

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра загальної та практичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

студентки факультету
управління, адміністрування та
інформаційної діяльності
освітнього ступеня магістр
(бакалавр, магістр)
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
(назва освітньої програми)

Генчу С.А.

(прізвище, ім'я, по батькові)

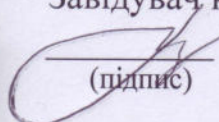
Керівник: д. психол. н., проф. Макарчук Н.О.

Рецензент: канд.пед.наук, доц.Замашкіна О.Д.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 6 від «12» грудня 2024 р.

Завідувач кафедри

 (підпис) Мацюха Т.С.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК
«24» грудня 2024 р.

Оцінка 90 відм.
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 (підпис) Макаричук Н.В.
(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	9
1.1 Визначення життєстійкості та вплив воєнних дій на психологічний стан дітей в підлітковому віці.....	9
1.2 Проблема дослідження та вплив соціальних факторів на розвиток життєстійкості.....	25
Висновки до I розділу.....	32
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	36
2.1 Огляд традиційних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення життєстійкості.....	36
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	40
Висновки до II розділу.....	50
РОЗДІЛ III. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ.....	52
3.1 Аналіз соціально-психологічних факторів формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного конфлікту.....	52
3.2 Методичні підходи та рекомендації для соціальних педагогів і психологів у роботі з підлітками в умовах військового конфлікту.....	61
Висновки до III розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ВСТУП

Військовий конфлікт на сході України та тривала соціально-політична криза, що супроводжує цей період, мають глибокий і багатогранний вплив на різні аспекти життя людини. Дані зміни охоплюють фізичний, соціальний і психологічний рівні, спричиняючи серйозні зрушення в соціальній структурі, культурних та економічних процесах, а також змінюючи міжособистісні відносини та соціальну підтримку. Водночас діти та підлітки, як найбільш вразлива категорія населення, найбільше піддаються негативним наслідкам військових та соціальних потрясінь. Саме в цьому віці відбуваються важливі етапи розвитку психічної ідентичності та формування особистості, що робить підлітків особливо чутливими до змін у соціальному і психологічному середовищі.

У період війни та соціально-політичної нестабільності процеси внутрішніх трансформацій у підлітків набувають особливої складності, адже вони супроводжуються різноманітними психологічними травмами, хронічними стресовими розладами, а також порушеннями звичних соціальних зв'язків. Діти та підлітки, які переживають війну, стикаються з втратами близьких, руйнуванням інфраструктури, переміщенням, що призводить до ізоляції від соціальних мереж підтримки, значних змін у повсякденному житті та зниження рівня соціальної підтримки. Дані фактори погіршують психологічний стан молоді, спричиняючи зростання рівня тривоги, депресивних розладів, агресивності та інших негативних емоційно-психологічних проявів.

Однією з основних проблем, яка виникає в умовах війни, є руйнування або зміна соціальної мережі, яка забезпечує стабільність емоційного стану підлітків, а також порушення звичних форм соціалізації. Втрата знайомих середовищ, шкіл, друзів, а також підтримки з боку родини в умовах мобільності та переміщення створює особливі труднощі в процесі формування особистісної ідентичності підлітків. У такі моменти вони

потребують особливої психологічної підтримки, яка допоможе зберегти їхню психоемоційну стабільність та соціальну адаптацію.

В умовах війни розвиток життєстійкості підлітків є критично важливим для їхньої адаптації до стресових ситуацій та збереження психічного і фізичного здоров'я. Життєстійкість допомагає підліткам долати травматичні переживання та інтегруватися в нові соціальні реалії, що особливо важливо в умовах війни. Дослідження соціально-психологічних чинників, таких як соціальна підтримка, стратегії подолання стресу та роль соціальних інститутів (родини, школи, громадських організацій), є ключем до розробки ефективних методів психологічної підтримки підлітків у кризових умовах. Це, в свою чергу, дозволяє забезпечити їхню успішну соціалізацію та відновлення після пережитих травм, сприяючи їхньому психічному здоров'ю та адаптації в постконфліктному середовищі.

Аналіз наукових досліджень щодо впливу війни на психоемоційний стан та соціальну адаптацію підлітків дозволяє виокремити основні напрямки наукових пошуків українських та зарубіжних вчених. Зокрема, вони зосереджуються на вивченні психологічних травм, соціальних адаптаційних процесів, а також механізмів розвитку життєстійкості підлітків, які переживають військові конфлікти.

І. Іванова, О. Литвинова, Н. Лук'яненко та С. Михайлова досліджують різні аспекти впливу війни на психоемоційний стан підлітків. Н. Лук'яненко акцентує на психологічних травмах та методах емоційного відновлення, С. Михайлова вивчає роль соціальної підтримки та відновлення ідентичності для адаптації молоді, І. Іванова — необхідність реабілітації та створення безпечного середовища для психічного відновлення, а О. Литвинова досліджує соціалізацію підлітків та роль соціальних інститутів у їхній адаптації до нових умов.

Дослідження психологів, таких як Д. Боулбі, Е. Еріксон, Д. Колб, М. Раттер та Д. Херман акцентують на важливості соціальних та психологічних факторів у процесах адаптації підлітків в умовах війни.

Е. Еріксон підкреслював вплив війни на формування ідентичності, Д. Херман досліджувала роль соціальної підтримки в реабілітації після травм, М. Раттер акцентував на значенні соціальних інститутів для розвитку стійкості, Д. Колб — на ролі осмислення досвіду для адаптації, а Д. Боулбі — на впливі порушення прив'язаності на психоемоційний стан.

Аналіз робіт українських та зарубіжних дослідників дозволяє зробити висновок, що проблема впливу війни на психіку підлітків є багатогранною і потребує комплексного підходу. Як вітчизняні, так і міжнародні вчені акцентують увагу на психологічних та соціальних аспектах адаптації підлітків в умовах війни, розвитку їхньої життєстійкості та стійкості до стресових ситуацій.

Метою дослідження є аналіз та вивчення соціально-психологічних факторів, які визначають формування життєстійкості підлітків у контексті воєнного конфлікту.

Відповідно до мети дослідження, було визначено наступні завдання:

1. З'ясувати сутність поняття життєстійкості та дослідити вплив воєнного конфлікту на психологічний стан підлітків.
2. Визначити основні проблеми дослідження та соціальні чинники, що сприяють розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних факторів, які впливають на формування життєстійкості підлітків у контексті воєнних умов.
4. Провести детальний аналіз отриманих результатів і здійснити їх інтерпретацію з урахуванням сучасних теоретичних підходів.
5. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації для соціальних педагогів і психологів, спрямовані на ефективну роботу з підлітками в умовах війни.

Об’єкт дослідження – життєстійкість як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження - соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни.

Методи дослідження включали аналіз, порівняння, класифікацію, систематизацію та узагальнення результатів наукових досліджень. Для досягнення мети були використані наступні методики: тест життєстійкості С. Мадді, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) та авторське анкетування, які дозволили детально оцінити психологічний стан підлітків та соціально-психологічні фактори, що впливають на їх адаптацію в умовах воєнного конфлікту.

Експериментальною базою дослідження був Освітній Хаб “Острівець” у Бухаресті. У дослідженні брали участь учні підліткового віку віком від 11 до 17 років, що виїхали з зони бойових дій. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб, з яких 15 були представниками жіночої статі, а 15 — чоловічої.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні існуючих знань про соціально-психологічні чинники, які впливають на формування життєстійкості підлітків в умовах війни. Робота вносить важливий внесок у розвиток теорій психологічної адаптації підлітків, зокрема в умовах соціально-політичних криз, таких як війна. Дослідження дозволяє уточнити уявлення про механізми подолання стресу та формування психологічної стійкості, враховуючи вплив різних факторів, таких як соціальна підтримка, емоційна регуляція та індивідуальні стратегії копіngu. Крім того, результати дослідження поглиблюють розуміння того, як військовий конфлікт і травматичний досвід змінюють психосоціальну реальність підлітків, що сприяє уточненню наукових концепцій у сфері психології війни та психології розвитку.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних методів психологічної підтримки підлітків, які переживають війни та інші соціально-

політичні кризи. Отримані дані допоможуть соціальним педагогам, психологам та іншими фахівцям створювати програми реабілітації, спрямовані на підвищення життєстійкості підлітків та їх адаптацію до нових соціальних умов. Розроблені рекомендації для практичної роботи з підлітками можуть бути застосовані в освітніх установах, соціальних службах та кризових центрах, що працюють із дітьми і молоддю, які пережили травматичний досвід. Вивчення соціально-психологічних чинників життєстійкості також дозволить ефективніше надавати психологічну допомогу, враховуючи індивідуальні особливості підлітків і соціальний контекст їхнього життя в умовах війни.

Апробація результатів дослідження проводилася через публікації основних положень магістерської роботи у вигляді тез, зокрема:

- 1) Визначення життєстійкості та вплив воєнних дій на психологічний стан дітей в підлітковому віці. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи* (травень, 2024).
- 2) Аналіз соціально-психологічних факторів формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи* (листопад, 2024).

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, три основні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаних джерел (44 найменування). Основна частина роботи складає 75 сторінок, на яких розміщено 5 таблиць і 5 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1 Визначення життєстійкості та вплив воєнних дій на психологічний стан дітей в підлітковому віці

У сучасному соціумі спостерігається зростання кількості стресових факторів, які мають руйнівний вплив на психічний стан людей, зокрема підлітків. В умовах прагнення досягнення визначених цілей і соціального прогресу, недостатньо уваги приділяється підростаючому поколінню, яке, зокрема, у віці підлітковому, є особливо вразливим до негативних впливів стресових чинників.

Підлітковий вік являє собою один із найбільш значущих і складних етапів розвитку особистості. В умовах фізіологічних та анатомічних змін організму, цей період супроводжується активним психологічним розвитком, зокрема формуванням самосвідомості, вольових рис, мотивації та життєстійкості, яка є надзвичайно важливим фактором для адаптації підлітків до стресових ситуацій та ефективного планування їхнього майбутнього. Життєстійкість підлітків є значущим ресурсом, що дозволяє протистояти негативним соціальним та психологічним впливам [5, с. 94].

Актуальність вивчення факторів, які впливають на розвиток життєстійкості підлітків у контексті збройних конфліктів, привертає значну увагу не лише вітчизняних [6; 11; 15; 21; 33 та ін.], але й зарубіжних вчених [38; 40; 41; 44 та ін.]. Дослідження таких аспектів життєстійкості підлітків, як на рівні психоемоційних реакцій, так і на рівні соціальної адаптації, здійснюють науковці, серед яких можна виділити таких дослідників, як С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, Т. Титаренко, Е. Anthony, Т. Betancourt, С. Koupernik, W. Tol, M. Wessells, J. Williamson.

Дослідження впливу війни на психоемоційний стан дітей та підлітків є важливим напрямом наукових розвідок, однак для України це залишається новою та мало вивченою темою. Існуючі наукові праці, зокрема ті, що аналізують воєнні конфлікти на сході країни, переважно зосереджуються на теоретичному осмисленні проблеми та проведенні емпіричних досліджень окремих аспектів психологічного стану дітей, які пережили наслідки військових дій, а також впливу різноманітних програм психологічної підтримки на таких дітей.

У західних наукових роботах досліджуються аспекти життестійкості та психосоціальної підтримки дітей, які стали жертвами воєнних конфліктів. Однак існує необхідність подальшого вивчення розвитку життестійкості в контексті різних соціокультурних умов воєнних конфліктів.

Термін «hardiness» (витривалість, стійкість) вперше був використаний американськими дослідниками С. Маді та С. Кобейсом для опису здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій [41, с. 165]. В Україні цей термін зазвичай перекладають як «життестійкість», що стало основою для формування відповідної наукової концепції. Д. О. Леонтьєв виокремлює два аспекти життестійкості: психологічний і діяльнісний [11, с. 53].

Діяльнісний аспект життестійкості пов'язаний із готовністю до активних дій, спрямованих на досягнення цілей і подолання стресових ситуацій. Психологічний аспект передбачає ставлення до життя та взаємодії з іншими людьми. Оволодіння навичками життестійкості сприяє поліпшенню світосприйняття, розвитку соціальних навичок і взаємодії з оточенням, що дозволяє підліткам ефективно адаптуватися до складних умов життя і використовувати труднощі як можливість для саморозвитку.

Дослідження С. Маді та С. Кобейса показують, що життестійкість є комплексною рисою особистості, що дозволяє успішно долати труднощі і стреси [37]. Життестійкість допомагає зберігати психологічну стійкість, сприяє плануванню майбутнього і адаптації до змін у житті.

Згідно з концепцією С. Маді [41] та С. Кобейса [38], життєстійкість ґрунтується на трьох основних життєвих установках: включеності, впевненості в контролі над подіями та готовності до ризику. Включеність означає зацікавленість у процесі діяльності та задоволення від неї, що надає відчуття значущості. Впевненість у контролі над подіями виражається у здатності вірити, що власні зусилля можуть впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований. Готовність до ризику вказує на здатність приймати виклики і ризикувати заради досягнення цілей.

Прийняття ризику є важливою складовою життєстійкості, що передбачає переконання у тому, що досвід, навіть супроводжуваний ризиком, є цінним та сприяє особистісному розвитку. Особи, які здатні приймати ризик, готові діяти навіть у складних і несприятливих обставинах. Виявлені компоненти життєстійкості, зокрема включеність, контроль над подіями та готовність до ризику, істотно зменшують напругу в стресових ситуаціях, допомагаючи індивіду ефективно долати труднощі та сприймати їх як менш значущі. С. Маді акцентує, що збереження психічного здоров'я та досягнення оптимального рівня активності в умовах стресу залежить від наявності всіх трьох компонентів життєстійкості, що забезпечують стійкість особистості.

Розвиток компонентів життєстійкості починається ще в дитинстві і триває в підлітковому віці, значною мірою залежачи від взаємодії дитини з її батьками та соціальним оточенням. Для розвитку компонента включеності важливою є підтримка, любов і позитивна оцінка з боку батьків. Розвиток компонента контролю потребує заохочення ініціативності дитини та її здатності долати складні завдання. Щодо компонента прийняття ризику, то його формування залежить від різноманітності вражень і змін у соціальному оточенні.

Додатково, на розвиток життєстійкості впливають індивідуальні психологічні характеристики особистості, фізіологічні особливості та життєвий досвід, що взаємодіють із зовнішніми соціальними факторами. Розвиток життєстійкості є комплексним процесом, який залежить від

множинних чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх, таких як родинне та соціальне оточення [25, с. 124].

У наукових дослідженнях [1; 7; 12; 18; 21; 38 та ін.] життєстійкість часто визначається як здатність особистості відновлювати і підтримувати психологічний комфорт завдяки впливу захисних факторів, які сприяють її позитивному розвитку та психосоціальному добробуту. Розуміння життєстійкості найбільш точно досягається через соціоекологічний підхід, який акцентує на важливості взаємодії особистості з її соціальним середовищем. За цією моделлю, підвищення життєстійкості на індивідуальному рівні має наслідки для зміцнення життєстійкості на інших рівнях соціоекологічної системи, включаючи родину, коло друзів та громаду.

Життєстійка поведінка є важливим механізмом адаптації, зокрема в умовах екстремальних ситуацій, коли існує пряма загроза життю. Вона виявляється у здатності особистості мобілізувати свої ресурси, а також у визначеності стилю поведінки, спрямованого на подолання труднощів та ефективне реагування на зміни зовнішнього середовища. Життєстійкість дозволяє індивіду стабільно рухатися по життєвому шляху, не піддаючись соціальному тиску, а також активно шукати шляхи саморозвитку. Цей процес включає здатність конструктивно адаптуватися до питання смерті та сенсу життя, а також задовольняти екзистенційну потребу у самоподоланні й розвитку, що веде до досягнення повноцінного життя.

Життєстійкість проявляється у якостях, таких як сміливість, мужність, здатність до ризику, рішучість у прийнятті рішень, ініціативність та визначеність у діях. Хоча поняття життєстійкості може співвідноситись з адаптаційними характеристиками особистості, такими як стресостійкість, емоційна стабільність і психологічна надійність, її головна роль полягає в здатності будувати ефективні соціальні взаємодії та знаходити оптимальні шляхи розвитку і самореалізації навіть у складних умовах. Таким чином, життєстійкість є потенціалом для успішного саморозвитку в стресових ситуаціях, в той час як життєстійка особистість є тією, яка, володіючи

внутрішньою силою, не здається перед труднощами та зберігає надію в найскладніших обставинах [36, с. 168].

Різноманітні дослідження вказують на численні чинники, що визначають розвиток життєстійкості. Зокрема, концепція С. Мадді [41] включає п'ять основних механізмів формування життєстійкості: зміну суб'єктивної оцінки ситуацій, стимулювання мотивації до змін, зміцнення імунної системи, пошук соціальної підтримки та підтримку здорового способу життя. Е.Ф. Зеєр підкреслює значення індивідуальних фізіологічних, психофізіологічних, соматичних та соціально-психологічних характеристик особистості, а також життєвого досвіду і соціальної орієнтації. Інші дослідження вказують на тісний зв'язок між життєстійкістю та такими властивостями, як творчість і гнучкість мислення. Окрім того, соціально-психологічна адаптація та психологічне благополуччя особистості також мають важливий вплив на розвиток життєстійкості. Дані концепції демонструють, що життєстійкість — це складний психологічний феномен, який формується під впливом різних чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх, що дає можливість розробляти ефективні програми для підвищення рівня життєстійкості в індивідів.

В.Н. Маркова [17] провела емпіричне дослідження, в якому здійснила аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем життєстійкості. Результати її дослідження показали, що особи, які характеризуються високим рівнем життєстійкості, здебільшого обирають стратегії копіngu, орієнтовані на розв'язання проблем. Згідно з висновками В.Н. Маркової, життєстійкі індивіди мають високий рівень віри у власні сили, сподіваються на позитивні зміни в майбутньому та готові до особистісних трансформацій, зокрема в умовах нових життєвих ситуацій.

У своїх оглядових дослідженнях А.П. Меланчик та М.О. Мухіна зазначають, що високий рівень життєстійкості має позитивний вплив на здатність ефективно регулювати власну діяльність та досягати успіху в умовах стресу і монотонії. Автори підкреслюють, що життєстійкість тісно

пов'язана з рядом інших особистісних характеристик, таких як нейротизм, екстраверсія, відкритість до нового досвіду, дружелюбність, сумлінність, оптимізм, резильєнтність та толерантність до невизначеності.

Дослідження С. Мадді [41] підтверджують важливість життєстійкості для професійної задоволеності та вказують на її тісний зв'язок з рівнем автономії та свободою у процесі прийняття рішень, що є ключовими факторами для досягнення ефективності у трудовій діяльності.

О.А. Чиханцова [35; 36] зазначає, що життєстійкість виступає як енергозберігаючий механізм для забезпечення виживання особистості в умовах життєвих труднощів та соціальних змін. Вона сприяє збереженню потенціалу особистості для досягнення поставлених цілей, а також включає в себе адаптацію до складних ситуацій, формування нової філософії життя та здатність справлятися з невизначеністю.

Згідно з дослідженнями Л.З. Сердюк [28], психологічна складова життєстійкості тісно пов'язана з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта, що включає його самооцінку, ставлення до навколишнього середовища, здатність до рефлексії та усвідомлений вибір. Рефлексія дозволяє особистості оцінювати власну діяльність, визначати напрямок поведінки в складних життєвих ситуаціях та шукати шляхи їх розв'язання.

Дослідження І.В. Сергєєвої і О.В. Солодкої [27] демонструють, що життєстійкість має важливу роль у допомозі підліткам долати негативні впливи середовища. Вона підтримує їхню впевненість, рішучість і здатність адаптуватися до стресових ситуацій, сприяє збереженню здоров'я і оптимальному рівню працездатності. Формування життєстійкості розпочинається в дитячому віці та продовжується в підлітковому, коли особистість проявляє рішучість, впевненість і наполегливість у вирішенні складних життєвих завдань. Однак недостатня життєва підготовленість може призводити до труднощів у подоланні життєвих викликів, тому важливою є підтримка та наставництво з боку дорослих для надання необхідної допомоги підліткам у важких ситуаціях.

Згідно з дослідженням О.Е. Басенко [2], життєстійкість підлітків у умовах воєнних конфліктів формуватиметься в результаті взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів, а також низки соціо-екологічних факторів, що визначають специфіку адаптації підлітків до стресових ситуацій. У підлітковому віці, коли спостерігаються інтенсивні фізіологічні й психологічні зміни, розвиток життєстійкості є критичним, оскільки цей період супроводжується як значними потенціалами для особистісного розвитку, так і ризиками, що виникають через відсутність достатньої психологічної зрілості.

Особливу увагу в дослідженні слід приділити внутрішнім ресурсам, які мають вирішальне значення для формування життєстійкості. До основних внутрішніх ресурсів, що сприяють розвитку життєстійкості, можна віднести такі аспекти:

1. Адекватна Я-концепція, яка полягає у здатності особистості розуміти і приймати себе, що забезпечує основу для подальшого розвитку особистісної стійкості.
2. Позитивна самооцінка, що сприяє віри в свої можливості та здатність долати труднощі, що є важливим фактором підвищення життєстійкості.
3. Низький рівень нейротизму, який вказує на здатність до стійкості в умовах стресу та зменшує вразливість до негативних психоемоційних впливів.
4. Емпатія, яка дозволяє розуміти і співпереживати іншим людям, сприяючи ефективній соціальній взаємодії та підтримці в складних життєвих ситуаціях.
5. Афіліативна схильність, що включає здатність будувати і підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки.

Крім того, важливим ресурсом є когнітивні здібності особистості, зокрема високий рівень інтелекту, креативність та здатність до розумової гнучкості. Інтернальний локус контролю, який передбачає визнання

особистістю своєї відповідальності за події та дії, також має суттєвий вплив на розвиток життєстійкості. Ці якості допомагають індивіду адаптуватися до змінюваних життєвих обставин і сприяють формуванню стійкості в умовах невизначеності та стресу.

Мотивація, зокрема внутрішня мотивація, що спрямована на самореалізацію та досягнення особистих цілей, відіграє важливу роль у розвитку життєстійкості. Вона сприяє формуванню таких якостей, як самостійність, відповідальність та лідерство, що безпосередньо впливає на здатність особистості ефективно долати життєві труднощі.

Таким чином, життєстійкість формуватиметься завдяки взаємодії внутрішніх ресурсів, психологічних якостей і мотиваційних чинників, які забезпечують здатність особистості справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями.

Дослідження Н.В. Абдюкової [1] також підтверджують, що підлітки, які мають недостатньо розвинені емоційно-вольові якості та не володіють навичками постановки цілей і планування, виявляють значно нижчий рівень життєстійкості. Таких підлітків відзначає схильність до пасивних стратегій подолання стресу, оскільки вони не завжди усвідомлюють свою відповідальність за ситуацію, в якій опинилися.

Рівень життєстійкості також залежить від загального психічного розвитку особистості та її пізнавальних можливостей. Інтенсивне навантаження на інтелектуальну діяльність у навчальних закладах може спричинити стресові реакції або навіть відмову від навчання новим знанням. Часті невдачі у навчанні знижують рівень життєстійкості, формуючи негативне ставлення до освітнього процесу, що, в свою чергу, впливає на подальший психоемоційний розвиток підлітка.

Динаміка розвитку життєстійкості у підлітків демонструє певні особливості в різні вікові періоди. На етапі переходу від початкової до середньої школи (11 років) рівень стійкості до стресу може знижуватися через зміни в навчальних та міжособистісних умовах. Однак, починаючи з 12

років, цей рівень зазвичай зростає, і в подальшому може стабілізуватися. У старшому віці життєстійкість може знову знизитись, що зумовлено фізіологічними, соціальними змінами та зменшенням навчальної мотивації.

Підлітки з низьким рівнем життєстійкості можуть накопичувати емоційне напруження, що в свою чергу посилює їхній стресовий стан і може призводити до дезорганізації поведінки. У таких випадках вони можуть відчувати безпорадність не лише перед складними ситуаціями, але й перед власною реакцією на ці ситуації. Це свідчить про важливість розвитку життєстійкості в підлітковому віці, оскільки вона може значною мірою впливати на ефективність подолання стресових факторів і здатність до адаптації.

Життєстійкість особистості формується і розвивається протягом її життя під впливом низки різноманітних чинників, зокрема генетичних, соціальних, виховних, досвідних та навчальних. Враховуючи комплексність цього процесу, варто розглянути кілька ключових аспектів, що визначають рівень життєстійкості особистості:

1. Сімейне середовище. Як показує дослідження, сім'я є основним соціальним середовищем, яке впливає на формування життєстійкості. Підтримка, любов, стабільні та позитивні взаємини з батьками сприяють розвитку компонентів життєстійкості, таких як включеність, контроль і безпека.

2. Соціальні зв'язки. Розвиток життєстійкості неможливий без належних міжособистісних зв'язків. Соціальна підтримка з боку друзів, колег та інших значущих осіб є важливою умовою для формування здатності долати стресові ситуації, оскільки саме соціальні мережі можуть стати джерелом підтримки в моменти труднощів.

3. Навчання та досвід. Оволодіння життєвими навичками, такими як саморегуляція, вирішення проблем, планування діяльності, допомагає зміцнювати життєстійкість. Навчання не тільки навичкам

вирішення проблем, а й стратегіям адаптації до змінюваних умов сприяє зростанню рівня життєстійкості особистості.

4. Самосвідомість. Високий рівень самосвідомості дозволяє особистості краще розуміти свої емоції, реакції та поведінку. Це, в свою чергу, допомагає більш ефективно реагувати на стресові ситуації, а також шукати оптимальні способи вирішення виникаючих проблем.

5. Мотивація. Внутрішня мотивація, спрямована на досягнення особистих цілей і самореалізацію, є важливим фактором розвитку життєстійкості. Мотиви, які сприяють бажанню розвиватися і досягати успіху, можуть бути основою для формування психологічної стійкості в складних життєвих ситуаціях.

6. Стресори та виклики. Спостереження за стресовими ситуаціями та викликами в житті може стати основою для розвитку життєстійкості. Переживання стресу може служити як можливість для вироблення нових стратегій подолання труднощів і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

7. Рефлексія. Здатність осмислювати та аналізувати власний досвід є невід'ємною частиною розвитку життєстійкості. Рефлексія дозволяє виявити ефективні стратегії подолання труднощів і розуміти, які з них потребують коригування для підвищення рівня адаптивності.

Зростання життєстійкості є результатом усвідомленого розвитку різних аспектів особистості та активної роботи над самовдосконаленням. Це дозволяє людині більш ефективно справлятися з життєвими труднощами і стресами, зміцнюючи її психологічну стійкість [14, с. 167].

Війна має потужний вплив на психологічний стан підлітків, адже в цей період їхній фізичний, емоційний та когнітивний розвиток знаходиться на високому етапі інтенсивних змін. Військові конфлікти можуть спричиняти різноманітні негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків, серед яких можна виокремити такі аспекти:

1. Травми та стрес. Військові дії призводять до фізичних, емоційних і психологічних травм. Підлітки можуть бути свідками насильства або ставати жертвами травм, що залишає глибокий вплив на їх психіку.

2. Психосоціальний стрес. Втрата близьких, руйнування родинних зв'язків або вимушене переміщення через військові дії спричиняють серйозні психічні наслідки, такі як стрес, тривожність і депресія.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Підлітки, які пережили травматичні події під час війни, часто розвивають ПТСР, що проявляється у вигляді відновлювальних спогадів, тривожності, агресії та депресивних симптомів.

4. Втрачена нормальність дитинства. Війна позбавляє підлітків можливості нормально розвиватися, адже вони змушені припинити навчання, втратити друзів і родину, а також стикатися з дорослими проблемами на дуже ранньому етапі життя.

5. Соціальна ізоляція. Підлітки, які пережили війну, часто відчують себе відокремленими від інших через руйнування інфраструктури і неможливість відновити звичайне соціальне життя.

6. Вплив на навчання. Підлітки, які пережили військові конфлікти, можуть мати значні труднощі в навчанні через стрес, травми чи відсутність доступу до освіти, що також відображається на їхній здатності адаптуватися до нових умов.

Для надання ефективної допомоги підліткам, які пережили військові конфлікти, важливим є забезпечення комплексної психологічної підтримки та реабілітації. У цьому контексті, необхідно враховувати кілька основних напрямків, що можуть сприяти відновленню та психологічному благополуччю:

1. Психологічна підтримка. Підлітки, які пережили травматичні події, повинні мати доступ до висококваліфікованих

психологів або психотерапевтів, що спеціалізуються на роботі з особами, які зазнали травм. Психологічна підтримка має бути спрямована на подолання емоційного стресу, формування позитивного мислення та адаптації до нових умов.

2. Підтримка сім'ї. Психологічна реабілітація підлітків вимагає підтримки не лише з боку професіоналів, але й від родини. Родина повинна мати необхідні знання та ресурси для надання емоційної підтримки своїм дітям, сприяючи розвитку здорових взаємин і стабільності в умовах стресу, викликаного війною.

3. Групова терапія. Одним з ефективних методів психологічної реабілітації є групова терапія, яка надає підліткам можливість обмінюватися досвідом, спілкуватися з однолітками, що пережили подібні травматичні ситуації. Це дозволяє зменшити почуття ізоляції і покращити соціальні навички.

4. Фізична активність. Заняття спортом або виконання спеціальних релаксаційних вправ можуть бути важливими складовими процесу психологічної реабілітації. Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та фізичного здоров'я підлітків.

5. Повернення до навчання. Важливо забезпечити підлітків можливістю повернутися до навчання або отримати освіту, оскільки це дає можливість відновити звичний ритм життя, повернути почуття безпеки і стабільності, а також сприяє їхній соціалізації.

6. Підтримка спільноти. Інтеграція підлітків у соціальне середовище, активна участь у соціальних заходах і громадах сприяють відновленню відчуття приналежності та зменшенню соціальної ізоляції, що є важливим елементом у процесі їх психологічного відновлення.

Життестійкість підлітків, як важливий аспект їхнього психологічного розвитку, виявляється через адаптивність, соціальну компетентність,

впевненість у собі, сформовані життєві переконання, відповідальність та мотивацію. Дані характеристики є важливими не тільки для успішної соціалізації підлітків, але й для забезпечення їхнього гармонійного розвитку як особистостей, що здатні до самореалізації [20, с. 193].

Зокрема, життєстійкість сприяє зниженню зовнішнього локусу контролю та підвищенню інтернальності, що позитивно впливає на процес самодетермінації та розвиток внутрішньої мотивації. Однак, низький рівень взаємодії з навколишнім соціальним середовищем, нерозуміння власного призначення в житті та відчуженість від дорослих можуть стати суттєвими перешкодами на шляху формування життєстійкості.

Психологічні наслідки війни можуть бути тривалими, і підлітки потребують значного часу для адаптації до змінених умов. Зважаючи на це, надання підтримки та ресурсів для поліпшення їхнього психічного стану є критично важливим завданням, особливо в умовах тривалих військових конфліктів.

Наукові дослідження [4; 8; 11; 15; 26; 34 та ін.], проведені медичною школою в Єрусалимі, підтверджують, що вплив війни на психічне здоров'я може мати різноманітний характер: від тимчасового та помірному стресу до серйозних психічних травм, які можуть призвести до розвитку депресії, залежностей або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Інші дослідження, зокрема в США, вказують на те, що травматичні події війни можуть мати довготривалий негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я, зокрема через порушення соціальної адаптації та виникнення психічних захворювань.

Наукове дослідження, проведене в Огайо (США), свідчить, що багато осіб, які пережили військові конфлікти, здатні адаптуватися до нових умов реальності та відновлюватися з часом. Деякі з них навіть відчують внутрішнє піднесення, яке можна охарактеризувати як своєрідне "друге дихання", що виникає у відповідь на стресові обставини та події. Це явище можна пояснити через теорію Хабфолла, яка стверджує, що травматичні події

здатні одночасно призводити до втрат і здобуття важливих ресурсів. У такому контексті вплив війни може стати фактором глибшого осмислення цінності життя, що, в свою чергу, сприяє підвищенню рівня досягнень та задоволення життям [43, с. 1834].

В умовах війни важливим є формування стресостійкості у підлітків, оскільки це є важливою умовою для успішного подолання життєвих труднощів без негативного впливу на їх фізичне та психічне здоров'я. Рівень стресостійкості залежить від здатності адекватно оцінювати ситуацію та власні можливості, уміння контролювати емоції, мотивації до дії, а також здатності шукати рішення в екстремальних умовах без піддавання стресу.

Сімейна підтримка та психологічно-педагогічна допомога відіграють важливу роль у процесі формування стресостійкості підлітків під час війни. Психологічні спеціалісти мають орієнтувати свої зусилля на кілька основних аспектів:

1. Розвиток емоційної стійкості у всіх учасників виховного процесу.
2. Планування та організація життєвих цілей, а також досягнення цих цілей.
3. Використання досвіду минулих поколінь у воєнних умовах як важливого ресурсу для підвищення стійкості.
4. Створення власного досвіду подолання труднощів.

У період війни у підлітків часто спостерігаються різноманітні емоційні реакції, такі як емоційні вибухи, істерики, страх, а інколи навіть ступор від пережитих подій. Під впливом драматичних обставин підлітки можуть втратити здатність до співпереживання, що є результатом психологічного захисного механізму. Крім того, ті підлітки, які перебувають в безпеці, можуть відчувати почуття провини через те, що вони вижили. Емоційна стійкість є важливим чинником, що дозволяє підліткам успішно впоратися з негативним досвідом і адаптуватися до нових обставин, сприймаючи труднощі як тимчасові перешкоди.

В умовах війни підлітки можуть зіштовхуватися з низкою психологічних та емоційних викликів. Стрес і адаптація до воєнних умов можуть істотно впливати на їхній психологічний стан. До основних психологічних труднощів, з якими стикаються підлітки в умовах війни, можна віднести [3, с. 8]:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Підлітки, які пережили жахливі події, можуть розвивати ПТСР, що проявляється в наявності таких симптомів, як кошмари, панічні атаки, агресія, депресія та інші. Своєчасне виявлення та надання психологічної допомоги є необхідними для корекції цього стану.
2. Емоційна регуляція. Війна часто призводить до сильних емоційних реакцій у підлітків, зокрема агресії або соціальної ізоляції. Психологічна підтримка і навчання навичкам емоційної регуляції є важливими для допомоги підліткам у подоланні стресових ситуацій.
3. Міжособистісні стосунки. Війна може мати руйнівний вплив на міжособистісні стосунки підлітків, викликаючи відчуження та конфлікти в їхньому оточенні.
4. Вплив на навчання. Війна спричиняє перерви в навчальному процесі, зміни в інфраструктурі освіти, що може викликати стрес і знизити академічні досягнення. Важливо забезпечити безперервність навчання або надати підтримку в інших аспектах розвитку.
5. Підтримка сім'ї. Війна може змінити динаміку сімейних стосунків. Взаємодія з родиною, зокрема з батьками, є важливим фактором у адаптації підлітків до нових умов.
6. Інформаційний стрес. Постійний потік інформації про війну може викликати інформаційний стрес, особливо якщо ця інформація є перевантаженою або негативною. Регулювання доступу до новин та надання достовірної інформації є необхідним для зниження цього виду стресу.

7. Роль підтримки спільноти та ровесників. Взаємодія з однолітками та участь у спільнотах можуть значно посилити психологічну стійкість підлітків під час війни, оскільки підтримка однолітків та колективні зусилля для подолання труднощів мають великий терапевтичний ефект.

Такі фактори мають ключове значення для розуміння та підтримки підлітків під час воєнних конфліктів. Забезпечення психологічного благополуччя та стресостійкості є спільним завданням для родини та суспільства в цілому. Психологи, педагоги та соціальні працівники можуть відігравати важливу роль у наданні необхідної допомоги цій вразливій групі.

Отже, підлітковий вік, як період значних психосоматичних змін, є важливим етапом у розвитку життєстійкості індивіда, через взаємодію внутрішніх та зовнішніх ресурсів і різноманітних соціо-екологічних впливів, що мають особливе значення під час війни. Висока інтенсивність стресу в умовах військових конфліктів, фактори, що його викликають, та виснаження засобів подолання стресу можуть призвести до значного зниження життєстійкості та погіршення психічного стану особи. Підлітки часто не мають достатнього соціального досвіду та зрілості для того, щоб ефективно справлятися зі стресовими подіями, що відбуваються навколо них. Тому соціальна підтримка та сприятливий соціально-екологічний контекст є найважливішими факторами для успішного розвитку індивідуальної життєстійкості та психологічного відновлення після стресу й психічної травми. Однак індивідуальні фактори також можуть мати значний вплив, і навіть за наявності соціальної підтримки спеціалізовані психосоціальні та психотерапевтичні методи не завжди дають позитивний результат.

1.2 Проблема дослідження та вплив соціальних факторів на розвиток життєстійкості

Сучасне українське суспільство перебуває в періоді глибокої кризи та розгубленості, що, в свою чергу, підвищує актуальність досліджень соціально-психологічної життєстійкості особистості. У світлі сучасних викликів, які ставлять перед людиною умови життя, необхідно детально вивчати внутрішні резерви індивіда, які дозволяють зберігати його ідентичність і цілісність, попри тяжкі обставини. Використання таких термінів, як «життєстійкість», «адаптивність», «психологічна стійкість» та інших, дозволяє описати потенціали, що допомагають особистості адаптуватися до змінюваних соціальних і психологічних реалій.

Сучасна дійсність часто характеризується екстремальними і стресовими ситуаціями, що формує загальне відчуття небезпеки та невизначеності. Зокрема, загроза життю стає все більш поширеною і відчутною в умовах соціальних і політичних криз, а також військових конфліктів, що створює додаткові труднощі для психологічного здоров'я та емоційної стабільності особистості. У цьому контексті, дослідження феномену життєстійкості набуває особливої ваги.

В умовах швидкого темпу життя та інтенсивного інформаційного потоку, проблема ефективної поведінки людини в складних життєвих ситуаціях є однією з найбільш актуальних. Сучасні виклики вимагають від індивідів не лише вміння вирішувати проблеми, а й розвитку необхідних особистісних якостей для успішної самореалізації та соціальної адаптації. Таким чином, дослідження феномену життєстійкості здобуває важливе значення як для теоретичних, так і для практичних аспектів психології.

Військові конфлікти мають суттєвий вплив на психічне і емоційне здоров'я підлітків, що є однією з важливих тем у сфері досліджень життєстійкості. Проблематика цього питання охоплює кілька важливих аспектів, які вимагають детального аналізу [5; 9; 18; 26]:

1. Травматичні події. Підлітки, які стали свідками воєнних дій або безпосередньо пережили їх, можуть зазнати серйозних психологічних травм, таких як втрата близьких, руйнування майна або отримання фізичних травм. Дослідження повинні розглядати, як ці досвіди впливають на психічну стійкість та адаптацію до нормального життя після пережитого стресу.

2. Стрес і тривога. Військові конфлікти часто супроводжуються високим рівнем стресу та тривожності, що має безпосередній вплив на психічне здоров'я підлітків. Важливим є вивчення механізмів, які дозволяють підліткам справлятися з цими негативними емоційними станами.

3. Соціальна підтримка. Соціальні зв'язки, зокрема підтримка з боку родини, друзів та інших соціальних мереж, є критичними факторами, які впливають на розвиток життестійкості підлітків в умовах війни. Дослідження повинні з'ясувати, як соціальна підтримка допомагає в подоланні труднощів та сприяє розвитку адаптаційних стратегій.

4. Виживання та адаптація. Підлітки, які пережили військові дії, часто демонструють надзвичайні здібності до адаптації, що можуть бути спричинені різними стратегіями виживання. Вивчення таких стратегій дозволить краще зрозуміти механізми розвитку життестійкості в екстремальних умовах.

5. Посттравматичний стрес. Підлітки, які пережили війну, можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом. Дослідження повинні аналізувати шляхи розвитку цього розладу та можливості для його лікування і профілактики.

6. Соціальні фактори. Доступ до освіти, медичних послуг і інших ресурсів відіграє важливу роль у розвитку життестійкості підлітків. Дослідження повинні звертати увагу на вплив соціальних і економічних факторів на можливості для адаптації та розвитку.

7. Інтервенції та психосоціальна підтримка. Розробка ефективних програм підтримки для підлітків, які пережили війну, є необхідною умовою для підвищення їхньої життєстійкості та психологічного благополуччя.

8. Вплив війни на освіту. Війна може суттєво вплинути на доступ підлітків до освіти, що веде до проблем у навчанні та затримки в освоєнні навчальних програм. Дослідження повинні з'ясувати, як війна обмежує можливості розвитку підлітків через порушення навчального процесу.

9. Посттравматичний розвиток. Підлітки, які пережили травматичний досвід війни, можуть розвивати певні позитивні характеристики, що базуються на досвіді виживання та адаптації. Аналіз цього феномену дозволяє визначити методи підтримки позитивного розвитку у посттравматичний період.

10. Роль громадськості та міжнародної спільноти. Важливим є вивчення того, як допомога з боку громадських організацій та міжнародних структур впливає на психологічний стан підлітків, а також на їх можливості для розвитку життєстійкості в умовах війни.

11. Соціально-політичний контекст. Вивчення соціально-політичних факторів, таких як політика відновлення, права дітей та інші аспекти, є необхідним для формування умов для розвитку життєстійкості підлітків у постконфліктний період.

12. Гендерні аспекти. Дослідження також повинні вивчати, як війна впливає на розвиток життєстійкості у хлопців та дівчат, оскільки соціальні і культурні фактори можуть по-різному впливати на адаптацію кожної з груп.

Таким чином, дослідження цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії підтримки та інтервенцій для підлітків, що пережили військові конфлікти, а також сприятиме розвитку теоретичних і практичних знань про життєстійкість в умовах екстремальних ситуацій.

Розуміння соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток життєстійкості, а також їхніх взаємозв'язків, є важливим аспектом для формулювання ефективних стратегій підтримки та інтервенції, зокрема, для підлітків, які пережили війну. Дослідження цих чинників здатне сприяти значному покращенню психологічного благополуччя та розвитку життєстійкості серед молоді, що перебуває в умовах конфлікту, та забезпечити їй належну підтримку в процесі адаптації до складних ситуацій, викликаних війною.

Життєстійкість, як складний психологічний феномен, визначається не тільки індивідуальними рисами особистості, але й соціальними та культурними умовами. Важливим аспектом є здатність особистості використовувати когнітивні ресурси для глибшого розуміння складних ситуацій та розширення своїх поглядів на життя. Перехід до позитивного ставлення до труднощів може сприяти підвищенню самооцінки, зміцненню почуття власної гідності та самоповаги, а також збагаченню розуміння власних цінностей та здоров'я. Водночас життєстійкість стимулює потребу в активній соціальній підтримці, що змінює характер міжособистісних відносин і формує концепт «соціальна підтримка для життєстійкості».

Система соціальних чинників, що сприяють розвитку життєстійкості, включає в себе такі основні компоненти:

1. Соціальна підтримка. Система соціальних зв'язків, що включає родину, друзів, колег, а також інші соціальні мережі, є важливим чинником розвитку життєстійкості. Усвідомлення наявності підтримки в труднощах значно підвищує впевненість особистості у своїх силах та здатності подолати життєві труднощі.

2. Менторство та позитивні ролеві моделі. Спостереження за досягненнями та досвідом осіб, які успішно подолали складні життєві обставини, є потужним джерелом натхнення та навчання життєстійкості.

3. Сприятливий соціокультурний контекст. Суспільні цінності та соціальні норми, що підтримують ідею можливості подолання труднощів, створюють відповідний контекст для розвитку життєстійкості.

4. Освіта та навчання. Оволодіння необхідними навичками для вирішення проблем, стресової регуляції, емоційного самоконтролю та прийняття рішень через освітні програми та навчання є важливими аспектами розвитку життєстійкості.

5. Економічний та соціальний статус. Вищий рівень доходу, доступ до освіти та інших ресурсів значно полегшують процес розвитку життєстійкості. Однак варто зазначити, що життєстійкість може бути сформована навіть у складних умовах, а важливими є внутрішні психологічні ресурси та налаштованість особистості.

6. Соціальні можливості. Участь у культурних та соціальних активностях, розвиток соціальних навичок та створення нових контактів допомагають підвищити рівень життєстійкості.

7. Сприятливе оточення для вирощування дітей. Родинні та освітні умови в ранньому віці мають значний вплив на формування життєстійкості у молодих людей.

Соціальні чинники, що сприяють розвитку життєстійкості підлітків у контексті війни, набувають особливої значущості, оскільки умовами, в яких вони перебувають, є стрес та нестабільність. Ключові чинники, що підтримують розвиток життєстійкості підлітків в умовах конфлікту, включають:

1. Сімейна підтримка. Сім'я відіграє важливу роль у розвитку життєстійкості підлітків, надаючи емоційну підтримку, тепло і увагу, що допомагає подолати стресові ситуації та вибудовувати внутрішню стійкість.

2. Спільнота та релігійна підтримка. Участь у релігійних та громадських ініціативах може сприяти підвищенню відчуття спільноти та підтримки, що є важливим аспектом психологічної стійкості.

3. Освітня та педагогічна підтримка. Вчителі та шкільне оточення відіграють важливу роль у підтримці підлітків під час війни, надаючи можливості для навчання, розвитку та психологічної підтримки.

4. Соціальна мережа ровесників. Взаємодія з однолітками, спільне переживання труднощів і підтримка один одного допомагають підліткам зберігати життєстійкість, знижуючи відчуття ізоляції.

5. Психологічна підтримка. Наявність психологічних послуг, консультацій та підтримки з боку фахівців сприяє виявленню та вирішенню психологічних проблем, викликаних війною.

6. Позитивні ролеві моделі. Підлітки, що мають змогу спостерігати за життєстійкими особами, здатні черпати з цього досвіду натхнення та навчання подоланню труднощів.

7. Соціальна активність. Участь у громадських та благодійних проєктах надає можливість підліткам допомагати іншим, що сприяє підвищенню самооцінки та формуванню почуття власної значущості.

8. Розуміння культурного та історичного контексту. Підтримка в осмисленні історичного та культурного контексту конфлікту допомагає підліткам легше адаптуватися до поточних подій та знайти сенс у пережитому досвіді.

9. Зміцнення самооцінки. Робота над підвищенням самооцінки та самоповаги допомагає підліткам подолати стрес та негативні наслідки війни, що підвищує їхню життєстійкість.

10. Позитивний інтернальний локус контролю. Розвиток усвідомлення власної відповідальності за дії та рішення дозволяє підліткам розвивати самодетермінацію та здатність управляти своїм життям.

11. Усвідомлення призначення в житті. Підтримка в визначенні життєвих цілей та смислу може мотивувати підлітків до досягнення високих результатів та розвитку, незважаючи на труднощі.

12. Участь у соціальних ініціативах. Залучення до соціальних проектів та спільних заходів сприяє зміцненню почуття належності до суспільства, а також вчить важливості співпраці та взаємодопомоги [9, с. 102].

Загалом, дослідження соціальних чинників, які сприяють розвитку життєстійкості у підлітків в умовах війни [2; 5; 9; 18; 33], дозволяє створити відповідні стратегії та рекомендації для підтримки молоді, яка переживає кризові моменти, і забезпечує їй належну психологічну допомогу в період післяконфліктної реабілітації.

У період військових конфліктів, коли підлітки зазнають значного стресу та емоційної напруги, соціальні чинники мають ключове значення для розвитку їхньої життєстійкості, забезпечуючи необхідну психологічну підтримку та сприяючи успішній адаптації до нових, складних умов. Вказані чинники можуть формувати сприятливе соціально-психологічне середовище, яке впливає на психологічне благополуччя підлітків та їхню здатність долати труднощі, характерні для воєнного часу.

Результати досліджень [4; 29; 34; 42], проведених у різних країнах, надають вагомі підтвердження висновку, що родинні зв'язки є вирішальними для розвитку життєстійкості у підлітків. Емоційна і фізична підтримка з боку батьків чи опікунів сприяє формуванню відчуття захищеності, що є основою для психічного розвитку, а також здатності підлітків до опору стресовим факторам. Різноманітні дослідження, як в Україні, так і на Заході, підтверджують важливість емоційної близькості з батьками для подолання психотравматичних подій і їхнього впливу на психічне здоров'я підлітків.

Залежно від реакцій значущих інших осіб, зокрема батьків, підлітки можуть або піддаватися негативним емоційним ефектам, або отримувати необхідну підтримку для адаптації до стресових ситуацій. Класичні

дослідження, проведені під час Другої світової війни, показали, що евакуація та розлука з родинами призводили до значно більших психоемоційних проблем у дітей, ніж перебування під обстрілами.

Стресові ситуації війни, їх інтенсивність, а також інші стресори можуть мати істотний вплив на рівень життєстійкості підлітків, зокрема у контексті розвитку їхніх стратегій подолання стресу та пошуку ресурсів для адаптації. У цьому контексті соціальна підтримка та створення сприятливого соціально-екологічного середовища є важливими факторами для розвитку життєстійкості та психологічного відновлення після пережитих травм і стресів.

Не менш важливо зазначити, що індивідуальні фактори, такі як рівень соціальної зрілості та життєвого досвіду, також можуть мати суттєвий вплив на здатність підлітків до ефективного подолання стресових ситуацій, навіть за наявності соціальної підтримки. Окрім того, недостатній рівень психосоціальної допомоги або відсутність належної психотерапевтичної підтримки можуть значно ускладнити розвиток життєстійкості.

Таким чином, розвиток життєстійкості підлітків у воєнних конфліктах є складним і багатогранним процесом, де інтеграція як індивідуальних, так і соціальних чинників є важливою умовою для успішної адаптації до стресових умов та забезпечення психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

Висновки до I розділу

Життєстійкість є однією з ключових психологічних характеристик, що визначає здатність особистості ефективно долати труднощі та стресові ситуації, зберігаючи психічне здоров'я і можливість подальшого розвитку в умовах негативних впливів. В умовах воєнного конфлікту, де інтенсивні стресові ситуації стають невід'ємною частиною повсякденного життя, роль життєстійкості набуває особливої важливості, оскільки здатність

адаптуватися та витримувати напруження є основою психологічної стійкості та здатності до відновлення. Однак вплив війни на психічний стан підлітків є складним і багатогранним, оскільки кожен воєнний конфлікт має свої специфічні умови, що можуть по-різному впливати на психологічний стан окремих осіб. Водночас, підлітки, перебуваючи в періоді інтенсивних психосоціальних змін, вразливі до стресових подій, що робить їхню психічну стійкість предметом особливої уваги у дослідженнях.

Складність визначення впливу війни на психічний стан підлітків зумовлена численними факторами, які взаємодіють у процесі переживання травматичних подій. Такими факторами є індивідуальні переживання, як-от евакуація, розлука з родиною, участь у бойових діях або постраждалість від обстрілів. Однак вплив цих подій на психологічний стан підлітків може суттєво відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей кожної дитини, що ускладнює дослідження цього процесу. Підлітковий вік, на якому активно формується особистість, соціальні навички і світогляд, робить цей період вразливим до впливу травмуючих факторів війни. Як показує практика, підлітки можуть по-різному реагувати на одну й ту ж ситуацію, в залежності від ряду внутрішніх та зовнішніх чинників.

Життестійкість підлітків в умовах війни значною мірою залежить від соціальних чинників, серед яких важливу роль відіграють підтримка родини, наявність доступу до освіти, соціальний статус та стабільність соціальних зв'язків. Водночас важко однозначно визначити, який саме чинник або їх комбінація є найважливішим у формуванні життестійкості підлітків в умовах воєнного конфлікту, оскільки ці фактори можуть взаємодіяти і змінювати своє значення в залежності від конкретних обставин. Зокрема, підтримка родини може стати стабільною опорою для підлітка, що сприяє розвитку стійкості до стресу, проте для дітей, які втратили родинні зв'язки, ця підтримка стає недоступною, що значно погіршує їхній психоемоційний стан.

Дослідження впливу війни на життєстійкість підлітків стикається з численними методологічними труднощами. Зокрема, визначення та вимірювання життєстійкості є проблематичним через відсутність єдиних стандартів та індикаторів, що дозволяють оцінити цей аспект в умовах воєнного конфлікту. Крім того, дослідження в умовах війни ускладнюється через обмежений доступ до досліджуваних груп, зміни в умовах їхнього життя, а також можливу психічну травмованість підлітків, що потребує особливих підходів до збору та аналізу даних.

Індивідуальні реакції підлітків на стресові ситуації є важливим аспектом у дослідженні їхньої життєстійкості в умовах війни. Підлітки можуть проявляти різні рівні стійкості до стресових факторів, що пояснюється як їхніми особистісними характеристиками, так і специфічними обставинами, в яких вони перебувають. Деякі підлітки можуть ефективно адаптуватися до нових умов, використовуючи позитивні стратегії подолання стресу, в той час як інші можуть переживати глибокі психологічні травми, що знижують їхню здатність до подолання труднощів.

Соціальне оточення підлітків також грає важливу роль у формуванні їхньої життєстійкості. Підтримка з боку ровесників, педагогічного персоналу та інших значущих осіб може бути ключовою для забезпечення психологічної стабільності підлітка в умовах війни. На противагу цьому, негативний вплив з боку соціального оточення, наприклад, знущання або соціальна ізоляція, може призвести до погіршення психічного стану і зниження життєстійкості.

З огляду на вищезазначене, дослідження впливу війни на розвиток життєстійкості підлітків є складним і багатофакторним процесом, який потребує комплексного підходу. Оскільки це питання є надзвичайно важливим для забезпечення психічного здоров'я підлітків в умовах війни, необхідно проводити детальні наукові дослідження, що враховують як соціальні, так і індивідуальні фактори, а також вивчають взаємозв'язки між різними аспектами життя підлітків у умовах воєнного конфлікту. Усі ці

аспекти повинні бути враховані для розробки ефективних психологічних та соціальних стратегій, спрямованих на підтримку життєстійкості підлітків і забезпечення їхнього відновлення після травматичних подій війни.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

2.1 Огляд традиційних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення життєстійкості

У процесі виконання дослідження була висунута гіпотеза, згідно з якою на рівень життєстійкості підлітків можуть впливати події, пов'язані з війною, а також соціальні чинники. Зокрема, передбачається, що травматичні переживання, зокрема пов'язані з військовими подіями, а також соціально-психологічні аспекти, такі як внутрішні ресурси підлітків, їхній рівень соціальної підтримки та взаємодія з оточенням, мають значний вплив на формування життєстійкості в умовах стресу та кризових ситуацій.

Експериментальною базою дослідження став Освітній Хаб “Острівець” у Бухаресті. У дослідженні взяли участь учні підліткового віку, віком від 11 до 17 років, які були вимушені виїхати з зони бойових дій з різних міст України. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб, серед яких 15 осіб представляли жіночу статтю, а 15 — чоловічу. Це забезпечило можливість аналізу гендерних особливостей у сприйнятті стресових ситуацій та їхнього впливу на життєстійкість підлітків у контексті війни.

У рамках дослідження були застосовані такі методики, як тест життєстійкості за С. Мадді [41], шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – Revised, IES-R) та авторське анкетування, які дозволяють всебічно оцінити рівень життєстійкості підлітків та їх реакції на травматичні події, зокрема війна, і визначити вплив соціальних та психологічних чинників на їхній адаптаційний процес. Кожна з цих методик має свою специфіку та особливості, що забезпечує багатогранний підхід до дослідження цього явища.

Тест життєстійкості за С. Мадді.

Тест життєстійкості, розроблений американським психологом Сальваторе Мадді, є основним інструментом для оцінки здатності особистості витримувати стресові ситуації без погіршення результативності своєї діяльності. Адаптація цієї методики в Україні була здійснена Д.А. Леонтьєвим і Є.І. Рассказовим у 2006 році, що зробило її більш актуальною для використання в умовах пострадянського простору.

Життєстійкість (або *hardiness*) розглядається як важливий психологічний ресурс, який допомагає особистості не лише справлятися зі стресом, але й долати труднощі, зберігаючи емоційну рівновагу. Тест містить 45 тверджень, на які учасники повинні відповісти, вибираючи один із чотирьох варіантів відповідей: від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Це дозволяє оцінити три ключові компоненти життєстійкості:

- Залученість (Commitment) – визначає ступінь активної участі особистості в різних аспектах життя. Важливо, наскільки людина готова брати на себе відповідальність і проявляти інтерес до своїх завдань.
- Контроль (Control) – оцінює здатність особистості відчувати, що вона може впливати на події, що з нею відбуваються. Цей компонент важливий для визначення рівня самовизначення та здатності долати стрес.
- Прийняття ризику (Challenge) – відображає готовність особистості сприймати зміни як можливості для розвитку, а не як загрозу.

Дані три компоненти життєстійкості взаємопов'язані і взаємодіють між собою, забезпечуючи оптимальну адаптацію до стресових ситуацій. Вони мають значення для розвитку стійкості в умовах складних соціальних та психологічних обставин, таких як війна. У дослідженні особлива увага була приділена тому, як розвиваються дані компоненти у підлітків під впливом соціального оточення, зокрема через взаємодію з батьками та педагогічним колективом.

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R).

Шкала IES-R є адаптованою версією оригінальної шкали оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES), яка була розроблена для оцінки рівня стресу, викликаного конкретними травматичними подіями. Шкала складається з 22 запитань, що дозволяють оцінити переживання учасника, спричинені стресовими ситуаціями, такими як війна, травматичні втрати, насильство чи інші значущі події.

У дослідженні IES-R дозволяє оцінити такі аспекти психологічного дистресу, як:

- Вторинні переживання (Intrusive thoughts) – неприємні і часто нав'язливі спогади або думки про травматичну подію.
- Уникнення (Avoidance) – прагнення уникати всього, що може нагадувати про травму, включаючи людей, місця, ситуації.
- Гіперстимуляція (Hyperarousal) – підвищена настороженість, дратівливість, проблеми зі сном або концентрацією.

Шкала не є діагностичним інструментом для ПТСР, але дозволяє виміряти рівень переживань і стресу, що можуть бути пов'язані з пережитими травматичними подіями. Вона є ефективним засобом для вивчення реакцій підлітків на воєнні події та оцінки ступеня їх психологічного реагування.

Авторське анкетування.

Авторське анкетування було розроблено з метою збору додаткової інформації, яка дозволяє більш детально оцінити психологічний стан підлітків та вплив соціальних і культурних факторів на їх життестійкість у контексті війни. Анкетування містить питання, які стосуються таких аспектів, як:

- Рівень соціальної підтримки, яку підлітки отримують від родини, друзів, школи та інших соціальних інститутів.
- Взаємодія з однолітками та педагогами, важливість підтримки з боку цих груп для емоційного та психологічного благополуччя.

- Оцінка внутрішніх ресурсів підлітків, таких як їх здатність до саморегуляції, впевненість у собі, мотивація досягати поставлених цілей навіть у стресових умовах.

Анкетування також включає питання, що дозволяють визначити рівень сприйняття війни, травмуючих подій і того, як ці фактори можуть впливати на соціальну адаптацію підлітків.

Застосування цих методик дає змогу сформувати цілісну картину впливу війни на рівень життестійкості підлітків, їх емоційну стійкість і здатність адаптуватися до складних життєвих умов. Використання тестів на життестійкість, оцінка суб'єктивного дистресу за допомогою шкали IES-R та додаткові дані з авторського анкетування дозволяють виявити як індивідуальні, так і соціальні чинники, що сприяють або обмежують адаптаційний потенціал підлітків. Виявлені результати допомагають розробити рекомендації для підтримки підлітків у період війни, сприяючи формуванню стратегій психологічної допомоги та відновлення життестійкості в умовах стресу.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів тесту життестійкості С. Мадді, проведеного серед учнів підліткового віку, вимагає уваги до кількох важливих аспектів, серед яких слід виокремити середні показники за окремими субшкалами, процентний розподіл учнів за рівнями життестійкості, а також загальний рівень життестійкості у досліджуваній вибірці (Табл. 2.1). Такий підхід дозволяє більш глибоко проаналізувати, яким чином різні компоненти життестійкості проявляються серед підлітків, зокрема в умовах, що включають вплив воєнних стресових чинників.

Таблиця 2.1

Показники життєстійкості (за методикою життєстійкості С. Мадді)

Показники	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Залученість	16	35	49
Контроль	15	39	47
Прийняття ризику	20	42	48

Для наочного представлення результатів дослідження життєстійкості учнів за методикою С. Мадді, доцільно зобразити показники життєстійкості в графічній формі (Рис. 2.1). Такий підхід дозволяє ефективно і наочно продемонструвати розподіл рівнів життєстійкості за кожною з субшкал, а також загальний рівень адаптації підлітків до стресових ситуацій, що було виявлено в ході дослідження. Використання графічних засобів сприяє більш чіткому і зрозумілому аналізу отриманих даних та забезпечує наочність у представленні результатів для подальшої інтерпретації.

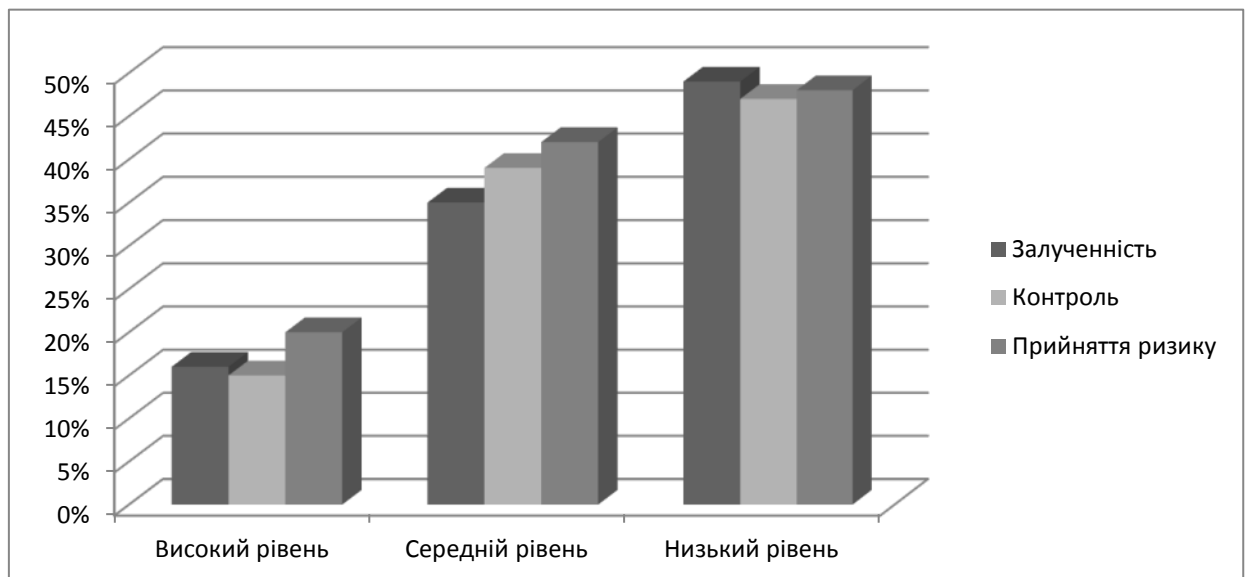


Рис. 2.1 Показники життєстійкості (за методикою життєстійкості С. Мадді)

Залученість, як один з ключових компонентів життєстійкості, показує, наскільки підлітки сприймають свої обов'язки, діяльність та взаємодії з оточенням як значущі й важливі. У досліджуваній групі 16% учнів

продemonстрували високий рівень залученості (вище середнього +1 стандартне відхилення), що свідчить про їхню готовність активно брати участь у навчальному та соціальному житті. Дані підлітки, ймовірно, мають більш стійкий механізм реагування на стресові ситуації та здатність підтримувати позитивне ставлення до виконання різноманітних завдань навіть у складних умовах.

Близько 35% учнів мають середній рівень залученості, що може свідчити про баланс між вмінням бути зацікавленими в діяльності, але й відчуття деякої дистанції або апатії до обов'язків у певних умовах. Проте 49% учнів демонструють низький рівень залученості, що може вказувати на знижену мотивацію або труднощі з адаптацією до змін, які можуть бути спричинені соціально-психологічними стресами, зокрема впливом війни.

Компонент «контроль» відображає здатність підлітків управляти своїми емоціями, приймати рішення та долати труднощі, що є критичним аспектом в умовах стресу. 15% учнів, які набрали високий рівень за цією субшкалою, можуть ефективно регулювати свої емоції та поведінку навіть у складних обставинах, демонструючи стійкість у вирішенні конфліктів і адаптацію до стресових факторів, таких як евакуація або розлука з родиною під час війни.

Більше 39% учнів показали середній рівень контролю, що може свідчити про їх здатність в певній мірі управляти емоціями, однак вони можуть відчувати деякі труднощі у повній мірі контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях. 47% учнів, що набрали низький рівень контролю, можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями та поведінкою під час стресу, що, ймовірно, пов'язано з недостатнім досвідом або підтримкою в умовах психологічного стресу.

Прийняття ризику є важливою складовою життєстійкості, оскільки воно показує готовність підлітків до сприйняття невизначеності та готовність приймати складні рішення в умовах невідомості. Високий рівень прийняття ризику виявили близько 20% учнів, що може вказувати на високий рівень психологічної адаптивності та гнучкості у поведінці. Дані підлітки можуть

демонструвати готовність виходити зі зони комфорту і брати на себе відповідальність у стресових ситуаціях.

Однак більшість учнів, близько 42%, знаходяться на середньому рівні за цією субшкалою, що свідчить про помірковану готовність до ризику та потребу в підтримці для подолання складних ситуацій. 48% учнів, які набрали низький рівень прийняття ризику, можуть уникати ситуацій, що потребують прийняття швидких рішень або нестандартних підходів, що в умовах війни може призвести до погіршення адаптаційних механізмів.

Загальний показник життєстійкості серед учнів цієї групи становить близько 70%, що відображає помірний рівень адаптивності та стійкості до стресових впливів. Це вказує на те, що більшість підлітків знаходяться на етапі розвитку своїх психологічних механізмів подолання стресу, однак є певні труднощі в адаптації до екстремальних умов. Підлітки, які показують низькі результати на субшкалах «залученість» та «контроль», можуть мати підвищену чутливість до стресу, що може виявлятися в труднощах у навчанні, соціальних відносинах та емоційному здоров'ї.

Результати тестування відображають не лише індивідуальні характеристики кожного підлітка, але й вплив соціально-психологічних чинників, таких як рівень підтримки з боку родини, школи, а також наявність або відсутність стабільності в житті, зокрема в умовах війни. Підлітки, які демонструють високий рівень залученості, контролю та прийняття ризику, зазвичай мають більш стабільні соціальні зв'язки та позитивні моделі поведінки в стресових ситуаціях, що дозволяє їм краще адаптуватися до змін.

Отже, середній рівень життєстійкості в досліджуваній групі свідчить про наявність як позитивних, так і негативних факторів, що впливають на здатність підлітків адаптуватися до стресових ситуацій. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні факторів, що сприяють розвитку життєстійкості в умовах війни, таких як підтримка родини, школа та соціальні служби. Також важливо враховувати вплив індивідуальних

особливостей на рівень стресостійкості та здатності до адаптації в екстремальних умовах.

У рамках дослідження, що використовувало шкалу оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R), були оцінені стресові реакції 30 респондентів, які пережили травматичні події. Для кожного учасника було визначено результати за трьома основними субшкалами: «вторгнення», «уникнення» та «збудливість», що дозволяє детально оцінити психологічні реакції на пережитий травматичний досвід.

Субшкала «вторгнення» вимірює інтенсивність і частоту не бажаних спогадів, які постійно нагадують про травматичний досвід, а також появу нав'язливих думок та переживань, пов'язаних із пережитою травмою. Це є важливим показником, що свідчить про рівень дистресу, викликаного травмою, та ступінь емоційної заангажованості особи у її переживання. Респонденти отримали різні результати в межах цієї субшкали: найменший бал (5) був зафіксований у респондента 3, що вказує на низький рівень інтенсивності вторгнення, тоді як максимальний бал (30) був у респондента 20, що може свідчити про високий рівень емоційного відгуку та повторні травматичні спогади. Результати інших учасників варіюються від 3 до 28 балів, що свідчить про значні індивідуальні відмінності в переживанні травматичного досвіду та ступені його «вторгнення» в повсякденне життя учасників.

Субшкала «уникнення» оцінює тенденцію уникати думок, ситуацій, спогадів або людей, які нагадують про травму. Учасники, які набирають високі бали за цією субшкалою, можуть демонструвати стратегії уникнення, які можуть включати фізичне чи психологічне дистанціювання від травматичних переживань. Результати цієї субшкали варіюються від мінімуму 2 бали (респондент 26) до максимальних 30 балів (респондент 5). Тобто деякі респонденти демонструють надзвичайно високий рівень уникнення, що може бути свідченням глибокої емоційної закритості і

уникнення будь-яких нагадувань про травму, в той час як інші мають помірковану схильність до уникання.

Цей показник є важливим, оскільки надмірне уникнення може привести до погіршення адаптації до реальності і перешкоджати процесу психологічного відновлення, тоді як низькі бали можуть свідчити про кращу готовність до зіткнення з травматичним досвідом і його усвідомлення.

Субшкала «збудливість» фіксує рівень нервового збудження, тривожності, фізіологічної напруги та інтенсивності емоційних реакцій на стресові ситуації, що можуть бути пов'язані з травмою. Високі бали у цій категорії зазвичай свідчать про підвищену реактивність нервової системи і наявність симптомів, таких як безсоння, дратівливість, напруженість, що є характерними для посттравматичного стресу. Респонденти за цією субшкалою продемонстрували широкий діапазон результатів: від 3 балів (респондент 3) до 25 балів (респондент 25), що вказує на значні варіації у вираженості симптомів збудливості. У кількох учасників спостерігався високий рівень збудливості (наприклад, респонденти 6, 18 і 20), що свідчить про сильні фізіологічні реакції на стрес.

Загалом результати, отримані за допомогою шкали IES-R, дозволяють оцінити, як різні аспекти травматичної події проявляються у психологічних реакціях респондентів. Варіативність результатів серед учасників свідчить про те, що травматичний досвід може бути пережитий по-різному залежно від індивідуальних психологічних особливостей, наявності чи відсутності підтримки, а також від інших зовнішніх факторів. Вищі бали за субшкалами «вторгнення», «уникнення» та «збудливість» вказують на наявність значної емоційної та психічної напруги, що може бути ознакою травматичного стресу, в той час як нижчі бали можуть свідчити про меншу вираженість цих реакцій або більш адаптовану відповідь до пережитого травматичного досвіду.

Дані результати можуть допомогти краще зрозуміти ступінь емоційного та психологічного впливу травматичних подій на підлітків та визначити

групи ризику, які потребують додаткової психологічної підтримки та втручання.

Аналіз результатів за шкалою оцінки впливу травматичних подій (Impact of Event Scale, IESR) серед 30 респондентів надає можливість здійснити детальнішу оцінку психоемоційних реакцій учасників на травматичні переживання, враховуючи три основні субшкали: «вторгнення», «уникнення» та «збудливість». Цей підхід дозволяє виявити особливості переживання травматичних подій, а також визначити рівень стресової адаптації та потенційної уразливості респондентів.¹ Субшкала «Вторгнення» (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники впливу травматичних подій (Impact of Event Scale, IESR)

Субшкали	Ніколи, %	Рідко, %	Іноді, %	Часто, %	Весь час, %
Вторгнення	5	10	20	25	40
Уникнення	15	10	25	20	30
Збудливість	10	5	15	25	45

Для наочності результатів оцінки впливу травматичних подій (Impact of Event Scale, IESR) в рамках дослідження, доцільно представити показники за допомогою графічного відображення, що дозволить більш чітко візуалізувати розподіл реакцій респондентів по основних субшкалах: «вторгнення», «уникнення» та «збудливість» (Рис. 2.2).

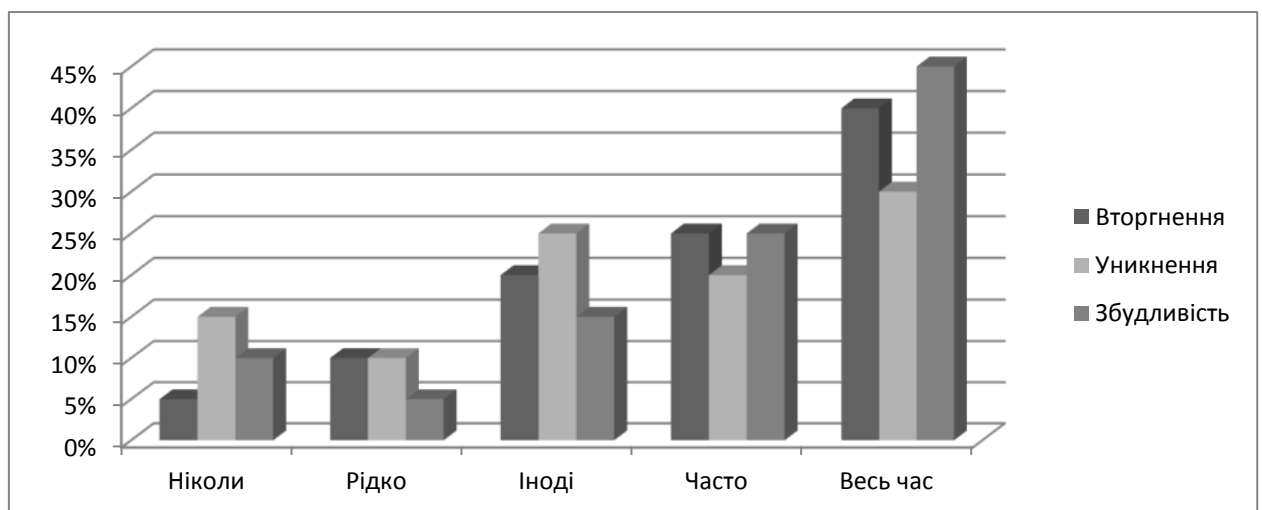


Рис. 2.2 Показники впливу травматичних подій (Impact of Event Scale, IESR)

Результати за цією субшкалою свідчать про високий рівень переживань, пов'язаних із вторгненням травматичних спогадів або уявлень, серед 65% респондентів. Зокрема, 40% учасників повідомили про постійне вторгнення, що може вказувати на наявність хронічного стресу або симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ще 25% респондентів зазначили, що вторгнення трапляється часто, що також може свідчити про високий рівень стресу, хоча не на постійній основі. У той же час, 15% респондентів відчувають вторгнення рідко, а 5% не мають цього досвіду взагалі. Така варіативність може бути обумовлена різними рівнями психічної адаптації до травматичних подій або наявністю інших факторів, які можуть впливати на інтенсивність переживань.

Щодо субшкали «уникнення», результати демонструють значну варіативність у стратегіях адаптації респондентів до травматичних подій. Більшість респондентів (30%) зазначають, що вони постійно уникають думок чи ситуацій, що нагадують їм про травму. Це може свідчити про високий рівень тривоги або потребу в психологічному захисті. 20% респондентів повідомили, що часто уникають згадок про травму, тоді як 25% респондентів повідомляють про помірне уникання (іноді). 15% респондентів не мають тенденції до уникання взагалі, а 10% – рідко уникають таких ситуацій. Це може вказувати на різні способи психологічної адаптації до стресу, де частина учасників може не мати явних реакцій уникання, а інші демонструють активні механізми захисту.

Відповіді за субшкалою «збудливість» свідчать про високий рівень психічного напруження у 70% респондентів. Зокрема, 45% респондентів зазначають постійну наявність симптомів збудливості, що включають нервову напругу, тривогу, дратівливість, порушення сну тощо. Це може бути наслідком посттравматичного стресу або високого рівня тривожності, який зберігається протягом тривалого часу. Ще 25% респондентів відчувають збудливість часто, що також свідчить про значний рівень стресу. 15% респондентів переживають збудливість іноді, що може вказувати на меншу

вираженість симптомів, а 10% не зазначають цього симптома взагалі. Така розбіжність в показниках свідчить про індивідуальні відмінності в реакціях на травматичний досвід.

Загальний показник тесту життєстійкості серед респондентів становить 70%, що вказує на середній рівень життєстійкості в цій групі. Це означає, що більшість учасників мають помірний рівень стресової адаптації і здатність справлятися з негативними емоційними переживаннями. Водночас стандартне відхилення 15% свідчить про значну варіативність у результатах, що може вказувати на індивідуальні відмінності у рівні життєстійкості. Це відображає різні способи психологічного реагування на стрес і травму, де частина учасників може демонструвати високу життєстійкість, а інші — потребують додаткової підтримки та корекції в подоланні стресових ситуацій.

Загалом, результати свідчать про значну варіативність у проявах травматичного стресу серед респондентів. Хоча більшість учасників відчують певний рівень вторгнення травматичних спогадів, уникають ситуацій, пов'язаних із травмою, або переживають збудливість, ці реакції не є сталими й вказують на різні шляхи адаптації до травматичних подій. Такі результати можуть вказувати на потребу в індивідуалізованих підходах до психологічної підтримки та реабілітації, зокрема для тих, хто демонструє високий рівень стресу чи симптомів ПТСР.

Підвищена життєстійкість у більшості респондентів також вказує на здатність адаптуватися до стресових обставин, хоча для частини учасників, що мають низькі показники життєстійкості, може знадобитися додаткова психологічна допомога для поліпшення їхньої стійкості до травматичних впливів.

Аналіз результатів авторського анкетування серед 30 учнів дозволяє оцінити їхній рівень адаптації до травматичних подій, що відбулися під час війни, а також розкрити деякі психологічні та соціальні аспекти, які впливають на їхню здатність до подолання стресових ситуацій.

Питання 1. Частота думок про травматичні події війни. Середній бал, що склав 2.03, свідчить про те, що більшість респондентів не є постійно зосередженими на травматичних подіях. 50% учасників відзначають, що думають про це час від часу (30% — іноді, 20% — часто або постійно), що може вказувати на наявність деякої травматизації, але не на стійке переживання цих подій.

Питання 2. Здатність заспокоювати себе під час стресових ситуацій. З середнім балом 2.17, 70% респондентів оцінюють свою здатність до самозаспокоєння як високу або дуже високу (40% — висока, 30% — дуже висока). Це свідчить про наявність деяких стратегій саморегуляції, що можуть бути важливими для ефективного подолання стресу після травматичних подій.

Питання 3. Відчуття посттравматичного стресу після війни. Відповіді рівномірно розподілилися між тими, хто відчуває посттравматичний стрес (50%), і тими, хто його не відчуває (50%). Це свідчить про неоднозначний вплив війни на психологічний стан учасників. Відсутність стресу у половини респондентів може свідчити про наявність адаптаційних механізмів або слабший рівень травматизації.

Питання 4. Навички розв'язання проблем. З середнім балом 2.30, відповіді вказують на те, що значна частина респондентів має середній або поганий рівень навичок розв'язання проблем (30% — задовільно, 30% — погано). Це може бути ознакою того, що в учнів є труднощі у справлянні з новими або стресовими ситуаціями, що потребують вирішення.

Питання 5. Труднощі у встановленні стосунків з іншими людьми. Середній бал 2.13 свідчить про те, що значна частина учнів (30% — часто, 30% — іноді) відчуває труднощі у встановленні соціальних зв'язків. Це може вказувати на те, що травматичні події впливають на соціальну адаптацію учнів, і вони мають певні проблеми в інтеграції до колективу або створенні довірливих стосунків.

Питання 6. Відчуття депресії або тривожності після війни. Понад 60% учнів зазначили наявність депресії або тривожності, що вказує на високий рівень психологічного дискомфорту серед респондентів, пов'язаний із пережитими травмами. Це може бути важливим індикатором для розробки програм психологічної підтримки.

Питання 7. Готовність до ризику та змін у житті. Відповіді на це питання показали, що 40% респондентів відзначають відсутність готовності до змін і ризиків. Це може свідчити про страх перед невизначеністю та нестабільністю, що є наслідком війни, а також про можливу потребу в підтримці для подолання цих страхів.

Питання 8. Вплив соціальних чинників на рівень життєстійкості. Результати показують, що 60% учнів вважають, що соціальні чинники не впливають на їхню життєстійкість. Це може свідчити про відчуження або недовіру до зовнішніх факторів, таких як родина чи спільнота, які могли б допомогти в процесі адаптації після війни.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що більшість учнів має середній рівень психологічної стійкості та адаптації після війни. Вони демонструють певну здатність до саморегуляції, але водночас відчують посттравматичний стрес, депресію та тривожність. Проблеми у встановленні стосунків та низька готовність до змін також свідчать про труднощі в адаптації до нових життєвих умов. Підвищена тривожність і депресія вимагають уваги з боку педагогічних і психологічних служб, а також можуть стати основою для розробки підтримуючих програм, спрямованих на покращення життєстійкості учнів.

Висновки до II розділу

Аналіз результатів дослідження рівня життєстійкості серед підлітків, які пережили травматичні події під час війни, дозволяє зробити низку важливих висновків щодо психологічного стану цієї групи учнів. Більшість

респондентів виявляють певні ознаки посттравматичного стресу (ПТСР), що підтверджується наявністю частих спогадів про травматичні події, зокрема у 50% учнів. Це свідчить про глибокий емоційний вплив війни на їхню психіку, що може спричинити значні психологічні труднощі в подальшому житті. Зокрема, значний відсоток учнів (60%) вказує на наявність депресії та тривожності, що є характерними симптомами ПТСР.

Також важливим є виявлений зв'язок між здатністю учнів заспокоювати себе під час стресових ситуацій та рівнем життєстійкості. Більшість учнів (70%) мають високу або дуже високу здатність до самозаспокоєння, що свідчить про наявність певних внутрішніх ресурсів для саморегуляції емоційного стану. Це може бути важливим фактором для подальшої адаптації та психологічного відновлення.

Незважаючи на наявність психологічних ресурсів, значна частина респондентів (50%) виявила труднощі в розв'язанні проблем, оцінюючи свої навички як погані або недостатні. Це вказує на потребу в розвитку когнітивно-поведінкових стратегій, здатних допомогти підліткам краще адаптуватися до змін і труднощів, що виникають у повсякденному житті, особливо після пережитих травматичних подій.

Соціальна адаптація також є важливим аспектом, оскільки три чверті учнів (75%) стикаються з труднощами в установленні стосунків з іншими людьми, що може свідчити про вплив війни на їхні міжособистісні взаємодії. Важливо підкреслити, що такі труднощі можуть бути результатом не тільки пережитого досвіду війни, а й загальних соціально-психологічних факторів, таких як зміни в соціальному середовищі, сімейні проблеми чи нестабільна соціальна ситуація.

Також результати дослідження вказують на те, що готовність до змін та ризику у житті розподіляється досить рівномірно серед учнів, що може бути інтерпретовано як відображення різних індивідуальних стратегій адаптації до умов війни. Близько 40% учнів не відчувають готовності до ризику та змін,

що може свідчити про високий рівень страху перед невідомим і труднощами адаптації до нових умов.

Останнім важливим аспектом є вплив соціальних чинників на рівень життєстійкості підлітків. 40% учнів зазначають, що соціальні чинники мають певний вплив на їхню життєстійкість, що підкреслює важливість підтримки з боку родини, друзів, школи та суспільства загалом. Це також свідчить про необхідність розвивати в учнів соціальні навички, покращувати їхню здатність до взаємодії та створювати підтримуюче середовище для їхнього розвитку.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що підлітки, які пережили травматичні події, мають низку психологічних труднощів, зокрема з посттравматичним стресом, депресією та соціальною адаптацією. Однак наявність ресурсів для самозаспокоєння та можливість подолання стресових ситуацій свідчить про наявність потенціалу для психологічного відновлення. Враховуючи це, для ефективної підтримки підлітків необхідно впроваджувати програми, спрямовані на розвиток навичок вирішення проблем, покращення соціальної адаптації та психоемоційної стабільності, а також на підтримку взаємодії з соціальним середовищем.

РОЗДІЛ III. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

3.1 Аналіз соціально-психологічних факторів формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного конфлікту

Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізіологічного та психічного розвитку, коли характерне швидке зростання, формування нових когнітивних та емоційних здібностей, а також вразливість до зовнішніх впливів. Психіка підлітка в цей час перебуває на етапі становлення, що визначає значний потенціал для розвитку, але водночас і високий рівень ризику. У зв'язку з цим підлітки стають особливо чутливими до зовнішніх стресорів, таких як соціальні та психологічні фактори. У цей період велике значення набуває внутрішній потенціал особистості, а також здатність адаптуватися до змінюваних умов зовнішнього середовища.

Сучасний підхід до розуміння психічної стійкості, або ж резилієнтності, зосереджує увагу на вивченні не лише негативних наслідків стресових ситуацій та травм, але й на потенціалі особистості долати ці труднощі. Резилієнтність орієнтується на розгляд стресу як природної реакції, що є частиною адаптаційного процесу і вказує на здатність індивіда використовувати свої психічні ресурси для ефективного подолання труднощів та досягнення позитивних результатів. Такий підхід дозволяє змістити фокус з впливу стресових ситуацій на негативні наслідки до акценту на потенціал особистості, її здатність до психологічного відновлення та гармонізації функціонування в умовах стресу [27].

Стрес розглядається як індивідуальна реакція організму на зміни, що виникають у результаті взаємодії з навколишнім середовищем. На відміну від фізіологічного стресу, реакції на психологічні стресори мають індивідуальний характер і можуть проявлятися в різних формах, які не

завжди є передбачуваними. Психологічні реакції особистості, які виникають у відповідь на стресову ситуацію, є найбільш чутливим індикатором її психічного стану. Інтенсивність та характер цих реакцій безпосередньо залежать від індивідуальних особливостей особи, її психологічних ресурсів, а також від зовнішніх обставин, що впливають на ситуацію.

Згідно з концепцією стресу, розробленою в працях таких вчених, як Б. Голдстоуна, Р. Лазаруса, Г. Сельє та інших, стрес виникає як результат взаємодії між зовнішніми вимогами та внутрішніми можливостями особистості. У випадку гострого стресу індивід може переживати значний психічний дискомфорт, коли зовнішні вимоги значно перевищують ресурси, які є у нього для їх подолання. Важливо зазначити, що навіть у таких складних умовах існує здатність особистості адаптуватися та використовувати свої ресурси для подолання стресу.

У контексті дослідження психологічної стійкості до стресу, або життєстійкості, варто відзначити, що це поняття поки що залишається недостатньо розробленим як у теоретичному, так і в практичному плані. В українській та російській науковій літературі немає єдиного, загальновизнаного визначення цього терміну, а також застосовуються різні синоніми, такі як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «психологічна стійкість», «резильєнтність» (від англійського слова *resilience*, що означає «гнучкість» або «здатність до відновлення»).

Поширеним є розуміння життєстійкості як особистісної характеристики, що включає емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, низький рівень тривожності та високий рівень стійкості до стресових ситуацій. Це дозволяє людині зберігати психологічний баланс навіть у важких умовах. Відповідно, багато авторів вважають життєстійкість ключовою складовою емоційної стійкості особистості, що є важливим аспектом у процесі адаптації до стресу та подолання життєвих труднощів [37].

У західних наукових джерелах [41; 43] поняття резильєнтності (*resilience*) розглядається як здатність індивіда до збереження позитивної

адаптації, психічного здоров'я та вектора психічного розвитку, незважаючи на вплив стресових, а часто й психотравматичних факторів. Резильєнтність передбачає збереження психологічного комфорту, позитивне реагування на негативні життєві події, здатність до конструктивного сприйняття складних ситуацій і досягнення бажаного стану емоційної та соціальної рівноваги, навіть за умов високих ризиків. Багато дослідників вказують на необхідність перегляду розуміння резильєнтності як стійкої індивідуальної властивості, підкреслюючи, що цей процес є адаптаційним, зумовленим умовами впливу стресору, а не лише особистісними характеристиками.

Аналізуючи різноманітні дослідження, зокрема роботу S.M. Kowalski та Schermer J. A. [39], можна зробити висновок, що поняття психологічної адаптації, стійкості до стресу та психічного здоров'я підлітків у збройних конфліктах має бути розглянуте через призму динамічного процесу, в якому адаптація не є сталим станом, а результатом активної взаємодії індивіда з середовищем. Сучасні дослідження [17; 19; 24; 36], що стосуються психологічного відновлення дітей та підлітків після пережитих стресових подій, застерігають від трактування резильєнтності як характеристики окремих осіб, які не відчують впливу стресу навіть у кризових ситуаціях, таких як війна. Натомість важливо говорити про умови та результати адаптації та відновлення осіб, які зазнали психотравматичних впливів, враховуючи їхні ресурси та середовище.

З урахуванням зазначеного вище, можна стверджувати, що здатність особистості до психологічної стійкості, адаптації та захисту є багатограним і комплексним явищем. Попри деякі застереження від ототожнення термінів "резильєнтність" і "життєстійкість", поняття життєстійкості залишається одним із найбільш інформативних для визначення здатності індивіда до адаптації та психологічного відновлення. У контексті концепції резильєнтності, життєстійкість набуває нового змісту, де акцент робиться на внутрішніх і зовнішніх ресурсах, які допомагають індивіду зберігати психологічний комфорт і протистояти стресовим чинникам. Таким чином,

життєстійкість можна визначити як здатність індивіда відновлювати психологічний баланс і зберігати внутрішній комфорт завдяки активним захисним факторам.

Життєстійкість особистості формується через вплив захисних факторів і процесів, що сприяють позитивному психосоціальному розвитку та підтримці стабільного емоційного стану. Дослідники [1; 7; 31], які підтримують соціоекологічну перспективу, стверджують, що життєстійкість найкраще розглядати у контексті взаємодії особистісних характеристик і соціального середовища. Модель соціальної екології, запропонована У. Бронфенбреннером, підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку життєстійкості, де значення має не лише індивідуальний розвиток, а й контекст, у якому перебуває особистість. Зміцнення життєстійкості окремої особи включає також посилення життєстійкості інших соціальних рівнів, таких як родина, друзі, громада тощо.

Особливі умови для розвитку і прояву життєстійкості в дітей і підлітків створюють екстремальні ситуації, зокрема воєнні конфлікти, які спричиняють серйозний психоемоційний стрес. Інтенсивність впливу таких подій часто призводить до розвитку травматичного стресу та психологічних травм, оскільки рівень загрози значно перевищує індивідуальні можливості для її подолання. Психоемоційні переживання при травмі характеризуються значною невідповідністю між загрозою і індивідуальними ресурсами, що й робить такі ситуації особливо складними для психічного відновлення.

У разі виснаження або недостатності індивідуальних ресурсів психотравматичні події здатні викликати сильну стресову реакцію, яка зазвичай проявляється протягом перших 48 годин після її початку. Такий стан може трансформуватися в гострий розлад адаптації (до одного місяця після події), хронічний розлад адаптації (до трьох місяців) або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Окремі випадки демонструють, що ПТСР може розвиватися значно пізніше, через рік або навіть декілька років після перенесеної травматичної події [33, с. 165].

У звичайних обставинах психотравматичні чинники впливають епізодично, залишаючи час для стабілізації психоемоційного стану. Однак воєнні конфлікти створюють унікальні умови, за яких вплив травматичних факторів набуває інтенсивного, тривалого та комплексного характеру, що призводить до значних порушень у психічній сфері особистості. Звичайні стресові фактори ускладнюються додатковими потужними стресорами, такими як спостереження за військовими діями, насильством, втратою близьких людей, а також соціально-економічними та психосоціальними наслідками, включно з втратою майна, вимушеним переміщенням, розривом соціальних зв'язків, депресією, тривожністю та ризиком суїцидальної поведінки. Хоча не всі отримані психотравми спричиняють тяжкі психічні розлади, вони значно підвищують вразливість до дезадаптивних станів, що часто супроводжуються болісними емоційними реакціями. Крім того, пережитий травматичний досвід збільшує ймовірність повторного травматичного впливу в майбутньому.

Умови збройного конфлікту формують хронічний стресовий фон для всіх залучених сторін, як військових, так і цивільних осіб. Особливого впливу зазнають соціально вразливі групи, включаючи жінок, дітей, підлітків та осіб похилого віку. Специфікою збройного конфлікту в Україні є його гібридний характер, який чинить додатковий стресогенний вплив. Змінюються звичні орієнтири у сприйнятті дійсності, втрачається почуття стабільності та прогнозованості, деформуються ціннісні установки [30, с. 25].

Посттравматичні реакції у підлітків, які постраждали від наслідків збройного конфлікту, мають специфічний характер, відмінний від реакцій дорослих. Підлітки, з огляду на вікові особливості, зокрема недостатню фізіологічну, соціальну та психологічну зрілість, частіше стикаються з труднощами в осмисленні ситуації. Вони переважно орієнтуються на оцінки подій значущими дорослими, запам'ятовуючи власні емоційні переживання. Це призводить до хаотичних змін у внутрішній картині світу, викликаючи підвищену тривожність, страхи або агресію. Додатково підлітки зазнають

подвійного стресу, оскільки переживають як власні емоції, так і загальну напружену атмосферу в родині. Несформованість навичок адекватного вираження своїх почуттів через обмежений когнітивний досвід погіршує їхню здатність до емоційного саморегулювання.

Дослідження, проведене ЮНІСЕФ у травні 2014 року в Донецькій області, продемонструвало підвищений рівень стресу серед чверті підлітків віком 13–18 років у період активних бойових дій. Найбільш поширеними поведінковими проявами у дітей різних вікових категорій були втрата концентрації уваги, агресивність та злість. Серед підлітків домінували також тривожність та страх. Отримані результати засвідчили значний негативний вплив пережитих подій, адже понад половина опитаних підлітків були безпосередніми свідками воєнних дій, таких як спостереження за військовою технікою, насильством, загрозами або жорстоким поведінням.

У межах проведених досліджень [24; 29; 31; 36] у зоні воєнного конфлікту було зафіксовано підвищені показники психосоціального стресу серед підлітків зазначеної вікової категорії. Основними проявами такого стану стали негативізм, емоційна стриманість, агресивність, а також зростаюча потреба у захисті.

Згідно з даними, отриманими Центром психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія», у 2015–2016 роках було проведено оцінку рівня психосоціального стресу серед школярів Донецької та Луганської областей віком від 8 до 17 років. Результати показали, що близько 70% респондентів відчували значний стрес після завершення активних бойових дій у цих регіонах. Підлітки, які безпосередньо спостерігали воєнні події та їхні наслідки, демонстрували критичний рівень стресу порівняно з однолітками, які такого досвіду не мали. При цьому дівчата виявилися менш стійкими до стресу, ніж хлопці, тоді як хлопці частіше мали труднощі у налагодженні міжособистісних стосунків і у 2,5 рази частіше демонстрували гіперактивність [30].

Масштабне дослідження, яке охопило понад 3 000 підлітків, що проживали у 15-кілометровій зоні вздовж лінії розмежування, проведене під егідою ЮНІСЕФ у 2018 році, засвідчило високий рівень тривожності серед респондентів. Зокрема, 22,5% підлітків мали ризик розвитку клінічно значущих форм екстерналізації та інтерналізації психологічних проблем у дорослому віці.

Згідно зі звітами ЮНІСЕФ та результатами інших досліджень, проведених у 2017–2023 роках, спостерігається поступове покращення психологічного стану та адаптаційних здібностей школярів, які мешкають у зоні збройного конфлікту. Це явище можна пояснити природною психологічною гнучкістю дітей, що сприяє їхньому швидшому відновленню емоційного стану порівняно з дорослими. Крім того, важливу роль відіграє системна психосоціальна допомога, яка протягом цього періоду надається в межах міжнародних проєктів та програм, реалізованих за участі освітян, психологів та фахівців у сфері психічного здоров'я.

Вивчення соціально-психологічних чинників, які визначають життєстійкість підлітків в умовах збройного конфлікту, є важливим і актуальним напрямом наукових досліджень. Воєнні події суттєво впливають на життєстійкість молодого покоління та їхню здатність адаптуватися до екстремальних умов.

Зокрема, ключовими аспектами, які можуть бути предметом дослідження життєстійкості підлітків в умовах війни, є:

1. Соціальна підтримка. Аналіз впливу родини, друзів, громадських організацій та інших соціальних мереж на підтримку психоемоційного стану підлітків.
2. Травматичні події та стрес. Оцінка впливу воєнних подій на психологічний стан підлітків та їх здатність адаптуватися до травматичних обставин.

3. Навички стрес-менеджменту та адаптації. Дослідження стратегій подолання труднощів та конфліктів, які можуть підвищувати рівень життєстійкості.
4. Морально-ціннісні орієнтири. Вивчення ролі моральних переконань і цінностей у формуванні життєстійкості підлітків.
5. Самоефективність та впевненість у собі. Оцінка впливу впевненості у власних силах на здатність долати труднощі.
6. Соціокультурні фактори. Дослідження ролі культурних, релігійних і етнічних особливостей у формуванні життєстійкості.
7. Адаптивні стратегії. Аналіз адаптаційних механізмів, які використовують підлітки для подолання стресових ситуацій, спричинених воєнними діями [35, с. 219].

Зазначені аспекти дозволяють більш повно оцінити вплив воєнних обставин на життєстійкість підлітків та розробити ефективні підходи для підтримки їхнього психосоціального благополуччя.

Дослідження в цій галузі вимагають врахування специфіки воєнних дій і соціокультурних особливостей регіонів. Врахування цих аспектів є важливим для створення ефективних програм підтримки та адаптації підлітків, які зазнали впливу воєнних конфліктів.

Значущими є результати досліджень Л. Степаненко, яка зазначає, що студенти-переселенці часто відчують ізольованість і сприймають себе як тих, хто перебуває «поза життям». Водночас їм притаманний цілеспрямований аналіз ситуацій, раціональне планування дій із урахуванням стресових обставин, активне використання захисних механізмів, а також зниження емоційної лабільності на тлі розвитку емоційної стійкості та соціальної впевненості.

Сім'ї, що зазнали впливу воєнних дій, стикаються з сильним емоційним стресом, депресією та виснаженням. Це зумовлено раптовими змінами життєвого укладу або внутрішньоособистісного сприйняття світу. Водночас

особистості, орієнтовані на досягнення результатів і націлені на допомогу іншим, демонструють більшу здатність долати складнощі.

Для емпіричного дослідження було використано методику діагностики життєстійкості, яка дозволила визначити загальний рівень розвитку життєстійкості підлітків і проаналізувати її окремі компоненти. Спостереження за особистісним сприйняттям змін свідчать про здатність мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати емоційну рівновагу.

У підлітків із розвиненою залученістю спостерігається здатність отримувати задоволення від власної діяльності, відчувати комфорт і впевненість у своїх діях. За компонентом контролю більшість демонструє переконаність у власній здатності впливати на події, приймати самостійні рішення та керувати своїм життям. Прийняття ризику, як елемент життєстійкості, відображає готовність підлітків сприймати кризові ситуації як можливості для зростання і розвитку.

Результати дослідження засвідчують, що більшість підлітків мають середній рівень життєстійкості, що проявляється в їхній здатності знаходити задоволення навіть у рутинних завданнях, ефективно долати труднощі й адаптуватися до змін. Однак значна частина підлітків із низьким рівнем життєстійкості потребує розвитку навичок подолання кризових ситуацій, використання внутрішніх ресурсів і пошуку дієвих способів досягнення цілей.

Таким чином, переважання середнього рівня життєстійкості свідчить про готовність підлітків до змін, їхню активність у подоланні життєвих труднощів і здатність знижувати внутрішню напругу. Разом із тим важливим завданням є надання допомоги підліткам із низькими показниками, спрямованої на розвиток їхньої стійкості, впевненості та оптимізації використання особистих ресурсів.

3.2 Методичні підходи та рекомендації для соціальних педагогів і психологів у роботі з підлітками в умовах військового конфлікту

Робота з підлітками, які перебувають в умовах війни, є надзвичайно складним і водночас важливим завданням для соціальних педагогів, психологів та інших фахівців. У зв'язку зі специфікою кризової ситуації, вона вимагає використання індивідуальних підходів, врахування соціальних, емоційних і культурних особливостей кожного підлітка, а також створення умов, які сприятимуть їхньому психосоціальному відновленню та розвитку.

Одним із ключових завдань є створення безпечного простору для підлітків. Це включає забезпечення не тільки фізичної, а й емоційної безпеки, що є основою для їхньої стабільності. Підлітки повинні відчувати, що вони перебувають у середовищі, яке підтримує та розуміє їхні потреби. Формування позитивної атмосфери довіри та взаєморозуміння дозволяє створити сприятливі умови для розвитку їхньої особистості.

Групові та індивідуальні заняття займають центральне місце в роботі з цією категорією підлітків. Завдяки груповим сесіям підлітки мають можливість поділитися своїми переживаннями, висловити страхи, емоції та думки, пов'язані з військовими подіями. Учасники таких занять знаходять підтримку у спільноті однолітків, які переживають подібний досвід, що зменшує почуття ізоляції та допомагає їм краще справлятися з психологічними труднощами.

Індивідуальні сесії дозволяють більш глибоко зосередитися на потребах конкретного підлітка. Це можливість допомогти йому усвідомити власні емоції, навчитися висловлювати їх конструктивно та шукати шляхи подолання стресових ситуацій. Робота з емоціями включає впровадження технік релаксації, дихальних вправ, медитацій та інших методів зниження рівня стресу [19].

Особливу увагу варто приділити розвитку комунікативних здібностей. Навички ефективного спілкування, вирішення конфліктів, сприйняття та

розуміння інших людей є важливими компонентами, які допомагають підліткам будувати стосунки в новому середовищі. Такі заняття сприяють формуванню емпатії, розвитку соціальної відповідальності та здатності до взаємодії у різних життєвих обставинах.

Сприяння особистісному зростанню є важливим аспектом роботи з підлітками. Допомога у розумінні власних життєвих цілей, пошук сенсу в нових умовах та підтримка у виборі професійного чи освітнього шляху сприяють зміцненню почуття впевненості в собі.

Інформаційна підтримка є важливим компонентом роботи, оскільки багато підлітків стикаються з недостатністю або, навпаки, надлишком інформації, що може викликати тривогу та дезорієнтацію. Надання достовірної, зрозумілої та адаптованої до їхнього віку інформації допомагає їм краще розуміти ситуацію та уникати зайвих страхів.

Взаємодія з родинами також відіграє значну роль у підтримці підлітків. Допомога родинам у налагодженні комунікації, навчання батьків способам підтримки психологічного здоров'я дітей, а також зміцнення сімейних стосунків дозволяє створити середовище, у якому підліток почуватиметься підтриманим.

Розробка індивідуальних програм роботи з підлітками є необхідною умовою, оскільки кожен із них має свої особливості, потреби та потенціал. Адаптація підходів, залучення підлітків до вибору активностей та планування занять допомагають їм відчувати себе активними учасниками процесу.

Соціальна інтеграція є ще одним важливим напрямком роботи. Організація заходів, спрямованих на соціальну взаємодію, створення відчуття спільності та приналежності до нової громади сприяє подоланню почуття ізоляції [18, с. 94].

Особливо важливою є кризова підтримка, яка включає навчання підлітків навичкам реагування на кризові ситуації, розвиток стійкості до стресу та вміння знаходити конструктивні рішення у складних обставинах.

В умовах тривалого військового конфлікту, коли велика кількість сімей змушені були покинути свої домівки, адаптація до нових умов життя є серйозним викликом. Зміна місця проживання, пошук роботи, побудова нових соціальних зв'язків – усе це створює додаткове навантаження на психіку підлітків та їхніх родин.

Робота з підлітками вимагає постійного вдосконалення підходів і врахування нових обставин, оскільки ситуація залишається динамічною. Інтеграція наведених підходів у діяльність фахівців сприятиме формуванню у підлітків необхідних навичок для адаптації до нових умов, збереження психологічного здоров'я та розвитку їхнього потенціалу.

Соціально-психологічна та педагогічна допомога є невід'ємною складовою роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та іншими громадянами України, які безпосередньо зазнали наслідків війни. В умовах сучасних викликів, навчальні заклади виступають важливим інститутом для здійснення соціально-психологічної та педагогічної роботи з дітьми і їхніми родинами, що дозволяє максимально ефективно підтримувати дітей, які зазнали травмуючого впливу воєнних дій.

Психологічні проблеми членів родин внутрішньо переміщених осіб характеризуються комплексним характером, оскільки вони є наслідком пережитих травм і необхідності адаптації до нових соціальних умов. Важливою складовою цих проблем є не лише психологічна травма, а й складнощі соціальної інтеграції в новому середовищі. Особливо травматичними для дітей і підлітків є ці події, оскільки вони є найбільш вразливими до зовнішніх стресорів, що впливають на їх емоційний та когнітивний розвиток, а також на процес становлення особистості. У цей період відбуваються порушення нормальних процесів розвитку, що може призвести до змін у міжособистісних відносинах, самооцінці, а також до труднощів в когнітивній сфері, поведінці та соціальній адаптації. Пережиті травми позбавляють дітей необхідного стабільного і безпечного середовища для нормального розвитку, що є критично важливим на етапі їх становлення.

Незважаючи на те, що сім'я може переселитися разом, батьки, які переживають стрес та кризу ідентичності, не здатні забезпечити необхідний рівень уваги та підтримки своїм дітям, що часто призводить до відсутності соціальної підтримки і допомоги у важливі моменти. У цьому контексті варто зазначити, що важливою проблемою є також зниження ефективності функціонування родини як соціального інституту, що може призводити до порушення звичних соціальних ролей та взаємин, що, в свою чергу, негативно позначається на розвитку дітей.

Загалом, до основних проблем, які можуть спостерігатися у підлітків з числа ВПО, відносяться: порушення когнітивних функцій, зокрема погіршення пам'яті та концентрації уваги, невротичні реакції, зокрема стресове виснаження, фобії, порушення сну та апетиту, функціональні розлади поведінки, такі як регрес і психосоматичні порушення, а також емоційні та поведінкові зміни, зокрема підвищена плаксивість, капризність, зміни настрою та реакції протесту. Окрему увагу потребують порушення комунікативних навичок і соціальної адаптації підлітків, що можуть проявлятися через агресію, недовіру або соціальну ізоляцію [6, с. 87].

Особливі труднощі виникають у підлітків, які переживають складний процес формування ідентичності в умовах соціальної маргіналізації. Втрата зв'язків із попереднім соціальним середовищем та нездатність сформувати нові соціальні зв'язки в умовах нового середовища призводять до почуття відчуженості та дезорієнтації. Це може негативно впливати на розвиток самосвідомості та формування особистості в період кризових змін.

З огляду на вищезазначене, допомога підліткам-переселенцям передбачає комплексний підхід, який включає: створення сприятливих умов для розвитку через роботу з усіма членами родини, формування безпечного та підтримуючого соціально-психологічного середовища в навчальних закладах, а також застосування міжсекторальної співпраці для вирішення виникаючих проблем. Особливу увагу варто приділити залученню висококваліфікованих фахівців, таких як психологи, соціальні педагоги,

психотерапевти, а також працівники інклюзивно-ресурсних центрів, для надання цілісної психологічної допомоги.

Для ефективного стимулювання розвитку підлітків, що належать до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО), необхідно здійснювати індивідуальний супровід з боку психологічної служби освітніх установ. Це передбачає надання корекційної, реабілітаційної та соціально-педагогічної допомоги всім дітям і підліткам зазначених категорій. Важливим аспектом є також залучення підлітків до позашкільної освіти, що забезпечує створення умов для їх самореалізації, а також проведення діагностичної та корекційно-відновлювальної роботи з практичними психологами цих закладів, що сприяє розвитку соціально-психологічних навичок [21, с. 186].

Один з основних напрямків роботи з підлітками полягає в усуненні перешкод для їх розвитку. Соціально-педагогічна допомога сім'ям вимушених переселенців повинна включати сприяння встановленню соціальних зв'язків з місцевими установами охорони здоров'я, соціальними службами та освітніми закладами. Крім того, важливим є забезпечення дітей необхідними навчальними матеріалами, підручниками та іншими ресурсами для навчання. З метою запобігання вторинної травматизації, необхідно спрямовувати дітей, батьків і педагогів до відповідних фахівців, що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем, з якими стикаються діти і сім'ї ВПО [28, с. 483].

Соціально-психологічний супровід підлітків з числа ВПО повинен бути орієнтований на сприяння успішній адаптації дітей у нових освітніх закладах. Психологічна робота в умовах воєнного часу вимагає від фахівців високого рівня професіоналізму та відповідальності, зокрема у питаннях профілактики наслідків стресових станів, гострих емоційних розладів, а також попередження конфліктів та насильства в освітньому середовищі. Важливими є також чуйність і повага до кожної особистості, що є особливо значущим для надання ефективної психологічної підтримки [21, с. 188].

З метою ефективного надання допомоги внутрішньо переміщеним особам фахівець повинен володіти рядом ключових навичок, таких як здатність до ефективної взаємодії з людьми, усвідомлення власних цінностей, переконань і громадянської позиції. Вимоги до фахівця включають наявність відповідної освіти та професійних навичок, здатність бути ресурсним, нейтральним, доступним та стабільним у взаємодії з клієнтами. Важливими є також здатність чітко та зрозуміло комунікувати, проявляти активне слухання, а також бути надійним, чесним та здатним адаптуватися до ситуації, що змінюється [13, с. 69].

Психологічний супровід учнів з числа ВПО має включати різноманітні напрямки роботи, серед яких просвітницька діяльність і корекція. Метою просвітницької роботи є надання учасникам освітнього процесу достатнього обсягу знань про стресові реакції, зокрема хронічний стрес і посттравматичний стресовий розлад, а також про техніки самозбереження та самопомоги. Особлива увага повинна бути приділена методам надання першої психологічної допомоги, а також навчанням, спрямованим на адаптацію до умов навчання під час воєнного стану [20, с. 200].

Різноманітні форми просвітницької роботи, такі як буклети, інформаційні матеріали, розміщені на стендах, сайтах та в соціальних мережах, виступи на зборах, семінари, групові консультації, онлайн-зустрічі тощо, сприяють ефективному інформуванню учасників освітнього процесу. Зокрема, важливо забезпечити можливість зворотного зв'язку від отримувачів інформації, що дозволяє задавати запитання або коментувати надану інформацію, таким чином підвищуючи її ефективність і актуальність.

Профілактична діяльність працівників психологічної служби спрямована на створення в навчальних закладах умов, які сприятимуть гармонійному психічному та особистісному розвитку учнів. Вона передбачає взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, включаючи учнів, педагогів та батьків, та реалізується через просвітницькі та профілактичні заходи. Метою цієї роботи є формування у здобувачів освіти здатності до самостійного

вирішення життєвих труднощів, підвищення стійкості до стресів та розвитку здорових комунікативних навичок, що сприятиме їхньому ефективному і відповідальному життєвому вибору (МОН України, 2022).

Серед основних завдань просвітницько-профілактичної роботи можна виділити реалізацію профілактичних програм, які сприяють навчанню учнів новим формам поведінки, розвитку стресостійкості, а також самостійності й ефективності у житті. До таких програм належать: групові заняття, спрямовані на розвиток комунікативних навичок як для учнів, так і для батьків; заняття, орієнтовані на профілактику асоціальної поведінки, включаючи основи правових знань; групові заняття, що допомагають учням досягати позитивних життєвих цілей.

Зокрема, одним із ефективних способів створення безпечного і комфортного середовища в навчальних закладах є впровадження програм примирення серед однолітків. Такі програми, як медіація або коло цінностей, мають на меті формування відповідальності учнів за власну та чужу поведінку, сприяють розвитку готовності до допомоги та вирішення конфліктів мирним шляхом (МОН України, 2022).

Згідно з листом Міністерства освіти і науки України «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» № 1/8794-22 від 02.08.2022 р., практичні психологи та соціальні педагоги активно використовують різноманітні просвітницько-профілактичні програми. Зокрема, серед них можна виділити програми, такі як «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», «Дорослішай на здоров'я», «Корисні звички», «Цікаво про корисне», «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція», «Безпечне середовище: як навчити дитину захищатися», «Розвиток життєвих навичок дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування», «Програма 15», «Соціально-психологічна профілактика суїцидальних тенденцій серед підлітків і молоді», «Вчимо жити разом», «Я вдосконалююсь, я розвиваюсь», «Володій своїми емоціями», «Правила

поведінки в Інтернеті», «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе», «Діалог», «Безпечний простір», «STOPSEX-тинг», «Мирна школа», «Стоп Булінг», «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації», «Демократична школа», «Профілактика сексуального насильства», «Навчіть дитину захищатися», «Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді», «Ми та конфлікт», «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять», «Життя без агресії», «Я – моє здоров'я – моє життя», «Попередження, виявлення та реагування у випадку сексуального насильства над дітьми», «Маршрут безпеки» (МОН України, 2022).

Основним методом психодіагностики є спостереження за учнями в процесі їхньої діяльності, що включає аналіз їхніх висловлювань, продуктів творчої діяльності, таких як малюнки, проекти, твори тощо, а також аналіз тілесних сигналів, що можуть свідчити про несвідомі процеси, зокрема приховані емоції та витіснені переживання, які можуть бути актуальними на даний момент (МОН України, 2022, с. 403–409). Спостереження має бути комплексним і здійснюватися за участі класних керівників і вчителів-предметників. Важливим аспектом є надання педагогам знань щодо вікових особливостей поведінки учнів у кризових ситуаціях, а також здатності спостерігати зміни в поведінці учнів як під час навчального процесу, так і позаурочний час.

Індивідуальна та поглиблена психологічна діагностика учнів здійснюється за умови отримання згоди батьків або осіб, що їх замінюють. Психологічна допомога в таких випадках є важливою для з'ясування глибини і складності психоемоційного стану учня, що може бути спричинено не тільки зовнішніми, а й внутрішніми факторами, зокрема складними життєвими ситуаціями або травмуючими подіями.

Війна, як надзвичайна ситуація, завдала значної шкоди здоров'ю та життєдіяльності людей, викликала великі людські втрати і матеріальні збитки, що надзвичайно негативно вплинули на родини постраждалих.

Частина родин була змушена покинути свої домівки, що супроводжувалося значними соціальними та матеріальними втратами, а інші переживали втрату близької людини. Психологічне травмування, яке відбувається в результаті пережитих надзвичайних подій, має різну глибину і складність залежно від віку особи, її ступеня залученості до події (свідок, учасник, постраждалий), життєвого та професійного досвіду, психоемоційного стану, здатності контролювати свої емоційні реакції, а також наявності підтримки з боку оточення [30, с. 71].

Психологічне консультування базується на принципі, що людина здатна самотійно впоратися з більшістю своїх психологічних проблем. Однак у різних життєвих ситуаціях не кожен може усвідомити реальні причини проблеми і знайти способи її вирішення. Саме в таких випадках професійна допомога психолога стає необхідною. Практичні психологи, працюючи з учасниками освітнього процесу, сприяють актуалізації додаткових психологічних ресурсів, що допомагають знайти нові способи вирішення складних життєвих обставин.

Практика свідчить, що рідко коли учень чи доросла людина звертається до психолога з прямою скаргою на психологічну травму. Зазвичай, справжня травма виявляється вже під час роботи з іншими запитами. Люди можуть звертатися з проблемами, що стосуються труднощів із концентрацією уваги, погіршенням пам'яті, виникненням страхів, невпевненістю в собі, почуттям втрати сенсу життя або апатії, а також зниженням самооцінки.

Психологічне консультування учнів, особливо підлітків, з посттравматичним стресовим розладом передбачає індивідуальну та групову психоконсультаційну допомогу. Одним з важливих методів зниження травматичного стресу є емпатійне слухання, що дозволяє зняти частину емоційної напруги. Якщо дитина потребує проговорити свої переживання, це сприяє відчуттю, що її чують, а також легалізації її травмуючих емоцій у відповідь на емоційну підтримку та прийняття з боку психолога [37].

Консультування батьків з посттравматичним стресовим розладом також є важливим напрямком роботи. Основною метою є розвиток можливостей для сімейної психокорекції цього розладу та підвищення адаптивних можливостей батьків.

Особливо важливим для підлітків, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості. Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА разом з психологічною службою, за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні, розробив корекційно-розвиткову програму «Безпечний простір», орієнтовану на дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку. Програма спрямована на підвищення стійкості до переживання наслідків стресу, зокрема після психотравмувальних подій. Програма схвалена для використання в закладах освіти ДНУ «ІМЗО» (лист № 21.1/12-Г-300 від 08.06.2017) та доступна за посиланням https://drive.google.com/file/d/1_HGVS3nkX4Aorr_QdILe1xXeiywJMjt/view (МОН України, 2022).

Практичний досвід свідчить, що підлітки рідко звертаються до психолога з безпосередньою скаргою на наявність психологічної травми. Зазвичай справжні прояви травматичних переживань виявляються в процесі роботи над іншими запитами. Водночас у таких осіб можуть бути виражені труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження уваги, а також розвиток страхів, почуття невпевненості в собі, втрати сенсу життя чи апатії, надмірно критичне ставлення до себе або зниження самооцінки [15, с. 147].

У контексті посттравматичного стресового розладу, психологічне консультування передбачає застосування як індивідуальної, так і групової психоконсультаційної допомоги. Одним із ефективних засобів зменшення емоційної напруги, викликані травмою, є емпатійне слухання, яке дозволяє зняти частину внутрішнього стресу. Якщо у підлітка є потреба проговорити накопичені переживання, що пов'язані з травмуючим досвідом, застосування

цього методу допомагає йому відчутти себе почутим і легалізувати травмуючі переживання через емоційну підтримку з боку практичного психолога.

Крім того, у випадках, коли практичний психолог виявляє у дитини чи дорослого ознаки посттравматичного стресового розладу, що потребують більш специфічного втручання, необхідно направити таких осіб до лікарів або спеціалістів, які мають відповідну кваліфікацію для роботи з подоланням ПТСР.

Висновки до III розділу

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень стресових реакцій і життєстійкості у підлітків, зокрема тих, хто проживає в умовах воєнного конфлікту і піддається сильному психотравматичному впливу, визначається мірою невідповідності між зовнішніми вимогами, що ставляться до індивіда, і його внутрішнім потенціалом. Ці прояви значною мірою залежать від наявності і ефективності як внутрішніх, так і зовнішніх факторів захисту. Зокрема, соціальна підтримка, рівень стресостійкості, а також здатність адаптуватися до нових умов відіграють важливу роль у зменшенні наслідків стресу.

Розгляд особистості підлітка в контексті загальної соціоекологічної системи дозволяє побачити його як частину взаємопов'язаного середовища, де впливи на нього можуть бути різноманітними і мати як позитивний, так і негативний характер. Враховуючи це, при розробці програм психологічної профілактики, корекції та підтримки підлітків, що переживають наслідки воєнного конфлікту, необхідно враховувати не лише загальні соціальні та культурні фактори, але й індивідуальні особливості кожної дитини. Комплексний підхід, який включає аналіз соціальних, психологічних і культурних контекстів, є основою для ефективної підтримки постраждалих підлітків.

У цьому контексті актуальність і необхідність подальшого дослідження стресових переживань підлітків у зоні воєнного конфлікту, зокрема в Україні, має велике значення. По-перше, для вивчення специфіки розвитку індивідуальної життєстійкості в умовах конфлікту, з огляду на конкретні соціально-культурні умови. По-друге, для вивчення психічних і психологічних проблем підлітків у цей період, оскільки саме в підлітковому віці відбуваються важливі процеси психоемоційного розвитку і особистісного становлення, які мають критичне значення для психічного здоров'я та майбутньої життєдіяльності людини в цілому. Ці дослідження можуть сприяти розробці більш ефективних методів підтримки та реабілітації підлітків, а також допомогти знизити ризики розвитку психологічних розладів у дорослому віці.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження впливу воєнного конфлікту на життєстійкість підлітків було визначено низку важливих факторів, які суттєво впливають на їхній психологічний стан і здатність адаптуватися до складних умов війни. Зокрема, досліджено рівень стресових реакцій та життєстійкості підлітків, що пережили травматичні події, та виявлено, що їхній психологічний стан визначається мірою невідповідності між зовнішніми вимогами і внутрішнім потенціалом індивіда. Ці результати свідчать про важливість соціальної підтримки, стресостійкості, здатності адаптуватися до нових умов як чинників, які знижують рівень стресу і сприяють розвитку життєстійкості.

У дослідженні було проаналізовано, що більшість підлітків, які пережили травматичні події війни, виявляють ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що підтверджується частими спогадами про травмуючі події. У 50% респондентів виявлено наявність симптомів ПТСР, зокрема депресії та тривожності, що свідчить про глибокий емоційний вплив війни на їхню психіку. Це, у свою чергу, може спричинити серйозні психологічні труднощі в подальшому житті. Згідно з отриманими результатами, 60% учнів вказують на наявність депресії та тривожності як основні симптоми ПТСР, що потребує специфічних підходів до лікування і корекції цих розладів.

Дослідження також підтвердило наявність значного зв'язку між здатністю підлітків до самозаспокоєння та їхнім рівнем життєстійкості. 70% респондентів мають високу або дуже високу здатність до саморегуляції емоцій, що є важливим чинником, який дозволяє їм ефективно справлятися з стресовими ситуаціями. Цей факт вказує на наявність певних внутрішніх ресурсів, які можуть бути використані для подальшого психологічного відновлення підлітків.

Незважаючи на наявність внутрішніх ресурсів для саморегуляції, 50% респондентів зазначають труднощі в розв'язанні проблем, оцінюючи свої

когнітивно-поведінкові навички як недостатні. Це вказує на потребу в розвитку програм, які сприяють удосконаленню навичок вирішення проблем і адаптації до змін у повсякденному житті, зокрема після пережитих травмуючих подій. Підлітки, які не володіють достатніми стратегіями подолання стресу, можуть зазнавати труднощів у подоланні психологічних бар'єрів.

Аналіз соціальних аспектів також вказує на важливість соціальної адаптації підлітків, оскільки 75% респондентів стикаються з труднощами у встановленні стосунків з іншими людьми. Це може бути наслідком не тільки пережитого травматичного досвіду, але й загальних соціально-психологічних змін у їхньому середовищі. Такі труднощі підкреслюють необхідність впровадження програм, спрямованих на покращення соціальних навичок і взаємодії підлітків з оточенням, що допоможе знизити ризик соціальної ізоляції та розвитку психічних розладів.

Із результатів дослідження також випливає, що 40% підлітків не готові до змін і ризику, що є важливим індикатором низької стресостійкості та страху перед невідомим. Цей фактор потребує розробки спеціальних програм, які допоможуть підліткам подолати ці труднощі та сприятимуть розвитку психологічної гнучкості та адаптивних стратегій.

З соціальних факторів, що впливають на життєстійкість, найбільше значення має підтримка з боку родини, друзів та соціального середовища. 40% респондентів зазначають, що соціальні чинники мають великий вплив на їхній рівень життєстійкості, що вказує на важливість стабільних і підтримуючих зв'язків у період після травматичних подій.

Отже, результати дослідження доводять, що підлітки, які пережили травматичні події війни, зіштовхуються з низкою психологічних труднощів, зокрема з посттравматичним стресовим розладом, депресією та соціальною адаптацією. Проте, наявність внутрішніх ресурсів, таких як здатність до саморегуляції, дозволяє підліткам адаптуватися до нових умов. Для забезпечення ефективної підтримки цих підлітків необхідно впроваджувати

програми, спрямовані на розвиток когнітивно-поведінкових стратегій, покращення соціальної адаптації, психоемоційної стабільності, а також на зміцнення соціальних зв'язків і підтримки з боку оточення.

Дослідження підтверджує необхідність комплексного підходу до підтримки підлітків в умовах воєнного конфлікту, що враховує індивідуальні, соціальні та культурні аспекти їхнього розвитку, і сприяє створенню сприятливих умов для психологічного відновлення. Дані результати можуть бути використані для розробки ефективних методів підтримки, реабілітації та профілактики психологічних розладів у підлітків, що пережили травматичні події війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. канд. психол. Наук. К., 2016. 16 с.
2. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27-48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4 (дата звернення: 15.08.2024).
3. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості*: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.
4. Булах І. С. Вивчення специфіки прояву страхів особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум*. 2017. Вип. 2. С. 118–130.
5. Вознюк О. М. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії*: збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. – Маріуполь, 2018. – С. 93–95.
6. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
7. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 265 с.

8. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2019. 32 с.
9. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99-105.
10. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С. Макаренка. Суми : МакДен, 2016. 410 с.
11. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2018. 124 с.
12. Леонтьєв Д.А., Калашніков М.О., Калашнікова О.Е. Факторна структура тесту смисложиттєвих орієнтацій. *Психологічний журнал*. 1993. т.14. №1. С. 150-155.
13. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Сєверодонецьк, 2019. 457 с.
14. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 1 (5). С. 66–75.
15. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 44 (1). С.143-150.
16. Маннапова К.Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів ЗВО. *Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: ХДУ, 2019. Вип.3. С. 86-93.
17. Маркова М. В. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 4 (93). С. 41–48.

18. Меланчик А.П, Мухіна М.О Дослідження окремих психологічних характеристик учнів з числа внутрішньо переміщених осіб і населення буферної зони. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* : Збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 93–95.
19. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. Посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
20. Панченко О. А. Нові організаційні підходи до медико-психологічної допомоги дітям в умовах антитерористичної операції. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2018. Вип. 55. С. 192–202.
21. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185-189.
22. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76-86.
23. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 9(38). Сер. «Соціальні та поведінкові науки». С. 73-90.
24. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. К.: Академвидав, 2016. 359 с.
25. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 3 (2022). С.123-128.
26. Селюкова Т. В. Особливості стресостійкості осіб з різною спрямованістю локусу контролю. *Сучасні методи організації медико-психологічної реабілітації учасників АТО в санаторно-курортних умовах (XX Платонівські читання): матеріали наук.- практ. конф., 19–20 травня 2017 р. Харків, 2017. С. 82–84.*

- 27.Сергєєва І., Солодка О. Психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці. URL: https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergee_Solodkaya.pdf(дата звернення: 10.05 2024)
- 28.Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. Київ, 2017. С. 481-491.
- 29.Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
- 30.Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72.
- 31.Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека . Ларіна ; навч. посіб. К., 2019. 76 с.
- 32.Турішева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра. *Виховна робота в школі*. 2016. № 8. С. 36 – 41.
- 33.Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 165–176.
- 34.Хамініч О.В. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 2. Вип. 6. С. 160–165.
- 35.Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
- 36.Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною

- участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.
- 37.Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: [https:// racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html](https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html) (дата звернення: 05.02.2024).
 - 38.Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. № 37. P. 1-11.
 - 39.Kowalski C. M., & Schermer J. A. (2019). Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*, 122(6), 2096– 2118.
 - 40.Kuo T.M., Tsai Ch., Wang J. Ch. (2021). Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness, the Internet and Higher Education. Vol. 51, 2021. P. 819.
 - Lazarus R. Psychological Stress and Coping Process. McGrawHill. 2014. 466 p.
 - 41.Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol.1. 2016. P. 160-168.
 - 42.Maddi S. R. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2016. №36. 72-85.
 - 43.Romanova A.V., Salakhova V.B., Ganova T.V., Nalichaeva S. A., Nazarova L.S., Dolzhenko A.I. (2019). Hardiness as a component for sustainable development of a person's personality: ecological and psychological aspect. *EurAsian Journal of Biosciences*. Vol. 13, Issue 2. P.1833-1840.
 44. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek . *Studia Psychologica*. 2015. Vol 36. №5. P. 390-392.