. Вектор цих змін обумовлений особливостями характеру особистості і спроможністю інтегрувати травмуючий психіку досвід у подальше життя (Предко, 2017) [99, 59, 132].

До того ж, В. В. Предко у своєму дослідженні дійшла висновку, що складні життєві ситуації не лише забезпечують особистісне зростання, а й відкривають ту індивідуальність людини, яка допомагає переходити межу унікального розв'язання проблеми й, разом з цим, відбувається потужне зростання особистості. Так, людина самотійно, через біль та страждання долає перешкоди та розв'язує проблеми, переживаючи складну життєву ситуацію (Предко, 2021) [98; 59]. Те життєве становище, в яке потрапляє особистість визначається сукупністю обставин життєдіяльності, природних і соціальних чинників, які певним чином, прямо або опосередковано, впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, зумовлюють зміст та напрями подальшого її розвитку, сприяють виникненню та розв'язанню проблем. Життєва ситуація, включаючи в себе як зовнішні, об'єктивні умови життєдіяльності особистості, так і внутрішні, суб'єктивні, частіше за все характеризується своєю здатністю до змін внаслідок впливу цих умов та результатів процесу їх взаємодії. Таким чином, виникає безліч життєвих ситуацій, які не мають жорстко окреслених меж і потребують гнучкого реагування в залежності від конкретних життєвих обставин (Панок, 2017) [92; 59]. Сучасний психолог Е. О. Грішин вказує, що складні життєві обставини являються спонтанними обставинами, що не може контролювати людина і які можуть суттєво погіршити якість життя особистості, заблокувати її діяльність (Грішин, 2021) [31; 59]. Також, факт виникнення воєнного стану в країні є одним з домінуючих чинників у визначенні складності життєвої ситуації, її фатальності. Ми вважаємо, що війна суттєво обмежує прийнятні умови

існування людини, обмежує коло спілкування, звичних контактів, зумовлює втрату роботи, а саме відбуваються радикальні вимушені зміни в житті. Людина може бачити смерть близьких, а також змушена переміщатись до більш спокійних регіонів проживання. Внаслідок цього, за пірамідою базових потреб людини А. Маслоу, складні життєві ситуації в житті людини значно пригнічують особистість (Maslow, 1943) [195; 59].

Українська дослідниця К. Р. Маннапова стверджує, що в залежності від життєвих подій у людини виникають відповідні реакції, певний емоційний стан, відповідно до глибини переживань структурується дійсність. Людина звикає до одної моделі поведінки за певних життєвих обставин і в складних життєвих ситуаціях, що зумовлено невпинним бажанням створити умови безпеки і комфорту, через деякий час така одноманітна поведінка призводить до апатичних станів, небажання рухатись далі і безсилля, людина перетворюється на жертву. Коли людина приймає рішення обрати життєстійку позицію, то це задіює волю йти на зустріч перепонам з впевненістю перемогти. Така поведінка стимулює людину, робить її мужньою і сміливою. Це сприяє екзистенційному становленню, розширенню своїх власних кордонів світосприйняття про те, що оточує, це слугує поштовхом до життєтворчості (Маннапова, 2019) [76; 57]. Зауважимо, що для розв'язання проблеми потрібен високий рівень життєстійкості особистості.

В своїй емпіричній діяльності сучасний психолог В. Л. Зливков звертає увагу, що підлітковий вік є першою сходинкою для становлення життєстійкості і підліток ще не володіє життєвим досвідом. Це зіштовхує молоду особистість з несподіваними подіями життя, які не завжди забарвлені яскравими подіями. Взаємодія зі складними життєвими ситуаціями зумовлює тривожні відчуття, деструктивну поведінку, напругу і значні переживання, що веде до небажаних наслідків у майбутньому (Зливков, 2013) [44]. Якщо розвивати життєстійкість, то складна життєва ситуація спонукає підлітка мобілізувати свій потенціал. Навіть якщо підліток ще не має своєї мети або

вона чітко не окреслена, то розвиток життєстійкості допомагає знайти шлях до цього. Складна життєва ситуація може являтися джерелом як до стресу з негативними наслідками, так і для позитивного зростання. Така ситуація не проходить без наслідків і завжди залишає свій відбиток на долі індивіда. Всі нові ситуації де присутній фактор неочікуваності, нові обставини, раптові зміни умов життя, можна ідентифікувати як складні життєві ситуації. Оскільки в таку ситуацію людина ще ніколи не потрапляла, але могла усвідомлювати ймовірність такої ситуації. Зазвичай всі складні ситуації мають високий рівень невизначеності. Складні життєві ситуації обумовлені внутрішніми та зовнішніми чинниками, обставинами і ризиками.

Американський вчений Р. Bartone стверджує, що складні життєві ситуації не повторюються і мають індивідуальний характер, свою складність і невизначеність, а для особистості з високим рівнем життєстійкості, зазвичай, такі ситуації можна долати набагато простіше, з легкістю знаходити правильне рішення. І чим вищий рівень адаптивності і самооцінки у особистості, тим швидше буде відбуватись відновлення від складних обставин життя і екстремальних ситуацій (Bartone, 2013) [142; 57].

Науковці Т. П. Рисинець, І. С. Потоцька та Л. С. Лойко за своїм емпіричним дослідженням віднайшли механізм взаємодії складових елементів складних життєвих ситуацій і окреслили їх характерні особливості. Вони довели, що впоратись із зазначеними ситуаціями можливо через взаємодію зовнішніх і внутрішніх чинників (Рисинець та ін., 2016) [101; 57]. Зовнішні чинники не залежать від волі людини і їх можна вважати об'єктивними. Вони є випадковими і мають наступні характеристики: 1) обмеженість в часі на вирішення ситуації або невизначеність в часі, що зумовлює незрозуміле настання наслідків і чи буде завершення взагалі. Зазвичай людині бракує часу на вирішення складних життєвих задач і вона шукає той вихід який найлегший; 2) другим чинником являються зовнішні обставини, що унеможливають подолання складної життєвої ситуації. Авжеж, особистість

намагається оцінити свою спроможність діяти в таких зовнішніх обставинах, що являються суттєвою перешкодою, знайти вірні шляхи для вирішення конфлікту, в іншому випадку така ситуація кваліфікується як нездолана; 3) загроза для здоров'я і життя особистості. Це одна з найбільших перешкод для вирішення складних життєвих ситуацій, оскільки якість здоров'я це найважливіший ресурс особистості. Тут відіграє велику роль несвідоме, а саме інстинкт самозбереження; 4) соціальний вакуум, коли людині здається, що її ніхто не розуміє або не вистачає соціальних контактів. В деяких ситуаціях людина залишається сам на сам зі своєю проблемою, що створює складність вийти з такої ситуації без допомоги близького оточення. Іноді колектив не сприймає особистість і їй дуже важко самотужки впоратись з протистоянням як своїм внутрішнім, так і зовнішнім; 5) виникненням нових обставин і швидкістю змінюваної ситуації. Іноді важко зорієнтуватись в складній життєвій ситуації де потрібно швидко приймати рішення відповідно до обставин, потрібен час на роздуми і виважене остаточне рішення; 6) щасливий випадок або вдалий збіг подій. Такі події також трапляються і надають змогу особистості долати перешкоди набагато легше з вірою в свій успіх. При вдалому збігу обставин людина долає складні життєві ситуації навіть тоді, коли вона вважала це не в межах здійсненого; 7) Сімейні конфлікти. Сім'я зазвичай це найближче оточення особистості і коли виникають складні ситуації в родинному колі, то це важке випробування не лише для людини, що опинилась в епіцентрі подій, а і для її родичів. Емоційні переживання, вагання прийняття рішень зазвичай являються найважчим періодом для людини (Рисинець та ін., 2016) [101; 57].

Також, дослідник Т. В. Кириченко дійшов висновку, що складна життєва ситуація пов'язана із саморегуляцією особистості і завдяки своєму власному бажанню, внутрішнім спонуканням, локусом контролю, свідомим керуванням своїми емоціями людина здатна подолати будь-яку складну життєву ситуацію. За допомогою саморегуляції відбувається зміцнення волі індивіда,

привнесення нового досвіду надає сил у вирішенні складних протиріч, здійснюється нова форма поведінки особистості. Відбувається позитивна узгодженість між внутрішнім станом індивіда і зовнішніми обставинами, що зміцнює волю і з'являється можливість до особистісного зростання. Це означає, що людина сприймає складну життєву ситуацію як одну зі сходинок перешкод, яку можна здолати, вирішити і жити далі. Саморегуляція має спільні риси з життєстійкістю особистості оскільки в цьому присутне подолання перешкод, що надає ресурс і потенціал для перемоги над складною ситуацією (Кириченко, 2022) [48; 56]. С. Горбач у своєму дослідженні зазначила, що на складну життєву ситуацію впливають індивідуальні особливості людини, її характер, життєві переконання і це в сукупності впливає на її самооцінку. Вона наголошує, що зовнішні чинники людина не в змозі контролювати, а от свій внутрішній стан контролювати і вдосконалювати можна. Людина має сконцентруватись на своїх емоціях, почуттях, бажаннях, а також приділяти увагу самодисципліні (Горбач, 2010) [28; 59]. Психологиня С. Горбач дослідила тендітний внутрішній світ особистості де складні життєві ситуації змінюють звичайний життєвий ритм і вдалим вирішенням цього є творчий потенціал. Саме творчий потенціал особистості являється поштовхом для подолання небажаних ситуацій. Важливим є не то якою буде складна життєва ситуація, а як людина знайде вихід з неї використовуючи свій власний творчий ресурс (Горбач, 2010) [28; 59]. Представник гуманістичної школи психології А. Maslow вважає, що найкращим подоланням складної життєвої ситуації є розвиток особистісного потенціалу, самореалізація, пошук сенсу життя і свобода вибору. Відповідно до запропонованої піраміди ієрархії базових потреб, найвищою її сходиною

є потреба у визнанні особистості суспільством і самоактуалізація (Maslow, 1943) [195; 59].

### **1.1.2. Специфічні особливості складних життєвих ситуацій**

У своїх наукових дослідженнях Т. П. Рисинець., І. С. Потоцька та Л. С. Лойко пропонують розглянути складні життєві ситуації за класифікаційною шкалою, виходячи з їх суттєвих ознак. Ця шкала має свій ступінь складності з емоційним станом особистості та визначається за індивідуальними можливостями людини. До шкали входять звичаєві щоденні життєві ситуації та складні ситуації, що вимагають від особистості брати на себе відповідальність з вирішення важливих питань та мобілізувати свої сили. Також в цій шкалі розглядається ділянка соціального благополуччя, де присутні несприятливі та найсприятливіші ситуації в житті. Розглянуті абсолютно нові ситуації, з якими людина ще ніколи не стикалась і не знала про їх існування, відомі їй ситуації, а також ситуації звичайні повсякденні та знайомі. В цій шкалі присутня значущість та ставлення людини до ситуації, а саме таких ситуацій, які мають вирішальну роль в житті, або зовсім ігноруються особистістю як не важливі. Також зазначений вектор відповідності потребам людини - це стабільність та динамічна мінливість, вектор просторового та часового розгортання ситуації. Отже, науковиця зазначає, що будь-яка ситуація з високим рівнем невизначеності, будь вона стресовою, конфліктною або фруструючою, на суб'єктивному рівні викликає у людини відчуття ускладнення (Рисинець, 2016) [105; 59].

Дійсно, складні життєві ситуації складаються з невизначеної кількості елементів, які містять у собі фізичні та психічні характеристики ставлення особистості до оточуючого світу. Тому розгляд на прикладі шкали спектру емоційних переживань особистості є доцільний, і за допомогою такої шкали

можна визначити ступінь стресу, рівень складності життєвої ситуації та підібрати методи для зміцнення життєстійкості [59].

На прикладі наукової праці Т. М. Титаренко ми розглядаємо критичні ситуації, що можуть спричинити складну життєву ситуацію. Отже, в Енциклопедії сучасної України зазначено, що критична життєва ситуація – це важкий період життя, під час якого різко змінюється ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. Складні життєві обставини (професійні, сімейні, особисті) провокують кризу, як правило, за наявності підґрунтя у вигляді внутрішніх суперечностей, які загострюються швидко й несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, налаштування, і потребують дій, що переважають адаптивні можливості, наявні енергетичні ресурси. У кризових ситуаціях особистість як складна самоорганізована відкрита система стає дедалі неврівноваженою, набуваючи загострення і чутливості до зовнішніх впливів (Похілько, Титаренко, 2017) [97; 59]. Кризові ситуації: криза шлюбу, втрата, вікові кризи та підліткова криза. Пубертатний період у підлітковому віці: криза незалежності, травма, та криза залежності. Симптоматика підліткової кризи: негативізм, упертість, акцентуації характеру, підліткова депресія. (Черезова, 2016) [130; 59]. В сьогodнішніх реаліях складних життєвих ситуацій додається і війна в Україні, яка є центральною проблемою в рамках нашого дослідження складних життєвих ситуацій.

Відомий психолог З. Фрейд пояснював, що життєвий сценарій людини складається з того, як у неї проходило дитинство (Freud, 1961) [170; 59], з цього можна зробити висновок, що дитинство - це один з найважливіших етапів розвитку та становлення особистості. До цього ж, сюди можна віднести кризу ідентичності (Erikson, 1963) [165; 59]. В психологічній літературі поняття «важка життєва ситуація» ототожнюють з «проблемною ситуацією». Проблемні ситуації з'являються тоді, коли відбуваються зміни у звичаєвому плинні життя людини і людина не в змозі вирішувати життєві проблеми за

допомогою звичних вивчених механізмів поведінки. При цьому життєві труднощі виникають як особистісні, так і такі, що не залежать від індивіда. Існує ряд ознак, що свідчать про виникнення важкої життєвої ситуації. Зокрема, це порушення алгоритмів звичної соціальної поведінки, вимушена зміна соціальної приналежності, виникнення стресових станів, непередбачувані наслідки перспектив розвитку подій, поява нової системи вимог до особистості. Отже, людина в такій ситуації не має змоги повноцінного функціонування і вона має змінити свою поведінку. Це вимагає від особистості наявності внутрішніх адаптивних механізмів та соціальної активності при виборі подальшої стратегії поведінки, засобів діяльності та способів реагування, що спрямовані на досягнення результату. Необхідність здійснити вибір під впливом певних обставин створює напруженість для індивіда в будь-якій життєвій ситуації, яка є протирічною у взаємодії між інтересами суб'єктів, а також між власними інтересами.

Важка життєва ситуація характеризується як ситуація соціальної нестабільності, кризова, стресогенна, переломна, екстремальна, невизначена та критична. Також нам імпонує думка Д. Є. Предко та Д. І. Ларіної, що критичні ситуації змінюють ставлення особистості до життя, до самого себе та інших. Напрямок цих змін буде залежати від можливості особистості інтегрувати психотравмуючий досвід, пов'язаний з критичною ситуацією, а також від ставлення до самої ситуації (Предко, Ларіна, 2017) [99; 59]. Дійсно, коли особистість потрапляє в становище, де шокуючі події та обставини впливають на її життя, то людина змінюється, вона дивиться на світ через призму подій в яких вона опинилась. Критичні події змінюють суб'єктивне сприйняття людиною дійсності. До таких критичних подій можна віднести війну в Україні.

Через аналіз наукових праць дослідників І. А. Сагань виявила специфічні особливості складної життєвої ситуації і зазначила, що така ситуація є видом соціально-психологічної ситуації, яка має об'єктивно підвищені вимоги до

адаптаційних потенціалів людини, детермінує зміни її психічного стану і якість взаємодії у системі «суб'єкт–ситуація». Структурні та змістові параметри складної життєвої ситуації відрізняються від звичних і обумовлюють як підвищення психічної напруженості (через відчутне емоційне, інформаційне навантаження), так і мобілізацію адаптаційних ресурсів у суб'єкта ситуації. Таким чином, в умовах складних життєвих ситуацій відповідальність особистості виступає як здатність до саморегуляції, яка допомагає особистості здійснити вибір адекватного способу реагування для вирішення ускладнення, що виникло, з метою досягти бажаних цілей та вести продуктивну, повноцінну життєдіяльність в умовах життєвих трансформацій (Сагань, 2010) [58; 59; 109].

Ю. М. Швалб розглядає середовищний підхід як такий, що переводить усю проблематику життєвих обставин у площину адаптаційних можливостей особистості, а діяльнісний підхід дозволяє розглядати індивіда як активного суб'єкта, здатного цілеспрямовано змінювати наявні обставини як умови власної активності. У діяльнісному підході «обставини» постають як певна частина життєвої ситуації індивіда, а «складні життєві обставини» – як особливий тип чи структура життєвої ситуації (Швалб, 2018) [139, 58; 59]. Як підсумок вищевикладеного можна засвідчити те, що людина є центром своїх власних змін і здатна своєю вольовою та активною позицією у житті зміцнювати та покращувати свою адаптивність до складних життєвих ситуацій, потрапляючи в складні життєві обставини. На сьогодні є велика кількість складних життєвих ситуацій з якими, зустрічається у своєму житті особистість.

Ми розглядаємо основні, на нашу думку, складні життєві ситуації в які може потрапити особистість у своєму житті. Найактуальнішою складною життєвою ситуацією на сьогодні є війна в Україні. На думку О. Л. Туриніної, специфікою складної життєвої ситуації є життєва ситуація, що являється утрудненою, або ситуацією важких життєвих умов, ситуацією повсякденних

неприємностей (daily hassles), це значуща для особистості ситуація, що спрямована до емоційно-мотиваційної сфери і передбачає необхідність переживання як процесу. Таку ситуацією людина здебільшого долає самостійно (Туриніна, 2017) [124; 58; 59]. Отже, складна життєва ситуація це насамперед ситуація особистого переживання, при якій протяжність цього переживання може розтягнутись на все життя та визначальним моментом подолання такої ситуації є внутрішній ресурс особистості, а саме її життєстійкість. Для запобігання поглиблення негативних емоційних станів, як занурення в себе, вважаємо за доцільне займатись розвитком психологічної пружності та готовності до будь-яких подій у житті, починаючи з підліткового віку. Значну роль у вирішенні складної життєвої ситуації відіграє її сприйняття. Якщо складна життєва ситуація сприймається особистістю як перешкода до досягнення мети й може викликати почуття дистресу, то вона характеризується почуттям тривоги, активацією психологічного захисту, фрустрацією, дезорієнтацією, а інколи і стресом. Надзвичайні складні ситуації, небезпечні для життя людини (наприклад, повені і землетруси), можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (Предко, 2021) [98; 58, 59]. Такі ж посттравматичні стресові розлади та прикордонні розлади особистості у осіб підліткового віку можуть викликати і воєнні дії, які вже третій рік поспіль проходять на всій території України.

Специфічні особливості складних життєвих ситуацій розглядаються як аналіз характерних рис та аспектів таких ситуацій. В умовах складних життєвих ситуацій людині необхідно знайти правильне рішення знаходячись в незвичних умовах. З огляду на вищевикладене ми виокремили специфічні особливості від інших життєвих подій і складних життєві ситуацій з якими

стикається людина. Отже, на нашу думку складні життєві ситуації мають наступні особливості:

1. Підвищений рівень стресу оскільки такі ситуації є раптові і це супроводжується емоційним напруженням. Це значно може вплинути на психічний і фізичний стан особистості.

2. Невизначеність, стрес де людина витрачає значну кількість психічного ресурсу на вирішення таких ситуацій.

3. Тривалий характер вирішення таких ситуацій, що ускладнює процес адаптації особистості до складної ситуації.

4. Індивідуальний характер складних ситуацій обумовлений тим, що кожен має свій рівень життєстійкості, подолання стресу, власних ресурсів і особистісних рис.

5. Обмежену кількість ресурсів особистості. Ресурс особистості це її емоційний, соціальний, матеріальний стан і вольовий аспект для вирішення складних життєвих ситуацій.

6. Самотність, соціальна ізоляція, безпорадність особистості можуть бути серйозними чинниками в складних життєвих ситуаціях.

7. Множинність проблеми, багатовимірність, які переплетені між собою і ускладнюють вирішення таких ситуацій, наприклад в період війни людина стикається з психологічною, фізичною небезпекою, втратою житла, роботи, близьких, фінансові проблеми, переїзд тощо.

### **1.1.3. Передумови виникнення складних життєвих ситуацій**

Складні життєві ситуації є частиною процесів соціалізації, сприяють розвитку, досягненню нових форм збалансованості відносин із зовнішнім середовищем. Такі ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу та стимулюють її активність (Тимофіїва, 2015) [118; 58]. Передумовами виникнення складних життєвих ситуацій являються стресові події, які людина не могла би

контролювати або попередити їх з подальшими негативними наслідками. У дослідженні В. В. Предко зазначено, що будь-які ситуації в житті людини утворюються внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вони визначаються оточенням та продукують активність особистості. У дослідженні науковиця зазначає, що ситуація - це система зовнішніх умов, які спонукають і опосередковують життєдіяльність особистості. Вона містить суб'єктний компонент, який ґрунтується на вимогах і позиціях суб'єкта стосовно самого себе, тому складна життєва ситуація виступає як провідна умова формування життєстійкості особистості (Предко, 2021) [98; 58].

Людина є центром формування подій, а соціальні, економічні, психологічні, сімейні, біологічні, культурні, інформаційні чинники сприяють розвитку подій в житті людини. Складні життєві ситуації виникають тоді, коли порушується або змінюється звичний ритм життя і людина не в змозі розв'язати якусь проблему при наявності прийнятних та повсякденних схем поведінки. На це вказує ряд ознак, що свідчать про настання складної життєвої ситуації: зміна алгоритмів звичайної поведінки у соціумі; припинення поточної діяльності, невизначеність у подальшому розвитку подій; розвиток стресових станів. Це означає, що людина має змінити свої звичні моделі поведінки. Іноді необхідність зробити вибір створює психологічну напруженість, яка виражає собою розбіжність між інтересами її самої та інших людей. Отже, складну життєву ситуацію можна схарактеризувати як соціально нестабільну (Коваленкова, 2023) [6; 59; 62; 58].

Передумови виникнення складної життєвої ситуації зумовлені сукупністю зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішніми чинниками виникнення складних життєвих ситуацій є економічні, політичні, соціальні, звичаєві, комунікаційні, вікові, медичні і родинні. Внутрішніми - психологічні, тобто емоційне сприйняття складних життєвих ситуацій і ставлення до них. Ставлення може бути як негативне (занурення в себе), так і

таке де людина являє вольову сторону характеру, оцінює ситуацію і приймає певні дії для вирішення складної життєвої ситуації за допомогою психологічної пружності і внутрішньої витримки. Останні викристалізуються за допомогою інструментів розвитку життєстійкості [58; 59; 62].

Отже, більш детально розглянемо чинники виникнення складних життєвих ситуацій як соціально-економічні, психологічні, культурні, а також біологічні. Їх вивчення дозволяє краще зрозуміти природу виникнення складних ситуацій та допомогти особистості адаптуватися до них. Такий соціально-економічний чинник як війна, політична криза, економічні рецесії можуть створювати складні життєві умови для населення, зазвичай такі події супроводжується фінансовими труднощами як втрата роботи, бідність, кредити, що часто призводять до виникнення стресових ситуацій для людини. Недостатня підтримка від сім'ї, колег і друзів підсилює вразливість особистості до труднощів (Bonanno, 2004) [62; 154]. Психологічний чинник зумовлює вразливість особистості, яка є причиною низького рівня життєстійкості, відсутністю адаптаційних механізмів і песимістичного настрою. Отриманий і набутий травматичний досвід впливає на здатність особистості справлятися з новими труднощами. Особистісні характеристики або індивідуальні риси характеру особистості можуть спричинити імпульсивність, тривожність, нерішучість і можуть збільшувати ризик виникнення ситуацій, що суттєво ускладнюють життя індивіда. (Kobasa, 1979) [62; 182].

Культурний та суспільний чинник можуть проявлятися між невідповідністю очікуваним результатам і реальним становищем ситуацій, це може створювати внутрішні конфліктні у особистості. Також, соціальні нерівності як гендерна дискримінація, етнічна нерівність і подібні ситуації можуть створювати складні життєві ситуації (Greca, Silverman, 2010) [174]. Біологічні та медичні чинники відповідають за фізичне здоров'я особистості.

Хронічні захворювання чи інвалідність можуть стати джерелом постійного стресу. Генетична схильність, як певна біологічна особливість (схильність до депресії, тривожних розладів) можуть збільшувати вразливість до складних життєвих ситуацій (Charney, 2004) [163]. Екзистенційні чинники, такі як втрата сенсу життя, кризи, пов'язані з переоцінкою цінностей. У особистості це проявляється як екзистенційна самотність, а саме як відчуття незадоволеності життям. Це може спонукати на створення складної ситуації і бути каталізатором труднощів (Frankl, 2021) [169].

Небезпечною і психотравмуючою складною життєвою ситуацією на даний період часу вважаємо бойові дії на всій території нашої держави, що спричинені раптовим агресивним нападом російської федерації на Україну. Складна життєва ситуація розкриває зміст непередбачуваної та важкої події, екстремальної ситуації, характер складних життєвих обставин.

## **1.2. Феномен життєстійкості особистості**

При дослідженні наукових джерел можна констатувати, що зарубіжні дослідники С. Мадді, С. Кобейс і українські науковці Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна, А. О. Чиханцова, В. В. Предко та ін. розкрили питання феномену життєстійкості. Зокрема, О. А. Решетник зазначає, що феномен життєстійкості це інтегративна структура як психологічна конструкція особистості, яка є життєвою позицією для подолання життєвих негараздів. Розвиток життєстійкості активізує цю психологічну конструкцію на виконання завдань, на зміну життєвих настанов, сприяє створенню нових сенсів життя, що провокують появу нових можливостей навіть в складних умовах, в яких індивід раніше ніколи не потрапляв (Решетник, 2019) [60; 103; 99; 59; 58]. С. Мадді був представником гуманістичної школи психології, але в його дослідженні життєстійкості вдало інтегруються екзистенційна школа психології і когнітивно-поведінкова. Спираючись на це він сформував визначення феномену життєстійкості і зазначив, що

насамперед це баланс життєвої стійкості, динамічності, гнучкості і лояльності в широкому розумінні. Це зворотна сторона переконань особистості, які вона накопичувала впродовж життя, а саме як чутливості до зовнішнього і внутрішнього опору (Maddi, Khoshaba, 1994) [184].

На думку О. А. Чиханцової феномен життєстійкості надає можливість моделювати життя, за допомогою інструментів гнучкості характеру, тим самим можна знаходити внутрішні механізми, що являють собою чутливість до зовнішнього і внутрішнього опору особистості. Такий тип поведінки надає можливість будувати майбутні перспективи «саме зараз», саме в цей момент буття. Очікування, бажання та надії щодо свого життя та майбутнього шляху самореалізації вимагають від особистості використання всіх ресурсів та адаптаційних механізмів (Коваленкова, 2023) [132; 60]. Сам термін «життєстійкість» складається з двох слів і окреслений яскравим емоційним забарвленням, оскільки включає емоційно значуще слово «життя» і сучасну психологічну властивість «стійкість». Цей термін активно став використовуватись у психологічних дослідженнях, оскільки він характеризує опір життєвим негараздам у розмаїтті складних ситуацій. Будь-які прояви складних життєвих ситуацій є частково споріднені настанням важких часів для людини, що проявляється у подоланні таких перешкод [60]. Феномен життєстійкості дедалі більше привертає увагу сучасних українських, американських і європейських науковців. Якщо на початку ХХ століття психологи С. Мадді і С. Кобейс ввели це поняття в психологічну науку і даний термін розглядався на загальносоціальному рівні стандартних життєвих ситуацій, то зараз Світ пришвидшив оберти життя в інформаційному просторі і особистість опинилась під шаленим психологічним тиском.

Слово феномен в тлумачному словнику української мови означає рідкісне, незвичайне, виняткове явище (Словник української мови, 2001) [122]. Феномен життєстійкості за описом С. Мадді всебічно охоплює

механізм стійкості людини до стресу. Науковець віднайшов п'ять характерних особливостей за допомогою чинників, які впливають на життєстійкість особистості. Серед них фізіологічний чинник, який впливає на організм людини, а також він зазначив, що тіло людини має захисні механізми. Когнітивний чинник він визначив як здатність усвідомлювати складну життєву ситуацію. Мотиваційний чинник встановив для постановки цілей і прагнення до адаптивної поведінки. Соціально-психологічний чинник полягає у взаємодії людини з оточенням під час складних життєвих ситуацій. Поведінковий чинник визначив як здатність підвищувати свій потенціал до отримання нових навичок і умінь. Завдяки цим механізмам людина підтримує психічне та фізичне благополуччя й продовжує жити з високим ступенем ефективності (Maddi, 2005) [193]. Дані чинники допомагають у боротьбі зі стресом і віднайденні механізмів соціальної взаємодії.

Феномен життєстійкості знайшов широке визнання в рамках екзистенційної психології, де він розглядається разом із проблемами свободи вибору і сенсу життя. Життєстійкість виступає тут як каталізатор зниження тривожності особистості, що виникає через ситуації невизначеності. Це потрібно для формування позитивних настанов щодо оцінки поточної життєвої ситуації та готовності змінити її на краще. Феномен життєстійкості включає події, в яких виникає відчуття контролю над власним життям і відсутністю відчуття його хаотичності. Як зазначив відомий дослідник В. Франкл: «... життєстійкість це коли людина не просто живе у цьому світі, а коли вона особисто приймає рішення, яким буде її шлях, ким вона буде наступного дня, маючи свободу змінювати себе та обставини навколо себе». Відсутність життєздатності може бути недоліком у відповідь на звичайні обставини, коли людині бракує здатності створювати свій світ самостійно (Даценко, 2017) [33; 56]. Слід підкреслити, що феномен життєстійкості характеризує психологічну стійкість

особистості та є важливим маркером психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що життєстійкість лежить в основі здатності приймати чинники стресу в своєму житті та діяти відповідно своїм стратегіям поведінки, які допомагають трансформувати негативний досвід у нові перспективи. Життєстійкість є ключовим елементом для активного і цілеспрямованого подолання стресових, кризових ситуацій. Автори схиляються до думки, що високому рівню життєстійкості передують активна життєва позиція, свідомі та конструктивні дії на виклики долі з метою подолання труднощів і розвитку особистих ресурсів для подальшого зростання. Феномен життєстійкості є не лише механізмом для ефективного подолання перешкод, а й усвідомлення того, що людина здатна змінюватись, отримувати новий досвід, активно використовувати життєві проблеми, як можливість для саморозвитку. Це не тільки дозволяє людині підтримувати високий рівень життєстійкості, а й служить основою для трансформації негативного досвіду в позитивний, сприяє розкриттю особистісного потенціалу та досягненню життєвих цілей (Чиханцова, 2018; Співак, 2023) [133; 117].

Науковиця Чиханцова О. А. слушно зауважила, що феномен життєстійкості варто визначити комплексною категорією психології особистості, яка об'єднує в собі феноменологію становлення особистості і життєвих базових установок, змогу адаптуватись до будь-яких подій, а також впровадити поведінкові, які би ефективно діяли в стресових ситуаціях фундаментальних тривожних станів, з якими особистість стикається щодня в період війни (Чиханцова, 2018) [56; 124; 125; 126; 133]. Концепція дослідження полягає у тому, що життєстійкість як цілісний психологічний феномен охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги; життєстійкість формується і розвивається як цілісне особистісне утворення, зумовлене комплексом взаємодіючих параметрів особистості. Як цілісна система взаємовідносин

особистості зі світом. Життестійкість є тим необхідним ресурсом, що може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень транс адаптації, пов'язаної із самореалізацією особистості (Чиханцова, 2018) [56; 124,125,133].

Феномен життестійкості у широкому його розумінні являє собою здатність людини до адаптації, психологічної пружності і стабільності в будь-яких несприятливих умовах. Феномен життестійкості все більше набуває актуальності в сучасному світі швидких змін, стресу і невизначеності, де особистість щоденно стикається з викликами соціального, економічного, екологічного, а зараз і військового характеру. Основний аспект феномену життестійкості це багатовимірність проблеми психологічної резильєнтності в усіх сферах суспільного існування. Метою є віднайдення рішення адаптації індивіда до змін, ефективна взаємодія з оточенням і розвинені когнітивні функції на високому рівні.

### **1.2.1. Теоретичні підходи до визначення поняття «життестійкість»**

Вивчення поняття «життестійкість», або англійською «hardiness», розпочалося порівняно нещодавно, на початку 80-х років ХХ ст., коли вперше було введено термін hardiness у понятійний апарат психологічної науки американськими психологами Сьюзен Кобейс і Сальватором Мадді. У вітчизняній психології починаючи з 2000 р. вчені запропонували позначати це поняття українською мовою як життестійкість. Було досліджено концепцію життестійкості С. Мадді, С. Кобейса, П. Бартона; самоефективність А. Бандури, умов психологічного благополуччя К. Ріфф та С. Кравчук; сукупності рівнів підсистем життестійкості різного порядку А. О. Чиханцова. Свій внесок у вивчення проблеми життестійкості осіб підліткового віку в умовах воєнного конфлікту зробили такі зарубіжні вчені як М. Travers, Р. Tomanek, Н. Lee, S. E. Pollock, V. Florian, М. Sheard, О. Taubman, S. Siddiq, М. Mikulincer та інші. Також, проблему життестійкості

в умовах війни вивчали такі вітчизняні науковці, як Т. Титаренко, С. Кравчук, В. М. Чернобровкін, С. Богданов, О. Залеська, Л. Сердюк, О. Басенко, С. Кондратюк, В. Климчук та інші.

С. Мадді зазначив, що життєстійкість це особистісна риса, що передбачає певну структуру установок, здібностей та стратегій. Під впливом життєвих подій, завдяки перетворенню складних життєвих обставин, стресових ситуацій характер особистості змінюється і з'являється можливість для психологічного зростання особистості (Maddi,1980) [56; 174; 103; 125].

Ми окреслили наукові теоретичні підходи до визначення поняття "життєстійкість", з них: Особистісно-орієнтований підхід (С. Кобейс, М. Селігман) - в даному підході життєстійкість розглядається як сукупність трьох компонентів (залученість, контроль і прийняття ризику). Життєстійкість розглядається з точки зору психологічного благополуччя; Когнітивний підхід (У. Бронфенбреннер, В. Роттер) - тут життєстійкість формується в колі взаємодії з оточуючими. Також, та людина, що має високий внутрішній локус контролю здатна демонструвати високу життєстійкість; Екзистенційний підхід (В. Франкл) - висока життєстійкість запорука знаходити сенс життя навіть у надскладних життєвих ситуаціях. Формування цілей і цінностей сприяє збереженню психологічної рівноваги індивіда; Біопсихосоціальний підхід розглядає життєстійкість як інтегральну характеристику, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти (Дж. Енгель, М. Мастен).

Як зазначає науковець О. Кокур, життєстійкість являє собою якісні характеристики особистості, що дає змогу ефективному функціонуванню індивіда в соціумі, досягати своїх цілей, зберігати внутрішній спокій, зважено приймати рішення в складних ситуаціях на життєвому шляху. Життєстійкість взаємозалежна із суб'єктивністю особистості, її успіхом, стабільністю, комфортом створювати своє оточення, здатністю до

відбудови життя в нових умовах мінливого світу (Титаренко, Ларіна, 2009) [121].

У свою чергу С. Кравчук (Кравчук, 2019) підкреслює, що життєстійкість це не система переконань, а це інтегральна характеристика особистості, що здатна впливати на управління власного життя, при цьому долати труднощі і трансформувати їх у свій власний розвиток. Дослідниця С. Кондратюк вважає, що життєстійкість надає ресурс, відкриває нові горизонти для можливостей змінити щось у житті. Життєстійкість являє собою внутрішню спроможність людини бути сильним і гнучким у прийнятті радикальних рішень, що можуть врятувати життя не лише собі, а й іншим. (Кондратюк, 2022) [65]. Війна виступає лакмусовим папірцем життєстійкості. Вона не має часових кордонів і є випробуванням для життєстійкості індивіда, а особливо підлітка, оскільки вона виявляє як він може пристосовуватись до життя в таких надскладних умовах і з якою інтенсивністю особистість буде психологічно відновлюватись.

Науковиця О. А. Чиханцова, вбачає життєстійкість механізмом адаптації, виживання і захисту в умовах надзвичайної складності і суспільних трансформацій. Це створює захист і збереження особистого потенціалу для досягнення поставлених цілей (Чиханцова, 2018) [15; 133]. Будова внутрішньої стабільної системи власного захисту викристалізовується з побудови особистістю багатовимірної структури самоорганізації, що складається з механізмів, які пов'язані між собою і підтримуються постійною динамікою взаємодії. При цьому відбувається інтеграція розвитку особистості, створення життєвих перспектив і концепцій подолання стресу.

В результативному протистоянні і подоланні стресових ситуацій, ситуацій невизначеності, головну роль відіграє життєстійкість особистості (Bartone, 2007) [15; 125; 133; 151] а також вона сприяє збереженню внутрішнього спокою (Kobasa, 1979) [182]. Дослідження С. Мадді і Д.

Хошаба встановили, що життєстійкість являється особистісною характеристикою, яка виявилась показником психічного здоров'я особистості і включає в себе три класичні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику (готовність ризикувати) (Schwarzer, Jerusalem, 1995) [133; 210]. На думку вчених, одним з показників життєстійкості являється якість життя індивіда, яка майже не погіршується під час адаптації до труднощів і соціальних змін (Besharat, 2009) [152]; психологічного благополуччя (Rush, Schoael, 1995); психічного здоров'я (Evan, 1993) [166]. В пострадянській і сучасній психології дана проблеми споріднена з вивченням опанування складних і кризових ситуацій (Титаренко, 2009) [121], знаходження сенсу життя і проблеми самореалізації та життєтворчості (Чиханцова, 2018) [133], саморегуляції і особистісно-ситуативної взаємодії, здатності людини адаптуватись при будь-яких умовах (Сердюк, 2015) [133; 113]. Термін «життєстійкість» включає в себе: прояв ресурсу особистості, психологічний аспект як феномен, характерні особливості, динамічний процес і соціальну інтеграцію. Про все це пишуть вищезгадані вчені і тим самим доповнюють один одного, оскільки феномен життєстійкості є багатовимірне поняття [133]. Життєстійкість це інтегральний механізм адаптації, який лежить в основі адаптаційного потенціалу особистості, її самореалізації і прагнень. Ця здатність зумовлює індивіда не сходити з обраного шляху і мати високий життєвий тонус. У зарубіжних наукових виданнях це явище пов'язують зі спроможністю пристосовуватись до життєвих негараздів і труднощів, а також даний механізм забезпечує збереження психічного здоров'я особистості. Також це допомагає зберегти внутрішній баланс, гармонію і належний рівень працездатності в умовах підвищеного стресу (Чиханцова, 2022) [133; 136].

Дослідження сучасних зарубіжних вчених вказують на різноманітні підходи до розуміння життєстійкості. Науковці С. Ryff та М. С. Rush (Rush,

1995; Ryff, 2000) [133; 205] досліджували життєстійкість в контексті адаптації і дезадаптації в суспільстві. Натомість, М. Scheier і Ch. Kaver зацентрували увагу на вивченні впливу життєстійкості на фізичне здоров'я людини, а М. Mikulincer, V. та О. Taubman досліджували роль життєстійкості в збереженні психічного здоров'я індивіда (Чиханцова, 2022; V. Florian, 1995) [133; 135; 167].

Особистість з високим рівнем життєстійкості сприймає події, що відбуваються з нею, як «...захоплені та приємні, як результат власного вибору та активності, а також, як важливий поштовх до засвоєння нового досвіду». Така людина вміє ефективно керувати своєю поведінкою не лише в умовах стресу. Зарубіжний дослідник G. A. Bonanno наголошує на тому, що життя в умовах постійного стресу і напруженості негативно впливає на працездатність і стан здоров'я особистості, якщо не приділяти увагу розвитку життєстійкості впродовж життя (Southwick, Bonanno, 2014) [212]. Життєстійкість розглядається як цілісне утворення, що поєднує в собі важливі для особистості цілі та цінності, самоставлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому. Причому розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і виклик, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя (Чиханцова, 2021; Коваленкова, 2022) [134; 56].

Проблема життєстійкості осіб підліткового віку останнім часом вкрай актуальна, що пояснюється початком воєнної агресії росії від 24 лютого 2022 р. Разом із цим, з'явилася інформаційна насиченість та прискорився ритм життя сучасного підлітка. Виникли раптові нові життєві ситуації, до яких необхідно пристосовуватися дуже швидко, і саме ця рапідність викликає стрес для психіки підлітка. Підлаштування під нові умови буття вимагає від особи підліткового віку психічної витривалості та резильєнтності, а також постає необхідність набувати нових навичок для

вирішення проблем і здобувати якість ефективної самореалізації в нових умовах життя. Життєстійкість є одним з основних понять розвитку, виживання та самостійного існування у суспільстві для осіб підліткового віку. А також важливо відзначити, що підлітковий вік є найбільш чутливою віковою категорією, тому що це стосується періоду гормональної перебудови організму, зміни настрою та розвитку самосвідомості особистості. У цьому віці відбувається важливий початковий процес перебудови психологічної структури особистості з дитячої на дорослу.

У своїй науковій праці дослідник G. J. Craig розвіяв міф про те, що зміни у поведінці підлітка є результатом виключно підвищеного рівня гормонів (Craig, 2010) [164]. Навпаки, вагомими чинниками впливу на прояв поведінки підлітка є: соціокультурні очікування, сімейна обстановка, стосунки в школі, засоби масової інформації, оточення друзів, дозволя, наявність цілей та їх досягнення. Разом із цим відповідальність за своє життя, навчання, стосунки в сімейному колі лягають на плечі підлітка. Усе це зумовлює необхідність більш глибокого дослідження предмета життєстійкості (*hardiness*), запропонованого американським психологом S. Maddi, який розкрив предмет життєстійкості як патерн структури установок та навичок, що дає змогу перетворити зміни у навколишній дійсності на можливості людини. У вітчизняній психології проблема життєвих ситуацій, і особливо важких та екстремальних життєвих ситуацій, розробляється багатьма авторами, що спираються на такі поняття, як «копінг-стратегії», «стратегії подолання важких ситуацій» та ін. Молода особа, що знаходиться у витoku свого шляху опанування емоцій та управлінням механізмом переконань про себе і навколишній світ, розглядає життєвий шлях як спосіб набуття досвіду і налаштована йти далі без гарантій успіху, але з вірою в свої сили [58].

Досліджуючи позитивні емоції життєстійкості і резильєнтності науковця К. Karampas емпірично визначила, що піднесений емоційний стан особистості має прямий зв'язок з високою життєстійкістю. Людина в такому настрої має краще фізичне і психічне здоров'я, а негативні емоції взаємозалежні з найнижчим рівнем життєстійкості. А також було обгрунтовано, що високий рівень життєстійкості має вплив на покращення психосоматичного здоров'я (Karampas, 2016, Коваленкова, 2023) [177; 56].

Отже, ми вважаємо, що життєстійкість у сучасному його розумінні це прояв життєвої сили особистості, спроможність долати життєві перешкоди впродовж життя і залишатись при цьому в ресурсному стані продовжувати жити і досягати своєї мети, ставити наступні цілі. Життєстійкість відображає рівень подолання перешкод, життєвих негараздів. Вона є внутрішнім індикатором власної сили людини, її зусиль самовдосконалення і роботи над собою. Але ж над розвитком життєстійкості потрібно працювати, оскільки життєстійкість не з'являється сама по собі. Життєстійкість викарбовується, за допомогою зовнішніх і внутрішніх чинників, у характері особистості впродовж всього життя, активно починаючи з підліткового віку. Чим складніші випробування, тим міцніше і стабільніше стає життєстійкість особистості, але за умови роботи над собою. Стабільної і високої життєстійкості, психологічної пружності, відмінної адаптаційної спроможності можна досягти шляхом впровадження в життєвий обіг комплексних психологічних Програм для розвитку життєстійкості. Життєстійкість являється невід'ємною складовою характеру особистості, що розвивається в суспільстві. Компоненти життєстійкості стоять у витоків формуванні життєстійкості, вони діють як механізми особистісного зростання, адаптації і збереження внутрішньої рівноваги. Життєстійкість є індикатором психічного, а також фізичного здоров'я людини.

### 1.2.2. Структура та компоненти життєстійкості

Першою характеристикою компонентів життєстійкості, згідно С. Мадді, є «включеність» (commitment) - суттєва характеристика відносно себе і оточуючого світу і характеру інтеграції між ними, яка дає сили, наснаги і мотивацію людині до реалізації мети, лідерства, здорового способу мислення і поведінки. Вона надає тверде відчуття значущості, свободи вибору, рішучості і сміливості, незважаючи на наявність чинників стресу. Ця орієнтація також передбачає прийняття на себе відповідальності і безумовних зобов'язань, що ведуть до продуктивних результатів власної діяльності.

«Hardy» - аттитюд, умовно названий «контролем» (control), мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Суб'єкт контролю діє відчуваючи себе здатним панувати над обставинами і протистояти важким моментам життя. Когнітивно оцінюючи навіть трагічні події, такі люди знижують соціальну значимість і зменшують тим самим психотравмуючий ефект. Така сформована життєва позиція зумовлює сприймати стресові події не як життєве потрясіння, але як цілком життєву ситуацію, як результат своїх власних дій і вчинків впродовж життя або дій інших людей, які особистість не в змозі контролювати. Суб'єкт впевнений, що до будь-якої складної ситуації можна змінити своє ставлення і вона буде узгоджуватися з його життєвими настановами. Це поняття схоже з поняттям Роттера - «локус контролю». На відміну від почуття занепокоєння «hardy» позначається як «ставлення» і як (challenge) - «виклик», що дає змогу особистості залишатися відкритим навколишньому середовищу і суспільству. Він складається зі сприйняття всіх життєвих подій як щоденного випробування, але без елементів негативу. А будь-яка загроза чи критична ситуація знаменує собою черговий поворот мінливого життя, що спонукає людину до безперервного самовдосконалення [110].

Будь-яка подія переживається як стимул для розвитку власних можливостей. При високому рівні включеності з'являється потреба в спілкуванні з іншими людьми, а в разі високого рівня контролю з'являється бажання впливати на події, а не страждати від безпорадності. Якщо високий рівень виклику, то з'являється прагнення навчатися на своєму позитивному і негативному досвіді, не чекаючи легкого і комфортного життя. Чим більш розвинена життєстійкість, тим більша ймовірність що людина буде адекватно сприймати труднощі, замість їх уникнення або заперечення. Життєстійкість тісно пов'язана як з оптимізмом, так і з реалізмом. Підсумовуючи, можна сказати, що життєстійкість - це особливий патерн установок і навичок, що дозволяють перетворити негативні зміни в можливості. Перераховані настанови проявляються на індивідуальному рівні, на груповому (організаційному) рівні вони перетворюються в такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) та креативність (creativity) (Maddi, 2004; Сахарова, 2022) [110; 186]. Це симбіоз, що включає в себе три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику, присутність яких у цілому мінімізує внутрішню напругу особистості в стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування (hardy coping) стресам і сприйняття їх як менш значущих. О. А. Чиханцова додає, що залучення (commitment) визначається як переконаність у значущості процесів, що спостерігаються, у результаті - людина отримує сатисфакцію від власних дій [110].

На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям. Контроль (control) являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай, навіть, цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. На противагу цьому - відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає свою діяльність, свій шлях. Прийняття ризику

(challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок накопичення досвіду, неважливо, позитивного чи негативного (Чиханцова, 2017) [132].

В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман в своєму дослідженні задалися питанням, чи сприяє високий рівень життєстійкості захисту у збереженні психічного здоров'я в напруженій ситуації. Дослідження показало, що компоненти життєстійкості (залученість і контроль) виявилися прогностичними щодо психічного здоров'я (Florian, 1995). У процесі дослідження впливу життєстійкості на процес життєвих викликів, науковці дійшли висновку, що досягнення збалансованості та гармонійності між моделлю бажаного майбутнього та рівнем якості життя може бути обумовлено рівнем життєстійкості. Вчені А. Лактіонова та А. Махнач дійшли висновку, що за здатність протистояти руйнуванню відповідає життєстійкість, а саме долання важких життєвих ситуацій, захищати себе і спроможність будувати своє життя у складних умовах (Florian, 1995).

Передумовою формування значення «життєстійкість» являється екзистенційна психологія. На думку зарубіжних науковців (Kobasa, Maddi, 1982) [181], згідно з поглядами, де усі події в нашому житті являються наслідком прийнятих рішень і це не залежить від того чи значимі вони, усвідомлені чи неусвідомлені. Тут можна підкреслити, що життєстійкість є екзистенційною хоробрістю (Maddi, 2010) [188]. Оскільки, до поняття життєстійкості за С. Мадді входить психологічний компонент, який являє собою підвищений інтерес до оточуючих і діяльнісний компонент, який свідчить про турботу про себе, свій внутрішній і зовнішній світ. Тому розгляд цього феномену є доцільним. У зв'язку з цим, ми вважаємо, що структуру елементів життєстійкості особистості варто розширити такими особистісними параметрами: цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія, самореалізація. У той час, як життєстійкість є цілісним системним утворенням, що об'єднує важливі для особистості цінності. При

чому, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяють створенню позитивного ставлення до себе і подій життя [125].

Проте, у науковій літературі з психології розглядають чинники, які опосередковано впливають на життєстійкість, тут можна відзначити особистісну автономію, незалежність, власну свободу вибору (Leont'ev, 2007) [184]; осмисленість життя і життєстійкість в складних обставинах (Kobasa, 1979) [182]; змога до особистісних перетворень (Peterson, Seligman, 2004) [202]; вибір стратегій власної поведінки в соціумі (Титаренко, 2009) [106; 121]; готовність діяти і йти до своєї мети (Bandura, 1997) [148]; орієнтири в житті характеризують здатність людини віднаходити сенс власного існування, знати про цінність свого життя, віднайти своє власне життєве покликання. Варто наголосити на тому, що компоненти життєстійкості закладються в дитинстві і далі в підлітковому віці, де вони і закріплюються. Але ж ці компоненти можна розвивати все життя. Розвиток компонентів в дитячому віці залежить від стосунків в сім'ї і приділеної уваги дитині в розвитку цих компонентів. Науковцем С. Мадді було встановлено найкращі життєстійкі переконання від батьків як відчуття значимості дитини в житті, виховання впевненості в своїх силах, запровадження високих стандартів на тому рівні який батьки можуть собі дозволити. Негативний вплив на розвиток життєстійкості здійснили стресові ситуації в ранньому дитинстві як затяжна хвороба, переїзд, розлучення батьків, фінансові труднощі в сім'ї, відсутність моральної підтримки, недолік залученості, віддаленість від дорослих (Maddi, 2004). Наприкінці, підсумовуючи, зазначимо, що чим вищий у людини рівень життєстійкості, тим менше вона страждає від впливу несприятливих навколишніх умов. Отже, життєстійкість являє собою еквівалент життєвої сили особистості, яка відображає міру усунення перешкод як певних несприятливих життєвих обставин, а також докладені зусилля, працюючи

над собою, і над обставинами свого життя. Таким чином, життєстійкість дозволяє досягати певного оптимуму під час визначення життєвих перспектив, зберігає баланс між потребами особистості та її домаганнями й прагненнями.

Згідно з дослідженням Д. Еванса компоненти життєстійкості є ресурсами протистояння стресу. Це контроль, виклик, включеність і довіра. Люди з високими показниками життєстійкості мають підвищену здатність залишатися психологічно здоровими і сприймати життєві зміни шляхом когнітивного оцінювання як позитивні і такі, що містять виклик. Отже, життєстійкість полегшує адаптацію до різних життєвих умов. Поняття життєстійкості, на думку автора, потрібно зробити складовою частиною теорії стресу. Якість життєстійкості (самовідчуття, що містить почуття включеності, контролю, виклику й довіри), є складовою частиною відчуття повноти та якості життя (Еванс, 2018). Д. Еванс включив додатковий компонент життєстійкості як довіра і зауважив, що маючи довіру є можливість до більш легкої адаптації до життєвих умов. Логічним є припущення, що коли людина має довіру до світу, оточуючих, то вона більш розкута щодо прийняття важливих рішень, діяти і досягати результату. Але ж це сміливий крок ставитись з абсолютною довірою до всього, що оточує людину в сучасному світі, подекуди це небезпечно [105, 127].

Із погляду сучасної науки слід розглядати дані психологічні чинники як рушійну силу будь-якого процесу, дію та причину. Зазначені чинники несвідомо впливають на психічні процеси, що проявляються у відчуттях, пам'яті, сприйнятті дійсності, мислення та уяви. Також вони стосуються психологічних станів, таких як напруженість, фрустрація, емоції, почуття та мотивація. Психологічні чинники впливають на такі психологічні властивості особистості, як здібності, характер, темперамент та спрямованість. Отже, психологічні чинники - це рушійна сила будь-якого

процесу, що впливає на психічні процеси, стани та властивості. У трудовій діяльності розрізняють такі психологічні чинники, як пізнавальні процеси, емоційно-вольові стани та властивості особистості. П. Вербицька зазначає, що тривалий характер негативних соціальних процесів і наростаючі явища економічної кризи призводять до розпаду звичних соціальних зв'язків, дрібних внутрішніх конфліктів особистості та руйнівної взаємодії у сімейних стосунках. Крах сталих ідеалів та авторитетів, переосмислення життєвих цілей спричиняють втрату звичного способу життя, відчуття власної гідності. Звідси - тривожна напруженість і розвиток кризи ідентичності особистості (П. Вербицька, 2009) [56, 22].

У цьому дослідженні ми розширили запропоновану класичну базу компонентів життєстійкості С. Мадді таким компонентом як *оптимізм*. За класичним визначенням Оптимізм (від лат. *optimus* – «найкращий») – світосприйняття з позитивної точки зору, переконаність в кращому майбутньому. Оптимізмом вважають ставлення до життя перейняте жвавістю, життєрадісністю, наснагою, запалом, твердою вірою в світле майбутнє, в успіх. В основі побудови конструктивної життєвої позиції лежить позитивне ставлення до себе та до оточуючих. Тому, людина, яка має оптимістичне мислення, погляди й переконання буде мати більше шансів зайняти конструктивну життєву позицію як до себе, так і до інших. Оптимізм необхідно прививати зростаючій молодій людині у процесі соціалізації й особистісного розвитку (Назаренко, 2020) [87]. На думку вчених-практиків (Кудін, 2015; Поміткін, 2015 та ін.), кожному з нас потрібно практикувати оптимізм. Завдяки цьому буде збільшуватися кількість позитивних думок про себе та світ, який нас оточує. Проведені соціально-психологічні дослідження підкреслюють, що оптимістами не стають одразу у свідомому віці. Його необхідно розвивати з дитинства (Кудін, Поміткін 2015). В сучасній психології, поняття оптимізм являє собою стійку особистісну рису характеру, яка є важелем позитивного

сприйняття світу, очікуванням сприятливих результатів у майбутньому і вірою у власні можливості змінювати своє життя і досягати цілі. Оптимізм вбачає всілякі труднощі як тимчасові. Людині легше справлятися зі складними життєвими ситуаціями, стресом, маючи таку надію. Тим самим відбувається підтримка психічного здоров'я. Н. А. Назаренко зазначила у своїх дослідженнях, що оптимізм є важливою психологічною характеристикою, яка допомагає людині докладати зусиль, спрямованих на подолання труднощів у досягненні поставлених цілей. Психологиня зазначає, що оптимізм дає поштовх до формування дієвої життєвої позиції особистості, визначеної обґрунтованими поглядами, системою оцінювання (Назаренко, 2020) [87]. Оптимізм можна охарактеризувати як диспозиційну характеристику особистості, що підтримує її життєстійкість на належному рівні і створює загальний позитивний образ світу. Оптимізм можна вважати однією з детермінант психологічного здоров'я.

Отже, оптимізм впливає на здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів, складних життєвих ситуацій, ситуацій невизначеності і підтримувати емоційне благополуччя. За теорією життєстійкості С. Мадді крім основних трьох класичних компонентів життєстійкості, ми вбачаємо оптимізм одним з додаткових компонентів формування життєстійкості як для дорослої людини, так і для підлітків.

### **1.2.3. Умови та шляхи розвитку життєстійкості**

Розвиток особистості у повсякденному житті тісно пов'язаний з розвитком життєстійкості (Сахарова, 2022, Коваленкова, 2024) [110; 63] особистості впродовж всього життя. Питання сутності життєстійкості вивчали такі вчені як С. Мадді, С. Кобейса і П. Бартон. В зарубіжній психології питання розвитку життєстійкості особистості вивчалось А. Адлером, Р. Бернсом, А. Бандурою, І. Бранденом, У. Джемсом, Ф. Зімбардо, К. Левінім, К. Роджерсом, З. Фрейдом і К. Хорні. Психологічне

благополуччя являється невід'ємною частиною процесу становлення життєстійкості, це висвітлено у працях К. Ріфф. Науковиця виокремила наступні складові: мета у житті, самоприйняття, спроможність на позитивне спілкування з оточенням, здатність до саморозвитку, незалежність і власна суверенність. Розвиток життєстійкості досліджували Г. Мосс, Р. Делахай і А. Гаїллардті. Елементи і структурні компоненти аналізували С. Кобейс і Р. Ганелен. Внесок в українську сучасну науку по вивченню життєстійкості зробили С. Кравчук, Л. Сердюк. Життєстійкість в екстремальних і тяжких ситуаціях аналізували В. Кравченко, М. Зівзаха, В. Садкови і О. Тімченко. Проблематику особистісного зростання узагальнювали Т. Титаренко, Т. Ларіна. Розвиток життєстійкості під час війни досліджували Р. Г'єстад, Ш. Перрен, О. Басенко, Д. Предко, Л. Гупта. Праці науковців І. Горян, Е. Поплавська, А. Пастернацький присвячені вивченню і системному аналізу особливостей підвищення життєстійкості у складних, утруднених, важких, екстремальних і кризових ситуаціях. Науковцями доведено, що висока життєстійкість є основою відкритого та енергійного протистояння напруженим подіям і кризам, а також віддзеркаленням психічного здоров'я особистості. Згідно наукових праць С. Мадді, подолання складних життєвих ситуацій може йти двома шляхами: 1) активним життєстійким усуненням проблеми, або 2) пасивним як інфантильність, прагненням плисти за течією (Мадді, 2004) [186]. Дослідженнями автора доведено, що життєстійкість не є природженою якістю індивіда, а формується протягом життя. Отже, велика роль у формуванні життєстійкості належить соціуму, а саме сім'ї, друзям, близькому оточенню. Від цього і беруть свій початок умови розвитку та формування життєстійкості особистості підлітка. Для можливості ідентифікації умов розвитку життєстійкості у підлітковому віці важливо розуміти особливості її структури та складових. На думку науковця, С. Кравчук, одним з основних компонентів життєстійкості є мотиваційна спрямованість. Як вказує автор, її потрібно розглядати як

психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні є складною інтегральною характеристикою особистості яка містить певні психологічні конструкти: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий і поведінковий (Кравчук, 2019) [71]. Однією з важливих умов формування життєстійкості підлітка є особливості його життєдіяльності в соціальному середовищі однолітків, де постійно відбувається комунікація, суперництво, дружба, суперечки та формується спроможність досягати мети так само як і терпіти поразки. Молода людина загартовує свій характер у процесі спілкування. За нашим уявленням, важливою умовою формування життєстійкості є чергування стресових ситуацій з відпочинком, радісними ситуаціями, з відчуттям перемоги власних досягненнях. Проте, молодий організм сучасних українських підлітків знаходиться в постійному стресі і переживає велике навантаження нервової системи.

Постійні обстріли населених пунктів, оголошення повітряних тривог, переривання навчального процесу, відсутність чіткого розпорядку дня та стабільності нічного відпочинку являються чинниками стресу у формуванні життєстійкості, що спричиняє специфічну реакцію психіки. Зважаючи на ці умови, особистість потребує психологічної підтримки в активізації свого емоційного потенціалу, формуванні та укріпленні внутрішніх якостей з ціллю підвищення можливостей протистояти складним життєвим випробуванням. Т. Чаусова, аналізуючи специфіку формування мотивації до навчання в осіб підліткового віку, зазначає, що переважними потребами підліткового віку є потреба в спілкуванні з однолітками, самоствердженні, спробах бути і вважатися дорослим. В ієрархії мотивів навчання учнів-підлітків провідне місце посідають саме соціальні мотиви (Чаусова, 2018). Важливим для формування умов життєстійкості підлітка є його оточення, яке знаходиться поряд щодня, це переважно шкільне середовище і родинне коло. Разом з цим, слушну думку висунула науковиця Н. Бочаріна, що домінуючим мотивом навчання підлітків є успіхи в навчанні, а саме

досягнення в шкільному середовищі (Бочаріна, 2020). Ми вважаємо, що через успішні досягнення у навчанні підвищується рівень психологічної адаптивності та психологічна гнучкість підлітка, і тим самим це служить однією з умов розвитку життєстійкості. Українські науковці Я. Омельченко і О. Хованець виявили зв'язок рівня життєстійкості з умовами раннього дитячого розвитку (Хованець, 2017; Омельченко, 2022). У ранньому віці дитина взаємодіє передусім з батьками, які транслюють їй свої власні цінності, емоції та поведінку. Саме в родині дошкільник отримує перші знання правил поведінки, заборони та дозволи, засвоює навички саморегуляції та самоорганізації. Пізніше особливого значення набувають стосунки молодшого школяра, підлітка, юнака з однолітками. Підліткова субкультура має власні, досить жорсткі форми взаємодії, специфічні способи заохочення і покарання, навіть особливу мову, якою формуються норми, пов'язані з життєстійкістю. На цьому етапі з'являються цінності ризику, і той, хто виявився неготовим до них піддається засудженню, зневазі та ізоляції. В результаті підлітку необхідно доводити, що він гідний того оточення однолітків, до якого він прагне. А отже, виявляти сміливість, відданість, вміти берегти таємниці, демонструвати здатність до самопожертви, як заради спільноти загалом, так і за кожного її учасника окремо. У зрілому віці найголовнішим агентом соціалізації стає професійна спільнота, що сприяє формуванню навичок життєстійкості поведінки, відповідного стилю життя. Колеги та керівництво приймають та цінують, просувають по службі передусім тих, хто бере на себе відповідальність, витримує надмірні навантаження, вміє без паніки переносити стреси, допомагаючи іншим (Титаренко, Ларіна, 2009) [121].

Важливо Зазначити, що людина на своєму життєвому шляху проходить цикл формування життєстійкості за певних умов від початку свого життя і до самого його завершення. А отже, доцільно відмітити і важливість гармонійних стосунків у подружньому житті, коли зріла особистість

виявляє готовність брати відповідальність не тільки за себе, але й за членів своєї сім'ї у скрутних, стресових, складних життєвих ситуаціях. На нашу думку, такі прояви стають властиві особистості завдяки попередньому досвіду проживання та вирішення складних ситуацій у дитячому та підлітковому віці. Отже, люди, які пройшли життєві випробування на кожному етапі дорослішання, як розглянуто вище, мають лідерську позицію і змогу допомогти не лише собі у складній життєвій ситуації, а і людині, яка перебуває з нею у тісному оточенні. Ми вважаємо, що негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві можуть впливати такі зовнішні умови: стреси, пов'язані з військовим конфліктом; матеріальні труднощі; часті переїзди; нестача підтримки близькими та соціальним оточенням; примусове залучення до різних заходів, які дитина не бажає; напружене шкільне життя; відчуженість від дорослих, що мають велике значення для дитини.

Організацією ЮНІСЕФ розроблено напрями діяльності по зміцненню життєстійкості осіб підліткового віку, соціальній згуртованості і безпеки людини в умовах війни (Safe Schools Declaration, 2015). За результатами проведеного дослідження було встановлено, що приблизно 25% дітей, які серйозно постраждали від конфлікту та переміщення знаходяться у стані гострого стресу. Також важливо зазначити, що більшість із них не може справитися з цим станом самостійно. Значна кількість дітей приховує свій біль, він потаємний, діти нетовариські та сумні, тоді як інші, особливо хлопці, які сильно постраждали, зазвичай проявляють свою злість і поведуться деструктивно. Результати реалізації проекту демонструють, що підтримка на базі шкіл відіграє ключову роль у задоволенні психосоціальних потреб дітей і забезпеченні ефективного навчання (Чернобровкін, Панок, 2021).

Разом з цим, американська науковиця Winfield, Linda F. зазначає, що життєстійкість слід розглядати як явище, яке розвивають батьки і педагоги,

забезпечуючи такі основні захисні процеси для підлітка як: 1) зменшення негативних наслідків шляхом зміни ризику або впливу; 2) зменшення негативних ланцюгових реакцій після впливу ризику; 3) встановлення та підтримка самооцінки та самоефективності; і 4) відкриття можливостей (Winfield, 1994). Звісно, батьки являються одними із перших, хто починає несвідомо розвивати життєстійкість своєї дитини. У подальшому додається вплив соціуму і чинники зовнішнього та внутрішнього прояву, що створюють умови розвитку життєстійкості. Молоді американські вчені Arnold J., Sameroff A., Katherine L. Rosenblum проводили довготривале дослідження і виявили, що на життєстійкість особистості вагомий вплив мають умови існування людини.

Вчені дослідили проблеми навколишнього середовища разом з психічним здоров'ям дитини. Показники життєстійкості дитини, такі як поведінкова та емоційна саморегуляція (характерні для психічного здоров'я), когнітивна саморегуляція (характерна для високого інтелекту), мають прямий зв'язок з екологічною проблемою і економічними труднощами громади де проживає індивід. Науковці констатували, що наслідки проявів таких чинників впливають на розвиток в наступному поколінні (Arnold, Sameroff, Katherineta, 2007). Дане дослідження підтверджує та доповнює нашу розвідку, орієнтовану на окреслення умов розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в контексті зовнішніх чинників впливу на життєстійкість. За науковими дослідженнями вищезгаданих зарубіжних і вітчизняних вчених доведено, що життєстійкість це не вроджена якість, а вона набувається впродовж життя та формується у підлітковому віці. Тому дослідження в сфері формування умов життєстійкості особистості підлітка є найбільш затребуваним та актуальним.

Для глибокого аналізу розуміння даної проблематики ми визначили, на яких умовах базується розвиток життєстійкості особистості. Згідно з

дослідженням українських науковців М. Горобець і Н. Підбуцької виявлено, що умовами розвитку життєстійкості являються зовнішні чинники. Вони констатували, що особистість досить швидко пристосовується до негараздів, частково тому, що її психологічна стійкість залежить від багатьох взаємодіючих систем, які співіснували в процесі біологічної та культурної еволюції, надаючи адаптаційні переваги. Більше того, дітей часто захищають численні резервні системи, особливо вбудовані у стосунки з іншими людьми в їхніх будинках та громадах. Також, науковці зазначили, що на формування життєстійкості молодих людей впливають наступні чинники:

1. Індивідуальні - диспозиційні атрибути людини такі як темперамент (рівень активності), толерантність до невизначеності (позитивна реакція на інших) та когнітивні навички.

2. Сімейні - згуртованість та тепло в сім'ї (незважаючи на бідність чи конфлікт у шлюбі), присутність дорослого, хто піклується.

3. Соціальна підтримка - наявність і використання зовнішніх систем підтримки, наприклад, підтримуючий і стурбований вчитель або інституційна структура, яка сприяє розвитку зв'язків із більшою спільнотою (церква, соціальний працівник, тощо) (Горобець, Підбуцька, 2020). Ми згодні, що психологічна стійкість - це не особистісна риса, а продукт навколишнього середовища та результат взаємодії людини з ним. Чинників, які впливають на формування життєстійкості безліч, серед яких, на думку вищезазначених науковців М. Горобець і Н. Підбуцької, є індивідуальні, сімейні і соціальна підтримка. У доповнення до висновку дослідження науковців ми розширили цей список, а також розділили їх на зовнішні і внутрішні чинники формування життєстійкості особистості (Таблиця 1.1). Цей перелік не є вичерпним і буде доповнюватись з подальшими дослідженнями в зазначеному напрямку.

**Чинники, що впливають на розвиток і формування  
життєстійкості особистості**

Таблиця 1.1

<i>Зовнішні</i>	<i>Внутрішні</i>
Школа (однолітки, шкільне середовище)	Психічний рівень розвитку особистості
Сім'я (спілкування в колі сім'ї)	Внутрішні переживання
Соціальне оточення	Сприйняття свого Я
Економічні	Соціальний статус
Екологічні	Фізичне здоров'я
Воєнні, бойові дії на території проживання індивіда	Рівень стресу

Вищезазначені чинники впливають на розвиток та формування життєстійкості особистості впродовж всього життя від народження. Вони мають своє підґрунтя і без їх участі життєстійкість не може бути сформована. Наразі, в Україні домінує нестабільність соціального та економічного життя суспільства, що зумовлено бойовими діями та воєнним станом. Нам це дає змогу визначити та впровадити психологічну Програму розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях. Науковці М. Горобець і Н. Підбуцька зробили висновок, що життєстійкість це більше, ніж соціальна компетентність або позитивне психічне здоров'я. Дослідниці припускають, що життєстійкість покликана відображати здатність до відновлення та підтримання адаптивної поведінки.

Критерії, рівні і показники життєстійкості підлітків визначаються для оцінки здатності підлітків адаптуватися до складних життєвих ситуацій і подолання стресових ситуацій. Це дозволяє не лише діагностувати стан

підлітків, але й визначити напрями розвивальної та корекційної роботи для підвищення здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій. *Критерії життєстійкості*: Емоційний критерій, Когнітивний критерій, Мотиваційний критерій, Соціальний критерій, Вольовий критерій. *Рівні життєстійкості підлітків*: високий рівень, середній рівень, низький рівень. *Показники життєстійкості підлітків*: емоційні показники, когнітивні, соціальні, мотиваційні, вольові.

Стійкість, як риса характеру, це інтерактивна концепція, яка стосується поєднання серйозного ризику та відносно позитивного психологічного результату. Це здатність динамічної системи протистояти значним змінам, які загрожують її стабільності, життєздатності чи розвитку (Горобець, Підбуцька, 2020). Погоджуємось, що життєстійкість формується, а не є вродженою і особистістю за С. Мадді це сукупність конкретних характеристик і прагнень, що обумовлюють загальні й індивідуальні особливості поведінкових проявів (думок, почуттів і дій), які мають стійкість у часі й можуть (або ж не можуть) бути пояснені тільки через аналіз соціальних і біологічних чинників, що впливають на актуальну ситуацію функціонування людини (Maddi, Khoshaba, Persico, 2002) [63, 190].

В наукових працях О. А. Чиханцової розглядаються зв'язки життєстійкості з особистісними якостями підлітків і це твердження дало нам змогу зрозуміти утворення даного феномена. Ми зрозуміли, що досліджуваний феномен об'єднує зовнішні і внутрішні чинники на базі яких формується життєстійкість у підлітків. Життєстійкість найчастіше пов'язана з переживанням продуктивності свого життя та успішною самореалізацією в майбутньому (Чиханцова, 2021) [134]. Психолог М. Zimmerman досліджував взаємозв'язок умов розвитку життєстійкості особистості з детермінантою теорії особистості, оскільки від цього залежить рівень розвитку життєстійкості різних типів особистості.

Науковець виділив три типи особистості - стійкий (стабільні, поступливі та спокійні в будь-яких ситуаціях люди), надконтрольований (замкнуті, нетовариські, емоційн стримані) і підконтрольний (емоційні та, навіть, агресивні).

Розвиток дитини визначається не тільки можливостями психіки і фізичного зростання, а і тими дорослими, які знаходяться з нею поруч. У дослідженні життестійкості англійського вченого L. Friedli виявлено, що на індивідуальному рівні у дитини має бути високий рівень психічного здоров'я, що забезпечує значний психологічний захист дитини у майбутньому і далі у дорослому житті. Вчений емпірично довів, що діти з розладами поведінки мають гірші результати, ніж діти з деякими поведінковими проблемами. Такі діти гірше переносять зміну життєвих обставин, ніж діти з нормальним рівнем адаптації. С. Мадді вважає, що людина не народжується зі звичним рівнем життестійкості, вона, на думку вченого, формується завдяки життєвому досвіду (Maddi, Khoshaba, Persico, 2002) [190].

Діти з високим рівнем життестійкості усвідомлюють себе як автономну індивідуальність, вони здатні проводити кордон між собою та навколишніми проблемами. Вони незалежні та самодостатні, не втрачають внутрішній контроль над собою. Такі діти легко сприймають сигнали від оточуючих, добре розуміють відтінки значень у поведінці, вчинках, словах батьків та інших дорослих. Легко переходять від одного заняття до іншого, вміючи довести справу до логічного завершення. До оточуючих ставляться зі співчуттям та симпатією. Така дитина активна, ініціативна, визнає свою частку відповідальності за те, що відбувається. У адаптованій до життя дитини складаються довірчі стосунки хоча б з одним дорослим, добрі стосунки з однолітками, є близькі друзі. Розвивається почуття гумору, що дозволяє навіть за боломою бачити комічне. Такою ми вбачаємо дитину в Україні, яка має високий рівень життестійкості. Рушійною силою розвитку

стабільної життєстійкості є розуміння своєї життєвої перспективи. Це є поштовх для психічного потенціалу і особистісного розвитку юнака. Розвиток життєстійкості в підлітковому віці надає розуміння і тверде усвідомлення власних потреб і можливостей у майбутньому (Назаренко, 2014; Панок, 1999) [63; 86; 91].

Якщо у тривожної особистості недостатньо розвинені процеси когнітивного оцінювання навколишньої ситуації, то така особистість має занижену самооцінку і вважає себе нездатною тримати ситуацію під контролем. Така людина вбачає покійно переживати складні життєві ситуації не намагаючись щось змінити на краще, її світогляд часто забарвлений песимізмом. Низька мотивація зумовлює небажання досягати свої цілі, лишати їх на півшляху. Безпорадність зароджується в ранньому дитинстві, коли дитину не заохочують батьки до самостійності, соціальної підтримки і утримуються від схвалення її досягнень. Можемо наголосити, що існують умови, які перешкоджають і одночасно сприяють становленню життєстійкості особистості (Сахарова, 2022) [110]. Отже, однією з умов розвитку життєстійкості особистості підлітків вбачаємо застосування психологічних інструментів, методів підтримки, технік і вправ, що мають бути задіяні в освітньому середовищі для розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях [63, 110].

### **1.3. Психологічні особливості підліткового віку в контексті розвитку життєстійкості в період війни**

В основному Законі України, в Конституції України, в статті 3 зазначено, що «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю». В свою чергу, в статті 53 Конституції України зазначено, що «діти рівні у своїх правах і будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються законом» (Конституція України, 1991) [66]. Отже, дитина

від народження має свої права і обов'язки, які захищаються державою. В свою чергу, в статті 6 Сімейного кодексу України, «неповнолітньою вважається дитина у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років» (Сімейний кодекс України, 2022) [115]. В статті 1 Закону України «Про охорону дитинства» зазначено, що «дитина це особа віком до 18 років (повноліття), якщо воно за законом не набуто раніше, а дитинство - період розвитку людини до досягнення повноліття» [45].

В законі також зазначено, що забезпечення найкращих інтересів дитини це дії та рішення, що спрямовані на задоволення індивідуальних потреб дитини відповідно до її віку, статі, стану здоров'я, особливостей розвитку, життєвого досвіду, родинної, культурної та етнічної належності та враховують думку дитини, якщо вона досягла такого віку і рівня розвитку, що може її висловити (Закон України «Про охорону дитинства», 2021) [45]. У випадку якщо життєстійкість підлітка не розвинена, то особистість може зіткнутися з небажаними психологічними станами потрапляючи в складні життєві ситуації. Це може істотно вплинути на навчання, життя в соціумі, спілкування з батьками та однолітками, вибору подальшої професії та інше. Науковець І. Г. Денисов у своєму дослідженні зауважує, що важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є: особистісне самоствердження, дорослість, потреба у спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд встановлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо (Брюховецька, 2024; Денисов, 2010) [15, 35]. Отже, підлітковий вік є особливим переломним та критичним періодом у житті особистості, варто підкреслити, що саме в цьому віці закладається фундамент майбутньої дорослої особистості (Коваленкова, 2023) [58].

На думку дослідниці І. Булах «підлітковий вік - це перехідний період між дитинством і дорослістю. Підлітковий вік є чутливим періодом, який

характеризується гормональними змінами, змінами настрою та розвитком самосвідомості. У цей період відбуваються значні перетворення в інтелектуальному, мотиваційному та емоційному аспектах особистості підлітка, які сприяють розвитку самосвідомості на новому рівні. Ця перехідна фаза від дитинства до дорослого життя передбачає перебудову психологічного складу особистості» (Булах, 2016) [16].

«Специфіка підліткового віку в тому, що він є і часом досягнень, і часом певних втрат. Досягнення особистості в період дорослішання пов'язані зі стрімким збільшенням обсягу знань, умінь, становленням моральності, відкриттям «Я» та опануванням нової соціальної позиції. Її втрати корелюють зі зникненням дитячого світовідчуття, безтурботного і безвідповідального способу життя, що пов'язано з відсутністю можливості не сумніватися у собі, у своїх здібностях, з мукою пошуків правди у собі та в інших людях. Крім того, досягнувши періоду статевого дозрівання, підліток потрапляє в суперечливе положення: він вже не дитина, але ще не утвердився в культурі дорослих» (Булах, 2016) [16]. Класична психологія пов'язує розвиток особистості підлітка з процесом статевого дозрівання (Фрейд, 1991) [126]. У період дорослішання в особистості з'являються різні проблеми, і вона не завжди буває спроможна виробити механізми подолання труднощів відповідно до потрапляння в нову життєву ситуацію.

«Цей вік вважається найважливішим і найскладнішим періодом людського життя, а психічна напруженість, що узгоджується з формуванням цілісності особистості підлітка, залежить як від психофізичного дозрівання, особистої біографії, так і від суперечностей суспільної ідеології та духовної атмосфери соціального простору» (Булах, 2016) [16].

Розвиток життєстійкості у підлітковому віці відіграє вирішальну роль у підготовці їх до самостійного життя в динамічному соціумі, вона налаштовує молоду особу на самоконтроль в складних життєвих ситуаціях,

спонукає шукати шляхи вирішення конфліктів і залишатись вольовою особистістю, яка йде в розвиток. Підлітковий вік є важливим етапом в розвитку особистості, впродовж якого підліток набуває навичок бути самостійним. Він характеризується етапом де молода людина активно росте, змінюється на фізичному і психологічному рівні. Формується самосвідомість впродовж чого підліток може переживати кризу усвідомлення власного "я" і набуває розвитку критичне мислення. В цьому віці він пізнає навколишній світ і взаємодіє з ним, за що відповідає компонент життестійкості «залученість», підліток бажає підкорити ситуацію собі і зробити по-своєму, за це відповідає компонент життестійкості «контроль», вміння вирішувати складні життєві ситуації, проявляти мужність, за це відповідає компонент життестійкості «прийняття ризику» (Мадді, 2010; Брюховецька, 2024) [188, 15]. «На етапі зростання відбувається втрата дитячого статусу, хоча ще зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї та статус дорослих. Такому положенню сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш реальними, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення якомога швидше набути статусу дорослої людини» (Булах, 2016) [16, 18].

«Стосунки з батьками стають складнішими в цей період і, попри прагнення до самостійності, все ще відіграють ключову роль у соціалізації та протіканні вікової кризи. Це нерідко є причиною сильного нервового напруження, розчарувань та аутоагресії, яку в цьому віці контролювати вкрай складно, але, згідно нових вимог до особистості, самоконтроль стає пріоритетним» (Булах, 2016) [16]. Ми вбачаємо, що в сучасному суспільстві інформаційних технологій і швидкості прийняття рішень, підлітку все складніше адаптуватись до умов життя. Підлітковий вік це початок шляху у доросле життя, в цей час відбуваються процеси становлення особистості. На цьому етапі відбувається розуміння власних кордонів і з'являється

усвідомлення власних можливостей. Тут формується база звичок, з'являються вади і культивується механізм взаємодії з оточенням. Особистість формується на фундаменті схваленень і цінності з боку близьких. Вимоги до підлітка зростають і разом з цим психіка підлітка проходить етап становлення і з'являється потреба у компенсації інтенсивних емоційних переживань, що обумовлено стрімкою зміною гормонального фону у процесі статевого дозрівання. У підлітка ще зберігаються риси інфантилізму і демонстративної поведінки, а спроможність до контролю і керування своїми емоціями знаходиться на стадії становлення. (Седих, Моргун, 2019) [112]. Саме тому проблема розвитку життєстійкості підліткового віку займає центральне місце навіть без урахування додаткових негативних чинників, які впливають на становлення особистості в юному віці.

Підлітковий вік це найкращий період для становлення і закріплення психологічної пружності і стабільної самооцінки у майбутньому. Підлітковий вік являється складним, але важливим на шляху дорослішання. Даний період є надчутливим в емоційному плані і для активного прояву різних особистісних якостей, але у кожного підлітка цей процес проходить по-різному, також даний процес залежить від гендерності оскільки дівчата і хлопці формуються на базі домінування різних гормонів. Останні в свою чергу впливають на емоційний стан. Науковці окреслюють підлітковий вік як критичний, оскільки в цей період можуть відбуватись фатальні непередбачувані події. В підлітковому віці остаточно формується особистість з власним життєвим вибором і закладається програма життя на майбутнє (Харченко, 2018) [127]. Молоді особи від 13 до 17 років зазнають перехідного етапу життя від дитинства до дорослості, де підліток вже приймає важливі рішення. У цьому віці відбуваються не тільки фізіологічні зміни, гормональні перебудови, а й динамічні психологічні зміни.

В період війни особи підліткового віку мимоволі, найчастіше, стають свідками масових громадянських протестів, подій, які мають пряму загрозу життю, бачать насильницьку смерть, спостерігають непередбачуване масове переселення людей з виїздом за кордон, бачать поранених з летальними наслідками, щоденно чують звуки сирен та відчувають як здригається земля, вони повинні ховатись в укриттях підвалів будинків. Гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці підлітків, а також у швидкій психологічній допомозі для них. Бойові дії являються одним з найгостріших тригерів стресу для людей у всьому світі.

Рівень забезпечення прав і свобод дитини у будь-якій країні є мірилом існування демократичної правової держави і розвиненості громадянського суспільства. Війна завжди була причиною найбільш бруталного порушення прав дитини (Андрусишин, 2021) [4]. З початку повномасштабної війни ЮНІСЕФ та партнери надали психосоціальну допомогу більш ніж для півмільйона дітей з України (ЮНІСЕФ, 2022) [141]. В сучасній Україні вже третій рік поспіль ми спостерігаємо дітей, що мають наслідки війни і цей факт зумовлює появу соціально-психологічного феномену. Війна створила середовище насильства, де психотравми вже стали закономірністю подекуди з важкими наслідками (Дубровинський, 2016) [39]. У військовий період для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) підліткового віку надзвичайно важливо вчасно отримувати психологічну допомогу [141].

За даними дослідження сучасної науковці Г. П. Мозгової, «внутрішні чинники ефективності адаптації особистості пов'язані з такими ознаками, як самоконтроль, саморегуляція, самореалізація, психодинамічна ергічність і пластичність. Адаптивною психодинамічною властивістю є активність, а неадаптивною - емоційність. Успішність адаптації також залежить від психологічного здоров'я і розвитку волі» (Мозгова, 2016, Коваленкова, 2023) [84; 56]. Отже, добре розвинуті особистісні якості як адаптивність до

раптово змінюваної ситуації надають впевненість та рішучість особі підліткового віку, що дає змогу підкріпити самоповагу. Детермінантами психологічної пружності у осіб підліткового віку виступають рішучість у своїх діях на основі залученості, контролю і прийнятті ризику (Кравчук, 2019) [56; 71]. Таким чином, науковець зазначає важливість класичних компонентів життєстійкості у розвитку самооцінки підлітка.

Досліджуючи психосоціальні передумови розвитку життєстійкості особистості можемо зазначити, що в умовах збройного конфлікту підліток зазнає психосоматичних змін. Життєстійкість розвивається разом з отриманим досвідом на основі потенціалів і ризиків, що переживає індивід. Це формує внутрішні та зовнішні ресурси впродовж життя, але особливим періодом для цього є стресогенні ситуації, такі як війна, де з'являється ризик для життя і потрібно мобілізувати весь свій накопичений ресурс. Таку ситуацію як війна в житті підлітка можна охарактеризувати як надзвичайну, багатовимірну і кризову. На думку О. М. Басенко це призводить до виснаження ресурсу життєстійкості підлітка і цей ресурс необхідно поновлювати. А підлітку бракує психологічної стабільності і зрілості, досвіду, необхідного для опанування важких військових подій (Басенко, 2019) [7]. Юнацький вік є надзвичайно чутливим до формування ціннісних орієнтирів, які являються невід'ємною складовою в системі особистісних цінностей. Разом з цим кожен другий підліток переживає такий конфлікт, що ускладнює об'єктивну оцінку обставин життя. Внаслідок чого, віра в неможливість досягнення життєвих цілей або адаптуватись до життєвих ускладнень призводить до формування кризового стану, що може призвести до небажаних наслідків, як втрата сенсу життя. (Назаренко, 2014) [84]. Для попередження таких небажаних станів психіки, вважаємо за доцільне сконцентруватися на розвитку життєстійкості осіб підліткового віку як у закладах освіти офлайн, онлайн, так і на дистанційній основі для зміцнення їх життєвої позиції. Погоджуємося з висновками у науковій праці С. М.

Кондратюк, де вона зазначила, що людина з розвинутою життєстійкістю може адекватно переживати життєві негаразди, отримувати вміння долати труднощі. Варто пам'ятати, що в складних життєвих ситуаціях важливо не зупинятися. Потрібно навчитися аналізувати інформацію, яку ми отримуємо з різних джерел, при цьому не піддаватися паніці та обмірковувати шляхи вирішення питань. Отриманий досвід успішного подолання кризових обставин сприяє особистісному зростанню, він є необхідним для підтримки психічного здоров'я особистості (Коваленкова, 2023; Кондратюк, 2022) [56, 65].

Дослідженням сучасної науковці Н. І. Бігун встановлено, що «підліткові депресивні розлади відзначаються потужним деструктивним потенціалом, внаслідок чого складають загрозу життю індивіда як у підлітковому віці так і на пізніших етапах існування: не усунуті у період їх виникнення депресивні розлади переростають у хронічні і трансформуються у систему депресогенних особистісних властивостей – так звану депресивну особистість, що стає внутрішнім джерелом продукування загроз життю. Діапазон таких загроз широкий: від деформацій особистісних функцій, на зразок порушення функції позитивного ставлення до себе і пов'язаних з цим душевних страждань, до феномена «поламаного життя» і навіть фізичного його знищення у формі самогубства» (Бігун, 2011) [9]. Ми впевнені, що розвиток життєстійкості є одним з ключових чинників в житті підлітка, оскільки вона допомагає запобігти депресивному стану та іншим психологічним труднощам. Розвиток життєстійкості забезпечує сучасного підлітка внутрішніми ресурсами протистояння стресу, адаптацією до змін і впевненого реагування на виклики долі. Оскільки життєстійкість сприяє підвищенню самооцінки та гнучкості в прийнятті рішень в складних життєвих ситуаціях, це знижує ризик розвитку апатії у підлітків. Актуальність даної тематики полягає в тому, що психіка підлітка є найменш захищеною від комплексу

чинників стресу під час бойових дій. Військовий конфлікт в Україні, а саме його загострення впливає на ментальне здоров'я молоді з негативної сторони. Зараз стоїть питання мінімізації небажаних наслідків такого впливу. Таким чином, підліткам важливо отримувати вчасно психологічну допомогу, оскільки з кожним днем війни стає все більше дітей, яким необхідна професійна психологічна підтримка.

### **Висновки до розділу 1**

В першому розділі теоретично досліджено літературні джерела попередників, а саме українських і закордонних науковців, представників витоків класичної психології і авторів сучасних поглядів на проблему життєстійкості, складних життєвих ситуацій і підліткового віку. Виокремлено війну як основну складну життєву ситуацію, побудовано дослідження навколо цієї складної і травматичної події.

Складні життєві ситуації виникають під впливом різних чинників, раптових непередбачуваних змін в житті особистості. Окреслено складні життєві ситуації, як такі, що є в житті кожної людини і їх забарвлення залежить від складності життєвих обставин і рівня стресу особистості. Використані наступні поняття таких життєвих ситуацій, як: «важкі ситуації», «екстремальні ситуації», «кризові ситуації», «психотравмуючі ситуації», «стресові ситуації» і «складні життєві обставини». Кожен з цих термінів має свою спорідненість за значенням та специфіку. Їх поєднує детермінанта складної життєвої ситуації, в якій здійснюється перебудова звичних патернів поведінки індивіда і відбувається порушення адаптації до умов життя. Для глибокого аналізу розуміння поняття «складна життєва ситуація» проаналізовано трактування понять «ситуація» та «життєва ситуація». Наведено приклади Законів України, в яких зазначається коло питань щодо складних життєвих ситуацій і підліткового віку.

Розглянуто ключові аспекти підліткового віку і зроблено висновок, що в силу активного формування фізіологічних, гормональних і психічних змін підліток надзвичайно чутливо сприймає навколишній світ. Війна активно впливає на психоемоційну сферу осіб підліткового віку.

Досліджено чинники, що впливають на розвиток і формування життєстійкості особистості, вони поділяються на внутрішні і зовнішні. Разом з цим висвітлено феномен життєстійкості. А також доповнено вже науково затверджений класичний список компонентів життєстійкості як залученість, контроль і прийняття ризику додатковим компонентом - оптимізм. Оскільки оптимізм впливає на здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів, складних життєвих ситуацій.

Надано визначення поняттю «життєстійкість» особистості у сучасному його розумінні. Наголошено на тому, що життєстійкість це прояв життєвої сили особистості, спроможність долати життєві перешкоди впродовж життя і залишитися при цьому в ресурсному стані продовжувати жити і досягати своєї меті, встановлювати наступні цілі. Вона виступає внутрішнім індикатором власної сили людини, її зусиль самовдосконалення і роботи над собою щоденно. Зауважено, що над формуванням життєстійкості потрібно активно працювати. Життєстійкість розвивається і закріплюється у характері особистості впродовж всього життя починаючи з підліткового віку. Чим складніші випробування, тим міцніше і стабільніше стає життєстійкість особистості за умови розвитку моральних, інтелектуальних, соціальних і особистісних якостей.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

У другому розділі методологічно обґрунтовано методи дослідження та вибір психодіагностичних методик, що відповідають критеріям валідності та надійності. Здійснено детальний опис вибірки та бази дослідження. Проведено кількісний, якісний та статистичний аналіз результатів, які відображають особливості життєстійкості підлітків в складних життєвих ситуаціях.

## **2.1. Організація, методи та методики дослідження**

### **2.2.1. Завдання та етапи дослідження**

Теоретичний аналіз наукових підходів та концепцій, дозволив конкретизувати зміст та сутність життєстійкості підлітків, чинників, що її формують. Зокрема визначено, що в процесі формування життєстійкості осіб підліткового віку одне з центральних місць займає складна життєва ситуація (а саме в період військового стану). В тому числі припущено, що на життєстійкість можуть впливати такі показники як соціально-психологічна адаптація, ситуативна та особистісна тривожність, самооцінка психологічної адаптивності. Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні особливостей життєстійкості осіб підліткового віку, в залежності від життєвих ситуацій, розробка і апробація психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.

Враховуючи мету було поставлено наступні завдання емпіричного дослідження:

1. Відібрати надійний та валідний психодіагностичний інструментарій та провести дослідження особливостей життєстійкості осіб підліткового віку;

2. Дослідити особистісні особливості підлітків (соціально-психологічна адаптація, рівень тривожності, самооцінка психологічної адаптивності);

3. Виявити відмінності в показниках життєстійкості та особистісних особливостях підлітків в складних життєвих ситуаціях;

4. Здійснити кореляційний аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та особистісними характеристиками підлітків, а також виявити вплив характеру складних життєвих ситуацій на життєстійкість підлітків.

5. Розробити та апробувати психологічну Програму розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, зокрема в період війни.

6. Встановити ефективність психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях та виявити розмір ефекту змін.

7. Обґрунтувати отримані результати дослідження, привести рекомендації та окреслити перспективи.

Гіпотеза дослідження:

**Основні:**

1) передбачається, що існує тісний зв'язок між рівнем життєстійкості осіб підліткового віку, характером життєвої ситуації та особистісними якостями;

2) спеціально розроблена психологічна Програма, що розвиває життєстійкість осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях є ефективною і може покращити не лише життєстійкість, але й адаптацію і знизити тривожність.

**Часткові:**

1) життєстійкість осіб підліткового віку обумовлена їх особистісними якостями: рівнем соціально-психологічної адаптації, тривожності та самооцінки психологічної адаптованості;

2) існує різниця в показниках життєстійкості осіб підліткового віку в залежності від характеру життєвої ситуації, в якій вони перебувають;

Враховуючи поставлену мету, завдання та гіпотезу, дослідження відбувалось у три етапи. На першому, констатувальному етапі (грудень 2023 року - березень 2024 року) було здійснено підбір надійного та валідного діагностичного інструментарію, підготовлено тестовий матеріал у форматі Google forms та проведено дослідження. Первинне психодіагностичне анкетування проходило впродовж лютого та березня 2024 року. Діагностичні дані були завантажені з Google form у форматі таблиць Excel, після чого ми здійснили математичний підрахунок згідно із ключами методик.

Другий, формувальний етап (серпень - жовтень 2024 року) включав розробку та впровадження психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, в загальноосвітніх школах України (м. Київ, Запорізька і Тернопільська областях). Програму розроблено для її застосування як в очному форматі, так і у форматі проведення онлайн, з урахуванням того, що підлітки, які виїхали з України (м. Приморськ Запорізької області) мали змогу пройти її на рівні з іншими.

Третій, контрольний етап (листопад 2024 року), передбачав визначення ефективності психологічної Програми і доведення доцільності її використання у роботі з підлітками в складних життєвих ситуаціях. У ході цього етапу визначалися основні результати дослідження та його перспективи.

### **2.2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження**

Діагностичний інструментарій дослідження обрано відповідно до поставленої мети, завдань та гіпотези. Використано наступні стандартизовані психодіагностичні методики.

Рівень життєстійкості підлітків нами досліджувався з використанням методики «Опитувальник життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація

Д. А. Леонтьев, Є. І. Рассказова). Вперше методика опублікована американським психологом Сальваторе Мадді у 1984 році. Автор вклав у зміст поняття «hardiness» психологічну витривалість і поглиблену ефективність людини, що пов'язана з мотивацією змінювати стресогенні життєві події (Чиханцова, 2021; Гриньова, 2020) [134; 29]. Одним з перших досліджень життєстійкості стало довготривале та динамічне вивчення менеджерів одної з найбільших телекомунікаційних компаній штату Іллінойс. Внаслідок великої реформи багатьох працівників було повідомлено про звільнення внаслідок скорочення. Така ситуація зумовила реакції стресу, психосоматичних захворювань, а також було виявлено психічні порушення у більшій кількості колектива, що перебував у тривалому стані очікування своєї долі. Дослідником було виявлено чітку зворотну залежність між силою компонентів життєстійкості менеджерів та ймовірністю виникнення у них серйозних захворювань на протязі одного року після психотравмуючої ситуації. Було виявлено, що при низькому прояві всіх трьох компонентів життєстійкості ймовірність важкого захворювання становила 92,5%, у разі високого рівня будь-якого з компонентів було виявлено 71,8%, а коли виражені були два компоненти ймовірність захворювання складала 57,7%, і лише коли рівень життєстійкості та компонентів була високою, ймовірність захворювання була всього 1,1 %. Такі результати показали, що життєстійкість є важливим показником у подоланні стресогенної ситуації, а також, що компоненти життєстійкості мають системний ефект, оскільки в сумі всі три компоненти життєстійкості перевищують ефект кожного компонента окремо.

*Методика життєстійкості С. Мадді* адаптована Д. А. Леонтьєвим та Є. І. Рассказовою. Тест складається з 45 питань відкритого типу та містить 4 шкали: залученість (активна участь у подіях, що відбуваються), контроль (активність по відношенню до подій життя, самоконтроль), прийняття ризику (можливість отримати новий досвід через певні ризики)

та загальний показник життєстійкості. С. Мадді та його колегами було підтверджено надійність та узгодженість опитувальника (альфа Кронбаха склала 0,70 до 0,75 за компонентом залучення, за компонентом контролю від 0,61 до 0,84, за компонентом прийняття ризику від 0,60 до 0,71 та від 0,80 до 0,88 за сумарною шкалою життєстійкості). У ході факторного аналізу доведено трифакторну структуру, що відповідає запропонованій С. Мадді моделі (Чиханцова, 2021) [134].

Наступною у дослідженні була *методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд* (за Д. І. Райгородським, 2001). Цей тест розроблений Карлом Роджерсом і Розалінд Даймонд США в 1954 году (Rogers, Dymond, 1954). Адаптацію опитувальника і його публікацію в 1987 році здійснила Т. В. Снегір'ова. А в 2004 році в науковому журналі «Психологія та школа» А. К. Осницьким було опубліковано модифіковану версію опитувальника, яка набула відтоді великої популярності серед науковців-психологів. Опитувальник має на меті дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації, а також пов'язаних з нею рис особистості. Методика містить 101 безособове твердження, які сформульовані в однини, в третій особі. Такий прийом є одним із методів зниження установки респондентів на соціально-бажані відповіді. Згідно процедури, відповіді оцінюються за семибальною шкалою від 0 (це зовсім мене не стосується) до 6 (це цілком відноситься до мене). Авторами виділяються шість шкал: адаптація, прийняття інших, інтернальність, самоприйняття, емоційний комфорт та прагнення до домінування. Математичний розрахунок проводяться за складними формулами, призначеними окремо до кожної шкали. Отримані результати за цією методикою дають змогу отримати цілісну картину соціально-психологічної пристосованості до середовища, ефективність інтеракції з ним та успішність цієї пристосованості.

Оскільки перед нами стояла мета вивчення не лише життєстійкості, а й психологічних особливостей підлітків, як внутрішньо переміщених осіб (ВПО) і тих хто виїхав за кордон, то цілком доцільно було вивчити рівень тривожності таких дітей, який є тригером для виникнення багатьох проблем, що знижують адаптацію і життєстійкість. Тому нами була використана *Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна* (Кляпець, Лазоренко, Лепіхова, Савінов, 2009) [54]. Тест розроблений у 1983 році Ч. Спілбергером і адаптований Ю. Ханіним у 1987р. Методика є ефективним інструментом вимірювання рівня тривожності як особистісної властивості і як наслідку впливу кризової ситуації. Особистісна тривожність є показником того, що є схильність сприймати коло питань і ситуацій як загрозові, і реагувати тривожною поведінкою. Ситуативна тривожність відзначається проявом напруги, занепокоєння, нервозності у певних загрозових ситуаціях. Тест містить 20 запитань для виявлення особистісної тривожності і 20 запитань для ситуативної тривожності. Коефіцієнти внутрішньої узгодженості методики коливаються від 0,86 до 0,95; Коефіцієнти надійності тесту-повторного тестування коливалися від 0,65 до 0,75 протягом 2-місячного інтервалу (Spielberger, 1989) [213].

Для виявлення того, наскільки особи підліткового віку самі оцінюють свою пристосованість до нових життєвих обставин була застосована методика *Самооцінка психологічної адаптивності Фетискіна М. П., Козлова В. В., Мануйлова Г. М.* За твердженням авторів життєстійкість прямо пов'язана з умінням пристосовуватись до мінливих умов середовища, гнучко реагувати на зміни. При зниженому адаптаційному потенціалі на основі кризових переживань виникають стрес та тривожність. Методика містить дві групи питань: питання групи А (10 питань) та питання групи Б (5 питань). Різниця балів між першою і другою групою питань

характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності (Чумак, Товстуха, 2024) [137].

Отже, обраний діагностичний матеріал є надійним, валідним і відповідає поставленим завданням та обраний віковій категорії досліджуваних, що створює передумови якісного дослідження.

### **2.2.3. Вибірка та організація дослідження**

Зважаючи на важкі умови проживання сучасних підлітків внаслідок війни, виявлення особливостей їх життєстійкості в залежності від складних життєвих обставин, дослідження містить порівняльні характеристики підлітків внутрішньо-переміщених осіб (ВПО), із прифронтової території (м. Приморськ Запорізької області) та підлітків, які проживають на більш безпечних територіях України (м. Київ і с. Котівка Тернопільської області).

Загалом дослідженням охоплено 202 підлітка у віковому діапазоні від 13 до 17 років (середній вік становить  $14,92 \pm 127$ ). З них 85 юнаків та 117 дівчат. Серед досліджуваних 42 підлітка мають статус ВПО, 160 підлітків не мають статусу ВПО. Також окремо було проведено поділ на групи за складністю життєвої ситуації: м. Приморськ Запорізької області -17 підлітків, ВПО - 25 підлітків, Київ – 139 підлітків та с. Котівка Гусятинського району Тернопільської області – 21 підліток.

Дослідження проводилось на базі таких загальноосвітніх навчальних закладів:

- 1) Ліцей №30 «ЕКОНАД» м. Київ, вул. Березняківська, 30Б.
- 2) Гімназія № 1, I-III ступеня, м. Приморськ, Бердянського району Запорізької області. (м. Запоріжжя), пр. Соборний, 145.
- 3) Загальноосвітня школа I-II ступенів с. Котівка Гусятинського району Тернопільської області, вул. Центральна, 9.

Отже, досліджуваних підлітків розподілено на дослідницькі групи наступним чином (таб.2.1).

Таблиця 2.1

## Критерії розподілу та характеристика досліджуваних груп

Група досліджуваних (N=202)	Середній вік досліджуваних	Кількість хлопчиків (N=85)	Кількість дівчаток (N=117)	Особливості життєвої ситуації
Підлітки зі статусом ВПО (N= 42)	15,1	N=15	N=27	Наявність негативної емоційної симптоматики, порушення адаптаційного процесу.
Підлітки без статусу ВПО (N=160)	14,8	N=70	N=90	Відсутність негативних емоційних переживань, високий адаптаційний потенціал.
Розподіл за регіонами та складністю життєвої ситуації				
Підлітки м. Приморськ Запорізька обл. (N=17)	15,5	N=5	N=12	Стресовий стан після виїзду з-під окупації, порушення адаптації та життєстійкості
Підлітки зі статусом ВПО з інших міст (N=25)	14,8	N=10	N=15	Знижений адаптаційний потенціал, складність пристосованості до інших умов проживання
Підлітки м. Київ (N=139)	15,06	N=57	N=82	Напруженість умов проживання через періодичні обстріли, що створює пролонговану стресову дію.
Підлітки с. Котівка Тернопільської обл. (N=21)	13,8	N=13	N=8	Нормалізований емоційний стан, розвинена життєстійкість, адаптованість.

Як свідчать дані, наведені в таблиці 2.1, найменші показники середнього віку респондентів було виявлено у групі підлітків із с. Котівка Тернопільської області (13,8), тоді, як найбільші показники було виявлено

у групі підлітків з м. Приморськ Запорізької області (15,5). Обрана вибірка є репрезентативною та відповідає ознакам генеральної сукупності.

#### **2.2.4. Методи математичної статистики**

У дисертаційному дослідженні використано методи математичної статистики. Обрахунки проводились у програмі SPSS 22.0.

Для представлення середніх значень та стандартних відхилень у показниках дослідження використано описові статистики, які дозволили визначити розмах значень за кожною змінною, а також встановити чи входить середнє групове значення у нормативні рамки за кожним тестом.

Для порівняння відмінностей у показниках життєстійкості, соціально-психологічної адаптації, тривожності та самооцінки психологічної адаптивності застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Даний критерій дає змогу порівняти середнє значення однієї змінної у двох різних групах та встановити рівень значимості відмінностей. Враховуючи, що вибірка підлітків ВПО складає 42 особи, то при  $p \leq 0,05$   $t_{\text{крит.}} = 1,96$ , а при  $p \leq 0,01$   $t_{\text{крит.}} = 2,58$ . За умов, якщо отримане емпіричне значення  $t$  перевищує критично допустиме, відмінності вважаються достовірними.

Одним із важливих завдань в рамках дисертаційного дослідження було порівняння психологічних особливостей життєстійкості підлітків з регіонів, які з перших днів війни були під активним обстрілом та окупацією (м. Приморськ Запорізької області), які перемістилися з інших небезпечних територій (група ВПО), тих, хто проживали у м. Київ і тих, хто проживали в с. Котівка Тернопільської області. З цією метою було використано H-критерій Краскала-Уоллеса для k-незалежних вибірок. Щоб визначити критичне значення за тестом, спочатку визначаємо кількість ступенів свободи за формулою для 4 груп:  $v = c - 1 = 4 - 1 = 3$ . За таблицею критичних значень для отриманої кількості ступенів свободи критичне значення

становить 7,815 (для  $p \leq 0,05$ ), 11,345 (для  $p \leq 0,01$ ). Відмінності між групами можуть вважатися достовірними, якщо отримане емпіричне значення дорівнює або більш критичного.

З метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками у кожній групі окремо проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. Аналіз отриманих коефіцієнтів базувався на такій структурній класифікації: до 0,2 - дуже слабка кореляція, коефіцієнт до 0,5 свідчить про слабку кореляцію, коефіцієнт до 0,7 – є показником середньої кореляції, до 0,9 - висока кореляція, понад 0,9 - дуже висока кореляція.

Для виявлення впливу особистісних характеристик на життєстійкість підлітків, а також впливу складної життєвої ситуації на життєстійкість було використано множинний лінійний регресійний аналіз. Якість регресійної моделі визначається на основі показників критерію Фішера ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Виявлення ефективності повторних результатів після проведення психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку застосовано Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок і G-критерій знаків. Критерій призначений для встановлення достовірності зсуву в значеннях досліджуваної ознаки.

Також у дослідженні застосовано лінійний множинний регресійний аналіз з метою виявлення впливу показників соціально-психологічної адаптації, тривожності та самооцінки психологічної адаптивності на життєстійкість підлітків.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей життєстійкості підлітків в складних життєвих ситуаціях**

Використовуючи описові статистики приведемо результати дослідження за групами підлітків зі статусом ВПО та без нього. Представимо результати діагностики життєстійкості підлітків (таб.2.2).

Таблиця 2.2

Описові статистики результатів дослідження життєстійкості підлітків

	Статус ВПО	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
залученість	Так	42	9,00	45,00	26,12	10,38
	Ні	160	8,00	62,00	35,27	11,86
контроль	Так	42	6,00	41,00	21,26	9,22
	Ні	160	9,00	48,00	31,77	8,64
прийняття ризику	Так	42	5,00	25,00	13,67	5,57
	Ні	160	4,00	39,00	18,49	8,21
Життєстійкість	Так	42	26,00	95,00	61,05	16,85
	Ні	160	26,00	132,00	85,53	22,59

За даними таблиці у підлітків зі статусом ВПО по шкалі залученість середнє значення є нижче нормативного ( $M=30,59$ ,  $SD=8,87$ ), варіативний розмах становить від 9,0 до 45,0 балів. В групі підлітків без статусу ВПО середнє значення за шкалою знаходиться в межах норми ( $M=35,27$ ,  $SD=11,86$ ), а розмах значень становить від 8,0 до 62,0.

За шкалою контроль середнє значення у групі підлітків зі статусом ВПО відповідає низьким за нормативними даними ( $M=21,26$ ,  $SD=9,22$ ), розмах значень складає від 6,0 до 41,0. У групі підлітків без статусу ВПО середнє значення попадає в зону нормативних значень ( $M=31,77$ ,  $SD=8,64$ ), розмах складає від 9,0 до 48,0.

Середнє значення по шкалі прийняття ризику у осіб підліткового віку зі статусом ВПО знаходиться в межах нормативного ( $M=13,67$ ,  $SD=5,57$ ), розмах значень від 5,0 до 25,0. Серед підлітків без статусу ВПО середнє

значення по шкалі знаходиться вище норми ( $M=18,49$ ,  $SD=8,21$ ), розмах становить від 4,0 до 39,0 балів.

Загальний показник життєстійкості у групі підлітків, що мають статус ВПО знаходиться в зоні нижче норми ( $M=61,05$ ,  $SD=16,85$ ), розмах значень в діапазоні від 26,0 до 95,0. У групі підлітків без статусу ВПО середнє значення знаходиться в зоні нормативних значень ( $M=85,53$ ,  $SD=22,59$ ), розмах становить від 26,0 до 132,0.

За отриманими даними попередньо можемо зробити висновок, що показники життєстійкості між групами підлітків відрізняються. У підлітків переселенців життєстійкість є нижчою, ніж у підлітків, що не являються переміщеними особами і не знаходились у зоні активних бойових дій.

Представимо відсоткове співвідношення компонентів життєстійкості за рівнем вираженості ознаки (рис.2.1).

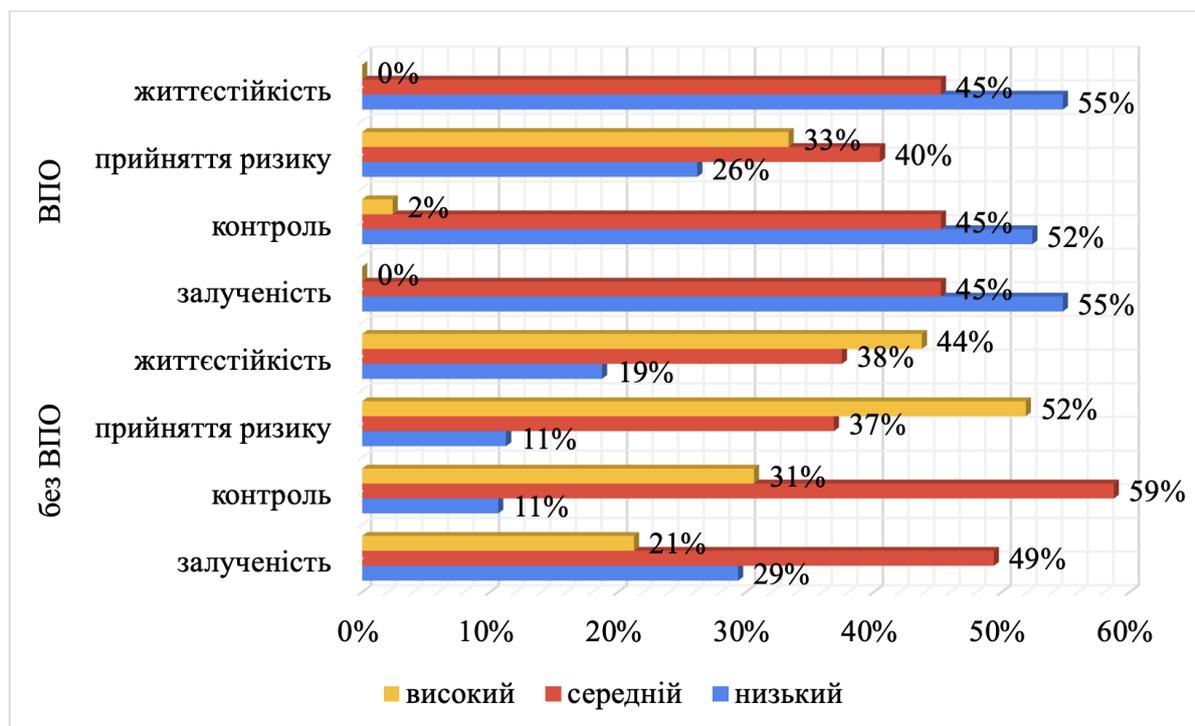


Рис.2.1 Рівень життєстійкості підлітків зі статусом ВПО та без нього

За даними діаграми бачимо, що у групі підлітків ВПО 45% осіб мають середній рівень залученості та 55% мають низький рівень, високий рівень відсутній в цій групі підлітків. В групі підлітків без статусу ВПО 29% мають

низький рівень, 49% середній та 21% високий. Залученість є показником активного інтересу до зовнішньої дійсності та тих подій, що наразі відбуваються. Підлітки з високими показниками прагнуть брати активну участь в подіях навколишньої дійсності, особливо тих, які можуть впливати на їх особисте життя. Така залученість до подій дає відчуття власної значимості, можливість використати свій потенціал, керувати життям. Водночас підлітки, які мають низькі значення не проявляють інтересу до процесів, які відбуваються, вони займають пасивну позицію та здебільшого очікують на допомогу ззовні. У випадку підлітків переселенців низька залученість є показником відчуженості, замкненості, прагнення до відсторонення від подій, що відбуваються. Такий стан може супроводжуватись важкими емоційними переживаннями та призводити до особистісних психоемоційних порушень.

За шкалою контролю у 52% підлітків зі статусом ВПО переважає низький рівень, у 45% середній та у 2% високий. В групі підлітків без статусу ВПО бачимо переважання низького рівня у 11% середнього у 59% та високого у 30%. Сформований контроль дозволяє підліткам бути відповідальними за свої вчинки, відчувати контроль над подіями, регулювати свої емоції. Проте у підлітків переселенців контроль переважно низький, що свідчить про їх неспроможність до саморегуляції і контролю своїх дій. Вони не прагнуть контролювати події і переважно сприймають все як є, без бажання вносити корективи. У більшості випадків відсутність контролю провокує залежність від навколишніх подій що посилює невизначеність, дезадаптованість, провокує стрес.

Прийняття ризику серед підлітків зі статусом ВПО у 26% знаходиться на низькому рівні, 40% мають середній рівень та 26% високий. В групі підлітків без статусу ВПО 11% мають низький рівень, 37% середній та 52% високий. Прийняття ризику є умінням, яке дозволяє отримувати досвід не залежно від його характеру (позитивний чи негативний). Підлітки з

високими значеннями готові ризикувати у ситуаціях невідомості і неоднозначності. Така готовність дозволяє краще засвоювати життєвий досвід і життєво необхідні навички. Ті підлітки, які мають низький рівень прийняття ризику не здатні проявляти ризиковані дії у невідомих ситуаціях. Їм важко приймати рішення, проявляти ініціативу, що може супроводжуватися страхом невдачі та покарання.

Загальний показник життєстійкості в групі підлітків ВПО у 55% осіб є низьким та у 45% високим. В групі підлітків без статусу ВПО життєстійкість є низькою у 19% досліджуваних, середньою у 38% та високою у 44% підлітків. У підлітків з високим рівнем життєстійкості розвинена життєва стійкість, що може захистити від стресу і сприяти особистісному зростанню. Вона є особистим ресурсом стабільності та самоконтролю. Ці ресурси виступають в ролі буферу, який зменшує залежність психологічного благополуччя підлітка від зовнішнього середовища та обставин. Тобто висока життєстійкість являє собою здатність підлітків протидіяти травматичним ситуаціям, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та досягаючи успіхів. Високий рівень життєстійкості є важливим і корисним з точки зору двох аспектів. З однієї сторони вона забезпечує готовність активно діяти та сприяє впевненості у власних можливостях. Тим самим формує підґрунтя стійкості до стресів. З іншої сторони, вона сприяє активному подоланню негараздів, використанню внутрішніх ресурсів для протидії травматичним ситуаціям.

З огляду на отримані результати можемо стверджувати, що підлітки переселенці мають низьку життєстійкість, вони не здатні долати стресові ситуації, не вміють контролювати свої дії у таких ситуаціях, шукати власні ресурси для засвоєння досвіду. Основним їх прагненням є уникнення травматичних ситуацій, а не боротьба з ними. Внутрішньо вони не готові до активної долаючої поведінки, тому очікування стресу у поєднанні зі

стресовою ситуацією може призводити до емоційного дискомфорту і дезадаптації.

Життєстійкість підлітків однозначно визначає ступінь адаптованості підлітків до оточуючого середовища, тому наступним кроком у дослідженні була діагностика соціально-психологічної адаптації підлітків зі статусом ВПО та без нього. Результати представлено у таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Описові статистики показників соціально-психологічної адаптації підлітків

	Статус ВПО	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
адаптивність	Так	42	36,00	94,00	63,45	11,94
	Ні	160	45,00	205,00	130,31	57,67
прийняття інших	Так	42	7,00	83,00	28,79	22,76
	Ні	160	27,00	94,00	61,49	15,03
інтернальність	Так	42	11,00	83,00	41,05	22,59
	Ні	160	27,00	95,00	62,54	13,99
самоприйняття	Так	42	26,00	100,00	61,40	16,61
	Ні	160	14,00	95,00	56,70	15,98
емоційний комфорт	Так	42	9,00	87,00	13,43	7,38
	Ні	160	19,00	96,00	61,26	11,21
домінування	Так	42	2,00	57,00	12,21	8,91
	Ні	160	22,00	88,00	52,26	11,87

Отримано, що середнє значення за шкалою адаптивності в групі підлітків ВПО знаходиться в зоні нижче норми ( $M=63,45$ ,  $SD=11,94$ ), розмах значень від 36,0 до 94,0. У групі підлітків без статусу ВПО середнє значення знаходиться в межах нормативних ( $M=130,31$ ,  $SD=57,67$ ), розмах від 45,0 до 205,0 балів.

За шкалою прийняття інших в групі підлітків ВПО середнє значення відповідає нормативному ( $M=28,79$ ,  $SD=8,21$ ), розмах значень від 7,0 до 83,0. В групі підлітків без статусу ВПО середнє значення вище норми ( $M=61,49$ ,  $SD=15,03$ ), розмах значень від 27,0 до 94,0 балів.

Інтернальність у підлітків ВПО знаходиться в зоні нормативних значень у групі підлітків ВПО ( $M=41,05$ ,  $SD=22,59$ ), розмах становить від 11,0 до 83,0 балів. В групі без статусу ВПО також середнє значення у межах норми ( $M=62,54$ ,  $SD=13,99$ ), розмах складає від 27,0 до 95,0 балів.

Середнє значення самоприйняття в групі підлітків ВПО знаходиться в зоні значень вище норми ( $M=61,40$ ,  $SD=16,61$ ), розмах від 26,0 до 100,0 балів. У групі підлітків без статусу ВПО самоприйняття також в зоні вище норми ( $M=56,70$ ,  $SD=15,98$ ), розмах від 14,0 до 95,0 балів.

Емоційний комфорт у підлітків ВПО знаходиться в зоні нижче норми у групі підлітків зі статусом ВПО ( $M=13,43$ ,  $SD=7,38$ ), розмах становить від 9,0 до 87,0 балів. В групі без статусу ВПО середнє значення у межах вище норми ( $M=61,26$ ,  $SD=11,21$ ), розмах складає від 19,0 до 96,0 балів.

Домінування у підлітків ВПО знаходиться на межі нормативних показників ( $M=12,21$ ,  $SD=8,91$ ), розмах становить від 2,0 до 57,0 балів. В групі без статусу ВПО середнє значення вище норми ( $M=52,26$ ,  $SD=11,87$ ), розмах складає від 22,0 до 88,0 балів.

Загалом отримані описові статистики представляють певні відмінності у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків зі статусом ВПО та без нього. Соціально-психологічна адаптація характеризує взаємодію особистості підлітка та соціального середовища, через аналіз якого можна пізнати особливості взаємодіючих систем. Адаптаційні здібності підлітків багато в чому залежать від сукупності їх індивідуально-психологічних особливостей, якостей і властивостей, які утворюють цілісний особистісний потенціал. Висока адаптованість сприяє успішній соціальній взаємодії і саморозвитку, тоді як низька адаптація

провокує емоційний дискомфорт, порушення міжособистісних відносин, низьку комунікативність. Це знижує стійкість підлітків, дестабілізує їх, порушує відчуття балансу.

Представимо графічно компоненти соціально-психологічної адаптації підлітків за рівнями прояву (рис.2.2).

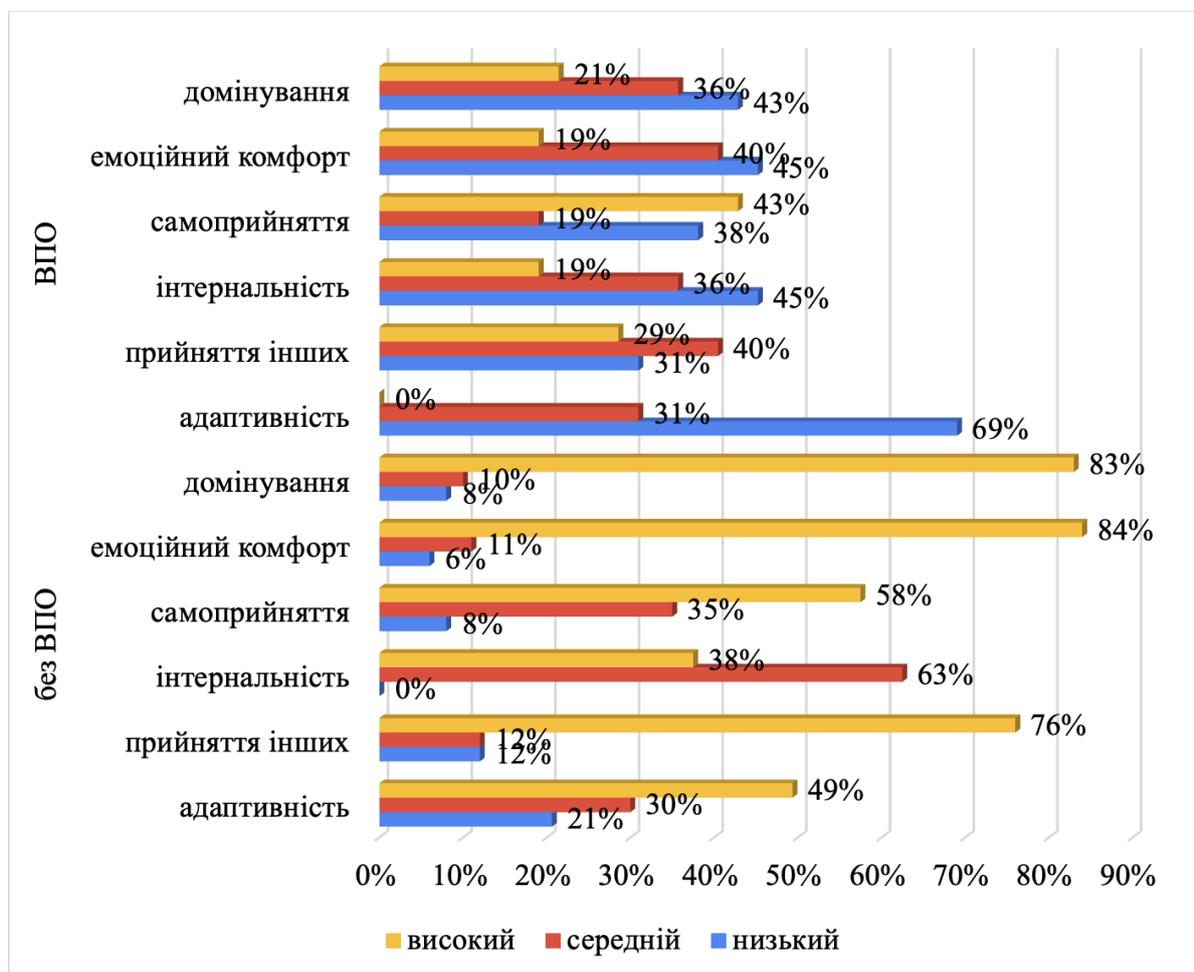


Рис.2.2 Співвідношення рівнів прояву компонентів соціально-психологічної адаптації

За даними діаграми в групі підлітків зі статусом ВПО домінування на низькому рівні переважає у 21%, на середньому у 36% та на високому у 43% осіб. В групі підлітків без статусу ВПО низький рівень домінування виражений у 8% підлітків, середній у 10% та високий у 83%. Як бачимо переважна більшість підлітків з обох груп бажають проявляти себе в діяльності, прагнуть до лідерства та просування, докладають зусиль до

прояву себе та своїх здібностей. Але також є значна частина підлітків ВПО, які не бажають виявляти ініціативу і воліють підкорятися комусь, ніж самостійно приймати важливі рішення.

Емоційний комфорт є низьким у 45% підлітків ВПО, середнім у 40% та високим у 19%. У підлітків без статусу ВПО емоційний комфорт низький у 6%, середній у 11% та високий у 84%. Це свідчить, що більшість досліджуваних підлітків ВПО відчувають емоційний дискомфорт, напругу, складно переживають стресові ситуації, постійно переймаються з приводу відносин, колективу тощо.

Самоприйняття низьке у 38% підлітків ВПО, середній рівень виражений у 19% та високий у 43%. У групі підлітків без статусу ВПО самоприйняття низьке у 8%, середнє у 35% та високе у 58%. Ті підлітки, які не приймають себе або мають низьку самооцінку, більш схильні до дезадаптації, а також дуже чутливі до зовнішніх змін. У цьому віці самоідентифікація виступає найважливішою потребою підлітка. Практично всі вони прагнуть самовдосконалення і самореалізації себе як особистості. У той же час, підлітки, які не приймають себе, шукають інші шляхи самореалізації і це проявляється в девіантній поведінці та різноманітних залежностях.

За шкалою інтернальності у 45% підлітків ВПО переважає низький рівень, у 36% середній та у 19% високий. Серед підлітків без статусу ВПО у 63% домінує середній рівень та у 38% високий. Інтернальність характеризується тим, що людина має переконання, що все, що з нею трапляється являється надбанням і результатом її власних життєвих напрацювань, здібностей характеру, цілеспрямованості і компетенцій. Підлітки, що мають високий рівень інтернальності демонструють такі якості свого характеру як послідовність у прийнятті рішень, відповідальність, схильність до самоаналізу і самостійність у прийнятті рішень. У свою чергу, для підлітків ВПО, у яких переважає низька

інтернальність схильні до безвідповідальності, апатії, прокрастинації і тривожності.

Прийняття інших є низьким у 31% підлітків ВПО, середнім у 40% та високим у 39%. У групі підлітків без статусу ВПО прийняття інших низьке у 12%, середній рівень виражений у 12% та високий у 76% підлітків. Цей показник відображає бажання чи небажання підлітків включатися до колективу, налагоджувати взаємини з одногрупниками, педагогами, близьким оточенням. Умови навчальної діяльності вимагають від підлітків швидкості, згуртованості, спільно злагодженої діяльності. Якщо цей баланс порушено, це призводить до зниження показників продуктивності.

Адаптивність є низькою у 69% підлітків ВПО та середньою у 31%. У підлітків без статусу ВПО у 21% осіб домінує низький рівень адаптивності, у 30% середній та у 49% високий. Адаптація проявляється у підвищенні функціональної надійності, емоційної стійкості до впливу несприятливих чинників. Тому якщо рівень адаптації низький, то й продуктивність діяльності підлітка відповідно теж буде низькою.

Порівнюючи показники адаптивності можна також акцентувати увагу, що найбільший відсоток високого рівня в групі підлітків ВПО переважає за шкалою самоприйняття, тоді як у групі підлітків без статусу ВПО це емоційний комфорт. Тобто, в першу чергу адаптація підлітків має емоційне підґрунтя, і висока емоційна стабільність, благополуччя є основою соціально-психологічної адаптації. У підлітків, які вимушено переселились із зони активних бойових дій основою адаптації є позитивне ставлення до себе та прийняття себе як особистості. Проте у них досить низькі показники емоційного комфорту, прийняття інших, домінування, що свідчить про їх замкненість, дезадаптованість, неготовність до дій.

Наступним кроком було виявлення рівня тривожності, яке дало змогу представити результати тривожності підлітків зі статусом ВПО та без нього (таб.2.4).

Таблиця 2.4

## Описові статистики показників тривожності підлітків

	Статус ВПО	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ситуативна тривожність	Так	42	30,00	77,00	45,71	8,25
	Ні	160	8,00	77,00	29,02	14,02
Особистісна тривожність	Так	42	35,00	80,00	49,38	8,05
	Ні	160	6,00	80,00	24,61	15,96

Середнє значення ситуативної тривожності в групі підлітків ВПО майже досягає високого рівня ( $M=45,71$ ,  $SD=8,25$ ), мінімальне значення становить 30, максимальне 77,0. В групі підлітків без статусу ВПО ситуативна тривожність знаходиться в нормативних значеннях ( $M=29,02$ ,  $SD=14,02$ ), розмах складає від 8,0 до 77,0 балів. Середнє значення особистісної тривожності в групі підлітків ВПО попадає в зону високих нормативних значень ( $M=49,38$ ,  $SD=8,25$ ), розмах від 35,0 до 80,0 балів. В групі підлітків без статусу ВПО особистісна тривожність знаходиться в нормативних значеннях ( $M=24,61$ ,  $SD=14,02$ ), розмах складає від 6,0 до 80,0 балів. Отримані статистики свідчать про переважання тривожності у групі підлітків переселенців. Це може бути наслідком їх проживання на прифронтовій території і території активних бойових дій.

Відобразимо графічно результати дослідження тривожності підлітків за рівнями вираженості (рис.2.3).

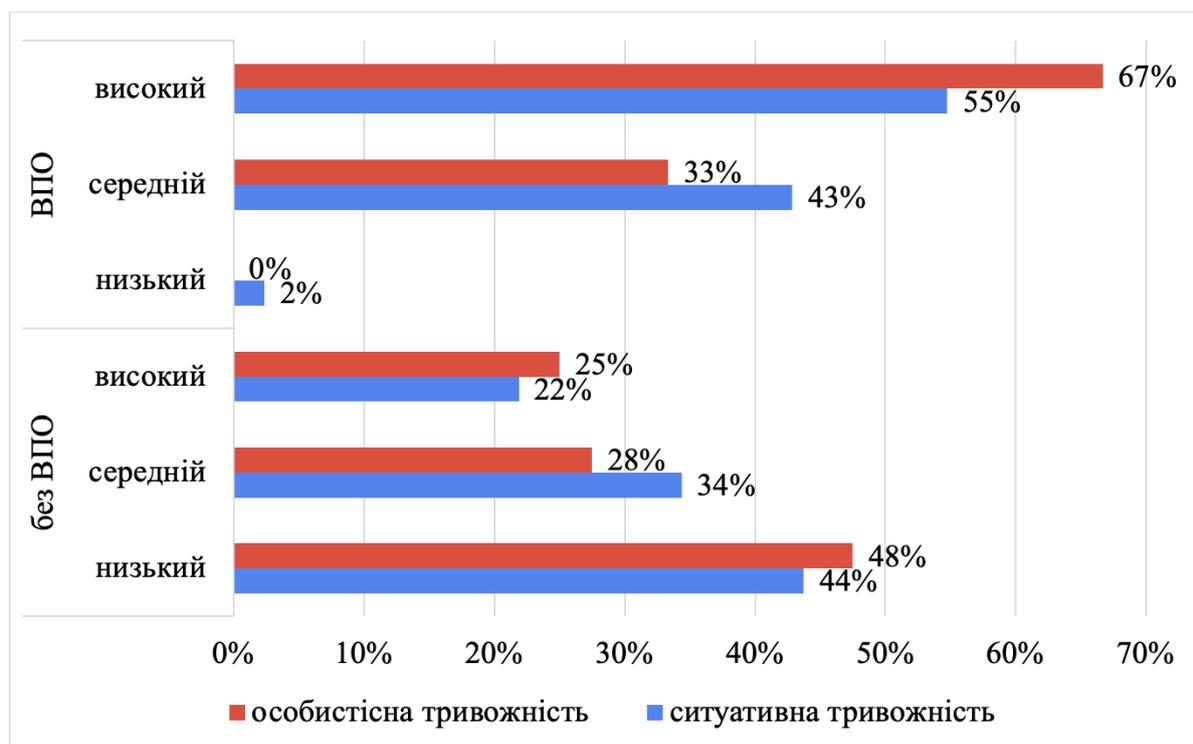


Рис.2.3 Співвідношення рівнів ситуативної та особистісної тривожності підлітків ВПО та без статусу ВПО

За даними діаграми 2% підлітків ВПО мають низький рівень ситуативної тривожності, 43% середній та 55% високий. У 44% підлітків без статусу ВПО переважає низький рівень ситуативної тривожності, у 34% середній та у 22% високий. Ситуативна тривожність виникає як реакція на певну життєву подію. У більшості випадків ситуативна тривожність є адекватною та не потребує корекції. Проте, надмірна ситуативна тривожність є сигналом до більш складних проблем.

Особистісна тривожність на середньому рівні виражена у 33% підлітків ВПО та на високому у 67%. В групі підлітків без статусу ВПО 48% осіб мають низьку особистісну тривожність, 28% середню та 25% високу. Підлітки, яким властива тривожність як риса мають схильність емоційно реагувати на всі події власного життя. Іноді очікування події є більш тривожним ніж сама подія і тоді у підлітків формуються панічні комплекси або фобії. Тривожність може бути як мобілізуюча, так і дезорганізуюча. У першому випадку тривожність виявляється як стимуляція активності,

спонукання до дії. Демобілізуюча тривожність може проявлятися у формі ступору, втрати інтересу, апатії.

Також було діагностовано особливості самооцінки психологічної адаптивності підлітків ВПО та без статусу ВПО. Результати подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Описові статистики показників самооцінки психологічної адаптивності підлітків

	Статус ВПО	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Самооцінка психологічної адаптивності	Так	42	-4,00	9,00	3,67	3,37
	Ні	160	-3,00	10,00	5,93	2,66

Як бачимо, середнє значення самооцінки психологічної адаптивності відповідає середньо нормативному в групі ВПО ( $M=3,67$ ,  $SD=3,37$ ), розмах в діапазоні від -4,0 до 9,0 балів. В групі підлітків без ВПО середнє значення є високим ( $M=5,93$ ,  $SD=2,66$ ), розмах від -3,0 до 10,0 балів. Психологічна адаптивність у групі підлітків без статусу ВПО є вищою, ніж у підлітків зі статусом ВПО, які переселились із зони бойових дій.

Представимо рівні самооцінки психологічної адаптивності підлітків графічно (рис.2.4).

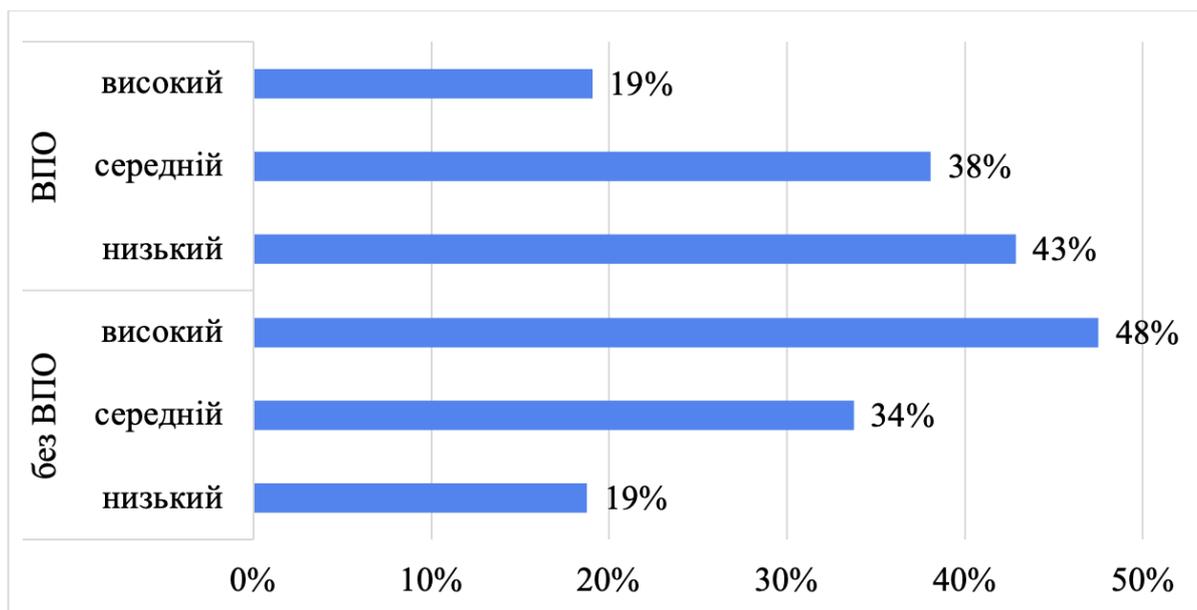


Рис.2.4 Співвідношення рівнів самооцінки психологічної адаптивності підлітків ВПО та без статусу ВПО

Аналізуючи рівні прояву самооцінки психологічної адаптивності можна стверджувати, що у підлітків ВПО адаптивність є низькою у 43% осіб, середньою у 38% та високою у 19%. В групі підлітків без статусу ВПО у 19% адаптивність низька, у 34% середня та у 48% висока. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, який робить організм вразливим до стресів і провокує загострення кризових переживань.

Життєстійкість підлітка прямо пов'язана з його вмінням пристосовуватися до умов життєдіяльності і гнучко реагувати на зміни середовища. При зниженому адаптаційному потенціалі відбувається виникнення стресу й загострення кризових переживань. Особистісна психологічна адаптивність підлітків забезпечує стійкість у будь-яких ситуаціях і дозволяє виробити стійкий ресурс протидії кризовим ситуаціям. У підлітків, що є переміщеними особами, такий потенціал є досить низьким, що свідчить про потребу у формуванні адаптації та розвитку їх життєстійкості.

Отримані описові статистики дозволяють попередньо стверджувати про відмінності між групами підлітків у досліджуваних показниках. З

метою підтвердження цього було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, щоб порівняти показники у групах підлітків (таб.2.6).

Таблиця 2.6

Аналіз відмінностей у показниках життєстійкості підлітків зі статусом ВПО та підлітків без статусу ВПО

Шкали	Наявність ВПО	N	Mean	Std. Deviation	T
залученість	так	42	26,12	10,38	-4,56**
	ні	160	35,27	11,86	
контроль	так	42	21,26	9,22	-6,92**
	ні	160	31,77	8,64	
прийняття ризику	так	42	13,67	5,57	-3,59**
	ні	160	18,49	8,21	
Життєстійкість	так	42	61,05	16,85	-6,55**
	ні	160	85,53	22,59	
	ні	160			

\*- значення для  $p \leq 0,05$ , \*\* - значення для  $p \leq 0,01$

Можемо стверджувати, що статистично достовірно у підлітків без статусу ВПО вище показники залученості ( $t=-4,56$ ,  $p \leq 0,01$ ), контролю ( $t=-6,92$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття ризику ( $t=-3,59$ ,  $p \leq 0,01$ ), життєстійкості ( $t=-6,55$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це говорить про те, що підлітки, які не проживали у зоні бойових дій мають вищу життєстійкість. Вони здатні більш успішно справлятися з кризовими і стресовими ситуаціями, долати труднощі приймати важливі рішення. Підлітки з більш високою життєстійкістю є самодостатніми та автономними, спроможні контролювати себе у будь-яких ситуаціях. Водночас підлітки ВПО, які постраждали внаслідок війни і змушені були переселитись до інших міст (країн) мають низьку життєстійкість. Їм важко самостійно вирішувати життєві ситуації, протидіяти стресу, долати

труднощі. Вони постійно потребують зовнішньої підтримки, не бажають залучатися до подій, що відбуваються, не вміють контролювати процес поведінки, ризикувати для досягнення цілей. Відповідно, у них низька життєстійкість.

Також, виявлено достовірні відмінності між групами підлітків у показниках соціально-психологічної адаптації (таб.2.7).

Таблиця 2.7

Аналіз відмінностей у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків ВПО та без статусу ВПО

Шкали	Наявність ВПО	N	Mean	Std. Deviation	T
адаптивність	так	42	63,45	11,94	-7,46**
	ні	160	130,31	57,67	
прийняття інших	так	42	28,79	22,76	-11,16**
	ні	160	61,49	15,03	
інтернальність	так	42	41,05	22,59	-7,69**
	ні	160	62,54	13,99	
самоприйняття	так	42	61,40	16,61	1,68
	ні	160	56,70	15,98	
емоційний комфорт	так	42	23,43	17,38	-17,15**
	ні	160	61,26	11,21	
домінування	так	42	12,21	10,91	-19,78**
	ні	160	52,26	11,87	
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

Виявлено, що у підлітків без статусу ВПО вище показники адаптивності ( $t=-7,46$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття інших ( $t=-11,16$ ,  $p \leq 0,01$ ), інтернальності ( $t=-7,69$ ,  $p \leq 0,01$ ), емоційного комфорту ( $t=-17,15$ ,  $p \leq 0,01$ ),

домінування ( $t=-19,78$ ,  $p\leq 0,01$ ). Тобто підлітки, які не проживали в зоні бойових дій мають кращу соціально-психологічну адаптацію. Вони успішніше уміють долати проблемні ситуації, використовуючи набуті життєві навички та вміння. Це дозволяє їм взаємодіяти з оточенням безконфліктно та продуктивно, виправдовувати рольові очікування, бути асертивними у досягненні потреб та цілей. Для підлітків переселенців соціально-психологічна адаптація має особливе значення, оскільки вона дозволяє безперешкодно пристосуватись до нових умов проживання, увійти в нову групу, створити нову систему взаємовідносин, для цього потрібен внутрішній ресурс діяти. При високій адаптації підлітки можуть успішно пристосуватися до нових умов проживання та шукати найбільш продуктивні шляхи саморозвитку. Але при низьких показниках адаптації відбувається знецінення своєї особистості, порушення міжособистісної взаємодії, неприйняття себе і відштовхування своїх потреб.

Не виявлено відмінностей за шкалою самоприйняття ( $p\geq 0,05$ ). Тобто, підлітки з обох груп мають гарне самоставлення і прийняття себе як особистості. Проте у підлітків з високою адаптацією самоприйняття дозволяє шукати шляхи до самореалізації, а при низькій адаптації позитивне самоприйняття залишається на рівні особистості, без впровадження будь-яких додаткових засобів.

Статистично доведено наявність відмінностей між групами підлітків у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності (таб.2.8).

Таблиця 2.8

Аналіз відмінностей у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків ВПО та без статусу ВПО

Шкали	Наявність ВПО	N	Mean	Std. Deviation	T
	так	42	45,71	8,25	5,17**

ситуативна тривожність	ні	160	34,02	14,02	
особистісна тривожність	так	42	49,38	8,05	5,80**
	ні	160	34,61	15,96	
самооцінка психологічної адаптивності	так	42	3,67	3,37	-4,61**
	ні	160	5,93	2,66	
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

Отримано дані, що підлітки ВПО мають значно вищі показники ситуативної ( $t=5,17$ ,  $p \leq 0,01$ ) та особистісної ( $t=5,80$ ,  $p \leq 0,01$ ) тривожності. Відповідно у групі підлітків без статусу ВПО ці показники є низькими. Такі відмінності свідчать про те, що вимушено переселені підлітки схильні до постійних тривожних переживань, які не завжди є доцільними і відповідними ситуації. Це може бути наслідком пережитого стресу від війни, через який травматичні події створили психічну напругу надмірної сили. Як результат, тривожність закріпилась як особистісна властивість.

Також виявлено, що у підлітків без статусу ВПО вище самооцінка психологічної адаптивності ( $t=-4,61$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто вони краще оцінюють власний психологічний стан, краще адаптовані до зовнішніх умов. Тобто вони мають сформований внутрішній ресурс, що покращує їх пристосованість до умов життєдіяльності. Водночас важливим чинником тут виступає здатність усвідомлювати свою адаптивність як здатність досягати бажаного результату використовуючи власні ресурси. І чим більше підлітки усвідомлюють свою адаптивність, тим більше мають можливостей знаходити причини і чинники цієї адаптивності і покращувати її. З огляду на стресову ситуацію війни цей навик є важливою якістю, яка дозволяє попри всі негативні події залишатися зібраним і цілеспрямованим.

За критерієм Н-Краскала-Уоллеса встановлено, що існують відмінності у показниках життєстійкості між підлітками, котрі виїхали з м.

Приморськ Запорізької області, де відбувались активні бойові дії; підлітками-переселенцями з інших міст (ВПО); підлітками з м. Києва та підлітками із с. Котівка Тернопільської області (таб.2.9)

Таблиця 2.9

		N	Mean Rank	H
залученість	Приморськ	17	53,44	18,544**
	ВПО	25	79,84	
	Київ	139	109,13	
	Тернопіль	21	115,67	
	Всього	202		
контроль	Приморськ	17	49,62	33,042**
	ВПО	25	60,38	
	Київ	139	112,10	
	Тернопіль	21	122,31	
	Всього	202		
прийняття ризику	Приморськ	17	67,21	13,535**
	ВПО	25	81,72	
	Київ	139	105,30	
	Тернопіль	21	127,67	
	Всього	202		
Життєстійкість	Приморськ	17	44,00	36,807**
	ВПО	25	60,98	
	Київ	139	112,07	
	Тернопіль	21	126,33	
	Всього	202		
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$				

Виявлено, що в групі підлітків з м. Приморськ Запорізької області, які були в найбільшому епіцентрі бойових дій найнижчий рівень залученості

( $N=18,544$ ,  $p \leq 0,01$ ), контролю ( $N=33,042$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття ризику ( $N=13,533$ ,  $p \leq 0,01$ ) та життєстійкості в цілому ( $N=36,807$ ,  $p \leq 0,01$ ). При цьому найвищі показники спостерігаємо у групі підлітків із с. Котівка Тернопільської області. Найвищі показники спостерігаємо у групі підлітків із Тернопільської області. Такі відмінності можна пояснити відмінністю життєвої ситуації підлітків. Ті, підлітки, які виїжджали практично під обстрілами із небезпечних територій, перенесли сильний стрес.

Оскільки у ході дослідження було зібрано додаткову інформацію про стать підлітків, важливо також було порівняти показники дослідження за статевими відмінностями. Проте, у ході аналізу виявилось, що статистично достовірних відмінностей не виявлено (таб.2.10).

Таблиця 2.10

Аналіз гендерних відмінностей у показниках життєстійкості, соціально-психологічної адаптації, тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків ВПО та без статусу ВПО

		ВПО	T	Без ВПО	T
		Mean		Mean	
залученість	хлопець	29,9	1,79	38,5	3,15
	дівчина	24,0		32,7	
контроль	хлопець	22,7	0,77	34,3	3,35
	дівчина	20,4		29,8	
прийняття ризику	хлопець	14,7	0,92	19,0	0,64
	дівчина	13,1		18,1	
Життєстійкість	хлопець	67,3	1,85	91,8	3,17
	дівчина	57,6		80,7	
адаптивність	хлопець	62,0	0,59	136,6	1,22
	дівчина	59,9		125,4	
прийняття інших	хлопець	31,9	0,65	62,5	0,75
	дівчина	27,1		60,7	
інтернальність	хлопець	41,2	0,03	65,2	2,13
	дівчина	41,0		60,5	
самоприйняття	хлопець	48,3	0,67	60,6	2,75
	дівчина	42,6		53,7	

емоційний комфорт	хлопець	24,9	1,22	64,6	3,44
	дівчина	19,6		58,7	
домінування	хлопець	9,8	-1,07	54,0	1,68
	дівчина	13,6		50,9	
ситуативна тривожність	хлопець	47,3	1,04	33,1	-0,76
	дівчина	43,7		34,8	
особистісна тривожність	хлопець	47,1	-0,77	31,5	-2,20
	дівчина	49,3		37,0	
СПА	хлопець	3,6	0,80	6,2	1,03
	дівчина	2,8		5,7	

За даними таблиці бачимо, що за всіма методиками та шкалами не виявлено жодної статистично значимої відмінності ( $p \geq 0,05$ ). З огляду на пануючі гендерні стереотипи та результати численних наукових досліджень можна було б вважати, що такі відмінності повинні були бути, оскільки науково доведено, що хлопчики та дівчатка розвиваються по-різному, що дівчата є більш емоційними ніж хлопці, що хлопці в певних ситуаціях можуть бути більш стійкими тощо. Проте, в такій складній життєвій ситуації як війна очевидним є, що відсутність відмінностей життєстійкості, адаптації, тривожності говорить якраз про те, що військові дії, їх інтенсивність впливу, тривалість переживання кожним підлітком індивідуальна і не можна стверджувати, що хтось боїться війни більше, а хтось менше. Хлопці можуть також емоційно глибоко переживати наслідки війни, але виражають це по-іншому. Іноді навіть більш складно, оскільки вираження емоцій дає психологічну розрядку, тоді як внутрішні переживання можуть призводити до важких психологічних наслідків. Тому вважаємо відсутність відмінностей у показниках життєстійкості підлітків чоловічої та жіночої статі логічним та закономірним з огляду на складні обставини життєвої ситуації.

### 2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація зв'язків між показниками складної життєвої ситуації, життєстійкості та особистісними якостями підлітків

Для виявлення зв'язку між параметрами дослідження було використано коефіцієнт рангової кореляції Пірсона, який дозволив встановити значимі кореляційні зв'язки між показниками складної життєвої ситуації, життєстійкості та особистісними якостями підлітків. Кореляційний аналіз окремо по вибірці підлітків ВПО та без статусу ВПО показав відмінність у коефіцієнтах зв'язку. Так, виявлено, що в групі підлітків ВПО дуже високі коефіцієнти зв'язку між життєстійкістю та адаптивністю (таб.2.11).

Таблиця 2.11

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією підлітків зі статусом ВПО

Компонент и життєстійкості	Correlation	адаптивність	прийняття інших	інтернальність	самоприйняття	емоційний комфорт	домінування
залученість	Correlation Coefficient	<b>0,627**</b>	-0,302	0,053	<b>0,568**</b>	<b>0,618**</b>	-0,082
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,052	0,739	0,000	0,000	0,605
	N	42	42	42	42	42	42
контроль	Correlation Coefficient	<b>0,518**</b>	0,027	<b>0,327*</b>	<b>0,501**</b>	0,286	0,093
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,865	0,035	0,001	0,066	0,557
	N	42	42	42	42	42	42
прийняття ризику	Correlation Coefficient	0,234	0,077	0,211	<b>0,320*</b>	<b>0,410**</b>	-0,201
	Sig. (2-tailed)	0,136	0,626	0,180	0,039	0,007	0,201
	N	42	42	42	42	42	42
Життєстійкість	Correlation Coefficient	<b>0,747**</b>	-0,146	-0,077	<b>0,730**</b>	<b>0,673**</b>	-0,066
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,358	0,630	0,000	0,000	0,677

	N	42	42	42	42	42	42
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$							

Отримані результати відображають прямий зв'язок між шкалою «залученість» та адаптивністю ( $r=0,627$ ,  $p \leq 0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,568$ ,  $p \leq 0,01$ ), емоційним комфортом ( $r=0,618$ ,  $p \leq 0,01$ ). Бачимо, що чим більше підлітки залучаються у події власного життя, чим частіше цікавляться тим, що відбувається навколо, тим вищою є їх адаптивність, прийняття себе і тим краще вони емоційно почуваються. З іншої сторони, низькі значення по шкалі «залученість» пов'язані із низькою пристосованістю, неприйняттям себе як особистості, емоційною нестабільністю. Такі підлітки погано почуваються в новому комунікативному середовищі, важко змінюють звичний спосіб життя, в результаті чого у них виникають негативні емоційні переживання та комплекси.

Шкала «контроль» позитивно корелює з адаптивністю ( $r=0,627$ ,  $p \leq 0,01$ ) та самоприйняттям ( $r=0,501$ ,  $p \leq 0,01$ ), інтернальністю ( $r=0,327$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто якщо підлітки контролюють події, себе, свої вчинки, то у них високе прийняття себе як особистості, висока відповідальність за власні дії. І навпаки, якщо контроль низький, то підлітки не приймають себе, свої можливості і потенціал, схильні приписувати відповідальність за свої невдачі іншим людям чи подіям. Така унікаюча поведінка є характеристикою замкненості, внутрішньої узгодженості, емоційної напруженості. Підлітки-переселенці пережили емоційний стрес: як мінімум змушені покинути рідні домівки, і як максимум під загрозою смерті виїжджали з небезпечних територій. Тому їх емоційний стан є подавленим і спостерігається відсутність включеності у події власного життя.

Шкала «прийняття ризику» прямо корелює із самоприйняттям ( $r=0,320$ ,  $p \leq 0,05$ ) та емоційним комфортом ( $r=0,410$ ,  $p \leq 0,01$ ). Такі зв'язки демонструють те, що підлітки, які готові йти на ризик задля досягнення мети цілком задоволені собою і приймають себе таким як є, а також вони

емоційно стабільні і задоволені своїм станом. Проте, оскільки виявлено, що підлітки ВПО мають низькі значення прийняття ризику, то відповідно вони відчують емоційний дискомфорт та мають низьке самоприйняття. Такі підлітки, які пережили сильний емоційний стрес потребують психологічної підтримки і супроводу. Вони не готові приймати не лише ризиковані, але й взагалі якісь дії щоб реалізувати плани чи досягнути цілей.

Загальний показник життєстійкості корелює із адаптивністю ( $r=0,747$ ,  $p\leq 0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,730$ ,  $p\leq 0,01$ ) та емоційним комфортом ( $r=0,673$ ,  $p\leq 0,01$ ). Тобто низька життєстійкість у підлітків, які переселилися з окупованих територій свідчить про їх низьке самоприйняття, низьку адаптивність і емоційний дискомфорт. Життєстійкість є тим особистісним ресурсом, який дозволяє ефективно долати стресові і травматичні ситуації. При низькій життєстійкості знижуються ці ресурси і підліток не здатний долати стрес, засвоювати досвід через успішне вирішення проблеми. Переживання складних життєвих ситуацій є травматичним, але при використанні доцільних засобів може сприяти засвоєнню нових конструктів поведінки, переоцінці ціннісних орієнтирів, засвоєнню нових навичок взаємодії, що спонукає до побудови нових життєвих цілей. При цьому, якщо життєстійкість підлітків низька, то впоратися із складною ситуацією досить важко і тим більше важко засвоїти новий досвід.

У ході кореляційного аналізу виявлено також зв'язок між життєстійкістю підлітків та тривожністю (таб.2.12).

Таблиця 2.12

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та тривожністю підлітків зі статусом ВПО

		ситуативна тривожність	особистісна тривожність
залученість	Correlation Coefficient	<b>-0,490**</b>	<b>-0,439**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,004

	N	42	42
контроль	Correlation Coefficient	<b>-0,313*</b>	<b>-0,419**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,043	0,006
	N	42	42
прийняття ризику	Correlation Coefficient	<b>-0,366*</b>	-0,192
	Sig. (2-tailed)	0,017	0,223
	N	42	42
Життєстійкість	Correlation Coefficient	<b>-0,594**</b>	<b>-0,563**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
	N	42	42
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$			

Отримані результати відображають зворотний зв'язок між шкалою «залученість» та ситуативною тривожністю ( $r=-0,490$ ,  $p \leq 0,01$ ), особистісною тривожністю ( $r=-0,439$ ,  $p \leq 0,01$ ). Даний зв'язок говорить про те, що чим вищою є залученість, тим нижча тривожність. І навпаки, при низькій залученості, спостерігається висока особистісна та ситуативна тривожність. Тобто, ймовірно що тривожність може провокувати низьку залученість до подій, знижувати зацікавленість підлітка у подіях власного життя і подій, які його оточують.

Контроль зворотно корелює із ситуативною тривожністю ( $r=-0,313$ ,  $p \leq 0,05$ ), особистісною тривожністю ( $r=-0,419$ ,  $p \leq 0,01$ ). Звідси випливає, що чим нижче бажання контролювати події життя, тим вище тривожність. Такі підлітки не лише відчують страх у кризових ситуаціях, але й відзначаються особистісною тривожністю, тобто постійним острахом невдачі, або ж поразки.

Прийняття ризику також зворотно пов'язане із ситуативною тривожністю ( $r=-0,366$ ,  $p \leq 0,05$ ). Цей зв'язок є досить слабким проте свідчить про те, що підлітки-ВПО не вміють ризикувати і відчують тривожність в ситуаціях коли потрібно приймати важливі рішення.

Загальний показник життєстійкості негативно корелює із ситуативною тривожністю ( $r=-0,594$ ,  $p\leq 0,05$ ), особистісною тривожністю ( $r=-0,563$ ,  $p\leq 0,01$ ). Отже, підлітки ВПО, які мають переважаючу низьку життєстійкість характеризуються високою особистісною та ситуативною тривожністю. Їм важко подолати складні життєві ситуації, мобілізувати зусилля для вирішення складних проблем, пристосовуватися до нових умов проживання та взаємодії. Низька життєстійкість може бути характеристикою індивіда, яка з часом може розвинути до необхідного рівня, а може бути наслідком впливу складних обставин життя. В останньому випадку підвищити життєстійкість можна психологічними засобами.

Виявлено зв'язок між життєстійкістю та самооцінкою психологічної адаптивності (таб.2.13).

Таблиця 2.13

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та самооцінкою психологічної адаптивності підлітків зі статусом ВПО

		<b>Самооцінка психологічної адаптивності</b>
залученість	Correlation Coefficient	<b>0,345*</b>
	Sig. (2-tailed)	0,025
	N	42
контроль	Correlation Coefficient	<b>0,376*</b>
	Sig. (2-tailed)	0,014
	N	42
прийняття ризику	Correlation Coefficient	0,080
	Sig. (2-tailed)	0,616
	N	42
Життєстійкість	Correlation Coefficient	<b>0,444**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	42
*- значення для $p\leq 0,05$ , ** - значення для $p\leq 0,01$		

Отримані результати відображають прямий зв'язок між шкалою «залученість» та самооцінкою психологічної адаптивності ( $r=0,345$ ,  $p\leq 0,05$ ). Тобто, чим вище залученість у події власного життя, тим краще підлітки усвідомлюють свою адаптованість і її сутність. Виявлена нами низька залученість підлітків цієї групи свідчить про низьку оцінку власної адаптивності. В деяких ситуаціях самооцінка адаптивності підлітка може бути викривлена за рахунок особистісних змін чи кризової ситуації, коли підлітки недооцінюють своїх можливостей, хоча насправді могли би краще справитися з ситуацією. І буває навпаки, занадто впевнені підлітки в ситуації стресу можуть розгубитися і не справитися з психічним навантаженням, що знизить адаптаційний потенціал.

Шкала «контроль» прямо пов'язана із самооцінкою психологічної адаптивності ( $r=0,376$ ,  $p\leq 0,05$ ). З цього випливає, що чим більше підлітки намагаються контролювати своє життя і події в ньому, тим краще їх адаптивність. Проте, виявлені нами низькі значення за цією шкалою свідчать про низьку оцінку психологічної адаптивності. Такі підлітки усвідомлюють перешкоди у пристосуванні до умов проживання, але потребують психологічної допомоги у цьому, оскільки не всі мають потенціал до особистих трансформацій.

Не виявлено зв'язку між шкалою «прийняття ризику» та самооцінкою психологічної адаптивності. Це означає, що адаптивність не залежить від уміння ризикувати. Деякі підлітки можуть бути флегматичними, повільними, продумувати деталі і не поспішати з діями. Але водночас мати високу адаптованість через чіткість дій. Приймати ризик і мати змогу оперативно діяти не завжди призводить до пристосування, але дає змогу засвоїти досвід і виробити навички реагування в подібних ситуаціях. Як наслідок формується пристосувальна система дій як модель реагування, що сприяє вирішенню проблемної ситуації.

Загальний показник життєстійкості позитивно корелює з самооцінкою психологічної адаптивності ( $r=0,444$ ,  $p\leq 0,01$ ). Такий зв'язок демонструє взаємообумовленість цих двох феноменів. Тобто при високій життєстійкості самооцінка адаптивності висока, а при низькій життєстійкості - низька. Оскільки у підлітків ВПО виявлено переважно низьку життєстійкість, то відповідно самооцінка психологічної адаптивності у них низька. Таким підліткам важко адаптуватися до нових умов в основному на психологічному рівні. Складність нових комунікативних зв'язків, нові вимоги, умови проживання, все це створює психологічний тиск на підлітків та ускладнює їх життєстійкість.

Представимо кореляційні зв'язки на кореляційній пляді (рис.2.5).

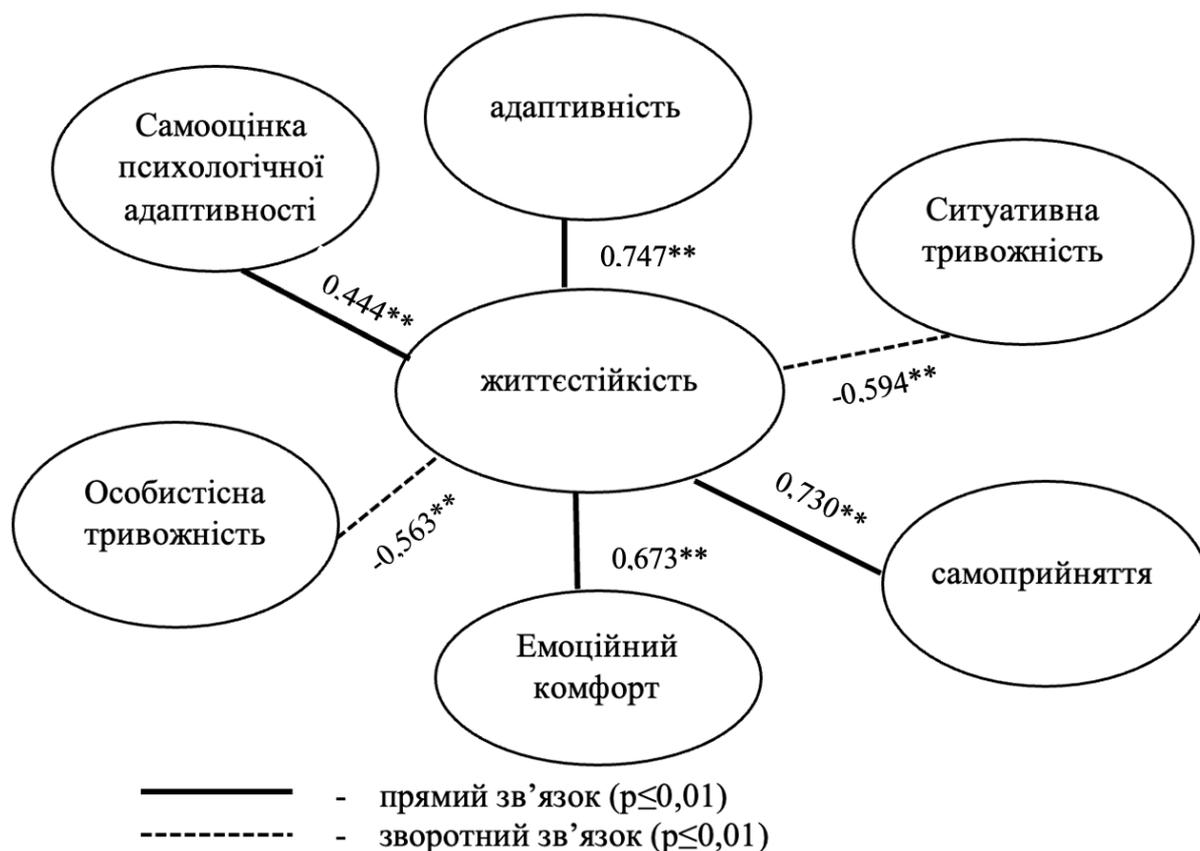


Рис.2.5 Кореляційна пляда взаємозв'язку між життєстійкістю та особистісними характеристиками підлітків

У групі підлітків без статусу ВПО також спостерігаються кореляційні взаємозв'язки між показниками. Так, виявлено взаємозв'язок між

компонентами життєстійкості та показниками соціально-психологічної адаптації підлітків без статусу ВПО (таб.2.14).

Таблиця 2.14

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією підлітків без статусу ВПО

		адаптивність	прийняття інших	інтернальність	самоприйняття	емоційний комфорт	домінування
залученість	Correlation Coefficient	0,490**	0,291**	0,394**	0,421**	0,783**	0,294**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	160	160	160	160	160	160
контроль	Correlation Coefficient	0,453**	0,223**	0,247**	0,315**	0,428**	0,211**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000	0,007
	N	160	160	160	160	160	160
прийняття ризику	Correlation Coefficient	0,523**	0,261**	0,269**	0,364**	0,259**	0,218**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,001	0,000	0,001	0,007
	N	160	160	160	160	160	160
Життєстійкість	Correlation Coefficient	0,620**	0,332**	0,399**	0,473**	0,363**	0,312**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	160	160	160	160	160	160
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$							

Отримані результати відображають прямий зв'язок між шкалою «залученість» та адаптивністю ( $r=0,490$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняттям інших ( $r=0,290$ ,  $p \leq 0,01$ ), інтернальністю ( $r=0,394$ ,  $p \leq 0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,421$ ,  $p \leq 0,01$ ), емоційним комфортом ( $r=0,783$ ,  $p \leq 0,01$ ) та домінуванням ( $r=0,294$ ,  $p \leq 0,01$ ). Отримані зв'язки показують, що залученість до подій власного життя сприяє адаптації підлітків, їх позитивному ставленню до

себе та оточуючих, емоційному комфорту, відповідальності за свої дії, прагненню до ідеалу.

Шкала «контроль» позитивно корелює з адаптивністю ( $r=0,453$ ,  $p\leq 0,01$ ) прийняттям інших ( $r=0,223$ ,  $p\leq 0,01$ ), інтернальністю ( $r=0,247$ ,  $p\leq 0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,315$ ,  $p\leq 0,01$ ), емоційним комфортом ( $r=0,428$ ,  $p\leq 0,01$ ) та домінуванням ( $r=0,211$ ,  $p\leq 0,01$ ). Отже, чим вище показник контролю навколишніх подій, тим вище показники адаптації підлітків. В першу чергу це проявляється їх пристосованістю та емоційним комфортом.

Шкала «прийняття ризику» прямо корелює із адаптивністю ( $r=0,523$ ,  $p\leq 0,01$ ), прийняттям інших ( $r=0,261$ ,  $p\leq 0,01$ ), інтернальністю ( $r=0,269$ ,  $p\leq 0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,364$ ,  $p\leq 0,01$ ), емоційним комфортом ( $r=0,259$ ,  $p\leq 0,01$ ) та домінуванням ( $r=0,218$ ,  $p\leq 0,01$ ). Такі зв'язки демонструють те, що підлітки, які звикли ризикувати мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації. Проте невисокі коефіцієнти говорять про неоднозначність цього зв'язку. З однієї сторони, прийняття ризику впливає на адаптацію, а з іншої – не у всіх випадках ризик може бути виправданий і призводити до успіху.

Загальний показник життестійкості корелює з адаптивністю ( $r=0,620$ ,  $p\leq 0,01$ ), прийняттям інших ( $r=0,332$ ,  $p\leq 0,01$ ), інтернальністю ( $r=0,399$ ,  $p\leq 0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,473$ ,  $p\leq 0,01$ ), емоційним комфортом ( $r=0,677$ ,  $p\leq 0,01$ ) та домінуванням ( $r=0,312$ ,  $p\leq 0,01$ ). Висока життестійкість у групі підлітків без статусу ВПО сприяє їх адаптивності, самоприйняттю та емоційному комфорту. Такі підлітки повноцінно використовують особистісні ресурси для подолання кризових ситуацій, вміють робити корисні висновки і позитивно ставляться до себе. Все це формує сприятливий емоційний фон самопочуття.

У ході кореляційного аналізу виявлено також зв'язок між життестійкістю підлітків без статусу ВПО та їх тривожністю (таб.2.15).

Таблиця 2.15

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та  
тривожністю підлітків без статусу ВПО

Компоненти життєстійкості	Correlation	ситуативна тривожність	особистісна тривожність
залученість	Correlation Coefficient	<b>-0,359**</b>	<b>-0,458**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
	N	160	160
контроль	Correlation Coefficient	<b>-0,283**</b>	<b>-0,391**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
	N	160	160
прийняття ризику	Correlation Coefficient	<b>-0,352**</b>	<b>-0,302**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
	N	160	160
Життєстійкість	Correlation Coefficient	<b>-0,400**</b>	<b>-0,499**</b>
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
	N	160	160
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$			

Отримані результати відображають зворотний зв'язок між шкалою «залученість» та ситуативною тривожністю ( $r = -0,359$ ,  $p \leq 0,01$ ), особистісною тривожністю ( $r = -0,458$ ,  $p \leq 0,01$ ). Даний зв'язок говорить про те, що чим вищою є залученість, тим нижча тривожність підлітків. Постійний моніторинг подій життя і прагнення брати в них участь знижують тривожність і підвищують самоцінність.

Контроль зворотно корелює із ситуативною тривожністю ( $r = -0,283$ ,  $p \leq 0,05$ ), особистісною тривожністю ( $r = -0,391$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що чим вище контроль, тим нижче тривожність. Підлітки, які вміють контролювати свою поведінку в стресових ситуаціях є низькотривожними і впевненими в своїх діях.

Прийняття ризику також зворотно пов'язане із ситуативною тривожністю ( $r=-0,352$ ,  $p\leq 0,05$ ), особистісною тривожністю ( $r=-0,302$ ,  $p\leq 0,01$ ). Цей зв'язок показує, що підлітки, які вміють ризикувати мають низьку тривожність.

Загальний показник життєстійкості негативно корелює із ситуативною тривожністю ( $r=-0,400$ ,  $p\leq 0,05$ ), особистісною тривожністю ( $r=-0,499$ ,  $p\leq 0,01$ ). Отже, підлітки без статусу ВПО, які мають переважаючу високу життєстійкість характеризуються низькою особистісною та ситуативною тривожністю.

Виявлено зв'язок між життєстійкістю та самооцінкою психологічної адаптивності (таб.2.16).

Таблиця 2.16

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та самооцінкою психологічної адаптивності підлітків без статусу ВПО

		<b>Самооцінка психологічної адаптивності</b>
залученість	Correlation Coefficient	0,395**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	160
контроль	Correlation Coefficient	0,201*
	Sig. (2-tailed)	0,011
	N	160
прийняття ризику	Correlation Coefficient	0,279**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	160
Життєстійкість	Correlation Coefficient	0,485**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	160
*- значення для $p\leq 0,05$ , ** - значення для $p\leq 0,01$		

Отримані результати відображають прямий зв'язок між шкалою «залученість» та самооцінкою психологічної адаптивності ( $r=0,395$ ,  $p\leq 0,01$ ), шкалою «контроль» ( $r=0,201$ ,  $p\leq 0,01$ ), шкалою «прийняття ризику» ( $r=0,279$ ,  $p\leq 0,01$ ), та загальним індексом життєстійкості ( $r=0,485$ ,  $p\leq 0,01$ ).



Компоненти життєстійкості	B-коефіцієнти	t	R <sup>2</sup>	F
залученість	1,89	2,77*	0,477	34,5**
контроль	5,49	6,38**	0,369	40,7**
прийняття ризику	3,05	4,04	0,275	8,02
Життєстійкість	13,5	6,47**	0,689	41,9**
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$				

За даними таблиці бачимо, що складність життєвої ситуації впливає на залученість підлітків ( $F=34,5$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто залученість на 48% ( $R^2=0,477$ ) визначається складністю життєвої ситуації. З цього маємо, що майже у половині випадків низька залученість є результатом впливу війни як основного триггеру емоційної нестабільності підлітків-переселенців. Контроль також піддається впливу складної життєвої ситуації ( $F=40,7$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто контроль на 37% ( $R^2=0,369$ ) обумовлюється впливом складних життєвих обставин. Підлітки, які не можуть контролювати події власного життя і свої дії зазнали впливу війни і це стало наслідком зниження особистої активності і цілеспрямованості.

Прийняття ризику також значимо зазнає впливу складних життєвих обставин ( $F=8,02$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто прийняття ризику на 28% ( $R^2=0,275$ ) визначається впливом складних життєвих обставин. Підлітки, які зазнали негативного впливу війни не можуть приймати ризиковані і необдумані дії, що є наслідком страху втратити щось важливе.

І також складні життєві обставини впливають на загальний показник життєстійкості ( $F=41,9$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто життєстійкість на 69% ( $R^2=0,689$ ) обумовлюється складними обставинами життя підлітків. За цими даними можемо зробити висновок, що складні обставини війни чинять негативний вплив на розвиток підлітків, зокрема знижують їх життєстійкість. Підлітки зі статусом ВПО, особливо ті, які виїжджали із зони бойових дій мають

знижені показники життєстійкості. Що цікаво, саме всі компоненти у сукупності дають найбільший показник впливу. Тобто складні обставини життя впливають не окремо на кожен компонент життєстійкості, а на загальну цілісну життєстійкість як здатність протистояти негативному впливу оточуючого середовища.

Також було застосовано регресійний аналіз з метою визначення впливу особистих характеристик підлітків на їх життєстійкість (таб.2.18).

Таблиця 2.18

Регресійний аналіз впливу складної життєвої ситуації на  
життєстійкість підлітків (N=202)

Особистісні характеристики	B-коефіцієнти	t	R <sup>2</sup>	F
адаптивність	1,353	3,81**	0,592**	24,2**
прийняття інших	0,103	0,72		
інтернальність	-0,072	-0,44		
самоприйняття	0,380	20,65**		
емоційний комфорт	0,015	4,08**		
домінування	-0,004	-0,043		
ситуативна тривожність	0,524	20,62**		
*- значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$				

Згідно отриманих даних маємо, що регресійна модель є надійною ( $F=24,2$ ,  $p \leq 0,01$ ) і життєстійкість на 60% обумовлюється впливом особистісних характеристик підлітків. На життєстійкість найбільше чинять вплив адаптивність ( $t=3,81$ ,  $p \leq 0,01$ ), самоприйняття ( $t=20,65$ ,  $p \leq 0,01$ ), емоційний комфорт ( $t=4,08$ ,  $p \leq 0,01$ ), ситуативна тривожність ( $t=20,62$ ,  $p \leq 0,01$ ). З цього бачимо, що життєстійкість залежить від адаптації підлітків і їх емоційного стану. Саме тому у підлітків, які пережили окупацію і виїжджали з під обстрілів дуже низьки показники адаптації і життєстійкості відповідно. Такі підлітки потребують спеціально розробленої

психологічної Програми, що сприятиме нормалізації їх психоемоційного стану і розвитку життєстійкості.

Таким чином, проведене дослідження показало, що життєстійкість прямо залежить від складних обставин життя підлітків. Зокрема, стан війни та перебування на окупованих територіях значно знизили особистісний ресурс підлітків і їх життєстійкість, що виражається в низькій адаптивності та високій тривожності.

## **Висновки до розділу 2**

В результаті проведеного констатувального етапу дослідження контрольної групи підлітків можемо зробити наступні висновки.

Виявлено, що рівень життєстійкості в групі підлітків ВПО є значно нижчим ніж у підлітків не переселенців. Серед компонентів соціально-психологічної адаптації у підлітків ВПО переважає високий рівень самоприйняття, але низькі значення адаптивності, емоційного комфорту, домінування, інтернальності, адаптивності. Водночас у групі підлітків без статусу ВПО ці показники є високими. Також виявлено, що у підлітків ВПО переважають високі значення ситуативної та особистісної тривожності та низькі значення самооцінки психологічної адаптивності. Тоді як у групі підлітків без статусу ВПО ці показники є протилежними.

Ці відмінності доведено на статистичному рівні значимості ( $p \leq 0,01$ ). Тобто, життєстійкість, соціально-психологічна адаптація та самооцінка психологічної адаптивності дійсно є нижчими серед підлітків ВПО, а тривожність є вищою.

Також встановлено, що у підлітків з зони окупованої території (м. Приморськ Запорізької області) найнижчий рівень життєстійкості і адаптації, та найвищий рівень тривожності. Протилежні показники виявлено в групі підлітків з Тернопільської області.

У ході кореляційного аналізу виявлено тісні взаємозв'язки між показниками життєстійкості та адаптації, тривожності і самооцінки психологічної адаптивності підлітків. Так, встановлено у групі підлітків ВПО найвищий коефіцієнт між життєстійкістю та адаптивністю і емоційним комфортом, тобто чим нижчою є життєстійкість, тим нижчими є адаптація і емоційне благополуччя. У підлітків без статусу ВПО висока життєстійкість є предиктором високої адаптації, низької тривожності. Такі результати свідчать про те, що особистісні характеристики такі як адаптація і тривожність є неодмінними супутниками життєстійкості як здатності опиратися негативним впливам і пристосовуватись до змін.

За проведенням регресійного аналізу встановлено, що складні життєві ситуації впливають на рівень життєстійкості. У підлітків з окупованих територій життєстійкість є найнижчою, тоді як у підлітків з територій де не було військових дій, де кількість обстрілів і повітряних тривог були в невеликій кількості, життєстійкість найбільш висока. З цього можна зробити висновок, що життєстійкість підлітків є наслідком переживання складних життєвих ситуацій і потребує комплексної психологічної допомоги у покращенні емоційного стану підлітків і розвитку високої життєстійкості.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

#### **3.1. Обґрунтування методів психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях**

Необхідність розробки психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях

обумовлена виявленими результатами дослідження на констатувальному етапі емпіричного дослідження. Відповідно до отриманих даних розподіл досліджуваних за групами був наступним:

Місто	Експериментальна група (N)	Контрольна група (N)	Всього (N)
м. Приморськ Запорізька обл.	8	9	17
ВПО з інших міст	12	13	25
м. Київ	70	69	139
с. Котівка Тернопільська обл.	10	11	21
Всього	100	102	202
Розподіл за критерієм ВПО/не ВПО			
ВПО	20	22	42
Не ВПО	80	80	160

Виходячи з того, що зараз Україна перебуває в стадії активного збройного протистояння агресору росії на протязі трьох років, то виникає потреба в захисті цивільного населення, але не лише у фізичній його частині, а і у психологічному аспекті. Якщо доросла людина зазвичай в змозі захистити себе і прийняти міри самопомоги, то діти не можуть цього зробити і потрібні розроблені алгоритми роботи з неповнолітніми в такій складній життєвій ситуації як війна. Виникає потреба в психоемоційному захисті дітей під час війни, як в попередженні стресових станів, так і в корекції таких станів після психотравмуючих подій. В ході формувальної частини експерименту ми побачили, що частина дітей є ВПО і після кореляційного аналізу із

використанням коефіцієнту кореляції Пірсона було констатовано достатньо низький рівень життєстійкості по всім чотирьом вибіркам.

Під впливом активних бойових дій, інформаційного тиснення новин СМІ, жахливих відео з поля бою, сигналу сирен сповіщення про повітряну тривогу та інших стресових чинників під час війни у осіб підліткового віку формується гострий і хронічний стрес, а це призводить до зниження життєстійкості. Це і надалі впливає на загальний стан здоров'я підлітка. У воєнний час підлітки відчують значне емоційне напруження через стреси, втрати, невизначеність, загрози власної безпеки (Michael J. Lambert, 2009) [194]. Це може призвести до підвищення рівня тривоги, депресії, низької самооцінки та розладів адаптації. Тому нами створено психологічну Програму, яка допоможе підліткам впоратися з цими труднощами, розвиваючи життєстійкість. В свою чергу А. Ю. Гіду вважає, що за вищезазначених умов, які описує Michael J. Lambert, цілеспрямована психологічна робота з підлітками спроможна допомогти вирішити актуальні проблеми на життєвому шляху молодої особи, а також засвоїти оптимальні підходи до вирішення складних питань. У сучасних умовах підвищеної небезпеки та невизначеності майбутнього люди набагато гостріше реагують на події, що відбуваються навколо них (Луценко, 2015) [77]. Проте, навіть у таких складних обставинах багато з них демонструють мужність і силу, щоб успішно долати життєві труднощі та сповнені ризику випробування. Адаптація до складних стресових ситуацій, їх подолання та мінімізація негативних наслідків стають можливими завдяки особистісним ресурсам. Активне використання копінг-стратегій, соціальна підтримка, чітко визначені цілі та стійкість є психосоціальними чинниками, які сприяють стабільності та саморегуляції (Кіреєва, Односталко, Бірон, 2020) [52].

З раптовим повномасштабним вторгненням в Україну, у молоді не має достатнього усвідомлення та життєвого досвіду знаходитись в умовах війни, переживати стресові і травматичні події військового характеру. Важливим завданням постає усвідомлення реальності, розуміння своєї ролі в ній та

залучення своїх внутрішніх необхідних ресурсів для розв'язання складних життєвих ситуацій. Отже важливість віднайдення механізмів розвитку життєстійкості у сучасної молоді є найбільш актуальною проблемою сьогодення. На думку О. А. Чиханцової і К. В. Гуцол. Для розвитку і підвищення життєстійкості важливо зацентувати увагу на такі якості особистості, як самоефективність, самосвідомість і саморегуляція. Ці риси допомагають краще зрозуміти себе і своє місце в житті, що сприяє ефективній роботі над собою і формує оптимістичний погляд на події. Віра у власні можливості та здатність до змін створює міцну основу для розвитку життєстійкості (Чиханцова, Гуцол, 2022) [136]. При формуванні психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку ми наголосили на тому, що важливим є надати особистості підлітка розуміння того, що він зможе впоратись з життєвими викликами і не втратити впевненість в своїх силах.

У своїй науковій праці по корекційній роботі С. Мадді запевнив, що початком проведення тренінгу розвитку життєстійкості має бути усвідомлення ситуації в якій опинилась особистість (Maddi, 2002) [190]. Цей крок має важливе значення для розробки психологічної Програми для осіб підліткового віку, оскільки це передбачає визначення ключових елементів, оцінку потенційних ризиків і розпізнавання наслідків, які можуть вплинути на прийняття рішень. Ситуаційна обізнаність служить інформаційною основою для подальших дій, допомагаючи окремим особам або колективу орієнтуватися в складних життєвих ситуаціях з більшою обізнаністю і впевненістю. Тому, розроблена нами психологічна Програма по роботі з підлітками має чітке направлення на покращення здібностей підлітка усвідомлювати ту ситуацію, в якій він опинився.

*Підходи.* Шляхом інтегративного підходу ретельно підібрано методи взаємодії з підлітками в групах. Також, вправи з психологічної Програми можуть використовуватись для психологічної практики з підлітками в

індивідуальному порядку. Психологічна Програма передбачає роботу в режимі офлайн і онлайн, дистанційно, а також за бажанням підлітки можуть застосовувати деякі вправи з Програми самостійно.

При обранні процесу підготовки занять з підлітками засвоєння ними теоретичного і практичного матеріалу слід звернути особливу увагу на те, що лише інформаційно-теоретичного блоку подачі інформації замало. Рекомендовано використовувати інтегративний метод подачі матеріалу і одним з найбільш ефективних методів викладання є розвивально-корекційний тренінг (Борисюк, 2017) [12]. Спираючись на фундамент попередників ми побудували психологічну Програму у форматі інтерактивного тренінгу. При створенні психологічної Програми ми взяли до уваги рекомендації С. Мадді (Maddi, 2007) [187] щодо чинників, які впливають на розвиток життєстійкості підлітка, науковець виокремив наступні з них: фізичні вправи, релаксація, дієта, здоровий спосіб життя. Ми дещо розширили цей перелік.

Приступаючи до психологічної корекційної роботи, слід пам'ятати, що головне у стосунках з підлітком – це взаємодопомога і довіра (Борисюк, 2018) [13]. Ми розуміємо, що стан підлітка під час війни може бути вразливим в силу пережитих подій і особистих особливостей. Тому при формуванні психологічної Програми ми беремо до уваги психоемоційний стан підлітка де присутні тривожність, стрес, гнів і роздратованість, емоційне виснаження і відчуття суму.

В даній психологічній Програмі ми використали *інтегративний підхід* у виборі методів впровадження психологічної Програми. Інтеграція це (від лат. Integratio - відновлення, спогад, Integer - цілий) зведення в одне ціле різних частин та елементів. Наразі свого розвитку набув сучасний освітній процес і він побудований на засадах інтегративного підходу. Він був створений з метою організувати продуктивний навчальний процес з високим рівнем засвоєння інформації для кращої взаємодії з учнями. Суть інтеграції базується на партнерській взаємодії між учнями, вчителями і батьками, а також їх

спільною взаємодією. Даний процес навчання запропонували і широко використовують в європейській практиці (Calhoun L. G., Carver C. S., Goldfried M. R., Mahoney M. J., Orazo R., Ryff C. D.). Визначено і очікується, що усі здобуті знання в школі підліток використовуватиме у повсякденному житті. Саме така ідея закладена у фундамент інтегративного навчання, яке зараз активно використовується в практиці освітнього середовища сучасних закладів освіти. Це зумовлено трансформацією традиційного підходу до викладання матеріалу і до навчання, для засвоєння матеріалу на всіх рівнях сприйняття (аудіальний, візуальний, тактильний) (Ларіонова, Стрельцова, 2018) [75]. Ми використали даний підхід для поєднання сукупності методів психологічної Програми розвитку життєстійкості, оскільки це дає нам змогу збільшити ефективність засвоєння підлітками даної Програми. Процес психологічного впливу є складним і багатограним, що передбачає пристосування молодшої особи до нових соціальних умов. Процес роботи психологічної Програми зосереджено на залученні підлітка до активної участі в діяльності з використанням особистісних механізмів саморегуляції. Ми вважаємо, що ефективність цього процесу супроводжується деякими суб'єктивними і об'єктивними чинниками. Разом з цим, особливу роль відіграє психологічна робота з особами підліткового віку, що спрямована на розвиток життєстійкості і підвищення адаптаційних здібностей. Ми інтегрували в психологічну Програму метод Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), метод Арт-терапії і метод Тілесно-орієнтованої терапії (ТОТ). В свою чергу кожен метод містить спеціальні психологічні розвивальні техніки і вправи, вони гармонійно поєднуються між собою і доповнюють одна одну.

Когнітивно-поведінкова терапія (далі за текстом - КПТ) є одним із сучасних наукових методів терапії і психокорекції. Згідно концепції Когнітивно-поведінкового підходу зрозуміло, що проблеми психологічного характеру та психічні розлади з'являються внаслідок нелогічних думок і переконань особистості, а також можуть з'являтися через дисфункціональні

стереотипи мислення. КПТ допомагає змінити це і подолати певні психологічні проблеми. Когнітивно-поведінкова терапія здатна забезпечити зміну стереотипів поведінки шляхом заохочення і закріплення бажаної поведінки, або навпаки не підкріплювати деструктивний вид поведінки (Ігумнова, Михайлов, 2021) [47]. Перша корекційна Програма КПТ була створена на заході науковцем Coping Cat у 1994 році, що містила в собі психоосвіту, інформацію про негативний досвід, вплив, навчання соціальній етиці, стратегій копінг поведінки і занять з самопізнання. За цим прикладом пішли інші і такі програми були направлені на розвиток і психокорекцію емоційних станів дітей та підлітків.

Даний метод є ефективним при корекції тривожних розладів у дітей. В період війни велика кількість дітей відчують тривожні стани і апатію. Такі особистості зазвичай мають невелике коло спілкування, мало друзів, взаємовідносини з родиною і в школі утруднені. КПТ це легкий та дієвий спосіб подолати ці труднощі у підлітків за достатньо короткі терміни, а вправи нескладні для розуміння і в застосуванні. Можна працювати в групі або індивідуально. Також, метод КПТ залучає до активної участі батьків і шкільних психологів. (Anthony C James, Tessa Reardon, Angela Soler, Georgina James, Cathy Creswell, 2020) [147]. Психологічна Програма роботи з групою підлітків має на меті усунення стресу, формує новий погляд на себе і оточення, сприяє розкриттю особистісного потенціалу і вияву талантів. Підліток може сформувавши цілі на майбутнє. На заняттях КПТ відбувається закріплення отриманого позитивного досвіду. Народжуються нові поведінкові моделі поведінки, які закріплюються як позитивні і життєстійкі. На заняттях підлітки вчаться бачити свої емоційні стани і корегувати їх виявляючи свої сильні сторони характеру.

З огляду на вищевикладене, ми вважаємо, що метод КПТ легко підлаштовується до різних форматів роботи з дітьми. Оскільки в шкільному середовищі потрібно працювати з класом, то групове навчання методів КПТ

сприяє взаємній підтримці підлітків і обміну досвідом. Також, важливим є те, що хоч підлітки працюють в групі, але кожен з них виконує вправу індивідуально, по-своєму, занурюючись в свій власний світ. Цей метод можна також використовувати і в онлайн форматі. Є значні переваги використання методу КПТ для осіб підліткового віку. Техніки КПТ дають змогу сформувати життєві навички, які залишаються корисними протягом усього життя.

Також, в психологічній Програмі ми використали метод Арт-терапії, яка себе добре зарекомендувала у взаємодії з особами підліткового віку. Термін «арт-терапія» (art – мистецтво, art therapy – терапія мистецтвом) означає відновлення психічного шляхом творчого підходу малювання або побудови зображення. Головною метою є виразити на папері свій психоемоційний стан. Засновник застосування цього терміну Адріан Хілл (1938р.). Арт-терапія набула своєї популярності і отримала статус психологічної корекції після Другої Світової війни у Великобританії. Її широко використовували психологи. (Гайструк, 2014) [26]. М. Наумбург, як одна із засновниць напрямку динамічної арт-терапії, зазначає, що арт-терапевтичний підхід, а саме малювання і створення зображень найкраще усуває страхи, сумніви і стреси. Малюнок може відповісти на запитання і підказати напрямок вирішення проблеми. Арт-терапевтична практика являє собою динамічний процес взаємодії між її учасниками, продуктом творчості і спеціалістом з арт-терапії (психологом). (Ільченко, 2013) [48].

На думку Е. Кріста, несприятливі і кризові процеси, що відбуваються в несвідомому людини за допомогою арт-терапевтичних практик перетворюються на інструмент створення нових ефективних зв'язків, концепцій, образів та ідей. Психічні процеси містять в собі свідоме і несвідоме, в свою чергу мислення піддається несвідомому корегуванню без участі свідомих дій (Дмитрієва, 1996) [37]. Сучасна науковиця Н. І. Бігун вважає, що «застосування технологій арт-терапії відкриває можливості для

вирішення ряду важливих завдань: зниження психічного напруження, покращення емоційного стану, формування позитивного настрою, подолання негативних переживань; усунення негативних установок щодо роботи з психологом, створення довірливої атмосфери та відчуття безпеки; налаштування клієнта на активну саморозвиваючу роботу; розширення, поглиблення, корекція уявлень клієнта про власні індивідуально-психологічні особливості; створення умов для усвідомлення і аналізу власних бажань, потреб, прагнень, життєвих цілей, ідеалів; диференціації «Я»-реального та «Я»-ідеального, коректного їх зближення; розвиток здатності адекватно сприймати і оцінювати себе, свої вчинки, мотиви, поведінку; бачити власні сильні та слабкі сторони, усвідомлювати свої проблеми і причини їх виникнення» (Бігун, 2019) [10].

Ми вважаємо, що в психологічній Програмі доцільно використовувати вправи з Арт-терапії для підлітків у період війни, це надасть психологічну підтримку та сприятиме психоемоційному розвитку особистості. За допомогою Арт-терапії можна зняти психічну напругу і виразити свої емоції, тривожний стан, страх, те, що іноді неможливо виразити словами, а за допомогою творчості це можливо. В процесі відбувається відновлення внутрішнього ресурсу, що сприяє внутрішньому розвантаженню, регулюванню емоцій, зменшенню тривожності і апатії. При цьому відбувається процес самоусвідомлення і за допомогою творчих завдань підлітки глибше розуміють свої почуття, бажання і можуть проявити в малюнку свої внутрішні конфлікти. Разом з цим відбувається покращення соціальної адаптації, особливо для тих підлітків, хто є ВПО і вимушено перебувають в новому шкільному середовищі.

Робота в групі сприяє взаємодії, налагодженню стосунків і співпраці, між підлітками вибудовуються більш довірливі стосунки і розвивається емпатія. Арт-терапія допомагає розвивати навички подолання труднощів і формує нові механізми усунення стресу через творчий підхід, як наслідок

підліток здобуває креативність у вирішенні нових задач в майбутньому. Даний творчий інструмент зменшує вплив травматичних подій і слугує безпечною платформою для перевтілення травматичного досвіду. Оскільки ми додали і описали такий компонент життєстійкості як оптимізм, то вправи з Арт-терапії допомагають тримати фокус на позитивних моментах свого життя.

Ми будемо використовувати арт-терапевтичну техніку - малювання. Науковець А. Хіл являється одним з перших авторів, що почав використовувати малювання в арт-терапевтичних техніках з дітьми (Case, Dalley, 2006) [161]. Творчі здібності можуть розвиватися в процесі діяльності дитини, якщо для цього створені умови. Інтеграція арт-терапевтичних технік у навчальний процес при формуванні художньо-трудових навичок у дітей дозволяє екологічно впливати на підсвідомі процеси психіки, гармонізувати роботу правої і лівої півкулі мозку, зменшити нервові напруження, розвивати творчі здібності, емоційний інтелект, дрібну моторику рук, покращити вербальну і невербальну комунікацію між учнями та педагогом (Костюк, 2018) [69]. Зображувальна терапія (ізотерапія) в якості розвивального засобу використовує малювання та широке коло матеріалів. В ізотерапії використовують фарби, олівці, кольорову крейду та допоміжні матеріали: папір, картон, іграшки, навіть стіни кабінету (Масол, 2015) [80]. Основні техніки Арт-терапії це малювання на вільну тему, малювання на тему проведення терапевтичного заняття, проєктивне малювання, а також малювання гуртом або групою осіб (Вознесенська, 2007) [23]. Під час військового стану Арт-терапія перетворюється на потужний дієвий інструмент для розвитку, формування, підтримки психічного здоров'я підлітків. Техніки Арт-терапії направлені не лише на допомогу впоратись з проявами стресу, а і сприяють емоційному піднесенню, внутрішній гармонії осіб підліткового віку. Отже, доцільно використовувати Арт-терапевтичні техніки в психологічній Програмі

розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.

Під час того коли людина відчуває стрес, вона має відчуття напруги в тілі і чим довше людина перебуває в оточенні чинників стресу, тим більше скутості в тілі вона відчуває, це впливає на її психічний стан. Тому, ми використали вправи йоги з методу Тілесно-орієнтованої терапії для роботи з тілом. Вони позитивно впливають на психоемоційний стан. У процесі надання психологічної допомоги підлітку важливим аспектом є навчити його краще розуміти себе, прислухатись до реакцій свого тіла, оскільки тілесне і психічне взаємопов'язано. Це доведено у численних наукових дослідженнях. Вважається, що одним з інноваційних методів, які ефективно використовуються практикуючими психологами в Америці та Європі для розвитку та гармонізації цілісної особистості, а також для суттєвого спрощення процесу навчання, є тілесно-орієнтовані терапевтичні методи, які останнім часом набули широкого застосування у вітчизняній практичній психології. Досвід наукових досліджень показує, що цей підхід є високоефективним в роботі з широким колом людей, включаючи дітей та підлітків.

Тілесно-орієнтована терапія є одним з найважливіших напрямків терапії в сучасній практичній психології. Вона також відома як соматична психологія. Цей підхід особливо ефективний у лікуванні психосоматичних розладів, неврозів, наслідків психологічних травм і посттравматичного стресового розладу, депресивних станів. Робота з тілом створює унікальні можливості терапевтичного впливу «за межами свідомості», які дозволяють знайти справжні джерела основних проблем і торкнутися найглибших рівнів несвідомого, представлених в тілі (Тимошенко, 2024) [119]. Тілесно-орієнтована терапія являє собою групу методів психотерапії, орієнтованих на вивчення тіла, розуміння процесів, що протікають в ньому, усвідомлення тілесних відчуттів, переживань, дослідження потреб, бажань і почуттів, які

виражаються в різних тілесних проявах з наступною корекцією їх розладів (Ревуцька, 2018) [102]. На думку О. Юрценюка в основні Тілесно-орієнтованої терапії лежить ідея психосоматичної комплементарності (поєднання соматичного і психічного) полягає у тому, що людське тіло «у своїй структурі і функціях доповнює психічну природу та опосередковує прояви особистості», тобто відбувається невіддільність й конгруентність (узгодженість) тіла й свідомості (Тимощенко, 2024) [119]. Про ефективність застосування Тілесно-орієнтованої терапії з різними категоріями населення вели мову у своєму дослідженні О. В. Римар і А. В. Соловей. Вони зазначили, що Тілесно-орієнтовна терапія вдало себе зарекомендувала в роботі з дітьми та сім'ями, які мали досвід психотравмуючих подій, які зазнали стрес від військових дій та насилля. Науковиці переконані, що Тілесно-орієнтовна терапія може слугувати профілактикою розвитку посттравматичних розладів, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, відновлення і підвищення самооцінки, зниження рівня особистісної тривожності, психічної напруги, а головне ТОТ забезпечує відновленню тіла на фізичному рівні. Тілесно-орієнтовна терапія є важливим напрямком для розвитку і корекції стресових розладів. Вправи включають в себе дихальну гімнастику, рухові вправи, це може бути як індивідуальна, так і групова терапія. Також, фізичні вправи здійснюють стимулюючий ефект на когнітивний потенціал школярів (Римар, Соловей, 2018) [104].

У процесі організації фізичної культури зі школярами важливішу роль відіграє орієнтація психічної активності дітей на пізнання себе - особливості фізичного і психологічного здоров'я, шляхів його збереження і покращення (Єфремова, 2019) [41]. Сучасні дослідники в галузі фізичної культури наполягають на врахуванні психофізіологічних особливостей школярів основної школи, знання яких потрібне для організації фізично-оздоровчої роботи в школі: особливості організації пізнавальних процесів,

статевих особливостей, динаміки працездатності. Середній шкільний вік є синхронним із періодом завершення біологічного дозрівання організму. У цей час остаточно завершується формування моторної індивідуальності, притаманні дорослій людині. У сфері психіки спостерігається важливий і водночас складний процес становлення характеру, формування зацікавлень, уподобань, смаків. Без сумніву, підлітковий вік вважається періодом максимальних темпів росту всього організму, відповідальним етапом не тільки біологічного дозрівання, але й соціального росту особистості підлітка. Друга сигнальна система характеризується стрімким розвитком, зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навичок. Також посилюється ступінь концентрації психічних процесів збудження і гальмування (Єфремова, 2019) [41].

Йога - універсальна система самопізнання і фізичного розвитку, в якій одне з чільних місць займають регулярні фізичні заняття з виконанням особливих вправ, що нормалізують усі процеси організму і сприяють фізичному та психологічному здоров'ю. Йога становить цілісну систему філософії і практики для вдосконалення характеру особистості і тіла. Загальна мета йоги полягає в поступовому оволодінні тілом, почуттями і розумом. Як ми знаємо, фізичні вправи є терапевтичними як для фізичного, так і для психічного здоров'я, практика фізичного аспекту йоги вперше згадувалась у східній культурі і була адаптована під сучасних людей нашого континенту. Фізичні вправи, які в йозі називаються асанами, максимально ефективні та корисні для всіх систем організму і психіки людини (Кузікова, 2022) [73].

Сучасні американські вчені досліджували вплив фізичних вправ, а саме йоги, на фізичні і психічні здібності підлітків. J. J. Noggle, N. J. Steiner, T. Minami, S. B. Khalsa, вони довели, що заняття йогою в шкільному середовищі покращує настрій учнів і зменшує тривожні стани у підлітків (Noggle, Steiner, Minami, Khalsa, 2012) [200]. Унаслідок цього вчені

американського університету проводили емпіричне дослідження впливу йоги на підлітків в школах, вони запровадили заняття з йоги замість занять фізкультури. І вони віднайшли, що йога в шкільній обстановці є життєздатною та потенційно ефективною стратегією поліпшення психоемоційного та фізичного здоров'я дітей та підлітків, і гідною для продовження досліджень в цьому напрямку (Sat Bir S. Khalsa, Bethany Butzer, 2016) [209]. Результати занять йогою в шкільному середовищі свідчать про те, що впровадження йоги є прийнятним і можливим у середній школі і у старшокласників, а також має потенціал відігравати захисну або профілактичну роль у підтримці психічного здоров'я осіб підліткового віку. Науковці визначили, що регулярні заняття йогою значно знижують рівень стресу та покращують самопочуття підлітків. (Khalsa, Hickey-Schultz, Cohen, Steiner, Cope, 2012) [179]. Група науковців з Великобританії проводили дослідження з впливу занять йоги на рівень кортизолу в крові школярів. Вони заміряли слину до та після занять йогою в шкільному середовищі і виявили, що рівень кортизолу значно зменшився після занять йогою. Заняття тривали чотири тижні. Також, вчителі помітили, що діти стали більш зібрані і в них з'явилась більша концентрація уваги. Фізичні вправи з йоги можуть бути вагомим інструментом для управління стресом і тривогою в шкільному середовищі (Butzer, Day, Potts, Ryan, Coulombe, Davies, Bhandari, 2015) [157]. Дані емпіричні дослідження дають нам змогу зрозуміти, що вправи з йоги методу тілесно-орієнтовної терапії (ТОТ) ефективні для впровадження у психологічну Програму розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.

Отже, було застосовано вправи корекційних методик відповідно вищезазначених методів, а саме КПТ, Арт-терапії і ТОТ, в освітніх закладах трьох регіонів України: м. Київ, м. Приморськ Запорізької області, с. Котівка Гусятинського району Тернопільської області. Дані регіони були

вибрані за принципом кількості чинників стресу, як частота оповіщення повітряних тривог, артилерійських обстрілів, ракетної небезпеки, окупованих територій і межуванням регіону з лінією фронту, де ведуться активні бойові дії.

### **3.2. Змістові та методичні аспекти психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях**

*Метою* психологічної Програми є розвиток життєстійкості осіб підліткового віку, які опинились в складних життєвих ситуаціях, в умовах війни.

*Завданням* психологічної Програми є формування психологічних компетенцій :

- розвиток психологічної пружності (розвиток відчуття безпеки навіть у несприятливих умовах як складні життєві ситуації)
- підвищення рівня самосвідомості (усвідомлення своїх сильних сторін, підняття самооцінки і впевненості у собі)
- розвиток соціальних навичок (побудова стосунків з однолітками, в сімейному колі, в шкільному середовищі)
- формування оптимізму (бути позитивним навіть в складних життєвих ситуаціях)
- підтримка фізичного здоров'я (зміцнення фізичного тіла, а разом з цим стабілізація психічного стану)

За допомогою психологічної Програми підлітки матимуть змогу легше справлятися з труднощами і краще адаптуватися до складних умов життя під час війни.

В Програмі представлені вправи корекційних методик:

- Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) ( 1 і 2)

1. *Групова дискусія, вправа “Комплімент” (автор Зюман Л.В., 2007)*
2. *Робота в уяві, вправа “Метод екрану” (автор О. Черненко, М. Лемик, К. Явна, 2022)*

- Арт-терапії ( 3 і 4)

3. *Малюнок, техніка “Якби..” (автор Л. Бесчастна, 2024)*
4. *Малюнок, техніка “Захисна парасолька” (автор Я. Поліщук, 2022)*

- Тілесно-орієнтованої терапії (5 і 6)

5. *Контроль дихання, “Дихальна вправа для розслаблення” (автор Пляка Л, 2018).*
6. *Фізичні вправи з йоги: вправа “Дерево”, вправа “Трикутник” (автор Рісман Р., 2021, вправи з хатха-йоги).*

*Методичні рекомендації щодо виконання психологічної Програми:*  
Програмою передбачено виконувати вправ 1-3 рази на тиждень.

*Інтенсивність програми:* впродовж 1-2 місяців. Вправи бажано виконувати у рекомендованій послідовності як вони описані в психологічній Програмі. Наприклад, в понеділок підлітки виконують 2 вправи з Програми, в середу 1 вправу, в п'ятницю 2 вправи. Вправи допустимо міняти місцями і виконувати у вільному порядку. Тривалість виконання Програми необмежена у часі, проте мінімальний термін виконання Програми становить 1 місяць.

Психологічно Прграму потрібно виконувати комплексно, оскільки вона побудована на основі інтегративного підходу і вправи мають чергуватись.

***Групова дискусія.***

Групова дискусія являється одним з методів групової психокорекції, і є однією з технік КПТ. Це метод вербальної комунікації між індивідами. Вона виступає дієвим методом активізації групи для вирішення завдань, досягнення певних результатів. Групова дискусія є потужним інструментом розвитку життєстійкості осіб підліткового віку оскільки активність комунікації в групі надає єднання в колективі, віднайдення спільної думки і прийняття важливих рішень, сприяти атмосфері довіри, посмішки, відкритості і взаємної поваги. Учасники дискусії вчаться відчувати себе комфортно, висловлювали свої думки та емоції.

### **1. Вправа “Комплімент” (автор Зюман Л. В., 2007)**

*Мета:* створення позитивного настрою в групі, підвищення самооцінки підлітка, розвиток почуття власної значимості, створення атмосфери доброзичливості та відкритості, підвищення рівня довіри і розкутості між однокласниками.

*Час:* 15-25 хвилин.

*Техніка виконання:* всі учасники розбиваються на пари і по черзі кажуть по три компліменти один одному. Починаючи зі слів: “Мені подобається твій / твоя.. або в тобі..”. Намагайтесь віднайти щось, що сподобалось в партнері, якій з вами в парі і сказати це дивлячись в очі партнеру. Після обміну компліментами в парі учасники міняються партнерами і формують іншу пару. Так відбувається 3-4 рази.

- Перший комплімент має бути про те, в що одягнений партнер, це може бути колір футболки / форма комірця / матеріал взуття, тощо.
- Другий комплімент має бути про зовнішній вигляд, це може бути довжина волосся / зріст / тембр голосу, тощо.
- Третій комплімент підліток вигадує сам, на його розсуд.

- Після трьох компліментів один одному відбувається зміна пари.

*Обговорення з учнями:*

Які відчуття були коли ви отримували компліменти?

Чи було відчуття незручності при наданні компліменту чи його отриманні?

Що було приємніше - говорити комплімент чи отримувати його?

Чи була різниця надавати і отримувати компліменти коли Ви мінялись парами?

*Реакція учнів:* позитивна / негативна (спитати у учнів після закінчення вправи).

### ***Робота в уяві.***

На сьогоднішній день один з перспективних корекційних методів є терапевтичний метод робота в уяві. Це одна з технік КПТ, яка використовується у психотерапії і є психодинамічним напрямком. Мішенню цього методу є хронічні негативні емоційні стани, а засобом їх корекції – уявні образи цих станів. Методика має навчити підлітків краще контролювати тривожні і нав'язливі образи, які їх засмучують. Найчастіше дискомфортом відчуттям для дитини є відчуття, що вона не контролює ситуацію, яке може виникати через несприятливі образи або спогади (Blinov, 2017) [153].

#### ***1. Вправа “Метод екрану” (автор О. Черненко, М. Лемик, К. Явна, 2022)***

*Мета:* роботи в уяві з образами призначена для подолання відчуття гіперконтролю над стресовою ситуацією або навпаки для його забезпечення, вона допомагає дитині відновити самоконтроль та позбутись реакції на стресові ситуації яких вона зазнала під час війни.

*Час:* 15-25 хвилин.

*Техніка виконання:*

- Заплющити очі.
- Уявіть екран телевізора / кінотеатра / комп'ютера тощо.
- Згадайте стресову ситуацію, вона може бути пов'язана зі школою, з батьками, однолітками, таку, яка саме вас засмучує і викликає негативні реакції, викликає страх, огиду, образу, поганий настрій, тощо.
- Погляньте, ваше зображення кольорове чи чорно-біле? Якщо кольорове, то зробіть його чорно-білим.
- В уяві візьміть пульт від цього екрану і зробіть так, що це зображення починає поступово зникати, воно розмивається, стає ледве помітним, а потім зовсім зникає.
- Екран став чистий, білий і на ньому з'являється зображення, яке вам дуже подобається, кольорове, яскраве. Це може бути ваше улюблене місце: ліс, галявина з квітами, магазин з морозивом, море, коло друзів тощо. У кожного своє зображення.
- Насолоджуйтесь декілька хвилин цією картинкою, розглядайте її.
- Відкривайте очі і пригадайте ситуацію, яка була на початку вправи. Чи є ще на неї емоційна реакція?

Стан змінився, стало спокійно і покращився настрій. А стресова ситуація вже не являє страху, емоційний заряд з неї знято за допомогою методу роботи в уяві.

*Реакція учнів:* позитивна / негативна (спитати у учнів після закінчення вправи).

**Малюнок, Арт-терапія.**

Методика Арт-терапії надає можливість особистості знаходити відповіді на складні або, здавалося би, невирішені питання завдяки малюнку, а саме через трансформацію своїх думок на папері. Вправи здійснюються за допомогою інвентарю, який є під рукою, це можуть бути олівці, фломастери, фарби, крейда тощо і лист паперу. Для роботи з компонентом життєстійкості "залученість" ми використовуємо вправу "Якби" і вправу "Захисна парасолька". Дані вправи надають можливість підліткам поставити цілі на майбутнє, зрозуміти до чого вони прагнуть, а також відчуття безпеку свого внутрішнього світу.

### 3. Вправа «Якби»

*Мета:* мотивація підлітка до реалізації своїх цілей і прагнень, підвищення рівня самооцінки і налаштування на успішний початок і завершення справ, надати відчуття внутрішньої безпеки.

*Інвентар:* ручка / олівці / фарби, пензлик, папір А4

*Час:* орієнтовно 15-20 хвилин.

*Техніка виконання:*

- Сформулюйте ціль. Пригадайте авторитетну Вам людину, хто вже досяг схожої цілі і має те, що у вас на меті.
- В кольорах зобразіть два дерева поряд: перше дерево символізує Вас, а друге дерево авторитетну Вам людину.
- Уявіть, що ця людина знаходиться на Вашому місці і складає план досягнення мети. Який план би ця людина склала з п'яти пунктів.
- Якби авторитетна людина мала би для Вас пораду, то щоб вона Вам сказала?
- Запишіть поради цієї людини і обміркуйте.
- Після цього, запишіть з чого Ви почнете втілення своєї мрії і строки її досягнення.

- Якби Ви вже здійснили свою мрію, якою би була наступна мрія для втілення? Запишіть.

*Реакція учнів:* позитивна / негативна (спитати у учнів після закінчення вправи). Обговорити з кожним по 1 хвилині що вони намалювали.

#### **4. Вправа «Захисна парасолька»**

*Мета:* стабілізація психоемоційного стану підлітка, зниження тривожності, відчуття внутрішнього комфорту в будь-якому місці або оточенні.

*Інвентар:* ручка / олівці / фарби, пензлик, папір А4

*Час:* орієнтовно 20-30 хвилин.

Для вправи можна обрати олівці, фломастери чи гуаш, аркуш паперу А4. Можна малювати на піску, землі, або на дошці використовуючи крейду.

**1 етап.** Малюємо в центрі листа парасольку, яка би на думку підлітка слугувала би захистом для нього.

**2 етап.** Малюємо під парасолькою себе так, щоб ми були захищені від негативу.

**3 етап.** Спитайте у підлітка чи комфортно йому домалювати кордони, які відмежовують його від несприятливих чинників поза парасолькою. Зазвичай психологічно травмовані підлітки охоче малюють кордони, їм так комфортніше.

**4 етап.** Малюємо під парасолькою поряд із собою радості і бажання, яких не вистачає в житті, того, що би хотілось мати поряд для захищеності, радості і щастя саме зараз.

**5 етап.** Пояснюємо підлітку, щоб він звернув увагу на ті радощі, які він намалював під парасолькою поряд із собою. Це його ресурс і йому варто звернути на це увагу.

*Реакція учнів:* позитивна / негативна (спитати у учнів після закінчення вправи). Обговорити з кожним по 1 хвилині що вони намалювали.

### **Контроль дихання.**

Методика керування диханням (дихальна гімнастика) має на меті здійснення вправ з дихальної гімнастики. Між емоційним станом і фізичним є нерозривний зв'язок. Дихальна гімнастика спряє відновленню і оздоровленню організму, а саме ендокринної, дихальної, кровотворної, травневої і нервової систем. Керування диханням виступає ефективним засобом для зняття тонузу з м'язів, тим самим розум заспокоюється і нав'язливі думки не полонять голову. За допомогою дихання нервова система надсилає імпульси в кору головного мозку і змінюється її тонуз.

#### ***5. Вправа “Дихальна вправа на розслаблення”***

*Мета.* Метод Тілесно-орієнтованої терапії (ТОТ) дає змогу відчути як відбувається процес дихання в організмі легеньми і животом, розкрити діафрагму для вільного дихання. Зазвичай діафрагма в стислому стані робить дихання поверхневим. За допомогою цієї вправи розкривається діафрагма і дихання стає повним, вільним. Вправа надасть емоційної рівноваги, підвищить настрій і рівень працездатності, заспокоїть.

*Техніка виконання:* перебуваючи в зручному положенні (сидячи або стоячи), слід здійснювати вдих через ніс, а повільний видих — через рот

*Час:* 7-10 хвилин.

- Ліву долоню покласти на живіт, а праву на груди.
- Відчуйте долонями як піднімається грудна клітина під ними в процесі дихання.
- Через вдих надувається живіт і далі наповнюються повітрям легені. Контролюємо процес долонями.
- Чи відчуваєте Ви як піднімаються по черзі долоні? Розслабте тіло і спостерігайте за процесом. Дихайте повільно спокійно.

- Сфокусуйся на видиху, щоб права рука, лежачи на грудях змогла першою відчутти як вивільнюється повітря, після чого здувається живіт.
- Видихаючи, спершу виходить повітря з легень, опускаються плечі і грудна клітка, і потім “здувається” живіт.
- І так по колу - з вдихом наповнюється живіт, потім грудна клітка, з видихом спочатку опускається грудна клітка і потім здувається живіт (Лубяницька, 2021) [76].

Продовжуйте дихати в повільному власному ритмі. Ви відчуватимете як повітря входить повільно через ніс в організм, наповнюючи живіт і легені. Видих робимо через рот і теж повільно. Ви відчуєте розправлення верхніх і нижніх відділів легень. Контролюйте плечі, вони мають бути в розслабленому стані і намагайтесь зберігати поставу для того, щоб хребет був в анатомічно правильному положенні. Вправа виконується сидячи на стільці або стоячи. Разом з цим вивільнюється скута діафрагма. Коли людина відчуває стресовий стан, то діафрагма затискається під ребрами і організм знаходиться в напрузі довгий час. На перший погляд ця вправа може здаватись незручною, але пройшовши декілька циклів дихання Ви відчуєте як тіло розправилось і з'явився стан спокою [76].

*Реакція учнів:* позитивна / негативна (спитати у учнів після закінчення вправи).

### ***Фізичні вправи з йоги.***

Вільгельм Райх у 80-х роках розробив концепцію м'язового панцира, яка по сьогоднішній день являє собою захисну систему від стресу. М'язовий панцир являє собою набуту сконцентровану напругу в одному з відділів тіла, яка страждає. В. Райх запропонував сім таких центрів по тілу. Практика Тілесно-орієнтованої терапії на прикладі вправ з йоги допоможе підлітку позбутись м'язового панциря і вивільнити цю напругу. Вправи з

йоги спрямовані на розтяжку, гнучкість, статику, контроль дихання і розслаблення тілесних центрів (Кузікова, 2022) [73].

### Вправа “Дерево”



рис.3

*Мета.* Ця вправа сприяє розвитку балансу, збереженню стійкості, підвищує рівень зосередженості. Статичною вправою на баланс укріплюються зв’язки і м’язи, а також ця вправа має психологічні переваги, як нейтралізація стресового стану і тривоги. В результаті підвищується впевненість у собі, своїх силах і з’являється внутрішній спокій.

*Час:* 10-15 хвилин.

*Техніка виконання:*

- Станьте прямо з рівною шиєю і розслабленими плечима.
- Підніміть одну ногу повільно зберігаючи баланс і зручно упріть стопу на внутрішню поверхню стегна.
- Складіть долоні разом перед собою і повільно підніміть їх вгору над головою.

- Знайдіть в метрі перед собою точку на якій Вам зручно тримати фокус уваги. Зосередьтеся на ній і утримуйте баланс тіла. Не напружуйтесь.

- На одній нозі потрібно затриматись впродовж 15-30 секунд, потім поміняйте ногу в описаній вище послідовності.

*Техніка безпеки:* вправу робити на Вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки запобігаючи різких рухів, повільно, не поспішаючи.

*Фізичні переваги:* вправа Дерево зміцнює зв'язки, м'язовий корсет, покращує баланс тіла. Вправа впливає на поставу, розправляє спину, тим самим покращує кровообіг в тілі.

*Психологічні переваги:* тренує зосередженість, розвиває увагу. Сприяє зняттю напруги і стресу, зменшує тривожний стан.

*Реакція учнів:* позитивна / негативна (спитати у учнів після закінчення вправи).

### Вправа “Трикутник”



Рис.4

*Мета.* Вправа Трикутник направлена на зміцнення тіла, розтягування м'язів і зв'язок, сприяє зниженню рівня гормонів адреналіну і кортизолу, підвищує працездатність і розумову активність, вивільнює стрес і напругу.

*Час:* 10-15 хвилин.

*Техніка виконання:*

- Стоячі встановіть ноги ширше ніж плечі.
- Розверніть тулуб і оберіть напрямом стоп перед собою, щоб ноги сформували трикутник.
- Руки розведіть в сторони літерою Т.
- Нахиліться донизу не згинаючи ноги в колінах.
- Тримайте руки рівно не згинаючи. Протилежна рука тягнеться до стопи, а інша рука до стелі.
- Голову розверніть ввєрх і погляньте на руку.
- Затримайтесь 7-10 секунд, дихайте спокійно, повільно.

Поміняйте сторону і зробіть теж саме на іншу ногу.

*Техніка безпеки:* вправу робити на Вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки запобігаючи різких рухів, повільно, не поспішаючи.

*Фізичні переваги:* вправа Трикутник знімає напругу в тілі, покращує кровообіг, усуває біль у шиї при сутулості і тривалому сидінні за партою, і в телефоні. Вона покращує рухливість тазостегнових суглобів. Зміцнює щиколотки, стопи, коліна і м'язи ніг. Вона позитивно впливає на хребет у дітей і дорослих. Покращує рухливість суглобів ніг.

*Психологічні переваги:* сприяє швидкому переключенню уваги з нав'язливих думок, усуває стан "застрягання" у стресі, покращує настрій і допомагає гармонізувати розподіл напруги в тілі, заспокоює розум і знижує рівень тривожності. Структура «Трикутник» символізує стійкість і рівновагу, що переноситься на психоемоційний стан підлітка. З'являється відчуття контролю власного тіла, що надає впевненість у собі. Гармонія між тілом і психікою сприяє більш вільному потоку думок.

*Реакція учнів:* позитивна / негативна (спитати у учнів після закінчення вправи).

### **3.2.1. Методичні рекомендації щодо ефективного впливу психологічних та педагогічних умов на розвиток життєстійкості осіб підліткового віку**

Результати дослідження стали підґрунтям для розроблення психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях. Зважаючи на специфіку професійної діяльності психологів, соціальних педагогів, вчителів та виховання батьків, методичні рекомендації було структуровано для зазначених категорій, враховуючи їхні особливості та завдання.

*Методичні рекомендації психологам, вчителям, соціальним педагогам*

1. Забезпечення емоційної підтримки учнів в контексті спостереження і розпізнавання емоційного стану підлітків:

- Регулярне спостереження за змінами в поведінці та емоціях учнів як під час проведення психологічної Програми так і після неї впродовж навчання.

- Виявлення підлітків, які потребують додаткової уваги, підтримки чи консультування.

2. Проведення індивідуальних бесід:

- Організація коротких бесід для обговорення тривоги і страхів учнів.

- Використання активного слухання та емпатію, щоб допомогти школярам висловити свої почуття.

3. Групові заходи:

- Проведення групових занять, використання вправ з когнітивно-поведінкової терапії для дискусій в групі.

- Використання елементів з Арт-терапії, які сприяють емоційному розвантаженню.

4. Адаптація навчального процесу, що обумовлено гнучкістю такого процесу:

- Застосування змішаного формату навчання (офлайн/онлайн) залежно від ситуації.

- Спостереження за тим, щоб не перенавантажувати учнів додатковими завданнями.

5. Створення безпечного середовища в школі:

- Організація "куточку безпеки" в класі для емоційного відпочинку.

- Забезпечення підліткам можливості висловлювати свої думки і пропозиції щодо навчального процесу.

#### *Методичні рекомендації батькам*

1. Створення сприятливого емоційного клімату вдома:

- Забезпечення відкритої комунікації з підлітком.

- Прояв емпатії та підтримки; слухати думки й переживання підлітка.

- Уникнення надмірного тиску чи критики підлітка.

- Підтримка впевненості підлітка у його власних силах і рішеннях.

- Заохочення висловлювати емоції в конструктивній формі (наприклад, через бесіди чи творчість).

2. Підтримка участі підлітка в психологічній Програмі:

- Сприяння відвідуванню занять психологічної Програми і виконанню запропонованих вправ.

- Обговорення з підлітком його вражень та досягнень.

- Підтримка позитивного ставлення до навчання в школі та участі у шкільних проєктах.

3. Формування навичок життєстійкості вдома:

- Тренування з підлітком технік самозаспокоєння, таких як глибоке дихання чи медитація.

- Формування позитивного мислення, а саме демонстрація прикладів, як можна знаходити рішення навіть у складних ситуаціях.

- Навчання підлітка плануванню, допомога ставити реалістичні цілі та розробляти кроки для їх досягнення.

#### 4. Сприяння соціальній активності підлітка:

- Заохочення участі у соціальних і волонтерських проєктах, при цьому бажано пояснювати, як це допомагає розвивати відповідальність і співчуття.

- Заохочення до командної роботи через групові заходи, організовані школою.

#### 5. Взаємодія зі школою та психологами:

- Регулярне контактування педагога і психолога для обговорення прогресу дитини.

- Відвідування спільних зустрічей, тренінгів чи вебінарів, організованих в шкільному і позашкільному середовищі.

- Підтримка єдності у виховному впливі між школою та сім'єю.

#### 6. Стати прикладом для своєї дитини:

- Демонстрація власної життєстійкості в складних життєвих ситуаціях.

- Розповідь підлітку, як Ви долаєте труднощі.

- Показуйте, як залишатися спокійним і зберігати віру у власні сили.

#### 7. Профілактика емоційного вигорання батьків:

- Знаходити час для власного відпочинку та психологічного відновлення.

- Ділитись своїми переживаннями з друзями, близькими або звертайтеся до психологів за підтримкою.

- Використовувати релаксаційні техніки, щоб зберігати емоційну рівновагу.

Застосування психологічної Програми розвитку життєстійкості у шкільному середовищі потребує активної участі не лише педагогів, психологів, а і батьків. Спільна робота сприятиме формуванню у підлітків емоційної стійкості, соціальних навичок та здатності адаптуватися до викликів сучасного світу. Підтримка батьків у цьому процесі є ключовою для досягнення успіху.

### 3.3. Перевірка ефективності реалізованої психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях

Після впровадження психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях проведено дослідження експериментальної групи з метою виявлення значимих відмінностей у показниках життєстійкості підлітків.

Нами проаналізовано зміни у показниках 4 груп. Групи порівнювались на основі розподілу на контрольну та експериментальну підгрупи. Таким чином розподіл вибірки був наступним:

- 25 підлітків ВПО (12 підлітків експериментальна група та 13 контрольна група);
- 17 підлітків з м. Приморськ (8 осіб експериментальна група та 9 осіб контрольна група);
- 139 осіб з м. Києва (70 осіб експериментальна група та 69 осіб контрольна група);
- 21 підліток із Тернопільської області (10 експериментальна група та 11 контрольна).

Використовуючи t-критерій Стьюдента для залежних вибірок нами виявлено, що після участі у психологічній Програмі розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях відбулися якісні зміни у показниках підлітків м. Києва, а за критерієм G знаків встановлено якісний зсув показників (таб.3.1).

Таблиця 3.1

Аналіз показників життєстійкості підлітків м. Києва після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=70)	G	Контрольна група (n=69)	G

залученість	До програми	33,37	55	36,85	0
	Після програми	39,79		36,74	
T		<b>-3,43**</b>		0,310	
контроль	До програми	30,73	55	32,34	0
	Після програми	36,26		32,41	
T		<b>-3,84**</b>		-0,45	
прийняття ризику	До програми	17,24	57	18,98	0
	Після програми	19,37		19,51	
T		<b>-3,56**</b>		-2,12	
Життєстійкість	До програми	81,36	52	88,18	0
	Після програми	88,43		88,67	
T		<b>-3,91**</b>		-0,98	
* - значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

За даними таблиці можемо зробити висновок, що після участі в психологічній Програмі у підлітків експериментальної групи якісно зросли показники залученості ( $t=-3,43$ ,  $p \leq 0,01$ ), контролю ( $t=-3,84$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття ризику ( $t=-3,56$ ,  $p \leq 0,01$ ), життєстійкості в цілому ( $t=-3,91$ ,  $p \leq 0,01$ ). Виявлені відмінності доводять ефективність психологічної Програми. У контрольній групі статистичних змін не спостерігається ( $p \geq 0,05$ ). Порівнюючи результати дослідження до та після психологічної Програми, можемо стверджувати, що відбувся якісний зсув ( $G=52$ ) у показниках життєстійкості експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається ( $G=0$ ).

Встановлено також якісні зміни у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків із м. Києва (таб.3.2).

Таблиця 3.2

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації підлітків м. Києва після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=70)	G	Контрольна група (n=69)	G
адаптивність	До програми	132,20	58	128,02	0
	Після програми	175,42		128,54	
T		<b>-3,26**</b>		-1,50	
Прийняття інших	До програми	48,95	67	54,91	0
	Після програми	57,32		55,14	
T		<b>-3,73**</b>		-1,01	
інтернальність	До програми	60,23	57	64,03	0
	Після програми	77,32		64,71	
T		<b>-4,15**</b>		-1,38	
самоприйняття	До програми	51,11	52	55,59	0
	Після програми	65,82		55,81	
T		<b>-2,97*</b>		-1,51	
Емоційний комфорт	До програми	53,76	60	57,19	0
	Після програми	59,74		57,23	
T		<b>-3,26**</b>		-0,99	
Домінування	До програми	46,34	61	44,44	0
	Після програми	57,62		44,44	
T		<b>-3,39**</b>		-1,03	

\* - значення для  $p \leq 0,05$ , \*\* - значення для  $p \leq 0,01$

Згідно даних таблиці, після участі в психологічній Програмі розвитку життєстійкості у підлітків з м. Києва суттєво підвищився рівень соціально-психологічної адаптації. Спостерігаємо підвищення показника адаптивності ( $t=-3,26$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття інших ( $t=-3,73$ ,  $p \leq 0,01$ ), інтернальності ( $t=-4,15$ ,  $p \leq 0,01$ ), самоприйняття ( $t=-2,97$ ,  $p \leq 0,05$ ), емоційного комфорту ( $t=-3,26$ ,  $p \leq 0,01$ ) та домінування ( $t=-3,39$ ,  $p \leq 0,01$ ). Виявлені відмінності свідчать про те, що після участі в психологічній Програмі розвитку життєстійкості у осіб підліткового віку експериментальної групи значно покращився рівень соціально-психологічної адаптації. В той же час в контрольній групі значимих відмінностей не виявлено ( $p \geq 0,05$ ). З цього можемо зробити висновок, що Програма була ефективною саме для осіб підліткового віку експериментальної групи. В той час як у контрольній групі підлітків

статистичних змін не спостерігається ( $p \geq 0,05$ ). Результати дослідження до та після Програми показують якісний зсув у показниках експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Контрольне дослідження показало статистичні відмінності у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків (таб.3.3).

Таблиця 3.3

Аналіз показників тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків м. Києва після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=70)	G	Контрольна група (=69)	G
Ситуативна тривожність	До програми	33,93	63	34,73	0
	Після програми	21,28		34,31	
T		<b>7,66**</b>		0,98	
Особистісна тривожність	До програми	36,44	65	33,89	0
	Після програми	21,81		33,09	
T		<b>7,87**</b>		1,58	
Самооцінка психологічної адаптивності	До програми	5,52	67	6,27	0
	Після програми	7,69		6,19	
T		<b>-6,32**</b>		1,42	
* - значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

Як бачимо, в експериментальній групі значно понизився рівень ситуативної ( $t=7,66$ ,  $p \leq 0,01$ ) та особистісної ( $t=7,87$ ,  $p \leq 0,01$ ) тривожності, а також став вищим рівень самооцінки психологічної адаптивності ( $t=-6,32$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто після участі в психологічній Програмі підлітки стали менше проявляти тривожність у ситуаціях стресу чи ризику, а також знизився рівень їх особистої тривожності як властивості. Також вони стали краще оцінювати свою психологічну адаптивність, що в цілому є позитивним показником ефективності розробленої психологічної Програми. У контрольній групі змін не виявлено ( $p \geq 0,05$ ). Порівнюючи результати

дослідження до та після психологічної Програми, бачимо, що відбувся якісний зсув ( $G=66$ ) у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності осіб підліткового віку експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Побудуємо графік, що відображає динаміку змін в експериментальній групі (рис.3.1).

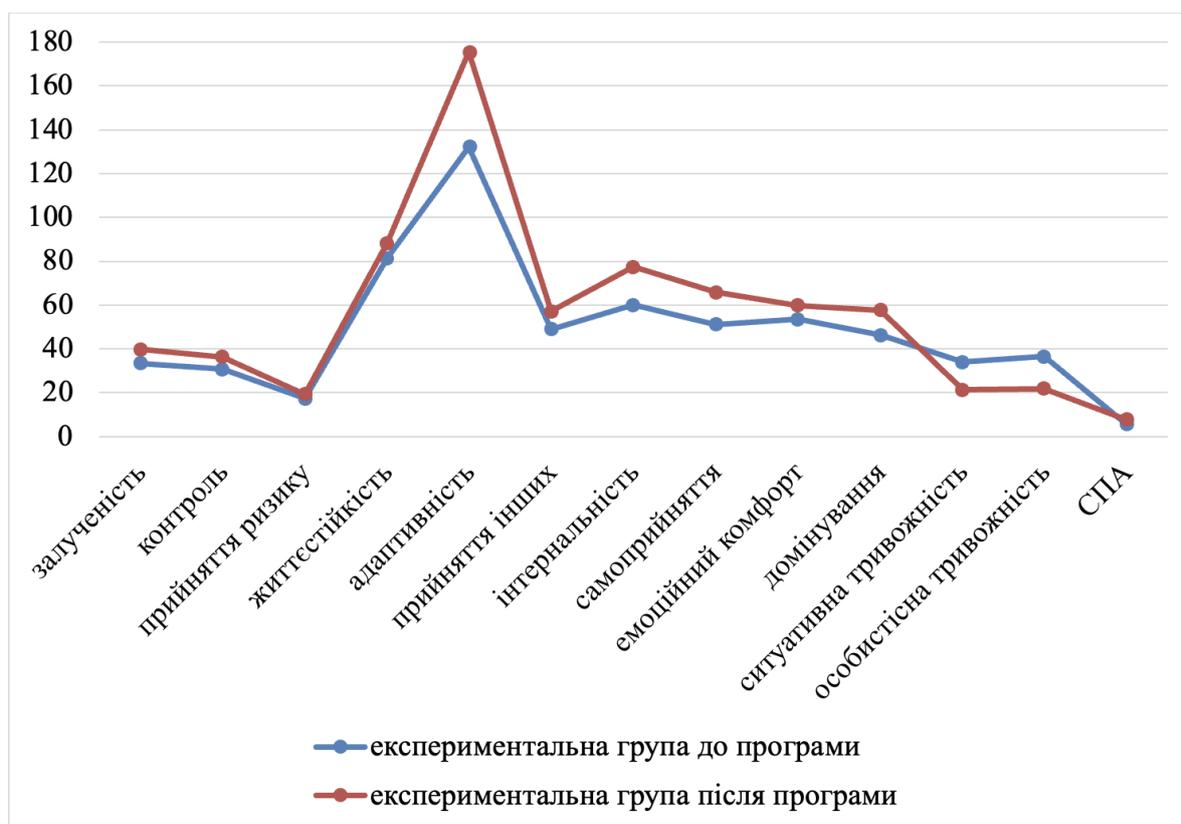


Рис.3.1 Співставлення результатів експериментальної групи, отриманих на формувальному та контрольному етапі діагностики

Отже, в експериментальній групі відзначаємо позитивну динаміку покращення показників життєстійкості та адаптації, і зниження показників тривожності, що в цілому доводить ефективність впровадження психологічної Програми.

Також нами встановлено якісні відмінності у показниках дослідження підлітків з Тернопільської області. Виявлено значне зростання у них рівня життєстійкості (таб.3.4).

Таблиця 3.4

Аналіз показників життєстійкості підлітків Тернопільської області  
після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=10)	G	Контрольна група (n=11)	G
залученість	До програми	35,60	8	36,73	0
	Після програми	41,50		37,09	
T		<b>-2,64**</b>		1,02	
контроль	До програми	33,40	7	33,09	0
	Після програми	37,90		33,36	
T		<b>-2,92**</b>		1,22	
прийняття ризику	До програми	20,50	8	21,27	0
	Після програми	25,80		21,27	
T		<b>-3,12**</b>		0,94	
Життєстійкість	До програми	89,50	8	91,09	0
	Після програми	105,20		92,73	
T		<b>-3,43**</b>		1,08	

\* - значення для  $p \leq 0,05$ , \*\* - значення для  $p \leq 0,01$

Згідно з даними таблиці після участі в психологічній Програмі у осіб підліткового віку експериментальної групи якісно зросли показники залученості ( $t=-2,64$ ,  $p \leq 0,01$ ), контролю ( $t=-2,92$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття ризику ( $t=-3,12$ ,  $p \leq 0,01$ ), життєстійкості в цілому ( $t=-3,43$ ,  $p \leq 0,01$ ). Такі відмінності доводять, що участь в психологічній Програмі сприяла розвитку рівня життєстійкості підлітків. У контрольній групі статистично значимих змін не спостерігається ( $p \geq 0,05$ ). Порівнюючи результати дослідження до та після психологічної Програми, можемо стверджувати, що відбувся якісний зсув ( $G=8$ ) у показниках життєстійкості експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Дослідженням встановлено достовірні відмінності у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків Тернопільської області на контрольному етапі (таб.3.5).

Таблиця 3.5

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації підлітків з Тернопільської області після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=10)	G	Контрольна група (n=11)	G
адаптивність	До програми	132,70	8	131,63	0
	Після програми	171,60		131,63	
T		<b>-2,64*</b>		-1,01	
Прийняття інших	До програми	70,30	7	50,54	0
	Після програми	82,30		50,54	
T		<b>-2,93**</b>		-1,00	
інтернальність	До програми	72,10	8	58,91	
	Після програми	85,80		59,18	
T		<b>-3,13**</b>		-1,21	
самоприйняття	До програми	71,50	8	54,18	0
	Після програми	77,90		54,64	
T		<b>-2,75*</b>		-1,31	
Емоційний комфорт	До програми	59,20	7	56,72	0
	Після програми	73,30		56,72	
T		<b>-2,85*</b>		-1,25	
Домінування	До програми	49,50	6	45,45	0
	Після програми	62,80		47,09	
T		<b>-2,06**</b>		-1,31	

\* - значення для  $p \leq 0,05$ , \*\* - значення для  $p \leq 0,01$

Згідно даних таблиці, після участі в психологічній Програмі у підлітків з Тернопільської області суттєво підвищився рівень соціально-психологічної адаптації. Спостерігаємо підвищення показника

адаптивності ( $t=-2,64$ ,  $p\leq 0,05$ ), прийняття інших ( $t=-2,93$ ,  $p\leq 0,01$ ), інтернальності ( $t=-3,13$ ,  $p\leq 0,01$ ), самоприйняття ( $t=-2,75$ ,  $p\leq 0,05$ ), емоційного комфорту ( $t=-2,85$ ,  $p\leq 0,05$ ) та домінування ( $t=-2,06$ ,  $p\leq 0,05$ ). Тобто, після участі в психологічній Програмі у осіб підліткового віку експериментальної групи значно підвищився рівень соціально-психологічної адаптації. В той же час у контрольній групі значимих відмінностей не виявлено ( $p\geq 0,05$ ). Можемо зробити висновок, що психологічна Програма була ефективною саме для підлітків експериментальної групи. Порівнюючи результати дослідження до та після Програми, можемо стверджувати, що відбувся якісний зсув у показниках соціально-психологічної адаптації експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Аналіз відмінностей у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків Тернопільської області виявив достовірні відмінності (таб.3.6).

Таблиця 3.6

Аналіз показників тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків з Тернопільської області після участі в Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=10)	G	Контрольна група (n=11)	G
Ситуативна тривожність	До програми	34,80	8	29,36	0
	Після програми	20,60		27,73	
T		<b>3,53**</b>		1,21	
Особистісна тривожність	До програми	31,70	8	30,27	0
	Після програми	17,10		30,22	
T		<b>3,51**</b>		1,05	
Самооцінка психологічної адаптивності	До програми	5,80	7	6,36	0
	Після програми	8,10		6,64	
T		<b>-2,97**</b>		-1,29	
* - значення для $p\leq 0,05$ , ** - значення для $p\leq 0,01$					

В експериментальній групі спостерігаємо суттєве зниження рівня ситуативної ( $t=3,53$ ,  $p\leq 0,01$ ) та особистісної ( $t=3,51$ ,  $p\leq 0,01$ ) тривожності, а також підвищення рівня самооцінки психологічної адаптивності ( $t=-2,97$ ,  $p\leq 0,01$ ). Отже, після участі в психологічній Програмі у підлітків менше спостерігаються прояви тривожності і покращилась оцінка психологічної адаптивності, що є позитивним показником ефективності розробленої Програми. У контрольній групі зміни не виявлені ( $p\geq 0,05$ ). З цього бачимо, що відбувся якісний зсув у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків в експериментальній групі. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

За отриманими результатами побудуємо графік динаміки змін у показниках підлітків експериментальної групи в Тернопільській області (рис.3.2).

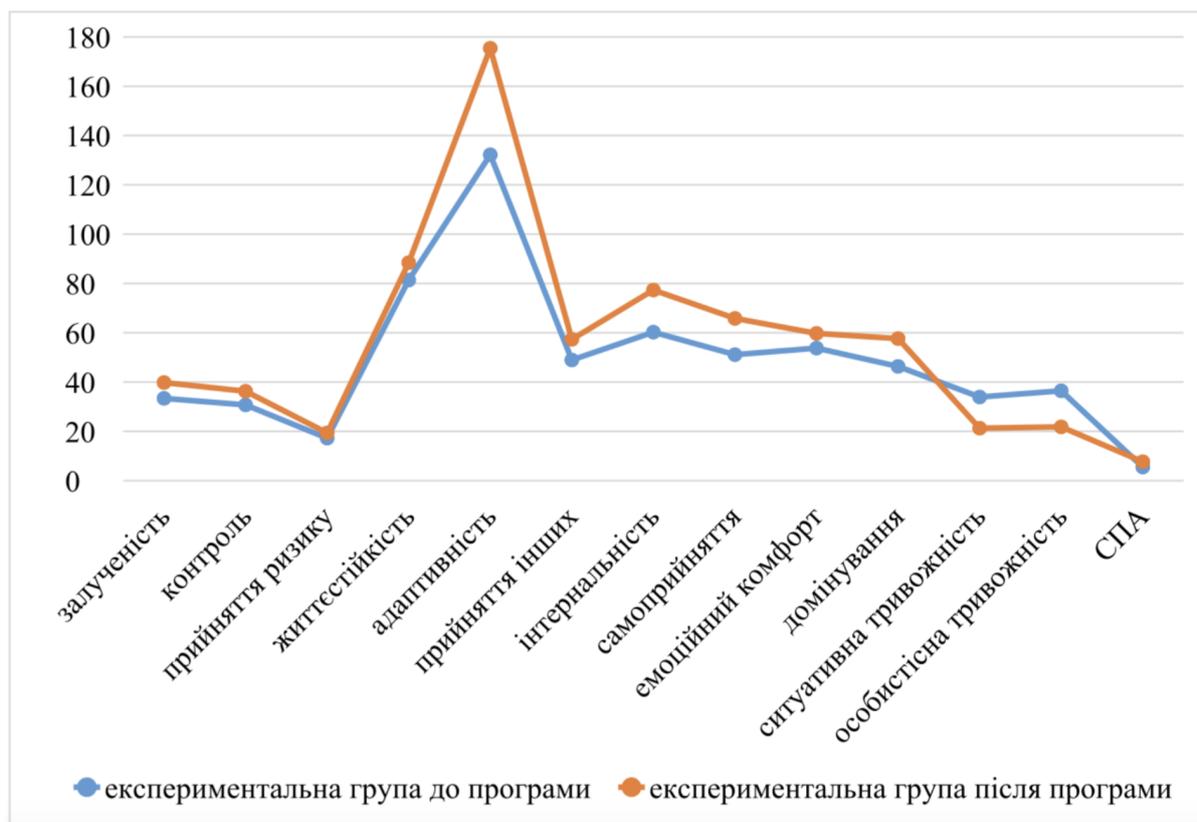


Рис.3.2 Співставлення результатів осіб підліткового віку в експериментальній групі Тернопільської області, отриманих на формувальному та контрольному етапі діагностики.

За даними графіка видно, що результати до психологічної Програми та після істотно відрізняються. Видно суттєве підвищення соціально-психологічної адаптації та зниження рівня тривожності.

При порівнянні результатів дослідження підлітків зі статусом ВПО виявлено також достовірні відмінності у показниках життєстійкості (таб.3.7).

Таблиця 3.7

Аналіз показників життєстійкості підлітків зі статусом ВПО після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=12)	G	Контрольна група (n=13)	G
залученість	До програми	26,00	10	10,62	0
	Після програми	40,46		6,09	
T		<b>-7,25**</b>		1,04	
контроль	До програми	21,77	9	9,10	0
	Після програми	35,15		7,93	
T		<b>-4,23**</b>		0,94	
прийняття ризику	До програми	15,15	11	6,16	0
	Після програми	27,31		2,95	
T		<b>-7,37**</b>		1,11	
Життєстійкість	До програми	62,92	12	13,15	0
	Після програми	102,92		11,64	

T	<b>-11,36**</b>		1,40	
* - значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$				

Отримані результати показують підвищення рівня залученості ( $t = -7,25$ ,  $p \leq 0,01$ ), контролю ( $t = -4,23$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття ризику ( $t = -7,37$ ,  $p \leq 0,01$ ), життєстійкості в цілому ( $t = -11,36$ ,  $p \leq 0,01$ ). Такі результати показують, що проведена Програма довела свою ефективність у покращенні здатності підлітків опиратися складним життєвим ситуаціям і долати труднощі. У контрольній групі статистичних змін не спостерігається ( $p \geq 0,05$ ). Порівнюючи результати дослідження до та після психологічної Програми, можемо стверджувати, що відбувся якісний зсув ( $G = 12$ ) у показниках життєстійкості експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Після участі в психологічній Програмі встановлено достовірні відмінності у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків зі статусом ВПО (таб.3.8).

Таблиця 3.8

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації підлітків ВПО після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=12)	G	Контрольна група (n=13)	G
адаптивність	До програми	60,38	11	12,39	0
	Після програми	166,15		17,69	
T		<b>-6,81**</b>		1,20	
Прийняття інших	До програми	26,15	10	26,82	0
	Після програми	43,38		25,66	
T		<b>-4,38**</b>		1,18	
інтернальність	До програми	47,62	9	23,44	0
	Після програми	70,54		22,44	

Т		<b>-3,04**</b>		1,51	
самоприйняття	До програми	43,15	9	26,05	0
	Після програми	64,31		27,80	
Т		<b>-3,97**</b>		1,34	
Емоційний комфорт	До програми	23,00	10	14,36	0
	Після програми	37,15		15,17	
Т		<b>-4,07**</b>		1,27	
Домінування	До програми	9,62	11	11,16	0
	Після програми	18,23		12,97	
Т		<b>-5,43**</b>		1,35	
* - значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

Згідно даних таблиці, після участі в психологічній Програмі у осіб підліткового віку зі статусом ВПО спостерігається значне підвищення рівня соціально-психологічної адаптації. Зріс показник адаптивності ( $t=-6,81$ ,  $p \leq 0,01$ ), прийняття інших ( $t=-4,38$ ,  $p \leq 0,01$ ), інтернальності ( $t=-3,04$ ,  $p \leq 0,01$ ), самоприйняття ( $t=-3,97$ ,  $p \leq 0,05$ ), емоційного комфорту ( $t=-4,07$ ,  $p \leq 0,01$ ) та домінування ( $t=-5,43$ ,  $p \leq 0,01$ ). З цього вбачаємо, що для даної групи підлітків психологічна Програма виявилась також ефективною і сприяла поліпшенню пристосованості до нових умов проживання. Це особливо важливо з огляду на те, що ці підлітки являються внутрішньо переміщені особи з територій України де відбуваються активні бойові дії, а деякі території перебувають під окупацією. Покращений рівень соціально-психологічної адаптації дозволить їм краще входити в нову соціальну групу, створювати нові контакти, засвоювати навчання. У контрольній групі статистичних змін не спостерігається ( $p \geq 0,05$ ). Критерій знаків доводить наявність якісного зсуву у показниках соціально-психологічної

адаптації підлітків зі статусом ВПО експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Аналіз відмінностей у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності виявив достовірні відмінності у групі підлітків зі статусом ВПО (таб.3.9).

Таблиця 3.9

Аналіз показників тривожності та самооцінки психологічної адаптивності підлітків зі статусом ВПО після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=12)	G	Контрольна група (n=13)	G
Ситуативна тривожність	До програми	44,69	11	41,29	0
	Після програми	22,85		40,87	
T		<b>5,11**</b>		1,02	
Особистісна тривожність	До програми	50,00	10	46,32	0
	Після програми	25,15		45,78	
T		<b>6,19**</b>		1,06	
Самооцінка психологічної адаптивності	До програми	2,46	11	4,48	0
	Після програми	7,77		5,21	
T		<b>-6,38**</b>		1,24	

\* - значення для  $p \leq 0,05$ , \*\* - значення для  $p \leq 0,01$

Після участі в психологічній Програмі у підлітків даної групи знизився значною мірою рівень ситуативної ( $t=5,11$ ,  $p \leq 0,01$ ) та особистісної ( $t=6,19$ ,  $p \leq 0,01$ ) тривожності, а також підвищився рівень самооцінки психологічної адаптивності ( $t=-6,38$ ,  $p \leq 0,01$ ). Зниження рівня тривожності є особливо актуальним для підлітків ВПО, оскільки ці діти перенесли стресову ситуацію і покращення їх емоційного комфорту сприятиме подальшому саморозвитку та адаптованості до нових умов життєдіяльності. При цьому підвищення рівня самооцінки психологічної адаптивності

свідчить про задоволеність своїм станом. В цілому отримані нами статистичні дані свідчать про позитивний зсув у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності осіб підліткового віку експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Представимо динаміку змін у показниках підлітків ВПО експериментальної групи графічно (рис.3.3).

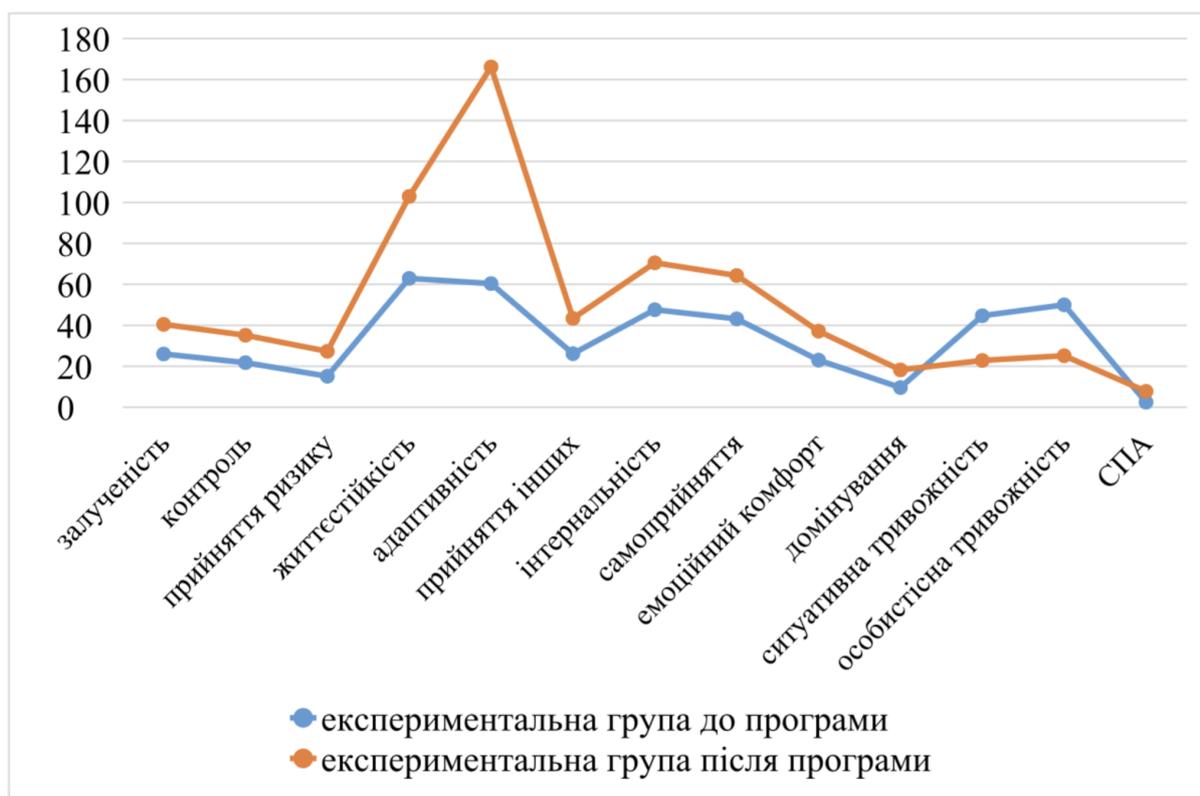


Рис.3.3 Співставлення результатів підлітків ВПО експериментальної групи, отриманих на формувальному та контрольному етапі експерименту

За графіком бачимо позитивну динаміку змін життєстійкості та соціально-психологічної адаптації у підлітків ВПО експериментальної групи, які брали участь в психологічній Програмі. Також спостерігається суттєве зниження рівня тривожності.

На останньому етапі встановлено відмінності у показниках підлітків з м. Приморськ Запорізької області (таб.3.10).

Таблиця 3.10

Аналіз показників життєстійкості підлітків з м. Приморськ  
Запорізької області після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=10)	G	Контрольна група (n=11)	G
залученість	До програми	26,75	7	19,00	0
	Після програми	35,75		19,44	
T		<b>-2,19*</b>		1,01	
контроль	До програми	20,88	7	18,56	0
	Після програми	25,25		18,78	
T		<b>-2,36*</b>		0,97	
прийняття ризику	До програми	13,88	6	11,78	0
	Після програми	24,50		12,33	
T		<b>-2,91*</b>		1,23	
Життєстійкість	До програми	61,50	7	49,33	0
	Після програми	83,50		49,89	
T		<b>-2,42*</b>		1,16	
* - значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

За даними таблиці зробимо висновок, що після участі в психологічній Програмі у осіб підліткового віку експериментальної групи певною мірою зросли показники залученості ( $t=-2,19$ ,  $p \leq 0,05$ ), контролю ( $t=-2,36$ ,  $p \leq 0,05$ ), прийняття ризику ( $t=-2,91$ ,  $p \leq 0,05$ ), життєстійкості в цілому ( $t=-2,42$ ,  $p \leq 0,01$ ). Такі зміни є дещо слабшими ніж у попередніх групах підлітків, але все одно вони значимі. Тобто участь в Програмі хоча і частково, але все ж дозволила покращити життєстійкість підлітків. Можемо припустити, що слабкість змін доцільно пояснити тим, що для даних дітей життєва ситуація була особливо складною через те, що вони виїжджали з рідного міста з-під окупації і пережили сильний стрес. Тому на психологічне відновлення

таких підлітків потрібен більш тривалий час застосування психологічної Програми та спеціально розроблені заходи. У контрольній групі статистичних змін не спостерігається ( $p \geq 0,05$ ). Згідно отриманих результатів дослідження до та після Програми, бачимо, що відбувся якісний зсув у показниках життєстійкості підлітків експериментальної групи. В контрольній групі зсув в показниках не спостерігається.

Нами встановлено, що також відбулись певні зміни у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків з м. Приморськ Запорізької області після участі в психологічній Програмі (таб.3.11).

Таблиця 3.11

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації підлітків з м. Приморськ після участі в психологічній Програмі

Шкали		Експериментальна група (n=10)	G	Контрольна група (n=11)	G
адаптивність	До програми	62,13	9	52,56	0
	Після програми	124,75		53,11	
T		<b>-2,96*</b>		1,22	
Прийняття інших	До програми	26,00	7	34,44	0
	Після програми	33,50		35,00	
T		<b>-2,26*</b>		1,13	
інтернальність	До програми	39,13	8	38,11	0
	Після програми	47,38		38,44	
T		<b>-2,45*</b>		1,09	
самоприйняття	До програми	39,00	7	32,00	0
	Після програми	44,75		32,78	
T		<b>-2,39*</b>		1,19	

Емоційний комфорт	До програми	23,00	7	17,56	0
	Після програми	37,00		18,11	
T		<b>-2,31*</b>		1,31	
Домінування	До програми	11,00	6	13,11	0
	Після програми	17,25		13,56	
T		<b>-2,44*</b>		1,26	
* - значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

Згідно даних таблиці, після участі в психологічній Програмі у підлітків з м. Приморськ Запорізької області дещо підвищився рівень соціально-психологічної адаптації. Бачимо підвищення адаптивності ( $t=-2,96$ ,  $p \leq 0,05$ ), прийняття інших ( $t=-2,26$ ,  $p \leq 0,05$ ), інтернальності ( $t=-2,45$ ,  $p \leq 0,05$ ), самоприйняття ( $t=-2,39$ ,  $p \leq 0,05$ ), емоційного комфорту ( $t=-2,31$ ,  $p \leq 0,05$ ) та домінування ( $t=-2,44$ ,  $p \leq 0,05$ ). Теж можна відзначити, що зміни є досить слабкими і середні значення всіх показників коливаються в межах середньо-високого рівня. Тобто у даних підлітків покращився рівень адаптації, проте потрібна додаткова психологічна робота з ними щоб досягти більш значущих результатів. У контрольній групі значимих відмінностей не виявлено ( $p \geq 0,05$ ). З цього можемо зробити висновок, що психологічна Програма була ефективною для підлітків експериментальної групи. За критерієм знаків бачимо, що в експериментальній групі відбувся якісний зсув показників, тоді як у контрольній групі зсув не спостерігається.

Аналіз відмінностей у показниках тривожності та самооцінки психологічної адаптивності виявив достовірні відмінності в групі підлітків з м. Приморськ Запорізької області (таб.3.12).

Аналіз показників тривожності та самооцінки психологічної  
адаптивності підлітків з м. Приморськ Запорізької області після участі в  
психологічній Програмі

Шкали		Експерименталь на група (n=10)	G	Контрольна група (n=11)	G
Ситуативна тривожність	До програми	43,63	8	46,33	0
	Після програми	33,13		46,69	
T		<b>2,65*</b>		1,03	
Особистісна тривожність	До програми	45,50	7	49,66	0
	Після програми	32,63		49,98	
T		<b>2,74**</b>		0,99	
Самооцінка психологічної адаптивності	До програми	3,63	6	1,98	0
	Після програми	6,88		2,11	
T		<b>-2,37*</b>		0,78	
* - значення для $p \leq 0,05$ , ** - значення для $p \leq 0,01$					

Результати показують, що після участі в психологічній Програмі у підлітків з м. Приморськ Запорізької області знизилась ситуативна тривожність ( $t=2,65$ ,  $p \leq 0,05$ ), особистісна тривожність ( $t=2,74$ ,  $p \leq 0,05$ ) та підвищився рівень самооцінки психологічної адаптивності ( $t=-2,37$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто участь в Програмі сприяла частковому зниженню тривожності, хоча середні значення знаходяться у межах середнього рівня. Тобто в даній групі підлітків залишаються ознаки як ситуативної, так і особистісної тривожності, що можна пояснити пережитим стресом. Такі підлітки повинні бути залучені до психологічної підтримки на постійній основі, оскільки їх досвід є найбільш травматичним. Середнє значення самооцінки

психологічної адаптивності також є середнім, тобто вони не оцінюють свій психологічний стан як повністю адаптивний. За критерієм знаків бачимо, що в експериментальній групі відбувся якісний зсув показників, тоді як у контрольній групі зсув не спостерігається.

Отримані зміни в показниках експериментальної групи представимо на графіку (рис.3.4).

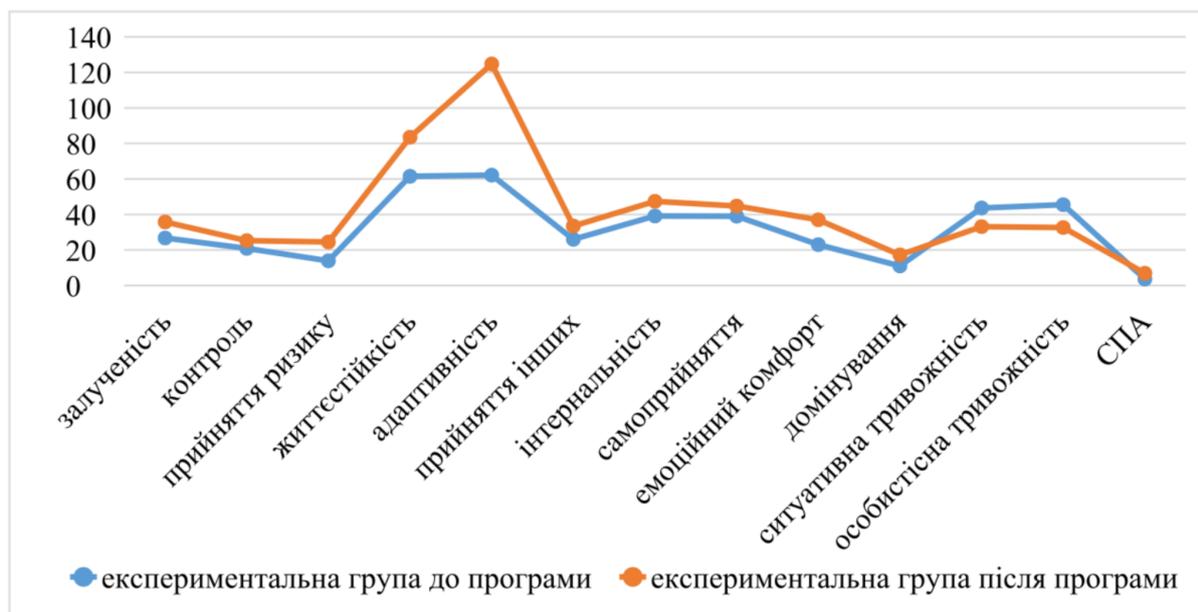


Рис.3.4 Співставлення результатів експериментальної групи, отриманих на формульовальному та контрольному етапі діагностики

За даними графіку бачимо, що після участі в психологічній Програмі у підлітків з м. Приморськ Запорізької області показники покращились, хоча і дещо менше ніж в інших групах.

Аналізуючи актуальні зміни у показниках експериментальних груп між областями дослідження можемо представити графічно позитивну динаміку та її відмінності по регіонах. Так, отримано позитивну динаміку показників життєстійкості підлітків чотирьох груп після участі в психологічній Програмі (рис.3.6).

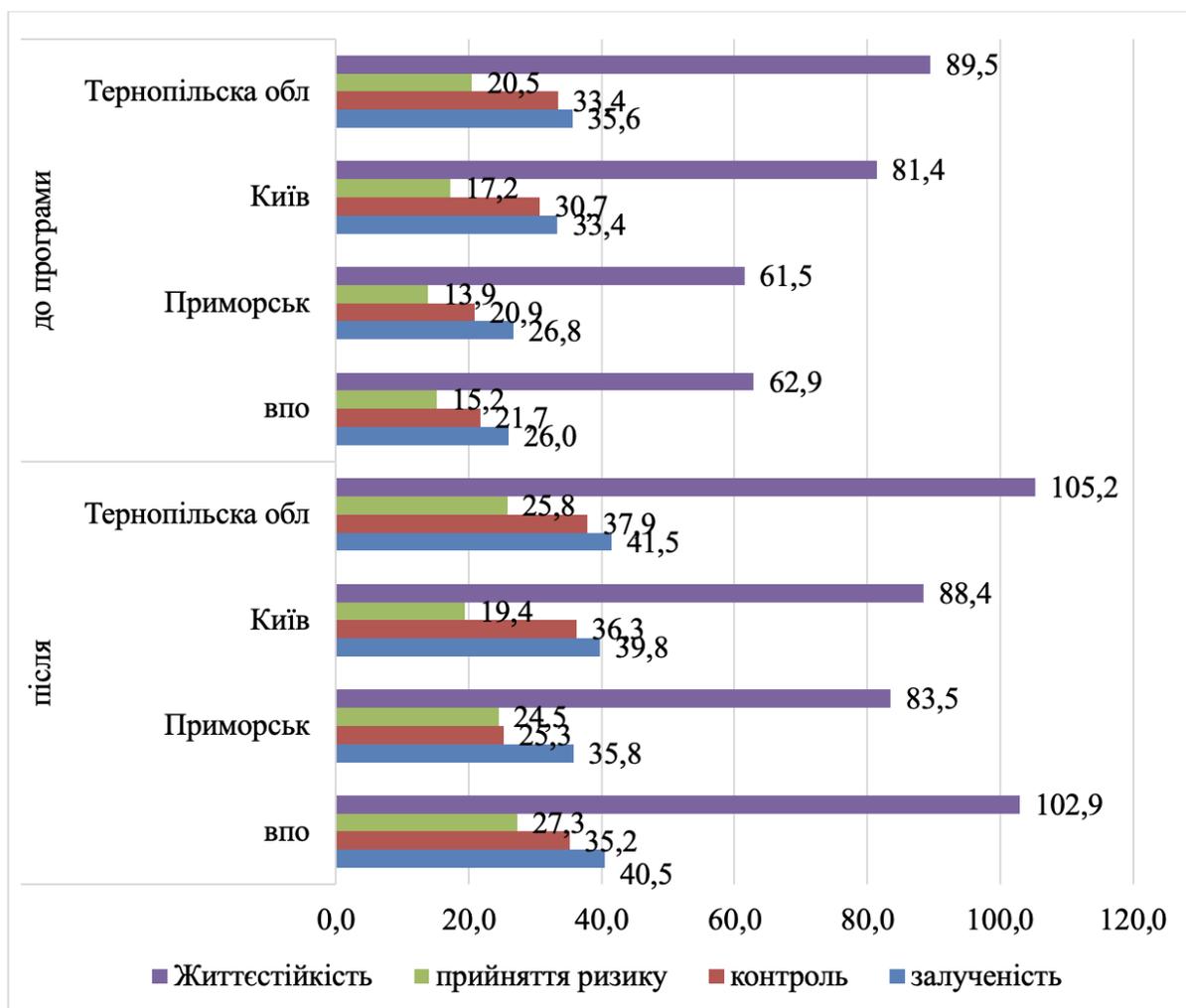


Рис.3.6 Динаміка змін у показниках життєстійкості підлітків за регіонами на контрольному етапі дослідження

За даними рисунку бачимо позитивну динаміку змін у показниках життєстійкості підлітків. На контрольному етапі бачимо, що після Програми найбільший рівень життєстійкості виражений у підлітків із Тернопільської області, а найменший у підлітків з м. Приморськ Запорізької області. Такі показники можна пояснити тим, що підлітки з м. Приморськ найбільш зазнали стресу через війну і для них потрібна більш тривала психологічна підтримка із застосуванням комплексних заходів.

Також встановлено позитивну динаміку у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків на контрольному етапі дослідження (рис.3.7).

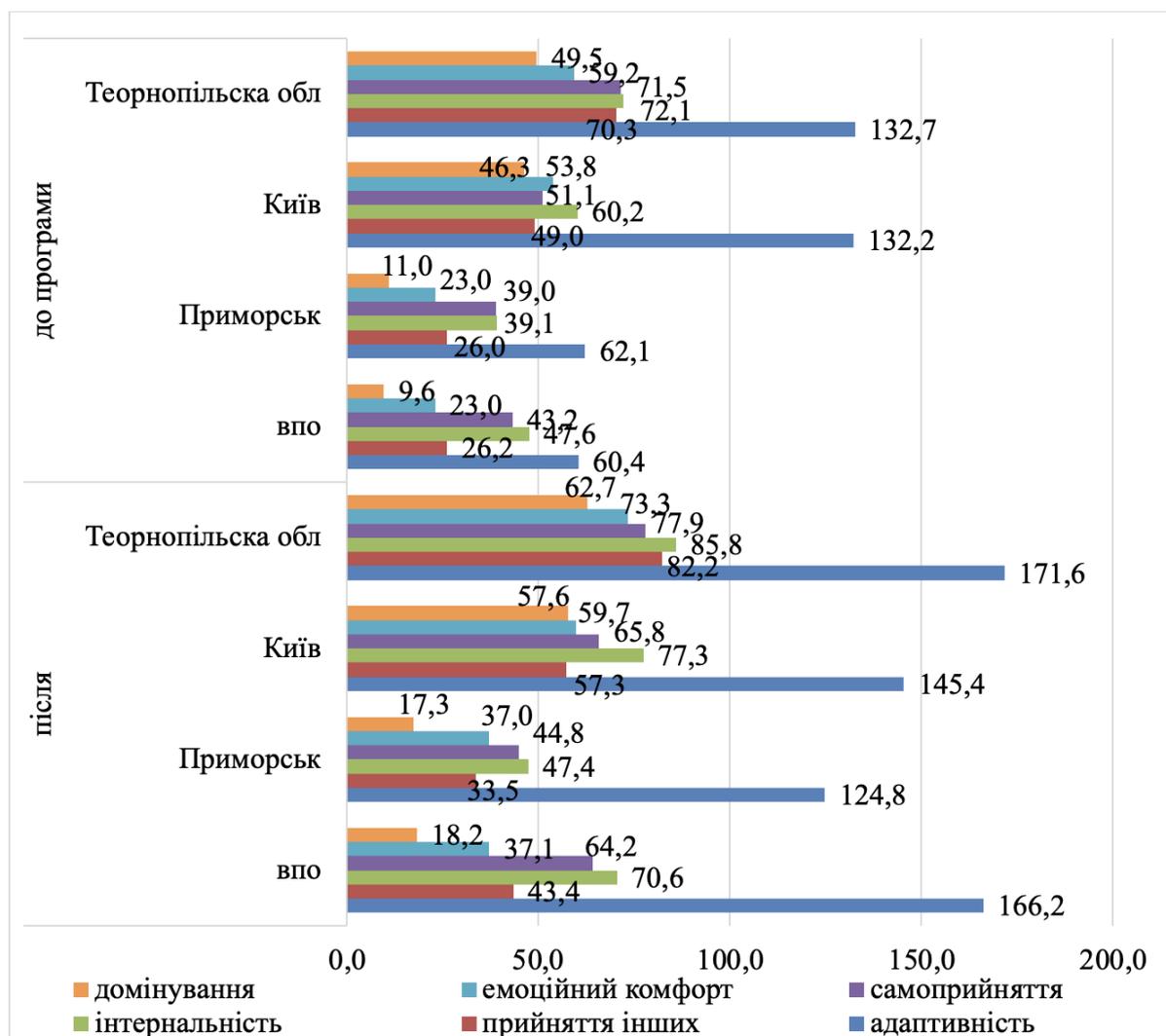


Рис.3.7 Динаміка змін у показниках соціально-психологічної адаптації підлітків за регіонами на контрольному етапі дослідження

Отримані дані підтверджують ефективність змін у показниках. Найбільший рівень адаптованості мають підлітки з Тернопільської області та підлітки зі статусом ВПО, найнижчий серед регіонів рівень адаптивності мають підлітки з м. Приморськ. Це знову ж таки доводить, що підлітки з м. Приморськ мають складну життєву ситуацію, що супроводжується багатьма змінами у їх житті, тому їх адаптація є недостатньою навіть після участі у психологічній Програмі. Проте досить високі показники маємо в інших регіонах, що свідчить про ефективність розроблених занять.

На контрольному етапі маємо позитивні зміни у показниках тривожності підлітків за регіонами (рис.3.8).

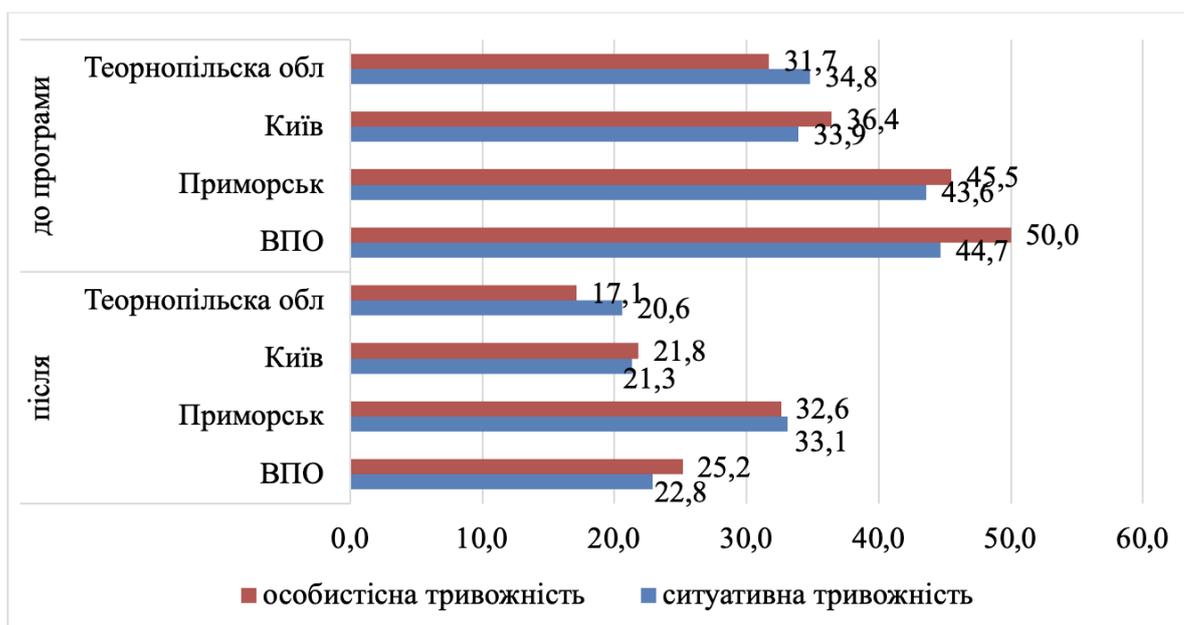


Рис.3.8 Динаміка змін у показниках тривожності підлітків за регіонами на контрольному етапі дослідження

Встановлено, що на контрольному етапі дослідження досить суттєво знизилась тривожність по регіонам, проте у підлітків з м. Приморськ все ж значення залишаються середньо-високі. Це говорить про те, що підлітки, які перенесли важкі травматичні ситуації, які були в епіцентрі військових дій отримали психологічну травму і потребують тривалої корекційної роботи психолога.

Також встановлено позитивні зміни в показниках самооцінки психологічної адаптивності (рис.3.9).

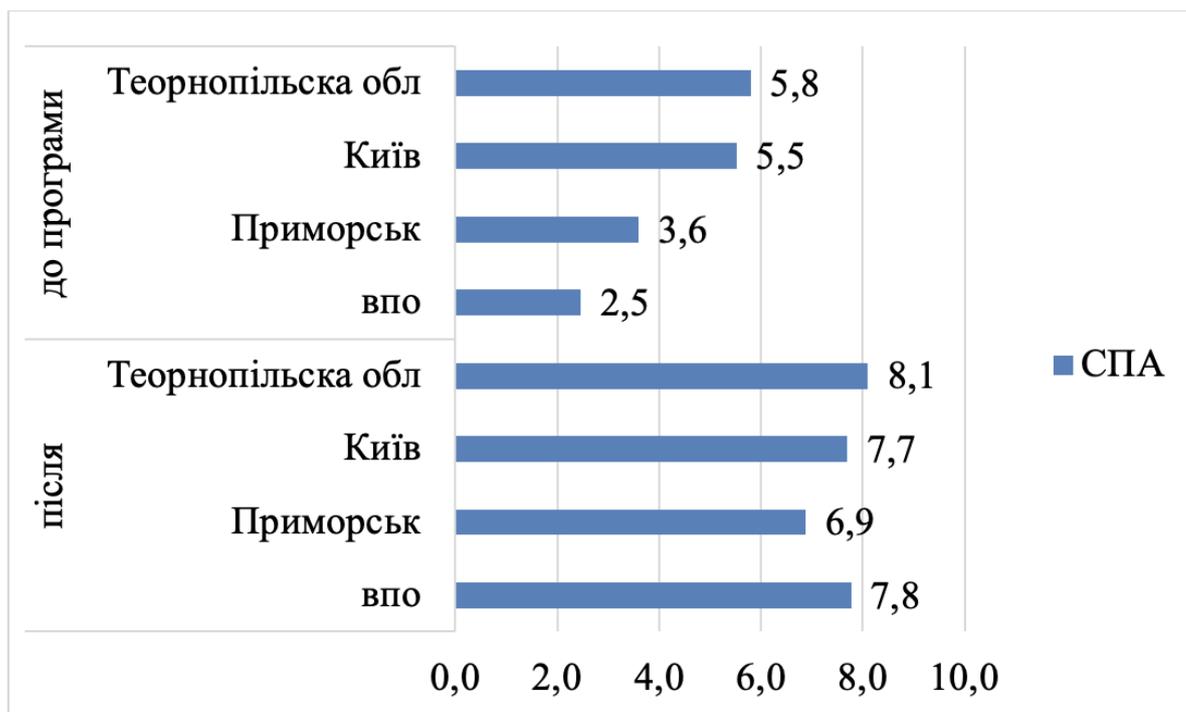


Рис.3.9 Динаміка змін в показниках самооцінки психологічної адаптивності підлітків за регіонами на контрольному етапі дослідження

На контрольному етапі дослідження практично всі групи підлітків мають високий показник самооцінки психологічної адаптивності. Тобто усі підлітки оцінюють свій стан як позитивний, адаптивний і психологічно стійкий.

В цілому, повторне дослідження нам дає змогу зробити наступні висновки. Розроблена психологічна Програма виявилась ефективною ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,05$ ) у розвитку життестійкості підлітків. Отримані значення демонструють, що зміни у показниках відбулись у всіх підлітків на контрольному етапі. Проте найбільшими зміни відбулись в групі підлітків з с. Котівка Тернопільської області, часткові зміни спостерігаються в групі підлітків зі статусом ВПО та з м. Києва, а найменші (хоча теж значимі) у підлітків з м. Приморськ Запорізької області. Такі результати доводять ефективність впровадження психологічної Програми, проте водночас показують, що підлітки, які були найбільше травмованими війною як

складною життєвою ситуацією, після участі в психологічній Програмі не повністю змінили свої показники. Отже вони потребують додаткових психологічних втручань з розвитку життєстійкості як здатності опиратися негативним травматичним впливам.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі надано обґрунтування методів психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, представлено саму психологічну Програму і показано ефективність реалізованої Програми з описаними результатами.

Розроблена психологічна Програма спрямована на розвиток і підвищення життєстійкості осіб підліткового віку та на покращення їх адаптаційного ресурсу у подоланні складних життєвих ситуацій. Саме в такій складній життєвій ситуації, як війна, життєстійкість осіб підліткового віку стає надзвичайно важливою для їх особистого розвитку і для суспільства в майбутньому. Життєстійкість забезпечує стабільність і витривалість у ситуаціях стресу та збереження при цьому внутрішнього балансу, психоемоційного стану задля успішного здійснення діяльності підлітків, навчання і житті в соціумі. Це вкрай важливо для підлітків в складних життєвих ситуаціях і умовах війни, особливо тих, які були переміщені із зони активних бойових дій. Життєстійкість забезпечує їх пристосованість до нових умов і ефективність взаємодії з оточенням.

До експериментальної групи включено 100 досліджуваних - 12 підлітків зі статусом ВПО, 8 дітей з м. Приморськ Запорізької області, 70 осіб з м. Києва та 10 підлітків з с. Котівка Тернопільської області. Ці підлітки займалися з психологом за розробленою нами психологічною Програмою розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях.

Контрольна група склала 102 підлітка: 13 підлітків зі статусом ВПО, 9 дітей з м. Приморськ Запорізької області, 69 осіб з м. Києва та 11 підлітків із с. Котівка Тернопільської області. Для них не було застосовано експериментального впливу, тобто школярі не відвідували заняття психологічної Програми розвитку життєстійкості, але проходили опитування за Google form по зазначеним вище методикам.

Формувальний експеримент підтвердив ефективність розробленої психологічної Програми ( $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ). Встановлено функціональне зростання показників життєстійкості та адаптації підлітків експериментальної групи. У результаті участі в Програмі у підлітків всіх чотирьох експериментальних груп виявлено зниження ситуативної та особистісної тривожності, покращився рівень адаптації і самоприйняття, емоційного комфорту, прийняття і взаємодії з іншими, зросла самооцінка психологічної адаптивності. Підлітки покращили здатність опиратися стресовим ситуаціям, долати їх з максимальною продуктивністю, що свідчить про підвищення їх адаптаційного потенціалу і розширення адаптивних стратегій поведінки. Проте варто зазначити, що найбільші зміни відбулись у групах підлітків із Тернопільської області та з м. Києва, а найслабші результати були у дітей групи ВПО і м. Приморськ Запорізької області. Це свідчить про те, що діти, які виїхали з прифронтової території, зони бойових дій, мають сильний травматичний досвід, який вплинув на їх життєстійкість. Ці підлітки, на нашу думку, потребують більш тривалої психологічної підтримки.

Отже, в результаті формувального експерименту дослідження, ми підтвердили другу гіпотезу дисертаційного дослідження. Емпірично доведено, що розроблена психологічна Програма розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях є ефективною і може розвинути не лише їх життєстійкість, але й покращити адаптацію підлітків,

знизити рівень тривожності. Це особливо важливо з огляду на складність життєвих ситуацій підлітків в умовах війни.

## ВИСНОВКИ

**Основні результати дослідження.** Узагальнення результатів дослідження дає підстави сформулювати такі висновки: життєстійкість – це комплексна особистісна характеристика, що є потужним інструментом для осіб підліткового віку. У разі потенційної незахищеності, наприклад, під час активних бойових дій в Україні, життєстійкість відіграє ключову роль – це здатність підлітка мати високий адаптаційний потенціал, де активація внутрішньої сили та рівновага, як психологічного і фізичного чинника, зумовлюють діяти правильно й рішуче, зберігаючи мотивацію для подальшого життя.

1. Аналіз та вивчення наукових джерел дає підстави стверджувати, що концептуальні підходи у дослідженні життєстійкості, як феномена в звичайних умовах так і під час складних життєвих обставин належать до різних напрямів і шкіл психології. Зарубіжні психологи досліджували поняття життєстійкості особистості, де основні елементи базуються на включеності, контролі і виклику (прийнятті виклику життя), позначених як «життєстійкість» («hardiness»), людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси. Науковцями запропоновано шляхи подолання складних життєвих ситуацій: копінг-стратегії та їх подолання; соціальна теорія; сенс життя та акме; зв'язок з проблемою життєстійкості; особливості особистісно-ситуаційної взаємодії; саморозвиток особистості; вплив та наслідки стресу та ін. У площині вітчизняної науки чітко не визначено поняття «важкі ситуації», «екстремальні ситуації», «кризові ситуації», «психотравмувальні ситуації», «стресові ситуації», «складні життєві обставини» які є проявом складних життєвих ситуацій.

Завдяки теоретичному підходу, ми дійшли висновку, що життєстійкість – це цілісна система, яка поєднує значущі цінності особистості, життєві пріоритети і цілі, самоствалення, стиль поведінки. Ці чинники формуються впродовж життя під впливом установок і переконань. За допомогою класичних компонентів життєстійкості – це залученість, контроль і прийняття ризику, що формує готовність до щоденних викликів, змін у житті і стійкість перед складними життєвими ситуаціями.

2. Так, зв'язок між показниками складної життєвої ситуації, життєстійкості та особистісними якостями підлітків визначається:

а) поняттям «складна життєва ситуація» – це значуща подія життя, яка трапляється безпосередньо з індивідом і має певне емоційне забарвлення, наслідком якого є стрес;

б) особистісними якостями підліткового віку є сенситивний період життя, а саме, час інтенсивних змін фізичного і психологічного характеру, наприклад, навантаження психіки через неминучі чинники стресу;

в) особлива вразливість психіки підліткового віку в стані невизначеності, розгубленості і безпорадності;

г) гормональний фон організму (перехід від дитинства до дорослої особистості), емоції, психіка на піку чутливості;

д) формується основа життєвих навичок на майбутнє: вміння долати труднощі; зберегти внутрішню рівновагу;

е) концентрація, долання повсякденного стресу (виклик долі в умовах тривоги, ракетних обстрілів, навчання);

є) біологічний чинник – це здоров'я людини, хронічні захворювання, травми, виснаження організму від стресу, вплив навколишнього середовища, психосоматичні реакції.

Складна життєва ситуація виникає в житті особистості, як від негативних подій, так і від позитивних, оскільки порушується звичний стиль життя і це вносить певні зміни психологічного сприйняття ситуації.

3. Рівень та особливості життєстійкості особистості підлітків – це спроможність особистості ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до раптових змін, складних життєвих ситуацій, мати внутрішню рівновагу і використовувати виклики життя, як щоденну можливість для зростання. Таке психологічне зростання відбувається в період війни. Феномен життєстійкості є комплексним психологічним явищем, що поєднує в собі характер особистості, внутрішні ресурси і адаптивні можливості, що є ключовим елементом для досягнення особистісного благополуччя. Основний аспект феномена життєстійкості є *багатовимірність* психологічної пружності в усіх сферах суспільного існування.

До класичного переліку компонентів життєстійкості ми додали додатковий компонент «оптимізм» – це диспозиційна характеристика особистості, яка підтримує життєстійкість індивіда на високому рівні і створює позитивне сприйняття навколишнього світу. Оптимізм – це одна з детермінант психологічного здоров'я, як психічного так і фізичного, що впливає на здатність особистості адаптуватися до життєвих змін, складних життєвих ситуацій, ситуацій невизначеності для підтримання емоційного благополуччя, що активно формує життєстійкість, як для дорослої людини, так і для осіб підліткового віку.

Ми розширили список чинників, що впливають на формування життєстійкості особистості, а також розділили їх на зовнішні і внутрішні чинники. Цей перелік не є вичерпним і буде доповнюватись з подальшими дослідженнями. Внутрішні й зовнішні чинники, що впливають на розвиток життєстійкості особистості. Див. Табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

<i>Зовнішні</i>	<i>Внутрішні</i>
Школа (однолітки, шкільне середовище)	Психічний рівень розвитку особистості
Сім'я (спілкування в колі сім'ї)	Внутрішні переживання
Соціальне оточення	Сприйняття свого Я
Економічні	Соціальний статус
Екологічні	Фізичне здоров'я
Воєнні, бойові дії на території проживання індивіда	Рівень стресу

На етапі емпіричного дослідження ми визначили рівень життєстійкості підлітків в школах з трьох регіонів України (м. Київ, Тернопільська область і Запорізька область). Ці регіони відрізняються за інтенсивністю обстрілів і повітряних тривог. Місто Київ є найзахищенішим, але щоденно кількість тривог і обстрілів збільшується. Тернопільська область – найспокійніший регіон; Запорізька область – прифронтний регіон, окупаційна територія і досліджувана група підлітків з м. Приморськ зазнала найбільшого стресу. Четверта група підлітків ВПО, або ті, хто виїхав за кордон, переміщені в школи м. Києва і Тернопільської області.

Первинний етап дослідження провели за методом анкетування Google forms онлайн та чотирма тестовими методиками: Тест-опитувальник життєстійкості С. Мадді (адаптований Д. О. Леонтьєв, О. І. Расказова), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд (за Д. І. Райгородським), методика визначення самооцінки психологічної адаптивності М. П. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова, Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергер-Ханіна. Обраховано за методами математичної статистики в програмі SPSS 22.0. На першому етапі експеримента розраховано середні величини,

визначено відсоткове співвідношення та стандартні відхилення кореляційного аналізу на основі коефіцієнта Пірсона, критерію Крускала-Уоллеса для порівняння чотирьох груп вибірки, а для порівняння результатів дослідження після впровадження психологічної Програми використали Т-критерій Стьюдента для залежних груп і G-критерій знаків для залежних вибірок.

Рівень життєстійкості в групі підлітків ВПО є значно нижчим ніж у підлітків не переселенців. Серед компонентів соціально-психологічної адаптації у підлітків ВПО переважає високий рівень самоприйняття, але низька адаптивність, емоційний комфорт, домінування, інтернальність, адаптивність. Водночас, у групі підлітків без статусу ВПО ці показники є високими. Також, у підлітків зі статусом ВПО переважають високі значення ситуативної та особистісної тривожності й низькі значення самооцінки психологічної адаптивності. Тоді, як у групі підлітків без статусу ВПО ці показники є протилежними.

На статистичному рівні доведено відмінності значимості ( $p \leq 0,01$ ). тобто, життєстійкість, соціально-психологічна адаптація та самооцінка психологічної адаптивності є нижчими серед підлітків ВПО, а тривожність є вищою. У підлітків з окупованої території (м. Приморськ Запорізької області) найнижчий рівень життєстійкості і адаптації та найвищий рівень тривожності. Протилежні показники в групі підлітків з Тернопільської області.

Завдяки кореляційному аналізу з'ясовано, що тісні взаємозв'язки між показниками життєстійкості та адаптації, тривожності і самооцінки психологічної адаптивності підлітків. У групі підлітків зі статусом ВПО найвищий коефіцієнт між життєстійкістю та адаптивністю і емоційним комфортом, тобто, чим нижчою є життєстійкість, тим нижчими є адаптація і емоційне благополуччя. У підлітків зі статусом ВПО висока життєстійкість є предиктором високої адаптації, низької тривожності.

Отже, особистісні характеристики такі як адаптація і тривожність є неодмінними супутниками життєстійкості, як здатності опиратися негативним впливам і пристосовуватись до змін. Завдяки регресійному аналізу встановлено, що складні життєві ситуації впливають на рівень життєстійкості. У підлітків з окупованих територій життєстійкість є найнижчою, тоді як у підлітків з територій з найменшою кількістю військових дій життєстійкість найвища.

4. Завдяки результату констатувального експеримента розроблено психологічну Програму розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях, де використано інтегративний підхід, що дало змогу збільшити ефективність засвоєння підлітками психологічної Програми та інтегрувати методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), методи Арт-терапії і методи Тілесно-орієнтованої терапії (ТОТ). Психологічну Програму впровадили в школах трьох регіонів, де кожен метод – це психологічні розвивальні техніки і вправи, які гармонійно поєднуються між собою.

Завершальний етап емпіричного дослідження складався з повторного анкетування Google forms експериментальної групи. До експериментальної групи ввійшли 100 досліджуваних – 12 підлітків зі статусом ВПО, 8 з м. Приморськ Запорізької області, 70 осіб з м. Києва та 10 підлітків із с. Котівка Тернопільської області. У межах розробленої нами психологічної Програми з підлітками працював психолог. За результатами формуального експерименту підтвердилась ефективність розробленої психологічної Програми розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях ( $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ). Встановлено функціональне зростання показників життєстійкості та адаптації підлітків експериментальної групи. У результаті участі в психологічній Програмі у підлітків чотирьох експериментальних груп виявлено зниження ситуативної та особистісної тривожності, покращився рівень адаптації, самосприйняття, емоційного

комфорту, прийняття і взаємодії з іншими, зросла самооцінка психологічної адаптивності. Підлітки покращили здатність опиратися стресовим ситуаціям, долати їх з максимальною продуктивністю, що свідчить про підвищення їх адаптаційного потенціалу і розширення адаптивних стратегій поведінки. Проте варто зазначити, що найбільші зміни відбулись у групах підлітків Тернопільської області та м. Києва, а найменші результати у підлітків групи ВПО та м. Приморськ Запорізької області. Отже, діти, які виїхали з прифронтової території, зони бойових дій, мають вагомий травматичний досвід, який суттєво вплинув на їх життєстійкість і вони потребують тривалої психологічної підтримки.

Емпірично доведено, що розроблена психологічна Програма розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях є ефективною і може покращити не лише життєстійкість, але й адаптацію підлітків, і знизити рівень тривожності. Це особливо важливо з огляду на складність життєвих ситуацій підлітків в умовах війни.

Ми вбачаємо перспективу подальших наукових досліджень щодо вивчення життєстійкості осіб підліткового віку внутрішньо переміщених осіб і тих, хто вимушено виїхали за кордон; динаміку життєстійкості підлітків з усіх регіонів України. В майбутньому доцільно дослідити життєстійкість і адаптаційний потенціал підлітків, що перебувають під тимчасовою окупацією агресора, чи тих, хто повернеться додому після Перемоги України.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азема, В. В., Мех, Л. М. (2020). Математичні методи в психології та їх застосування. Крок у науку: дослідження у галузі природничо-математичних дисциплін та методик їх навчання: Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (20 листопада 2020 р., м. Чернігів). Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 97.
2. Амінева, Я. Р. (2012). Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія, 20 (18), 10–14. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2012\\_20\\_18\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_42)
3. Андрєєва, Я. Ф., Литовченко, Н. Ф. (2019). Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. Психологічний часопис, 1, 9–21 [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_1\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_33)
4. Андрусишин, Б. І. (2021). Діти в умовах глобалізації та інформатизації суспільства (правовий аспект) : монографія / за ред. Б. І. Андрусишина. К. 68-70.
5. Байдарова, О. О. (2013). Складна життєва ситуація як конструкт буденної свідомості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАНП України, Том VII. Екологічна психологія. Випуск 31, 7–15.
6. Бантишева, О. О. (2017). Дисертація. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. Київ 12-115. [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39950/Bantysheva\\_dis.pdf?sequence=1](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39950/Bantysheva_dis.pdf?sequence=1)
7. Басенко, О. (2019). Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. No 2(12). 39.

8. Бесчастна, Л. (2024). Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. Життестійкість як чинник соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. 78.
9. Бігун, Н. І. (2011). Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: Монографія / Н.І. Бігун. – Кам'янець-Подільський: ПП Медобори. 42.
10. Бігун, Н. І. (2019). Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник статей I Всеукр. наук. інтернет-конф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький / [за заг. ред.: В. А. Вінс, Т. М. Кузьменко, І. М. Зозуля ] / Переяслав-Хмельницький (Київ. Обл.): Домбровська Я. М. 19.
11. Большакова, А. М. (2013). Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта, 1-2, 17–21. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2013\\_1-2\\_64](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_64)
12. Борисюк, А. С. (2017). Тренінг формування мотивації до підтримання психічного здоров'я молоді. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 20 жовтня 2017 р.). Львів. 49-53. 3.
13. Борисюк, А. С. (2018). Тренінг як засіб корекції агресивної поведінки підлітків / А. С. Борисюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 3(1). 46-52.
14. Боснюк, В. Ф. (2020). Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання, Харків. НУЦЗУ. 141.
15. Брюховецька, О. В. (2024). Поняття життестійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». Вип. 29(58). [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/29\\_58\\_2024/Адмін/Bulletin\\_29\\_58\\_sciences\\_Social\\_and\\_Behav\\_Manag\\_Admin\\_O\\_Brukhovetska.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/29_58_2024/Адмін/Bulletin_29_58_sciences_Social_and_Behav_Manag_Admin_O_Brukhovetska.pdf)

16. Булах, І. С. (2016). Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. / І.С. Булах: монографія. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 340. 85-86.
17. Булах, І., Лук'янов, А. (2014). Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. 155.
18. Булах, І. С. (2024). Психологічні основи особистісного зростання підлітків. Автореферат дисертації доктора наук. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6085/Bulah.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Ващенко, І. В., Ананова, І. (2019). Ретроспектива сутності поняття «життєва ситуація». Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної науки. Випуск 46, 59–87. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46>
20. Ващенко, І. В., Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 40, 35–36. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_40\\_56](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_56)
21. Ващенко, І., Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної психології, 46, 59–77. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-875>
22. Вербицька, П. (2009). Громадянське виховання учнівської молоді: сучасні аспекти розвитку : монографія. Київ : Генеза. 384.
23. Вознесенська, О. Л. (2007). Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Шкільний світ. 120.
24. Володарська, Н. Д. (2015). Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості. Л. З. Сердюк (Ред.). Самотворення у розвитку особистості. Київ : Педагогічна думка. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2015\\_2\\_67](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2015_2_67)

25. Воронкова, В. Г., Бойко, О. В. (2019). *Методологія наукового дослідження. Навчально-методичний посібник. Запорізька державна інженерна академія.* 88.
26. Гайструк, Н. А. (2014). АРТ-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів / [та ін.] // *Мистецтво лікування.* № 2. С. 57.
27. Гопкало Ю. (2020). Застосування Тілесно-орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. *Психологія та соціальна робота.* №1 (51). С. 54-68.
28. Горбач, С. (2010). Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою,* 1, 94–103.
29. Гриньова, Н. В. (2020). Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 21.* 66–79.
30. Гриньова, О. М., Терещенко, Л. А. (2015). *Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник.* Вінниця: Нілан-ЛТД. 227.
31. Грішин, Е. О. (2021). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди.* Психологія, 65, 25–41.  
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.029>.
32. Данильченко, Н. О., Вертель, А. В. (2012). *Психодіагностика : практикум.* 2-е вид., випр. та допов. - Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 144.
33. Даценко, О. А. (2017). *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : збірник наукових праць / за наук. ред. Ю.М.Карандишева, Т.В.Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої. Вип. 7. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс».* 17-26.

[https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=q aFSgQQAAAAAJ&citation\\_for\\_view=qaFSgQQAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=q aFSgQQAAAAAJ&citation_for_view=qaFSgQQAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)

34. Демчук, О. О. (2016). Екзистенційний напрям в сучасній психології. Рівненський державний гуманітарний університет, Україна. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IV (44), 2016. Issue: 92, Електронний ресурс: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/Existential-trend-in-the-modern-psychology-Demchuk-O..pdf>
35. Денисов, І. Г. (2010). Стрес та стресові стани як чинник асоціальної поведінки в підлітковому віці. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Випуск No 3. Одеса : Наука і Освіта. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/8.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/8.pdf)
36. Дідковська, Л. І. (2019). "Особливості вирішення підлітками складних життєвих ситуацій у зв'язку з їхньою здатністю до саморегуляції" // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». №1. 18-22.
37. Дмитрієва, Н. А. (1996). Діалектична структура образу // Питання літератури. №6. 73–84.
38. Долинська, Л. В. (2023). Психологія конфлікту. Матяш-Заяц Л. П. м. Київ. 304.
39. Дубровинський, Г. Р. (2016). Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал No 1. К. 17.
40. Еванс, Д. (2018). Свобода від контролю. Як вийти за рамки внутрішніх обмежень. Видавництво: Ексмо. 432.
41. Єфремова, М. М. (2019). Особливості психофізичного розвитку в процесі фізичного виховання учнів основної школи. Науковий часопис

НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Випуск 68. 83-85.  
<https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-68.18>

42. Закон України “Основи законодавства України про охорону здоров’я”, Преамбула та ч. 3 ст. 3 № 2801-ХІІ, редакція від 19.08.2022 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12?find=1&text=психолог#Text>

43. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 (в редакції від 27.04.2022р.). Відомості Верховної Ради України. 2019. №18, 5. Ст. 73.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text10>

44. Законі України “Про психіатричну допомогу”, Преамбула та ст. 2, № 2205-VIII, редакція від 14.11.2017. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14#Text>

45. Закону України «Про охорону дитинства», (2001). Документ 2402-III, редакція від 06.10.2024, підстава - 3792-IX.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>

46. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2013). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

47. Ігумнова, О., Михайлів, А. (2021). Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоцшколжень підлітків. Psychology Travelogs № 1. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2021-1-9>

48. Ільченко, І. С. (2013). Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві». 150.

49. Ісаєвич, С. І. (2017). Психодіагностика. Навчально - методичний комплекс. – Ужгород. 55.

50. Кириченко, Т. В. (2001). Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. В. Кириченко ; наук. кер. І. С. Булах ; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 20.

51. Кириченко, Т. В. (2022). Провідні детермінанти саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. Габітус. Вікова та педагогічна психологія, 43, 455–472 . Одеса: Гальветика. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-455-47212](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-455-47212)
52. Кіреєва, З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус. Вип. 14. 110-117.
53. Климчук, В. О. (2009). Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 288.
54. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., Савінов, В. В. (2009). Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум. 120.
55. Коваленкова, А. А. (2022). Право на психологічну допомогу дітям підліткового віку в умовах бойових дій в Україні. Міжнародна наукова конференція «Сімнадцяті юридичні читання «Правничо-політичні цінності як фактор демократичного розвитку України» (26-27 жовтня 2022 р.). 109-113.
56. Коваленкова, А. А. (2023). Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Випуск 53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-6>
57. Коваленкова, А. А. (2023). Соціально-психологічна адаптація осіб підліткового віку в період бойових дій в Україні. The 5th International scientific and practical conference “Science and innovation of modern world” (January 25-27, 2023) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2023. 344-348. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/SCIENCE-AND-INNOVATION-OF-MODERN-WORLD-25-27.01.23.pdf>

58. Коваленкова, А. А. (2023). Специфічні особливості складних життєвих ситуацій. *Problems of the humanitarian sciences. Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.8>
59. Коваленкова, А. А. (2023). Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).03)
60. Коваленкова, А. А. (2023). Феномен життєстійкості особистості у його сучасному розумінні. *Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітно- наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ. С. 129-131. URL: [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)*
61. Коваленкова, А. А. (2024). Методики дослідження і формування життєстійкості школярів під час війни в Україні // *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства в XXI столітті: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Рівне, 25 червня 2024 р.)*. Рівне: ЦФЕНД, 2024. 21-25.
62. Коваленкова, А. А. (2024). Передумови і фактори виникнення складної життєвої ситуації у формуванні життєстійкості особистості. // *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 року) / відп. ред. С. Миронець. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. 118-120. URL: <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/7da6cdebef07e19b53cea263ec7c2dad.pdf>*
63. Коваленкова, А. А. (2024). Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П.*

Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 36-46. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04)

64. Коваленкова, А. А. (2024). Analysis of approaches to defining of difficult life situation. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Випуск 53. 86-95. DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.53.2024-1.13>

65. Кондратюк, С. М. (2022). Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, вип. 4, 78–83. [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=qYWIwZ4AAAAAJ&citation\\_for\\_view=qYWIwZ4AAAAAJ:M05iB0D1s5AC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=qYWIwZ4AAAAAJ&citation_for_view=qYWIwZ4AAAAAJ:M05iB0D1s5AC)

66. Конституція України. (2020). Документ 254к/96-ВР, редакція від 01.01.2020, підстава - 27-ІХ <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text>

67. Коробка, Л. (2018). Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 41(44). 48–55.

68. Костюк, Г. (1989). Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості Київ : Рад. шк.. 608.

69. Костюк, С. Й. (2018). Психологія творчості: Курс лекцій з дисципліни для студентів денної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Мукачево: МДУ. 46.

70. Котлярова, Т. Б., Маничев, С. А. (1986). Ставлення до ризику та імпульсивність. Когнітивні стилі: тези науково-практичного семінару / Ред. В. Колга. Таллін: Талліннський педагогічний інститут, Таллін. 95–99.

71. Кравчук, С. Л. (2019). Психологічні особливості життестійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана

Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, вип. 25, 152–167. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25.%25p>

72. Кудин, В. А. (2015). Энергия оптимизма (Социально-экономические истоки педагогики оптимизма). Киев : Изд- во «Золотые ворота». 264 с.

Помиткін, Е. О. (2015). Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток. Київ: Внутрішній світ. 42.

73. Кузікова, С. Б. (2022). Щербак Т. І. Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми. 127-141.

74. Лактіонова, Г. М. (2022). Конвенція ООН з прав дитини: шляхи практичного застосування. К. : Науковий світ. 38.

75. Ларіонова, Н. Б., Стрельцова, Н. М. (2018). Інтегративний підхід : актуальність, сутність, особливості впровадження в умовах початкової школи : навчально-методичний посібник / уклад. : Н. Б. Ларіонова, Н. М. Стрельцова. Харків : «Друкарня Мадрид». 76.

76. Лубяницька, І. (2021). Профілактика професійного вигорання. Кого "Фенікс", Київ. 10-35. [https://addiction-therapy.in.ua/assets/vigoranie\\_web.pdf](https://addiction-therapy.in.ua/assets/vigoranie_web.pdf)

77. Луценко, Ю. А. (2015). З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та делінквентною поведінкою : посіб [Електронний ресурс]. / авт. кол. ; упор. Ю. А. Луценко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 39 с.

78. Мамедзаде, М. (2024). ЮНІСЕФ. Інтенсивні обстріли призводять до трагічних наслідків: за останні 20 днів повідомляється про загибель або поранення щонайменше двох дітей щодня Заява голови Представництва ЮНІСЕФ в Україні. Вересень. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/horrific-attacks-take-their-toll-two-children-killed-or-injured-daily-over-past-20>

79. Маннапова, К. Р. (2019). Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології, 1, (Т. 2), 75–78. [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_2/16.pdf13](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/16.pdf13)
80. Масол, Л. М. (2015). Художньо-педагогічні технології в основній школі: єдність навчання і виховання: методичний посібник. Харків. 178 с.
81. Моравська, І. М., Миколайчук, М. І., Миколайчук М. І. (2023). Тривожність у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни: роль життєстійкості матері. Український католицький університет. Львів. <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/02179fdc-8ee2-47f4-8db2-9fd553965f84/content>
82. Матукова, Г. І. (2003). Фізична культура як якість особистості. Молода спортивна наука України : збірник наук. праць із галузі ФК і С. Львів. Т. 1.137–140.
83. Мозгова, Г. П. (2011). Негативний психологічний клімат оточення - основа виникнення психосоматичних захворювань у дітей. Журнал Логопедія, №1. НПУ імені МП Драгоманова. 53. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10755/Mozgova.pdf?sequence=1>
84. Мозгова, Г. П., Уваркіна, К. (2016). Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання. Серія 12: Психологічні науки. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 4(49). 161.
85. Моргунова, Я. М. (2015). Аналіз підходів до проблеми "людина – природа" у західній психології. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ, ч. 1. 294–301.
86. Назаренко, Л. (2014). Формування у юнацтва життєстійкості як здатності протистояти життєвим кризам. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль. 581.

87. Назаренко, Н. А. (2020). Психологічний зміст оптимізму в контексті формування конструктивної життєвої позиції особистості. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія; № 16. 172-179. DOI: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.16.14695>
88. Односталко, О. С. (2020). Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. (Дис. канд. психол. наук). Одеса. [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus\\_Odnostalko1\\_2.pdf14](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf14).
89. ОСНА, ООН (2024). Україна: гуманітарне реагування у 2024 році. Оперативне зведення Останнє оновлення: 31 Oct 2024. <https://reports.unocha.org/uk/country/ukraine/>
90. Офіс Генерального прокурора України (2024). Офіційний телеграм канал. URL: [https://t.me/pgov\\_ua/25234](https://t.me/pgov_ua/25234)
91. Панок, В. (1999). Основи практичної психології : підручник. Київ: Либідь. 536.
92. Панок, В. Г. (2017). Прикладна психологія. Теоретичні проблеми (Монографія). Київ: Ніка-Центр. 188. <https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf15>
93. Пилявець, Р. І. (2005). Війна // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. <https://esu.com.ua/article-34448>
94. Пляка, Л. (2018). Дихальні техніки для зняття напруги і тривоги. Національний фармацевтичний університет. Харків. 1-3.
95. Поліщук, Я. (2022). Авторська техніка, вправа Захисна парасолька. Інклюзивно-ресурсний центр, 2 м. Біла Церква. <https://www.facebook.com/irc2bmr>
96. Пономарьов, В. І. (2014). Міжнародний науково-практичний журнал Психіатрія, неврологія та медична психологія том 1, №2 (2) 2014 р. 15-104.

97. Похілько, Д. С., Титаренко Д. С. (2017). Діти і війна. Національний університет цивільного захисту України. 2. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4865/1/Діти%20та%20війна.pdf>
98. Предко, В. В. (2021). Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. (74-89). Сєверодонецьк. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-9916>
99. Предко, Д. Є., Ларіна, Д. І. (2017). Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис, 4(8), 75–87. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_917](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_917)
100. Приймакова, Ю. А. (2019). Структурно-функціональний та організаційно-управлінський аспекти визначення сутності поняття «конфлікт». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Випуск 27, частина 2, 45.
101. Проскурняк, О. П. (2018). Відповідальність особистості в умовах складних життєвих ситуацій. Чернівці. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. URL: <https://referatss.com.ua/work/vidpovidalnist-osobistosti-v-umovah-skladnih-zhittievih-situacij/>
102. Ревуцька, І. В. (2018). Концептуальна модель корекції негативних психічних станів та психосоматичних розладів у дітей дошкільного віку засобами Тілесно-орієнтованої терапії. Psychological journal. №5 (15). 129-141.
103. Решетник, О. А. (2019). Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки». Випуск 9(38). 73-90. DOI : [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-73-90](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-73-90)

104. Римар, О. В., Соловей, А. В. (2018). Стан проблеми формування інтелектуального здоров'я молодших школярів засобами фізичного виховання. Матеріали міжнародної конференції «Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії» : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції. За редакцією Я. Б. Зорія. Чернівці. 208.
105. Рисинець, Т. П., Потоцька, І. С., & Лойко, Л. С. (2016). Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 1 (2), 69–73. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_1%282%29\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%282%29_14)
106. Рісман, Р. (2021). Книга “Йога для тебе”. Видавництво : КМ-Букс. 64.
107. Руденко, Л., Друзь, О., Родченко, Л., Семенець-Орлова, І., Вельган, О. (2023). Психологічні детермінанти резильєнтності: теоретичний аналіз підходів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. № 5(
108. ). 21, 27. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.4>
109. Сагань, І. А. (2010). Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій : автореферат дисертації. Київ. Національна академія педагогічних наук України Інститут психології ім. Г. С. Костюка.
110. Сахарова, К. О. (2022). Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 3. 123-127. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>
111. Сердюк, Л. З. (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О. І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 192.

112. Седих, К.В., Моргун, В.Ф. (2019) Делінквентний підліток. Навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. – 3-е вид., доп. – К.: Видавничий Дім «Слово». 272. <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Моргун-Седих-Делінкв.підліток-2019.pdf>
113. Сердюк, Л. З., Яблонська, Т. М., Данилюк, І. В. (2015). Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.В. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка, 2015. 197.
114. Синявський, В. В., Сергеєнкова, О. П. (2007). Психологічний словник. Авт.-уклад. / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ. 101.
115. Сімейний кодекс України під редакцією від No 2008-IX від 26.01.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>
116. Скребець, В. О. Шлімакова, І. І. (2014). Екологічна психологія : підручник / . К. : Видавничий дім «Слово». 456.
117. Співак, Л. М., Османова, А. М. (2023). Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / П 86. К.: Університет «Україна». 146.
118. Тимофіїва, М., Давидюк, В. (2015). Копінг-стратегії студентів-медиків в складних життєвих ситуаціях. Буковинський державний медичний університет, АПСНІМ, 2015, No 1 (5).
119. Тимощенко, М. П. (2024). Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний метод роботи психолога. Журнал Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка, Психологія, Медицина. № 5(39). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5\(39\)-930-939](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5(39)-930-939)
120. Титаренко, Т. М. (2014). Криза життєва. Енциклопедія Сучасної України / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуков-ський, М. Г. Железняк [та ін.]. Київ. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: <https://esu.com.ua/article-963>

121. Титаренко, Т. М. (2009). Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. К.: Марич. 76.
122. Тлумачний словник Української мови, 2001.  
<https://slovnyk.ua/index.php?swrd=феномен>
123. Токарева, Н. М. (2014). Сучасний підліток у системі психолого педагогічного супроводу : монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг. 312.
124. Туриніна, О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал».
- URL:  
[https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)
125. Тюріна, В. О. (1998). Система цінностей, правова соціалізація і правове виховання / В. О. Тюріна // Психологія на перетині тисячоліть: збірник наукових праць учасників П'ятих Костюківських читань. К.: Гнозис. т. 3. 396 – 404.
126. Фрейд, З. (1991). «Я» и «Оно». Тр. разных лет. Кн. I. – Тбилиси: «Мерани», 398.
127. Харченко, Н. (2018). Інституту проблем виховання НАПН України, журнал “Шкільний Світ” No 18 (794), Київ, вересень.  
[https://lib.iitta.gov.ua/713799/1/Харченко\\_4.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/713799/1/Харченко_4.pdf)
128. Ходорівська, Н. (1999). Групова адаптація в умовах соціальних змін. Соціальні виміри суспільства. Вип. 3. 92–104.
129. Чала, Ю. М., Шахрайчук, А. М. (2018). Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХП». 246.
130. Черезова, І. О. (2016). Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ. БДПУ. URL:

[http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psyholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystostiPDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psyholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystostiPDF)

131. Черненко, О., Лемик, М., Явна, К. (2022). Аналіз провідного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо реалізації соціальної відповідальності університетів під час конфліктів, воєнних дій та повоєнного відновлення (аналітичні матеріали) / Є. Балджи, І. Власова, С. Калашнікова, В. Ковтунець, О. Литовченко, О. Оржель, В. Рябченко, К. Трима, Л. Червона, Н. Шофолова; за ред. С. Калашнікової та О. Оржель. Київ: Інститут вищої освіти НАПН України. 145.

132. Чиханцова, О. А. (2017). Сутність феномену життєстійкості особистості [Електронний ресурс]. Генеза буття особистості. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2017.127-128.  
<https://lib.iitta.gov.ua/708999/2/Чиханцова%20О.А..pdf>

133. Чиханцова, О. А. (2018). Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, том 6. 267-273.

134. Чиханцова, О. А. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К.: Талком, 2021 р. 319.  
[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/Монографія\\_Чиханцова.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/Монографія_Чиханцова.pdf)

135. Чиханцова, О. А. (2019). Життєстійкість самодетермінованої особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 368-375.  
[http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app\\_v6\\_i15.pdf#page=368](http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368)

136. Чиханцова, О., Гуцол, К. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ. 127 -129.

137. Чумак, О. А., Товстуха, О. М. (2024). Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу

психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою 053 «Психологія» / О. О. Чумак, О. М. Товстуха; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”. 121.

138. Швалб, Ю. М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 19.

139. Швалб, Ю. М. (2018). Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія. Київ. 230–232. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy\\_mono\\_2018a.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf)

140. Штомпель, Л. М. (2021). Психологічні особливості адаптації учнів до складання ЗНО. Дисертація. 39-172. [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/Doctor\\_filosofii/Diser/Shtompel.pdf](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/Doctor_filosofii/Diser/Shtompel.pdf)

141. ЮНІСЕФ в Україні. (2022). Звіт щодо гуманітарної ситуації в країні No 11. Представництво ЮНІСЕФ в Україні [https://www.unicef.org/ukraine/media/19716/file/11\\_UNICEF\\_Ukraine\\_Humanitarian\\_Situation\\_Report\\_3\\_May\\_UA\\_0.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/19716/file/11_UNICEF_Ukraine_Humanitarian_Situation_Report_3_May_UA_0.pdf)

142. Ющенко, І. М. (2015). Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Національний університет "Чернігів-ський колегіум" імені Т. Г. Шевченка, Вісник. N 128, 302-306.

143. Янченко, Т. В. (2014). Біхевіоризм Дж Уотсона як підґрунтя розвитку педології. Національний університет "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г. Шевченка. Педагогіка і психологія. No 1. 64–71.

144. Яловенко, В. В., Міщенко, М. (2022). Аналіз теоретичних підходів до вивчення комунікативних властивостей особистості. Матеріали науково-практичного семінару «SOFT SKILLS». Умань. 51. <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/05/Збірник-матеріалів-Soft-skills---невідемні-аспекти-розвитку-та-формування-конкурентоспроможності-сучасних-студентів.pdf>

145. Яценко, Т. С. (2007) Тренінг для лідерів шкільного самоврядування / Управління освіти Кременчуцької міської ради. Кременчуцький міський центр практичної психології і соціальної роботи. Кременчук. 31.
146. Alfried, Lenge., Sinnvoll, leben. (2022). Logotherapie als Lebenshilfe. January 1, by Herder, Freiburg.
147. Anthony, C James, Tessa Reardon, Angela Soler, Georgina James, Cathy Creswell. (2020). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in children and adolescents. Cochrane Database Syst Rev, Nov 16;11(11):CD013162. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013162.pub2>
148. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control // N.Y.: W. H. Freeman & Co. 604.
149. Barrett, P. M. (1996). Dadds MR, Rapee RM. Family treatment of childhood anxiety: a controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 64(2):333-42. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.2.333>
150. Bartone, P. (2013). Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders: A prospective study. International Journal of Selection and Assessment, 21 (3), 200–210. <https://doi.org/10.1111/ijsa.1202920>.
151. Bartone, P. T. (2007). Test-retest reliability of the dispositional resilience scale- 15, a brief hardiness scale // Psychological Rep. 943-944.
152. Besharat, M.A. (2009). Relationship between hardiness and interpersonal problems / M.A. Besharat // Journal of Psychological studies. № 5(4). 25-32.
153. Blinov, O. (2017). Emotionally-shaped therapy as a modern method of psychological psychotherapy // European Journal of Humanities and Social Sciences, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 1(1). 40-43.
154. Bonanno, George A. (2004). American Psychologist. By the American Psychological Association, Vol. 59, No. 1, 20–28 DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20

155. Bowles, S. V., Pollock, I. D., Moore, M., Wadsworth, S. M., Cato, C., Dekle, J. w.,*f* & Seidler, D. A. (2015). Total force fitness: The military family fitness model. *Military Medicine*, 180(3), 246-258 .
156. Brown, I. D., Poulton e. C. (1961). Measuring the spare ‘mental capacity’ of car drivers by a subsidiary task. *Ergonomics*. Vol. 4 (1). 35–40.
157. Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., & Bhandari, R. (2015). Effects of a Classroom-Based Yoga Intervention on Cortisol and Behavior in Second- and Third-Grade Students: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(1), 41-49.
158. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54, 357–371.
159. Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245–266.
160. Carver, Charles S., Scheier, Michael F. (2014). Trends in Cognitive Sciences June 2014, Vol. 18, University of Miami, Coral Gables, FL, USA. No. 6. 293-299. DOI: [10.1016/j.tics.2014.02.003](https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003)
161. Case C., Dalley T. (2006). "The Handbook of Art Therapy". *Kunsttherapie*, Great Britain. 310.
162. Catalano, Richard F., Berglund, M. Lisa, Ryan, Jean A. M., Lonczak, Heather S. and Hawkins J. David. (2004). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs; 591; 98 *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* <https://doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.515a>
163. Charney, D. S. (2004). Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. *American Journal of Psychiatry*. Volume 161, Number 2. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>

164. Craig, G. (2010). Pearson Education. Prentice Hall. P. 358–374. USA: University of California.
165. Erikson, E. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York, NY : Norton.
166. Evan, D. R. (1993). Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life / D. Evan, J. Pellizzari, B. Culbert, M. Metzen // *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 49, 4. 477– 485.
167. Florian, V., Mikulincer M., Taubman O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 68, 4. 687-695.
168. Frankl, E. Victor. (2019). *Man's Search for Meaning*. Rider Publishing. 160. ISBN 9781846041242
169. Frankl, V. E. (2021). *Man's Search For Meaning*. Ebury PressPenguin, 240.
170. Freud, Z. (1961). The ego and the id In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London, UK: Hogarth.
171. Friedman, M. J., Maguen, S. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4). 283–315.
172. George, H. (1977). Mead and the Paradox of Prediction William P. Nye *Sociological Analysis*, Published By: Oxford University Press. Vol. 38, No. 2, 91–105.
173. Goldfried, M. R. (1980). Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist*, 35, 991–999.
174. Greca, A. M., Silverman, W. K. (2010). Hurricane-Related Exposure Experiences and Stressors, Other Life Events, and Social Support: Concurrent and Prospective Impact on Children's Persistent Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. PubMed. 1-13. DOI: 10.1037/a0020775

175. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Hobfoll, S. E. (2001). Social Support: Will you be there when I need you? A lifetime of relationships. / Vanzetti N., Duck S.(eds.) New York: Brooks-Cole., 46-74.
176. Joop M. Jong. (2002). Trauma, War, and Violence: Public Mental Health in Socio-Cultural Context. The Springer Series in Social Clinical Psychology (SSSC). ISBN : 978-0-306-46709-7. 31.
177. Karampas, K., Galanakis, M., Stalikas, A. (2016). Resilience, Positive Emotions, Psychosomatic Health, Cadets. Psychology. Vol. 7. No 13. Greece : Department of Special Education, University of Thessaly, Volos.
178. Kendall, P. C. (1994). Treating anxiety disorders in youth: results of a randomized clinical trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 62(1):100-10. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.62.1.100>
179. Khalsa, S. B. S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2012). "Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A Preliminary Randomized Controlled Trial." The Journal of Behavioral Health Services & Research, 39(1), 80-90. DOI: 10.1007/s11414-011-9249-8
180. Khoshaba, D., Maddi S. (1999). Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. Spring. Vol. 51. N 2.106-117.
181. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology. Vol.42. 168-177.
182. Kobasa, Suzanne C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, PubMed. Vol. 37, №1. 1-11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1
183. Lengle, A. (2002). Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. January 1, 2002 by Herder, Freiburg.
184. Leont'ev, D. A. (2007). Opyt strukturnoj diagnostiki lichnostnogo potenciala / D.A. Leont'ev, E.YU. Mandrikova, E.N. Osin, A.V. Plotnikova, E.I. Rasskazova // Psihologicheskaya diagnostika. № 1. 8-31.

185. Maddi, S. (1980). Developmental value of fear of death. *Journal of mind and behavior*. No 1. 84–93.
186. Maddi, S. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 280-298.
187. Maddi, S. (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19(1), 60-70.
188. Maddi, S. (2010). The Personality Construct of Hardiness. *Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life / S. Maddi, D. Khoshaba, R Harvey, M Fazel // Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 51, 3., 369-388.
189. Maddi, S. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. Springer. Dordrecht. 175–215. Bath, UK: University of Bath.
190. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
191. Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military psychology*. Vol. 24 (1). 19–28.
192. Maddi, S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. V. 63. No 2. 267–273.
193. Maddi, S., Khoshaba, D. (2005). *How to Succeed No Matter What Life Throws at You. Resilience at Work*. New York, USA.
194. Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.
195. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. Retrieved from [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=159246421](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=159246421)
196. Masten, Ann S. (2014) *Psychology, Psychiatry, & Social Work. Developmental Psychology. Ordinary Magic Resilience in Development*. 370.

197. May, R. (1958). The Origins and Significance of the Existential Movement in Psychology. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. 3–36. <https://doi.org/10.1037/11321-001>
198. Michael, J. Lambert. (2009). *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, 5th Edition 5th Ed.*, Mar, pp. 30-48.
199. Newton, D. (2023). The Courage of Connection: Coming Full Circle. Psychology today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-courage-of-connection/202305/the-courage-of-connection-coming-full-circle22>
200. Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T., & Khalsa, S. B. S. (2012). "Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum: A Preliminary Randomized Controlled Trial." *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33(3), 193-201. DOI: 10.1097/DBP.0b013e31824afdc4
48. Pavlovic, R. (2009). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. *British Journal of Guidance & Counselling* 37(4). 514. <https://doi.org/10.1080/03069880903166509>
201. Opazo, R. (1997). In the hurricane's eye: A supra paradigmatic integrative model. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 17–54.
202. Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* // Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press. 3-32.
203. Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact*. New York: Delacorte Press. <https://doi.org/10.1177/105960117700200418>
204. Rogers, C. R., Dymond, R. F. (1954). *Psychotherapy and Personality Change. Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

205. Rush, M. C., Schoael W.A., Barnard S.M. (1995). Psychological resilience in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change // *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 46(1). 17-39.
206. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69. 719-727. 26. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology // *American psychologist*, 2000. – Vol. 55(1). P. 5-14. S.
207. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
208. Sanchez-Garcia R, Olivares J. (2009). Effectiveness of a program for early detection/intervention in children/adolescents with generalized social phobia. *Anales de Psicología*. 25:241-9.
209. Sat Bir S. Khalsa, Bethany Butzer, (2016). Yoga in school settings: a research review. *National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information*. Jun;1373(1):45-55. <https://doi.org/10.1111/nyas.13025>
210. Schwarzer, R., Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston // *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. - Windsor, UK: NFER-NELSON. 35-37.
211. Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*. Knopf Doubleday Publishing Group, USA. 304.
212. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C. & Yehuda R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*. No 5(1). 3. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
213. Spielberger, C. D. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
214. Stumpf, Stephen A. (2006). Handling difficult situations: four role play cases. *Allied Academies International Conference*. International Academy for

Case Studies, Villanova University. Proceedings; Arden 13, Vol. 1, : Jordan Whitney Enterprises, Inc.: 2006. 43-46.

215. UNICEF. (2024). Життя дітей під час війни.

<https://www.unicef.org/ukraine/documents/life-children-during-war>

216. Warner, C. M, Colognori, D., Kim, R. E., Reigada, L. C., Klein, R. G., Browner-Elhanan, K. J. (2011). Cognitive-behavioral treatment of persistent functional somatic complaints and pediatric anxiety: an initial controlled trial. *Depression and Anxiety*. 28(7):551-9. <https://doi.org/10.1002/da.20821>

217. Warner, C. M., Klein, R. G., Dent, H. C., Fisher, P. H., Alvir, J., Albano, A. M., et al. (2005). School-based intervention for adolescents with social anxiety disorder: results of a controlled study. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 33(6):707-22.

218. Waters, A. M., Ford, L. A., Wharton, T. A., Cobham, V. E. (2009). Cognitive-behavioural therapy for young children with anxiety disorders: comparison of a child + parent condition versus a parent only condition. *Behaviour Research and Therapy*. 47(8):654-62. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.04.008>

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК 1



УКРАЇНА  
ВІДДІЛ ОСВІТИ  
ПРИМОРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ БЕРДЯНСЬКОГО РАЙОНУ  
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ

Комунальний заклад «Гімназія №1 м. Приморська»

Україна, 69035, Запорізька обл., місто Запоріжжя, проспект Соборний, будинок 145

тел. +38(095)-658-39-20, e-mail: prim.school1@gmail.com, <https://sites.google.com/prim.school1.ukr.education/zrz1/>

«09» листопада 2024 року № 215

**Довідка**

про впровадження дисертаційного дослідження

**“Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях”**

Сердюк Алли Анатоліївни

На здобуття наукового ступеня доктора філософії

Спеціальності - 053 Психологія Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Тема дисертаційного дослідження “Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях” є актуальною в умовах війни в Україні. Відбулись зміни в усіх сферах суспільного життя українського населення, а також і у шкільному середовищі. Під час війни страждає цивільне населення країни, а особливо, найменш захищена його частина - діти, головним чином в регіонах, що межують з лінією фронту або були окуповані.

З огляду на дану проблему, автором запропонована “Програма підвищення життєстійкості осіб підліткового віку” (далі Програма), яка складається з корекційних методів і спрямована на підвищення життєстійкості підлітків, а саме на розвиток психологічної пружності, підвищення особистісних ресурсів, подолання стресу і психологічну адаптацію до складних умов сьогодення.

В дослідженні прийняли участь школярі старших класів, а також серед них є діти ВПО і ті, хто вимушено переїхали за кордон. Контрольна група підлітків пройшла анкетування за чотирма тестовими методиками в березні 2024 року. Програма впроваджувалась з експериментальною групою школярів у вересні і жовтні 2024 року, у вигляді групових занять з учнями в форматі онлайн. Після проходження Програми було проведено анкетування контрольної і експериментальної групи для виявлення відмінностей до та після проведення Програми.

В результаті впровадження даної Програми зроблено висновки, що її доцільно рекомендувати для впровадження у практику закладів освіти України. Довідку про впровадження дисертаційного дослідження Сердюк А. А. обговорено, схвалено та затверджено на засіданні педагогічної ради КЗ «Гімназія №1 м. Приморська» Бердянського району Запорізької області, протокол №3 від 8 листопада 2024 року.

Директор



Олена ТКАЧЕНКО

## ДОДАТОК 2



КОПИЧИНЕЦЬКА МІСЬКА РАДА  
 ЧОРТКІВСЬКОГО РАЙОНУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ  
 ГУМАНІТАРНИЙ ВІДДІЛ  
 ГІМНАЗІЯ С.КОТІВКА КОПИЧИНЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

48270, с.Котівка, Чортківський район, Тернопільська область  
 Код ЄДРПОУ 23594315, тел.(03557) 49-5-40, E-mail: [schoolkot@ukr.net](mailto:schoolkot@ukr.net)

26. 11. 2024. № 34

Довідка

про впровадження дисертаційного дослідження

“Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях”

Сердюк Алли Анатоліївни

На здобуття наукового ступеня доктора філософії

Спеціальності - 053 Психологія / Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Дисертаційне дослідження на тему “Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях” є актуальним в умовах війни в Україні. З настанням повномасштабного вторгнення в Україну з 24 лютого 2022 року і початком активних бойових дій відбулись зміни в усіх сферах суспільного життя українського населення, а також і у шкільному середовищі. Під час війни страждає цивільне населення країни, а особливо, найменш захищена його частина - діти. З огляду на дану проблему, автором запропонована “Програма підвищення життєстійкості осіб підліткового віку” (далі Програма), яка складається з корекційних методів і спрямована на підвищення життєстійкості підлітків, а саме на розвиток психологічної пружності, підвищення особистісних ресурсів, подолання стресу і психологічну адаптацію до складних умов сьогодення. В дослідженні прийняли участь школярі старших класів, а також серед них є діти ВПО. Контрольна група підлітків пройшла анкетування за чотирма тестовими методиками в лютому 2024 року. Програма впроваджувалась з експериментальною групою школярів у квітні-травні 2024 року у вигляді групових занять з учнями в очному форматі, в шкільному середовищі. Після проходження Програми було проведено анкетування контрольної і експериментальної групи для виявлення відмінностей до та після проведення Програми.

В результаті впровадження даної Програми зроблено висновки, що її доцільно рекомендувати для впровадження у практику закладів освіти України. Довідку про впровадження дисертаційного дослідження Сердюк А. А. обговорено, схвалено та затверджено на засіданні педагогічної ради Гімназії с. Котівка Копичинської міської ради Чортківського району Тернопільської області, протокол № 2 від 3 жовтня 2024 року.



Іван ВОЛОЩУК

## ДОДАТОК 3



ДНІПРОВСЬКА РАЙОННА В МІСТІ КИСВІ ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ

ЛЦЕЙ № 30 «ЕКОНАД»  
ДНІПРОВСЬКОГО РАЙОНУ М. КИСВА  
код ЄДРПОУ 23392333  
вул. Березняківська, 30-Б, м. Київ, 02152  
тел./факс (063) 319-68-99, e-mail: ekonad\_30@ukr.net

Л.В.Н. 2024 № 01-19/829  
на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

#### Довідка

про впровадження дисертаційного дослідження  
«Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних  
життєвих ситуаціях»

Сердюк Алли Анатоліївни

на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
Спеціальності - 053 «Психологія» Галузь знань - 05 «Соціальні та поведінкові  
науки»

Результати дисертаційної роботи на тему «Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях» є актуальними в умовах війни в Україні. З початком повномасштабного вторгнення в Україну з 24 лютого 2022 року і початком активних бойових дій відбулись зміни в усіх сферах суспільного життя українського населення, а також і у шкільному середовищі. Під час війни страждає цивільне населення країни, а особливо, найменш захищена його частина - діти. Війна стала психотравмуючим фактором для багатьох людей, зокрема для осіб підліткового віку.

З огляду на дану проблему, автором запропонована «Програма підвищення життєстійкості осіб підліткового віку» (далі Програма), яка складається з корекційних методів і спрямована на підвищення життєстійкості підлітків, а саме: на розвиток психологічної пружності, підвищення особистісних ресурсів, подолання стресу і психологічну адаптацію до складних умов сьогодення. У дослідженні взяли участь школярі 9, 10 і 11 класів, а також серед них є діти

внутрішньо переміщені особи. Контрольна група підлітків пройшла анкетування за чотирма тестовими методиками в лютому 2024 року. Програма впроваджувалась з експериментальною групою школярів у вересні і жовтні 2024 року у вигляді групових занять з учнями в очному форматі, в шкільному середовищі. Після проходження Програми було проведено анкетування контрольної і експериментальної групи для виявлення відмінностей до та після проведення Програми.

Довідку про впровадження дисертаційного дослідження Сердюк А. А. обговорено, схвалено та затверджено на засіданні педагогічної ради Ліцею №30 «ЕКОНАД» м. Кісва, протокол № 3 від 13 листопада 2024 року.

Директор



Володимир МЕЛЬНИЧЕНКО

## ДОДАТОК 4



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9

Телефон: 234-11-08

E-mail: rector@npu.edu.ua; код ЄДРПОУ 02125295

**ВИТЯГ З ПРОТОКОЛУ № 5**  
засідання Вченої ради  
Національного педагогічного  
університету імені М.П. Драгоманова

від 24 листопада 2022 р.

**СЛУХАЛИ:** Про затвердження теми кандидатської дисертації Коваленкової А.А. «Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку у складних життєвих ситуаціях». Спеціальність 053 Психологія. Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Мозгова Г.П.

**УХВАЛИЛИ:** Затвердити тему кандидатської дисертації Коваленкової А.А. «Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку у складних життєвих ситуаціях». Спеціальність 053 Психологія. Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Мозгова Г.П.

Голова Вченої ради

В.П. Андрущенко

Вчений секретар Вченої ради

Л.М. Панченко

## ДОДАТОК 5

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
(НАПН України)**

вул. Січових Стрільців, 52-А, Київ, 04053  
телефон / факс (044) 226-31-80, (044) 489-08-60  
e-mail: [info@naps.gov.ua](mailto:info@naps.gov.ua) / web-сайт: [naps.gov.ua](http://naps.gov.ua)  
код ЄДРПОУ 00046077

*22 червня 2023 р. № 21*

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**В И Т Я Г**

з рішення бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень  
у галузі освіти, педагогіки і психології

від 22 червня 2023 р.

№ 2

**Тема** дисертаційного дослідження **Коваленкової Алли Анатоліївни**  
на здобуття наукового ступеня **доктора філософії** у галузі знань «05 – Соціальні  
та поведінкові науки» за спеціальністю «053 – Психологія», спеціалізація –  
педагогічна та вікова психологія  
узгоджена в такому **формулюванні**:  
«Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку у складних  
життєвих ситуаціях».

Заступник голови  
Міжвідомчої ради

Володимир ЛУГОВИЙ

Науковий співробітник  
сектору координації  
наукових досліджень

Володимир ДОВБИЩЕНКО