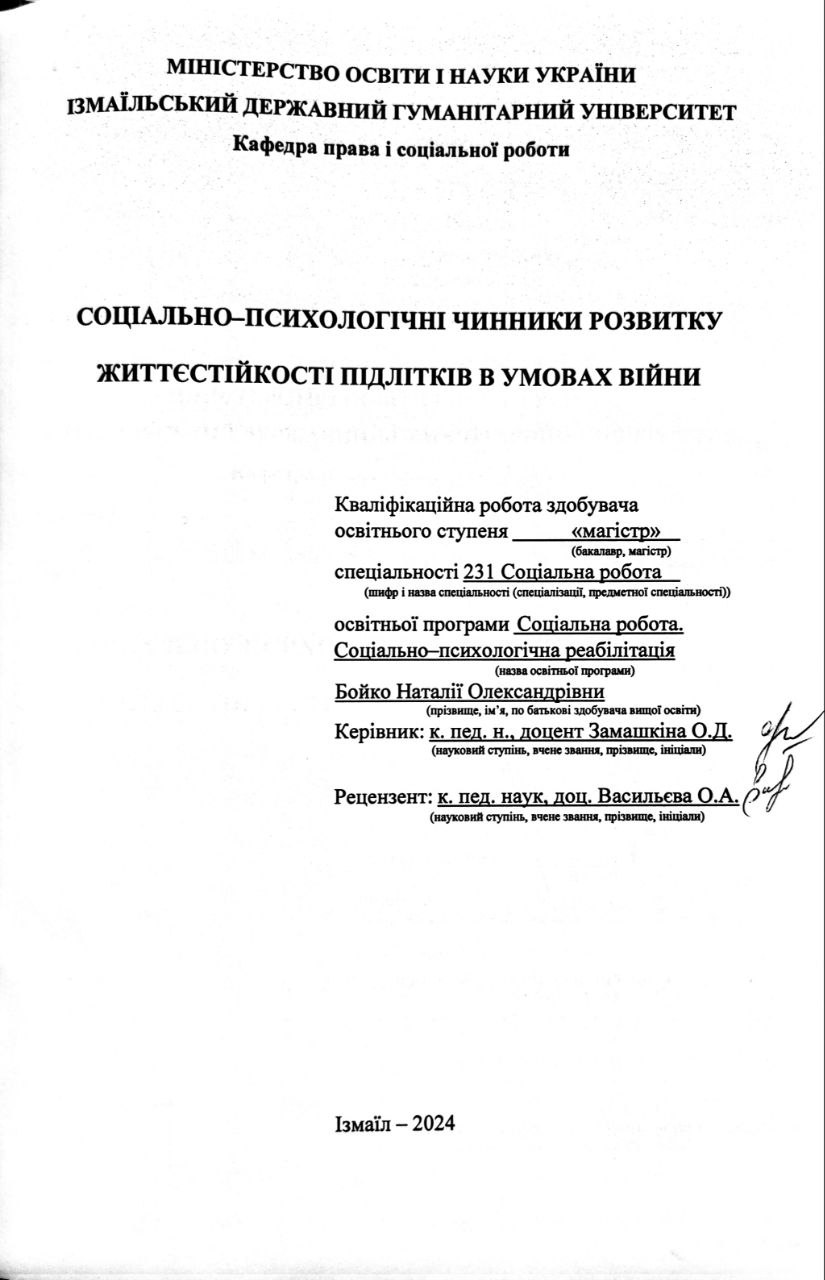
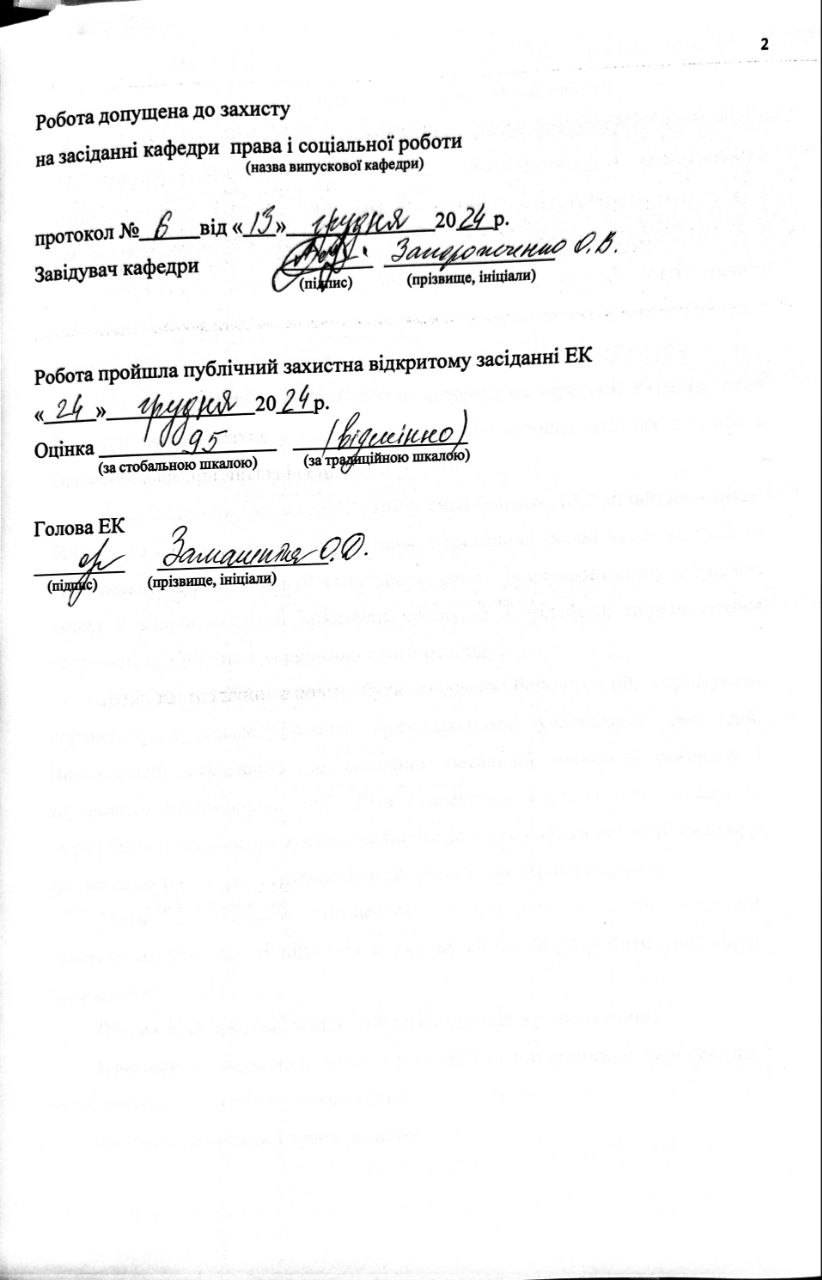
****

****

**Анотація до кваліфікаційної роботи Бойко Наталі Олександрівни**

Кваліфікаційна робота є комплексним ґрунтовним дослідженням соціально–психологічних чинників розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни.

Збільшення кількості воєнних конфліктів у всьому світі ставить актуальне завдання психологічної допомоги постраждалим, серед яких діти − одна з найбільш уразливих груп.

З початком повномасштабного вторгнення на території України один із шести неповнолітніх українця проживає або в зонах воєнних дій, або в безпосередній близькості від них.

Так, згідно за даними ЮНІСЕФ у світі близько 13,7 мільйона – діти–біженці та 22,8 мільйона – внутрішньо переміщені особи через конфлікти та насильство. В організації зазначають, що зокрема через війну в Україні понад 2 мільйони дітей покинули країну, а 3 мільйони перемістилися всередині країни, що є вершиною цього рекорду.

Діти та підлітки можуть бути свідками бойових дій, отримувати поранення, а також ставати безпосередніми учасниками цих дій. Неповнолітні становлять до половини загальної кількості біженців і внутрішньо переміщених осіб. Діти стикаються з величезною кількістю загроз безпеці та благополуччю і водночас можуть робити вагомий внесок у процес підвищення резилентності як своєї сім'ї, так і цілих спільнот.

**Мета** дослідження: визначити соціально–психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни та розробити способи її підвищення

**Об'єкт** дослідження: життєстійкість підлітків в умовах війни.

**Предмет** дослідження: соціально–психологічні чинники формування життєстійкості підлітків в умовах війни.

Робота складається з трьох розділів.

У першому розділі «Теоретичні засади дослідження життєстійкості у старшому підлітковому віці» проаналізовано феномен «життєстійкості», з’ясували психологічні співвідношення життєстійкості; вивчено види військового травматичного досвіду, його вплив на дітей, представлено аналіз симптоматики та закономірностей перебігу психологічних процесів у дітей у ситуації війни

Другий розділ «Особливості формування життєстійкості у підлітків» присвячено огляду психологічних характеристик підліткового віку, вивчено системно-структурний підхід вивчення життєстійкості, окреслено шляхи формування життєстійкості в умовах війни та способи допомоги задоволення значущих потреб підлітка.

У третьому розділі «Обгрунтування експериментального дослідження життєстійкості у підлітків в умовах війни» презентує результати дослідження відповідно до мети, гіпотези і завдань, що були озвучені раніше.

Життєстійкість – це інтегральна характеристика, що дає змогу успішно справлятися з важкими життєвими ситуаціями, не знижуючи ефективності діяльності та адаптації, і навіть більше – підвищувати якість свого життя, особистісно зростати й розвиватися.

Загальна спрямованість феномена життєстійкості визначається можливістю і здатністю людини до подолання і подолання важких ситуацій на різних етапах життя.

Наведені емпіричні дані свідчать про те, що позитивне ставлення до невизначеності виявляється найпродуктивнішим для особистісного розвитку підлітків та їхньої стійкості до стресових ситуацій. Зріле ставлення до невизначеності та її прийняття дають змогу визначати невизначене, упорядковувати хаотичне, розуміти незрозуміле, а також дає підростаючому поколінню можливість усвідомлено ставитися до того, що відбувається.

**Ключові слова:** життєстійкість, соціально-психологічні чинники, підлітковий вік, системно-структурний підхід.

**Annotation to the qualification work Boyko Natali**

The qualification work is a comprehensive in-depth study of the socio-psychological factors of adolescent resilience development in war.

The increase in the number of military conflicts around the world poses an urgent task of psychological assistance to victims, among whom children are one of the most vulnerable groups.

Since the beginning of the full-scale invasion of Ukraine, one in six Ukrainian minors lives either in war zones or in close proximity to them.

Thus, according to UNICEF, there are about 13.7 million refugee children and 22.8 million internally displaced persons in the world due to conflict and violence. The organization notes that, in particular, due to the war in Ukraine, more than 2 million children have fled the country, and 3 million have moved within the country, which is the highest on record.

Children and adolescents can witness hostilities, get injured, and become direct participants in these actions. Minors account for up to half of the total number of refugees and internally displaced persons. Children face a huge number of threats to their safety and well-being, and at the same time can make a significant contribution to the process of increasing the resilience of both their families and entire communities.

The purpose of the study: to determine the socio-psychological factors of adolescent resilience in war and to develop ways to increase it

The object of the study: resilience of adolescents in war.

The subject of the study: socio-psychological factors of adolescent resilience in war conditions.

The work consists of three chapters.

The first section «Theoretical foundations of the study of resilience in older adolescence» analyzes the phenomenon of “resilience”, identifies the psychological correlates of resilience; studies the types of military traumatic experience, its impact on children, presents an analysis of the symptoms and patterns of psychological processes in children in a war situation

The second chapter «Peculiarities of Resilience Formation in Adolescents» is devoted to an overview of the psychological characteristics of adolescence, a systemic and structural approach to the study of resilience, and outlines ways to build resilience in war and ways to help meet the significant needs of adolescents.

The third chapter «Substantiation of the Experimental Study of Resilience in Adolescents in War» presents the results of the study in accordance with the purpose, hypothesis, and objectives that were previously stated.

Resilience is an integral characteristic that allows one to successfully cope with difficult life situations without reducing the effectiveness of activity and adaptation, and even more - to improve the quality of one's life, personal growth and development.

The general orientation of the phenomenon of resilience is determined by the ability and capacity of a person to overcome and cope with difficult situations at different stages of life.

The empirical evidence suggests that a positive attitude to uncertainty is the most productive for adolescents' personal development and resilience to stressful situations. A mature attitude to uncertainty and its acceptance allow us to define the uncertain, organize the chaotic, understand the incomprehensible, and give the younger generation the opportunity to be conscious of what is happening.

**Key words:** resilience, socio-psychological factors, adolescence, systemic-structural approach.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ | 4 |
| ВСТУП | 5 |
| РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ | 9 |
| 1.1. Життєстійкість як психологічний феномен | 9 |
| 1.2. Психологічні кореляти життєстійкості | 21 |
| 1.3. Види військового травматичного досвіду та їхній вплив на дітей | 22 |
| 1.3.1. Аналіз симптоматики та закономірностей перебігу психологічних процесів у дітей у ситуації війни | 26 |
| Висновки до розділу І | 32 |
| РОЗДІЛ ІІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ | 34 |
| 2.1. Узагальнена характеристика підліткового віку | 34 |
| 2.2. Системно-структурний підхід вивчення феномену «життєстійкість» в підлітків | 37 |
| 2.3. Шляхи формування життєстійкості в умовах війни та способи допомоги задоволення значущих потреб підлітка | 41 |
| Висновки до розділу ІІ | 51 |
| РОЗДІЛ ІІІ ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ З ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ в умовах війни | 53 |
| 3.1. Організація дослідження та опис використаних методик | 53 |
| 3.2. Інтерпретація отриманих даних експериментального дослідження | 56 |
| 3.3. Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження | 75 |
| Висновки до розділу ІІІ | 77 |
| ВИСНОВКИ | 78 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ | 80 |
| ДОДАТКИ | 88 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

СЖО – смисложиттєві орієнтації (шкала)

ТН – толерантність до невизначеності (шкала)

ІТН – інтолерантність до невизначеності (шкала)

МІТН – міжособистісна інтолерантність до невизначеності (шкала)

СПУН – стиль пояснення успіхів і невдач (опитувальник)

АС – атрибутивний стиль (шкала)

НОТН – Новий опитувальник толерантності до невизнсченості

ЖТС – життєстійкість (шкала)

СЖС – смисложиттєві ситуації (шкала)

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. Збільшення кількості воєнних конфліктів у всьому світі ставить актуальне завдання психологічної допомоги постраждалим, серед яких діти − одна з найбільш уразливих груп.

З початком повномасштабного вторгнення на території України один із шести неповнолітніх українця проживає або в зонах воєнних дій, або в безпосередній близькості від них.

Так, згідно за даними ЮНІСЕФ у світі близько 13,7 мільйона – діти–біженці та 22,8 мільйона – внутрішньо переміщені особи через конфлікти та насильство. В організації зазначають, що зокрема через війну в Україні понад 2 мільйони дітей покинули країну, а 3 мільйони перемістилися всередині країни, що є вершиною цього рекорду.

Діти та підлітки можуть бути свідками бойових дій, отримувати поранення, а також ставати безпосередніми учасниками цих дій. Неповнолітні становлять до половини загальної кількості біженців і внутрішньо переміщених осіб. Діти стикаються з величезною кількістю загроз безпеці та благополуччю і водночас можуть робити вагомий внесок у процес підвищення резилентності як своєї сім'ї, так і цілих спільнот.

Вивченням феномену життєстійкості особистості в кризових умовах життя присвятили свої роботи як зарубіжні (Н. Бінетті, В. Вус, Р. Дайані, Й. Йетер, Д. Йозге; М. Лісі, Т. Люманн, І. Маресчал, А. Менгін, Й. Мічалек, К. Hадфієлд, С. Озкай, Н. Рабагліаті, Й. Роллінг, М. Ротт, Г. Cордуан, C. Счродер, К. Шіплеy), так і українські (О. Бацилєва, М. Боришевський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, О. Кокун, С. Кравчук, Л. Куликов, О. Купрєєва, О. Лібін, О. Лібіна, Т. Ларіна, С. Максименко, Л. Сердюк, А. Фомінова, О. Шамич, та ін.) дослідники.

Питанням стійкості в умовах воєнного часу займалися й такі вітчизняні науковці, як О. Басенко, С. Кравчук, С. Кондратюк, Л. Сердюк, Т. Тарабрин, Т. Титаренко, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та ін. Вплив негативних станів на життєстійкість особистості у складних, кризових, екстремальних умовах аналізували К. Андросович, Р. Бончук, І. Горян, М. Зівзаха, В. Кравченко, А. Пастернацький, Е. Поплавська, В. Садковий і О. Тімченко. Проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів розглядали дослідники С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, Д. Ларін, М. Маркова, В. Панок, Д. Предко, Т. Титаренко, І. Ткачук та ін.

**Теоретичною основою** дослідження є:

1. дослідження психологічного феномену життєстійкості в зарубіжних та українських наукових джерелах;

2. дослідження особливосте травматичного досвіду внаслідок воєнних дій на свідомість підлітка;

3. дослідження шляхів і способів формування життєстійкості у підлітків.

**Мета** дослідження: визначити соціально–психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни та розробити способи її підвищення

**Об'єкт** дослідження: життєстійкість підлітків в умовах війни.

**Предмет** дослідження: соціально–психологічні чинники формування життєстійкості підлітків в умовах війни.

**Завдання** дослідження:

– проаналізувати наукові джерела з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників та встановити ступінь розробленості проблеми;

– визначити соціально–психологічні чинники життєстійкості підлітків**;**

– провести дослідження з формування життєстійкості у піділтків в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження.** Ми припускаємо, що в підлітковому віці компоненти життєстійкості пов'язані з толерантністю до невизначеності, оптимістичними смисложиттєвими орієнтаціями, підтвердилася; життєстійкість пов'язана зі статтю, а саме, хлопці більш життєстійкі, ніж дівчата.

**Методи** дослідження: Для розв'язання поставлених завдань і перевірки вихідних положень було використано комплекс взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих один одного методів: оглядово–аналітичні й теоретичні (аналіз літератури та моделювання), психологічні (психодіагностичні й психолого–педагогічні) та математико–статистичні (критерій оцінки нормальності розподілу, кореляційний аналіз).

**Методики** дослідження: тест життєстійкості С. Мадді; тест смисложиттєвих орієнтацій; Новий опитувальник толерантності до невизначеності в адаптації Д. Маклейна; опитувальник стилю пояснення успіхів і невдач.

**База** дослідження: у дослідженні взяли участь студенти базі Ізмаїльського агротехнічного фахового коледжів, Ізмаїльського медичного коледжів, а також учні закладів загальної середньої освіти м. Ізмаїл: [Ізмаїльський ліцей № 1 з гімназією з поглибленим вивченням англійської мови Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/6-spetsializovana-zagalnoosvitnya-shkola-1-z-pogliblenim-vivchennyam-anglijskoji-movi)**,** [Ізмаїльська гімназія № 9 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/13-zagalnoosvitnya-shkola-9)**,** [Ізмаїльська гімназія № 10 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/14-zagalnoosvitnya-shkola-10)**,** [Ізмаїльська гімназія № 11 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/15-zagalnoosvitnya-shkola-11)**,** [Ізмаїльський ліцей «Політехнічний» з гімназією Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/18-izmajilskij-politekhnichnij-litsej)**,** [Комунальний неприбутковий заклад освіти Ізмаїльської міської ради Ізмаїльського району Одеської області «Український ліцей з поглибленим вивченням іноземних мов імені Т.Г. Шевченка»](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/11-zagalnoosvitnya-shkola-7)**. Всього в експерименті взяло участь** 101 особа, з них 29 юнаків і 73 дівчини.

**Практична** значущість дослідження полягає у важливості досліджень, спрямованих на вивчення таких психологічних характеристик особистості, які дають їй змогу не тільки адаптуватися до непростих умов життя, а й виходити за межі своїх можливостей, використовувати для добра те, що сприймається як невизначене, незрозуміле або важке. Отримані результати можуть бути використані в роботі соціальних педагогів, соціальних працівників з вразливими категоріями населення.

**Апробація** дослідження. Результати дослідження оприлюднено на наукових конференціях:

1. Психологічні чинники життєстійкості. *Традиції та новації у розвитку сучасної соціологічної науки: дослідження молодих вчених. Зб. матеріалів V Всеукр. наук.–практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених (Київ, 22 лютого 2024 р.).* Київ. КНЕУ. 2024. С. 9–12.
2. Життєстійкість як необхідна особистісна характеристика сучасних підлітків. *Науковий пошук студентів та аспірантів ХХІ ст.: сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально–економічних наук. Вип. 9. За матеріалами IX Всеукраїнської науковопрактичної конференції «Науковий пошук студентів та аспірантів ХХІ ст.: сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально–економічних наук» (17 листопада 2023 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ*. 2023. С. 206–210.
3. Специфіка показників життєстійкості у здобувачів загальної середньої освіти. *Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента.* Вип. 14. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2024. С. 156–160.
4. Життєстійкість у факторній структурі особистісних рис підлітків. *Правова та соціальна трансформація сучасного суспільства в умовах євроінтеграції України. Збірник наукових праць за метеріалами IІI Всеукраїнської науково–практичної конференції (07 грудня 2023 р.).* Ізмаїл. РВВ ІДГУ. 2023. С. 4–7.
5. Модель формування стратегій подолання важких життєвих ситуацій у сучасної молоді. Х Всеукраїнська науково–практичнаконференція. Науковий пошук студентів та аспірантів ХХІ ст.: сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально–економічних наук» **(**15 листопада 2024 р.). Ізмаїл. 2024 (сертифікат).

**Структура** кваліфікаційної роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури, додатків. Отримані емпіричні дані представлено в таблицях (26), діаграмах (2).

**РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**1.1. Життєстійкість як психологічний феномен**

У сучасній психології проблема життєвих ситуацій, особливо екстремальних, розроблялася багатьма авторами на основі копінг–стратегій, стратегій подолання стресу, посттравматичного стресового розладу тощо. Однак ця тема розроблялася переважно з точки зору профілактики психічних розладів, що виникають як реакція на екстремальні фактори. Реалії сучасного життя показують, що загальне відчуття безпеки та захищеності людини знижується. Все частіше виникають небезпечні для життя ситуації через терористичні загрози, локальні війни, техногенні та екологічні катастрофи.

У своєму початковому значенні англійський термін «стійкість» використовується в металургії і відображає здатність сталі повертатися до сталі повертатися до початкової форми після удару.

Стосовно людей, стійкість здебільшого асоціюється не лише з їхньою здатністю не тільки зі здатністю відновлюватися, але й набиратися сил після катастрофи.

Термін «стійкість» походить від латинського дієслова «відновлювати», що також означає «рятувати», але також може використовуватися у значенні «захист». Як бачимо, суперечка/дискусія зосереджується не на походженні поняття, а скоріше на його змісті. Зміст поняття розширюється і включає в себе не лише реакцію на травму, але й здатність захистити себе від її впливу.

Феномен життєстійкості − це природний процес, який є частиною життя багатьох людей. Люди, які стикаються з важкими випробуваннями і навіть відчувають ефект «загартовування» через труднощі, – це явище, яке існує в житті, ми стикаємося з ним, люди розповідають нам про нього, ми читаємо про нього в книгах, ми бачили його у фільмах. Варто спробувати зрозуміти, чому одним людям вдається впоратися і жити повноцінним життям, а інші ніколи не оговтаються, травма визначає їхнє життя, ми бачимо це в медичних і соціальних службах, поліції, в'язницях.

Життєстійкість − це здатність, вміння справлятися, відновлюватися після вкрай травматичних і психотравмуючих подій; це поняття, яке відображає (універсальну) здатність людини або системи розвиватися і процвітати за несприятливих умов; поняття, яке відображає здатність людей відновлюватися після травми, що робить їх ще сильнішими [Гальцова, 2023].

Загальне розуміння життєстійкості як «позитивної адаптації в контексті надзвичайно складних обставин, з очікуванням, що після одужання функціональні або когнітивні здібності індивіда зростуть», «прояв компетентності в контексті адаптації до значних викликів» Вважається, що для виявлення життєстійкості, з одного боку, має бути важка, тривала травма, а з іншого боку − відсутність патологічного функціонування після травми.

Отже, життєстійкість − це психосоціальний процес і результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, є результатом наявності захисних факторів та факторів ризику.

Захисними факторами, пов'язаними з життєстійкістю, можуть бути добрі стосунки принаймні з одним дорослим; хороші навички подолання труднощів; здатність встановлювати добрі міжособистісні стосунки; визнана компетентність у певній сфері, як дитиною, так і навколишнім середовищем.

Часто захисні фактори пов'язані з наявністю емоційної та соціальної безпеки, притулку, їжі, житлових умов.

Дослідження показують, що діти, яких називають життєстійкими, характеризуються кращим зовнішнім виглядом, комунікабельністю та стабільним оточенням. Це діти, які сформували надійну прив'язаність, не зазнали втрат, не були занедбані та не постраждали від дефіциту батьків. У цьому відношенні дівчатка є більш стійкими, ніж хлопчики. Встановлено, що шкільна успішність також є важливим фактором. Усі ці фактори є вагомою передумовою успіху на більш пізньому етапі. Вони також виявилися дуже важливими як фактори просування по службі. Висновки про фактори, пов'язані з життєстійкістю, є дуже цінними; вони багато говорять нам про те, як досягти справжньої життєстійкості: які кроки дозволять дітям з неблагополучних сімей досягти прогресу.

Життєстійкість, як психосоціальний динамічний процес, є один і той самий фактор може бути ресурсом, захисним фактором, фактором стійкості, фактором витривалості або фактором ризику [Басенко, 2019].

Існує унікальний набір індивідуальних і соціальних змінних, які систематично діють на різних рівнях. Механізми життєстійкості не є індивідуальною рисою чи характеристикою; вони включають низку процесів, пов'язуючи безліч механізмів, які необхідно ідентифікувати, оскільки фактор може бути фактором ризику в одній ситуації і захисним фактором в іншій. Тому називати їх просто факторами ризику може ввести в оману. Сукупність складних життєвих обставин має складну структуру, що може означати, що речі не завжди є такими, якими вони здаються. Захист криється в тому, як люди справляються зі змінами в житті, і в їхніх діях у контексті стресових і несприятливих обставин. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти (перевіреним і випробуваним) процесам, які підвищують шанси людей ефективно справлятися зі стресом, а також тим, які дозволяють людям долати наслідки психосоціальних небезпек, що мали місце в минулому.

Емоційна підтримка, приналежність, близькі та далекі родинні зв'язки, зв'язки з громадою та школою є надзвичайно важливими.

Належність є результатом прийняття, інвестицій, любові, несвідомих процесів, зв'язку з дорослим, емоційного зв'язку з «опікуном». Знаходження мети в житті є одночасно і критерієм, і фактором життєстійкості, і це може бути результатом як емоційної підтримки, так і індивідуальних здібностей, стратегій подолання, талантів, почуття гумору і т.д.

Відмітимо, що життєстійкість не є одноразовим, одномоментним актом. Більше того, людина може відчувати стійкість в одній сфері і зазнати невдачі в іншій. Процес формування стійкості є індивідуальним для кожної людини, тобто відбувається по–різному, в різний час і визначається різними факторами. Водночас, за змістом це більш цілісний процес, він стосується змін у загальному функціонуванні особистості, адже життєстійкість – це «біологічний, психоафективний, соціальний і культурний процес, який забезпечує новий розвиток після травматичного досвіду [Омельченко, 2022].

Стійкість може бути зміною, результатом переломного моменту у повсякденному житті. Ідея полягає в тому, що незначні речі в житті можуть мати серйозні наслідки, і як тільки ідея механізму життєстійкості зрозуміла, вони більше не здаються незвичними. Поняття «поворотний момент» також передбачає важливі зустрічі у вирішальні моменти життя людини, які змушують її рухатися в тому чи іншому напрямку, наприклад, одруження з правильною людиною, правильна дружба тощо.

Критерії життєстійкості включають позитивні зміни/характеристики в житті людини, які дозволяють їй успішно функціонувати, причому визначаються різні сфери компетентності, такі як хороший прогрес у шкільній/освітній/інтелектуальній, соціальній компетентності та клінічній симптоматиці.

Це також може включати успішне функціонування в різних сферах життя, таких як безпроблемне підліткове життя, працевлаштування, задовільні сексуальні стосунки, виховання дітей без повторення травматичного досвіду у власній сім'ї, широка соціальна мережа тощо.

Щоб бути впевненим у тому, що відбулися зміни/впоралися, тобто відчуття життєстійкості, потрібен певний час, що минув після травматичної події (подій). Багато авторів вважають, що стійкі зміни або тривалий період часу після травми є одним з основних критеріїв пережитої життєстійкості.

Критеріями его–стійкості можна назвати чотири групи ментальних конструктів: здатність бути щасливим, здатність займатися продуктивною діяльністю (працювати), хороша емоційна безпека і здатність будувати стосунки з іншими людьми, що приносять задоволення [Коваленкова, 2024].

Те, як людина говорить про травму (травми), можна вважати критерієм стійкості: якщо її розповідь свідчить про те, що вона все ще пам'ятає про травму, вона швидко приймає її як засіб ідентифікації або мінімізує її, викреслює зі свого життя і забуває про неї. Найчастіше люди, які досягли стійкості, тобто усвідомили травматичну подію та конструктивно інтегрували її у своє життя, можуть говорити про неї спокійно, відкрито, рефлексивно, не драматизуючи і не намагаючись не згадувати про неї.

Феномен життєстійкості є невіддільним особистісним утворенням, що розвивається в процесі життя. Нагадаємо, що феномен у перекладі з грецької «що є» − поняття, що означає явище, отримане в досвіді. Термін hardiness, введений С. Мадді та С. Кобейса (Maddi, Kobasa, 1984) у перекладі з англійської означає «міцність», «витривалість», що позначає як «життєстійкість» [Шпак, 2022].

Ступінь життєстійкості характеризує міру здатності особистості витримувати напружені життєві ситуації, при цьому зберігаючи внутрішній баланс. Життєстійкість є ключовою особистісною змінною, що істотно впливає на стрес, на душевне і соматичне здоров'я, а також на благополуччя загалом.

Феномен особистості, що розвивається, до теперішнього часу вивчений недостатньо, немає цілісного розуміння сенсу цього визначення, оскільки існують різні терміни, схожі за значенням із життєстійкістю.

У психології на шляху дослідження цього феномена є низка авторів, які описували життєстійкість і близькі до неї судження: психологія смислу та екзистенціальний підхід у психології С. К'єркегора, Р. Мея, В. Франкла, Е. Фромма, концепція самоефективності А. Бандури, концепція салютогенезу О. Антоновського, теорія самодіяльності, теорія саморозвитку, теорія салютогенеза А. Антоновського, теорія салютогенезу. Антоновського, теорія самодетермінації Е. Десі, Р. Райана, концепція особистісного потенціалу О.М. Осіна, О.І. Розсказової, Л.А. Александрової, концепція життєздатності О.В. Махнача, О.А. Рильської, концепція диспозиційного оптимізму Т.О. Гордєєвої, М. Шейєра, Ч. Карвера, І.А. Джидар'яна та багато інших.

Існують споріднені за своєю природою психологічні феномени, всі вони, частково, відносяться до поняття «життєстійкість» і насамперед характеризуються існуванням внутрішнього потенціалу, яким людина здатна скористатися в різних ситуаціях.

Зазначимо споріднені поняття життєстійкості:

1) Особистісний ресурс як наявність сил і внутрішня готовність до розв'язання поставлених завдань, він складається з фізичного та душевного стану, індивідуальної сили людини;

2) Психологічна адаптація як процес збереження фізичного і психічного здоров'я в ході здійснення певної діяльності;

3) Адаптація як перебудова психіки людини під впливом навколишнього середовища, а також здатність особистості пристосовуватися до різних вимог середовища без особливого дискомфорту;

4) Психологічна стійкість, можливість людини виходити зі стресових ситуацій без особливих стійких порушень;

5) Особистісний потенціал як система характеристик особистості, на основі успішної саморегуляції.

Існують різні методологічні підходи до вивчення феномена життєстійкості, існує безліч чинників і безліч проявів цього феномена.

У нашому дослідженні визначимо найважливіші аспекти філософії та психології, які близько підходять до розуміння феномена життєстійкості.

Поняття життєстійкості в такому напрямі філософії як екзистенціалізм, спрямоване на індивідуальність, відповідальність, активність, на творчу діяльність, цілеспрямованість, на саморозвиток, знаходження сенсу в дійсності, яка відбувається.

У філософії позитивізму визначається необхідність задіяння життєстійкості в юнацькому віці, але за сформованого інтелектуального розвитку.

Прояв «живучості» в гуманістичній психології виражається прагненням людини до соціальної взаємодії, самореалізації.

Так, С. Мадді наприкінці 1960–х рр. розвиває напрям, пов'язаний з осмисленням екзистенціальних проблем у контексті психології особистості, що в 1970–х рр. дає йому змогу розробити модель життєстійкості. Згідно з його твердженням життєстійкість − це здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи водночас внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності та являючи собою систему переконань про себе і світ загалом.

Життєстійкість дає змогу не тільки запобігти шкоді здоров'ю та ефективній діяльності, а й нарощує їх, «патерн настанов і стратегій», що породжують екзистенціальну мужність і мотивацію для важкої праці перетворення джерел стресу із загрози катастрофи на можливість для розвитку [Лях, Зливков, Лукомська, 2023].

Розглянемо три взаємопов'язані установки: залученість, контроль, прийняття ризику. Саме розвиток цих психологічних характеристик визначає можливості людини впоратися з життєвими труднощами, відповідати на виклики часу.

«Залученість» визначається як переконаність у тому, що людина, залучаючись до того, що відбувається, отримує можливість знаходження значущого, цікавого і цінного для особистості (Maddi, 1998). Цей компонент, вочевидь, схожий із поняттям «потоку» в концепції М. Чіксентміхалі. З визначенням «потоку» згоден М. Селігман, на його думку, «потік» є станом психологічного зростання і накопиченням психологічних ресурсів.

«Контроль» являє собою переконаність людини в наявності причинно–наслідкового зв'язку між вчинками, діями, зусиллями та результатами, при цьому людина з розвиненим компонентом контролю вірить у свої сили та шляхи реалізації власної діяльності.

«Прийняття ризику» − переконаність у тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє розвитку особистості за рахунок отриманого досвіду, і не важливо, позитивного чи негативного.

Висока життєстійкість визначається вираженістю перелічених трьох компонентів і загалом призводить до зниження внутрішньої напруги та комфортного психологічного стану за рахунок стійкого «упоралося». Сприйняття людиною стресових ситуацій як менш значущих також веде до зміцнення життєстійкості.

Компоненти життєстійкості – це не просто індивідуальні риси, а настанови та переконання людини, на які можна впливати, тобто світогляд індивіда, який можна формувати та змінювати відповідно до потреб його самого.

На основі концепції життєстійкості С. Мадді розробив тренінг життєстійкості, який показав свою ефективність у зниженні тривожності, депресії, міжособистісної тривожності та фізичного напруження.

С. Мадді у свою модель життєстійкості включає п'ять механізмів, які дають змогу компонентам життєстійкості впливати на фізичне здоров'я та життєву позицію:

1. Ставлення до змін у житті як менш стресових.

2. Створення мотивації до перебудов особистості.

3. Посилення імунної реакції.

4. Посилення відповідальності по відношенню до здоров'я.

5. Соціальна підтримка.

Життєстійкість у концепції С. Мадді покликана справлятися з тривогою, вибором майбутнього і характеризується «мужністю бути собою» (у категоріях П. Тілліха) і «мужністю бути частиною» (Е. Фромм, Дж. Голліс), що найактуальніше в підлітковий вік.

Крім цього, життєстійкість містить у собі такі базові цінності, як співпраця, довіра і креативність.

Проблему життєстійкості та особистісного вибору досліджували автори Бацилєва О., Грішин Е., Карамушка Л., Карамушка Т., Краєва О., Кондратюк С., Сенів Н. та ін.

У дослідженнях екзистенціальних психологів автори, переосмислюючи роль життєстійкості, визначають її як один із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, одну з опорних змінних особистісного потенціалу.

Грішин Е. розглядав життєстійкість у контексті особистісного потенціалу та визначив її як цілісну характеристику особистості, відповідальну за успішне подолання важких ситуацій [Грішин, 2021].

Карамушка Л. запропонувала трактувати життєстійкість як упоралося з життєвими труднощами, як здатність особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку [карамушка, Карамушка, 2022].

Кондратюк С., Сенів Н. визначають життєстійкість як особистісний ресурс, заснований на мотивації. Вони пропонуть включати до життєстійкості необхідність пізнавальної активності, що веде до саморозвитку, а також вмотивованість і поняття «воля», що дає нові напрями для вивчення цього феномена [Кондратюк, 2022].

Згідно з вищезазначеним життєстійка людина − це та, хто бачить сенс у своїх вчинках і діях, хто сприймає життя як цікаве й емоційно забарвлене, хто здатен трансформувати під себе будь–які ситуації, керувати власним здоров'ям, а також своїми та чужими емоціями [Сенів, 2024].

Однак, життєстійкість більше співвідноситься з реалізмом, ніж з оптимізмом. Особливість життєстійкості дає змогу перетворити зміни на можливості. Життєстійкі навички та установки визначають адекватну поведінку та успішність особистості.

Автори підтверджують зв'язок життєстійкості з гнучкістю мислення, креативністю.

Поняття життєстійкості не тотожне поняттю копінг–стратегій. Життєстійкість спрямована на виживання, а копінг–стратегії – це прийоми та дії, звичні для особистості.

Згідно з вищесказаним, у роботах вітчизняних психологів виокремлюють три основні напрями трактування феномена життєстійкості:

1. Визначається як ресурс потенціалу особистості.

2. Як інтегральна психологічна властивість.

3. Як здатність до адаптації та саморегуляції.

Аналіз підходів до вивчення життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології свідчить про те, що автори досліджень ставили за мету виявити взаємозв'язок між характеристиками життєстійкості та її окремих компонентів та іншими змінними. Результати цих досліджень дали змогу припустити, що через вивчення життєстійкості можна отримати розгорнуту психологічну характеристику людини.

Ця проблема аналізується з метою визначення її адаптаційних можливостей до умов швидко мінливої дійсності та корекційної роботи, що, своєю чергою, дає змогу вибудувати прогноз підліткового розвитку на найближчу перспективу.

Таким чином, життєстійка людина не тільки здатна зберігати віру в себе і свої сили, а й бути впевненою в позитивному результаті будь–якої ситуації, а також уміти ефективно змінювати власні настанови, навички та здібності відповідно до переробленого досвіду, а також бути достатньо розвиненою в інтелектуальному плані.

Нині багато досліджень присвячено поняттю життєстійкості особистості, його діагностиці та чинникам розвитку.

Проблеми втрати сенсу життя, можливості впоратися зі стресовими ситуаціями, особливо в підлітковому віці спонукають шукати психологічні, духовні та соціальні опори в житті.

Життєстійкість пов'язана з формуванням більш гнучких ціннісних орієнтацій, що відповідають реаліям сьогодення.

Визначається необхідність вивчення життєстійкості, особистісних цінностей і механізмів у єдиному ключі. Життєстійкість, на відміну від психологічного захисту та копінг–стратегій, вважається більш ефективним ресурсним станом.

Попередні норми та життєві цінності насправді не відповідають сьогоднішньому дню. Підлітки не завжди бачать нові можливості в змінах, що відбуваються.

Сучасні уявлення про структуру життєстійкості здебільшого базуються на результатах досліджень групи екзистенціальних психологів, в яких усі компоненти життєстійкості окремо забезпечують свій внесок у позитивну переоцінку особистістю негативної події, яка трапилася, а разом − забезпечують вибір життєстійкої когнітивної, емоційної та поведінкової стратегії (найтісніше пов'язаної з пошуком смислу), а також когнітивної, емоційної та поведінкової стратегії (найбільш тісно пов'язаної з пошуком сенсу).

Зливков В. включає в його структуру четвертий компонент – біодинамічну тканину дії і пише, що «чуттєва тканина, подібно до біодинамічної тканини, являє собою будівельний матеріал образу» [Зливков, 2023].

Існує низка авторів, які описували життєстійкість і близькі до неї концептуальні побудови: психологія смислу та екзистенціальний підхід у психології С. К'єркегора, Р. Мея, В. Франкла, Е. Фромма; концепція самоефективності А. Бандури; концепція життєздатності А. В. Махнача; теорія самодетермінації Е. Десі, Р. Раяна; концепція особистісного потенціалу О.М. Осіна, О.І. Рильської; концепція диспозиційного оптимізму М. Шейєра, Ч. Карвера, Т.О. Гордєєвої та багато інших. Так само модель оптимізму М. Селігмана, теорія салютогенезу А. Антоновського, в яких автори описують особистісні риси і смислові утворення, де основна роль віддається повсякденним неприємностям.

Екзистенціальний підхід Еммі ван Дорцен цікавий для нашого огляду. його ідеї полягають у тому, щоб дати людині можливість знову відкрити для себе свої смисли, вірування і життєві цілі, вперше відчути себе такою, що реально живе. Це означає прийти до усвідомлення самої себе, що живе серед обмежень і можливостей людського життя, всім серцем брати участь у ньому, жити так, щоб життя приносило найбільше задоволення.

За словами К. Роджерса, екзистенціальний спосіб життя (гнучкість, адаптованість, спонтанність, індуктивне мислення) – це тенденція жити повним і насиченим життям у кожний момент існування, коли будь–яке відчуття сприймається свіжим і унікальним, не таким, як раніше.

Метод психотерапії В. Франкла, а саме техніка дерефлексії. Франкла, а саме техніка дерефлексії, вчить сприймати свої перешкоди як можливості, зміщуючи акценти з особистісного сенсу проблеми на особистісний сенс її вирішення. Автор доводив, що основною рушійною силою розвитку особистості виступає пошук сенсу життя.

Особистісний смисл, отже, може розглядатися як центральний чинник життєстійкості, адже саме він надає життю людини вектор і цінність. Особистісні ресурси подолання також підпорядковані логіці смислу та діяльності. Частина з них, як–от модель майбутнього чи життєві плани, самі можуть виступати смислом і мотивом діяльності подолання. Водночас життєві плани є результатом діяльності планування, які самі мають смисл і мотив. Емоційні ресурси можуть виступати і смислом цієї діяльності, якщо йдеться про цінності переживання та інструментальні ресурси, що «енергетично» забезпечують цю діяльність [Будз, 2020].

Дослідження життєстійкості ведуться як за кордоном, так і в нашій країні. Однак ця проблема є все–таки відносно новою.

Сьогодні робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і подолання життєвих труднощів. У своїй сукупності всі роботи вчених мають важливе теоретичне і практичне значення, але залишається ще величезна кількість запитань, відповіді на які тільки належить знайти.

Виходячи з вищесказаного, ми вважаємо, що проблема життєстійкості сьогодні активно досліджується. Вивчено специфіку переживання, чинники, які сприяють переживанню труднощів. Однак ця проблематика здебільшого розглядається в напрямі профілактики психічних порушень, що виникають унаслідок впливу екстремальних чинників, оминаючи питання створення оптимальних умов для формування життєстійкості, наприклад, в освітньому процесі.

**1.2. Психологічні кореляти життєстійкості**

У нашому дослідженні ми розглядаємо життєстійкість і деякі психологічні кореляти, що стосуються її.

Теоретично доведено, що життєстійкість на психологічному рівні визначається системою цінностей і смислів особистості.

Дж. Крамбо зазначав, що смисложиттєві орієнтації людини являють собою результат усвідомлення цілей і сенсу власного життя. Шкала пошуку смисложиттєвих цілей Дж. Крамбо визначає певне положення, що якщо існує низький рівень осмисленості життя, то це веде до високого рівня мотивації пошуку смислу цілей.

В. Франкл визначає смисложиттєві орієнтації як індивідуальну систему цінностей і цілей особистості, які вона обрала як основоположні свого існування.

Далі відзначимо когнітивну особистісну змінну – атрибутивний стиль, що відображає характерний спосіб пояснення причин подій, які відбуваються, як позитивних, так і негативних.

М. Селігман, продовжує напрямок розпочатий у рамках атрибутивної теорії мотивації Б. Вайнером. Дослідження показують асиметричність пояснення позитивних і негативних подій. Оптимісти розглядають життєві невдачі як випадкові, тимчасові та контрольовані, песимісти, навпаки, схильні узагальнювати невдачі та звинувачувати в них переважно самих себе. Оптимісти схильні вважати успіх закономірним, стабільним і залежним від них самих, а песимісти – тимчасовим, нестабільним і випадковими за своєю природою.

М. Селігман припускав, що атрибутивний стиль складається в дитячому віці (8 – 9 років) і його джерелами є батьки. Говорячи про адаптаційні здібності людини, вказував на те, що вони піддаються оцінюванню через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності та самого процесу адаптації [Кремінь, 2023].

Становлення поняття толерантність до невизначеності можна розглянути в теорії Г. Олпорта.

Термін толерантність (tolerantia) з латинської перекладається як «терпіння», «терплячість».

Значення толерантності до невизначеності зростає в усіх сферах сучасного життя. Дедалі більшого інтересу набувають навички створення та використання інформації, здатність до прийняття змін, варіантність перспектив.

У процесі дослідження поняття толерантність виокремилися три напрями:

1. Дослідження індивідуальності (Е. Френкель–Брунсвік);

2. Сприйняття невизначених ситуацій (С. Баднер);

3. Сприйняття чинників породження ймовірнісних оцінок у процесі прийняття рішень (Д. Елсберг).

Однією з перших ввела конструкт толерантності до невизначеності ̶ tolerance for ambiguity ̶ Е. Френкель–Брунсвік. Надалі авторка ввела термін інтолерантність до невизначеності, який визначила, як «тенденцію« людини приходити до рішень на кшталт «чорно–біле», ухвалювати поспішні рішення, часто не зважаючи на реальний стан справ, і прагнути до очевидного та безумовного прийняття або відторгнення у стосунках з іншими людьми».

Таким чином, життєстійка особистість має вищу когнітивну оцінку, має готовність активно діяти і долати труднощі, наділена позитивною реакцією на те, що відбувається, у неї відзначається підвищена адаптивність і психологічна стійкість до невизначеності.

**1.3. Види військового травматичного досвіду та їхній вплив на дітей**

Події останніх трьох років на світовій арені звернули увагу фахівців, дослідження яких присвячені інтенсивності впливу воєнної травми на дітей. Йдеться про аналіз ієрархії травматичного досвіду з погляду сили його впливу та рівня симптомів посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Одне з найсильніших переживань для дітей – перебування в зоні бомбардування, що спричиняє важкі наслідки, зокрема ПТСР.

Дослідження, що проводилися в Палестині, засвідчили, що 2014 року 83% дітей, які живуть у секторі Газа, стали свідками або самі пережили бомбардування і руйнування житлових районів, включно з будинками, у яких вони мешкали, а 2019 року понад 92% підлітків чули звук артилерійських обстрілів і шум безпілотників, 67% дітей змушені були залишатися вдома через обстріли та вдихати запахи пожеж, спричинених бомбардуваннями.

Діти, які пережили руйнування будинку і бомбардування, демонстрували більш виражені симптоми ПТСР і страхи. Водночас у дітей, які зазнали впливу інших подій, головним чином через ЗМІ, сильніше проявляються тривожне очікування і когнітивні прояви дистресу. Саме пережиті дитиною бомбардування – один із найсильніших предикторів розвитку ПТСР.

При цьому дані, що стосуються психологічних наслідків цих подій, різняться залежно від урахування сили і рівня діагнозу, а також вікової групи та регіону. Наприклад, у секторі Газа у 25% підлітків виявлено окремі симптоми ПТСР і у 16% – сформований ПТСР, а, згідно з роботою, Ель–Ходері (El–Khodary) поширеність діагнозу ПТСР (за критеріями DSM–V) становила 53%. Водночас дані досліджень вказують на те, що поширеність серед дітей і підлітків таких розладів, як ПТСР, депресії, тривожні розлади та інші порушення, істотно варіюється.

Дослідження, проведені в Боснії і Герцеговині, показали важчі наслідки; так, виявлено статистично значущий взаємозв'язок між поширеністю ПТСР і близькістю до епіцентру бойових дій. У групі підлітків зі Сребрениці поширеність ПТСР – 73%, у групі зі Зворника – 60%, у групі з Бієліни – 47%. Йдеться про те, що кількість травматичних подій значуще негативно корелює із загальною якістю життя дітей, їхнім здоров'ям, фізичним, емоційним і соціальним функціонуванням. Крім того, у роботах наведено ієрархію психологічних травм дітей і підлітків, пов'язаних із воєнними діями, за ступенем значущості: особиста травма, травма свідка, втрата дому, власності.

Наслідки повномасштабного вторгнення країни–агресора і стан, в якому перебуває населення Україні сьогодні, має такі наслідки: «Якщо взяти складні розлади, такі як ПТСР, є чітка світова статистика про плюс–мінус 15–20%, у яких він може розвинутися, якщо людина відчувала оцю величезну травматизацію. І частина з цих 20% може достатньо швидко відновитися — за рахунок гарної реабілітації, власної цілісності» (<http://surl.li/sxyvpk>).

Протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров’я (ЕСОЗ) фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Так, у 2023 році кількість пацієнтів з ПТСР зросла майже в чотири рази в порівнянні з 2021 роком, а за перші два місяці 2024 року діагноз встановлено фактично такій же кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік.

За [даними НСЗУ](https://nszu.gov.ua/novini/v-esoz-protyagom-ostannih-dvoh-rokiv-fiksuyetsya-znachne-zbi-1203), показники у  розрізі цифр за роками виглядають так:

* 2021 рік — 3 167 пацієнтів,
* 2022 рік — 7 051 пацієнт,
* 2023 рік — 12 494 пацієнти,
* 2024 рік — 3 292 пацієнти (станом на 06.03.2024).

Окремий пласт робіт присвячений найбільш значущій травмі − втраті близьких. Дані досліджень свідчать про те, що втрата одного або обох батьків – один із найсильніших предикторів симптомів ПТСР, проте сила наслідків подібної травми залежить від віку дитини. При цьому втрата батька істотно підвищує інтровертованість підлітків і, навпаки, безпечна близькість із батьком визначає стійкість до розвитку ПТСР у дітей.

Втрата близьких, разом з іншими видами травматичних впливів, може блокувати природний процес переживання горя у дітей і призвести до симптомів ускладненого горя. Однак значна частина дітей продемонструвала стійкість до травматичних чинників втрати близьких, що, на думку авторів, зумовлено соціальним контекстом – високим рівнем традицій родинної та общинної підтримки в Палестині.

Дослідники також звертаються до аналізу впливу на неповнолітніх інших типів травматичного досвіду, зумовленого війною: зіткнення зі сценами насильства та болю в ЗМІ як до досвіду вторинної травматизації, до якого схильні понад 90% дітей. У цьому контексті розглядаються впливи інтенсивної психологічної війни, вимушене проживання в регіоні з постійними короткочасними воєнними подіями, зокрема в окупації, – у ситуації хронічної або непрямої воєнної травми, наприклад, за постійної терористичної загрози. Дані досліджень свідчать про те, що найпоширеніші травматичні переживання підлітків пов'язані з переглядом фото та відео понівечених тіл у ЗМІ (93,1%). Подібні факти зумовлюють фокус робіт останніх років на проблемі рівня воєнного стресу і травми у дітей, які живуть на формально мирних, безпосередньо не порушених бойовими діями територіях, і вказують на необхідність масового скринінгу. Особлива увага приділяється ризику використання симптомів ПТСР вербувальниками для залучення дітей до радикальної та терористичної діяльності через реактивацію посттравматичних психічних механізмів та експлуатацію потреби підлітків розрядити напруженість і бути активними та визнаними [Дзюнь, 2024].

Хронічний характер воєнних конфліктів у деяких регіонах дає змогу проводити лонгітюдні (тривалі) дослідження, спрямовані на аналіз довгострокових наслідків впливу умов війни на дітей. Подібний аналіз може базуватися на скринінгових дослідженнях або оцінці кількості запитів на надання психологічної допомоги.

Так, результати лонгітюдного дослідження довгострокових наслідків воєнних дій для дитячої психіки показали, що і через 6 місяців після переміщення із зони бойових дій діти продовжують відчувати смуток і страх втратити свою сім'ю. При цьому в них не спостерігалося значущого зниження симптомів інтрузії та уникнення, інтенсивність яких може знизитися через тривалий строк.

Схильність до військової травми в дитинстві пов'язана з вираженістю психологічного дистресу в юнацькому віці та в період ранньої дорослості.

Останніми роками з'являються праці, що узагальнюють дедалі більший обсяг сучасної англомовної літератури, присвяченої аналізу наслідків воєнної та повоєнної травми в дітей (із фокусом на східні регіони України), а також презентують картину хронічного травматичного стресу і психологічних наслідків безперервних воєнних дій для дітей. Отже, безпосередній досвід зіткнення з війною в дітей справляє довготривалий психотравмувальний ефект, а під час аналізу ситуації та епідеміології ПСТР у регіонах, залучених до тривалих воєнних конфліктів, варто говорити про хронічний травматичний стресовий розлад.

**1.3.1. Аналіз симптоматики та закономірностей перебігу психологічних процесів у дітей у ситуації війни**

Окремий напрям досліджень становлять роботи, присвячені аналізу симптоматики та закономірностей перебігу психологічних процесів у дітей у ситуації війни. Автори звертаються насамперед до аналізу основних симптомів ПТСР – інтрузії та уникнення, виявляючи залежність їхнього прояву від кількості та інтенсивності травматичного досвіду. Так, Яценко В., Дарвішов Н. особливу увагу приділяєють симптомам дисоціації та наводять результати дослідження, присвяченого впливу військової травми на виникнення дисоціативних симптомів. Розглянуто роль резилентності в підлітків з деокупованих теориторій. Виявлено значущі негативні зв'язки між вираженістю переживання травми, з одного боку, і загальною резилентністю, індивідуальними ресурсами дитини, турботою та контекстними (середовищними) ресурсами – з іншого.

Більшість робіт включає аналіз таких наслідків травми і ПТСР у дітей, як тривожність і депресія, порушення емоційної та комунікативної сфери. Наприклад, один із проявів такого впливу воєнної травми на соціально–комунікативну сферу, що стосується зміни (порушення) розпізнавання й опрацювання емоцій, що сприймаються, у дітей, – настанова на інтерпретацію неоднозначних емоцій як проявів смутку й печалі, а також підвищена увага до афективних стимулів – уникання дітьми–біженцями осіб з емоціями як радості, так і гніву, що, на думку авторів, є проявом підвищеної чутливості до загрози. Окремий напрям досліджень пов'язаний зі створенням і стандартизацією діагностичних інструментів, наприклад, психологічних шкал для діагностики ПТСР у дітей і підлітків, які дозволили б збільшити точність діагностики у випадках, коли симптоми різних розладів накладаються один на одного.

Крім того, зарубіжні дослідники (Мішалек Дж., Лісі М., Бінетті Н. та інші) акцентують увагу на пов'язаних із воєнними діями ризиках затримки або порушень розвитку в підлітків (психофізіологічного, емоційного, когнітивного, психосоціального), що зумовлені, серед іншого, перериванням освітнього процесу, тривалою відсутністю доступу до необхідних сервісів і відсутністю допомоги в пограничних територіях бойових дій, а також фокусуються на шляхах пом'якшення цих наслідків. Діти–біженці зі східно–південних регіонів України демонструють вищі рівні тривожності, соматизації та негативного самосприйняття порівняно з нормою, що можна розглядати як результат зіткнення з досвідом війни та вимушеною міграцією. Прояви ПТСР унаслідок подібних психотравмуючих подій можуть зберігатися протягом щонайменше 4–6 років.

Автори вказують на вікові відмінності в прояві ПТСР в умовах війни в дітей і підлітків, зазначаючи, що в основі, проте, лежать загальні для всіх порушення емоційної регуляції. При цьому наголошується, що інтрузія і гіперреактивність більш характерні для підлітків, у той час як у дітей частіше трапляються уникнення і дисоціативні симптоми [Michalek, Lisi, Binetti, 2022].

Аналіз закономірностей показав, що рівень залученості в травмувальні події не пов'язаний безпосередньо з ПТСР, тому актуальним завданням стала необхідність дослідження медіаторів – феноменів, які опосередковують вплив військового травматичного досвіду на дітей. Насамперед вивчали зв'язок вираженості ПТСР із соціально–демографічними показниками, такими, наприклад, як місце проживання, дохід сім'ї. Результати роботи Вакась К. показали, що вищий рівень ПТСР, тривоги і депресії частіше проявляється у підлітків з бідних сімей. При цьому автори не дійшли однозначної думки про співвідношення статі з силою прояву різних симптомів ПТСР. Частина даних показує більшу гостроту прояву цих симптомів і більшу вразливість до впливу травматичних подій у хлопчиків інші роботи, навпаки, фокусують увагу на більш виражених проявах симптомів інтрузії, страху, тривоги та депресії у дівчаток порівняно з хлопчиками [Вакась, 2024].

Дані досліджень свідчать на користь того, що значущу опосередковану роль відіграють соціокультурні чинники, як–от соціальна та релігійна підтримка спільноти, яка пом'якшує негативний вплив психотравмувальних подій і рівень психологічного дистресу в дітей. Особливо важливий модерувальний ефект може надавати підтримка сім'ї. Окремо можна виокремити проблеми співвідношення сили військової травми з типом прив'язаності та надійністю сімейних стосунків. Несприятлива обстановка в сім'ї підвищує ризики негативних наслідків переживання психотравмуючих подій, пов'язаних із воєнними діями: у дітей проявляються емоційні порушення, симптоми депресії, порушення мислення, почуття провини, деструктивні думки тощо. Предсталвені Вакась К.В. результати показують, наскільки важливо враховувати соціокультурні чинники та особливості сімейної системи в процесі діагностики та надання допомоги дітям у ситуації війни.

Узагальнюючи чинники, що опосередковують вплив воєнної травми на дітей, дослідники виокремлюють феномен резилентності, що включає індивідуальні психологічні ресурси (особисті та соціальні навички, підтримка однолітків і турбота дорослого, до якого дитина відчуває прив'язаність, оптимізм, віра та надія) та контекстні ресурси (духовні, культурні та освітні), а також такі фактори, як поступова «імунізація» щодо травми та ПТСР. Якісний аналіз структурованих інтерв'ю дітей, які проживають у зонах окупації, засвідчив, що в ситуації війни ефективна підтримка спільноти та довіра можуть зіграти велику роль у розвитку резилентності, яка проявляється у дітей у формі таких психологічних особливостей, як самоефективність, усвідомлення себе, відчуття приналежності та довіра до дорослих.

У статті Дзюнь Х. також наголошується на важливій ролі резилентності в опосередкуванні реакцій на травму і подолання травматичного досвіду, пов'язаного з війною. Розглядаються можливі біологічні (біохімічні) маркери, які можна використати для додаткової оцінки чинників ризику та захисних чинників, насамперед резилентності, у дітей [Дзюнь, 2024].

У дослідженні Завацької Н., Журби М. та співавторів було виявлено, що за низького рівня резилентності симптоми травми та ПТСР (повторне переживання, уникнення, підвищена збудливість), а також емоційні проблеми стають більш вираженими [Завацька, Журба Блискун та ін., 2022]. Водночас за високого рівня резилентності діти та підлітки демонструють просоціальну поведінку та суттєво менш виражену симптоматику. Це свідчить про те, що резилентність, як риса особистості, і діяльність, що сприяє розвитку резилентності, виконують буферну функцію щодо наслідків психотравмуючих та інших несприятливих обставин. Отже, процес формування резилентності в умовах війни в дітей унікальний і багато в чому залежить від соціокультурного контексту [].

Значна кількість праць присвячена ще одному виду опосередкованих чинників – використанню дітьми певних психологічних захистів і копінг–стратегій (маханізмів) у ситуації воєнних дій (Бондар М., Бондаренко Л., Бринза І., Данилюк І., Запорожченко О., Кузнєцова О., Матеййко Н., Предко В., Чистовська Ю. та ін.). Досліджуються як загальні закономірності, так і копінги стосовно специфічних воєнних ситуацій. Загалом для дітей характерні такі стратегії упоралося в умовах війни: прийняття бажаного за дійсне, орієнтація на розв'язання проблем, використання прийомів емоційної регуляції та перемикання уваги. Підлітки з ПТСР частіше вдаються до відкритого вираження почуттів, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблем, а підлітки з тривожністю діляться почуттями, звертаються до соціальної підтримки та участі в діяльності, що вимагає відповідальності. Дані свідчать про те, що сила травми і вираженість симптомів ПТСР негативно корелюють із копінг–стратегією прийняття бажаного за дійсне і позитивно – з використанням стратегій уникнення проблем і самокритики.

Автори роблять висновок про те, що травмовані діти активно використовують стратегії співладання для подолання стресу. Ширше використання копінг–стратегій пов'язане зі збільшенням рівня пережитого дистресу і ПТСР, причому діти із зовнішнім локусом контролю відчувають більший дистрес. Навпаки, позитивні емоції, задоволеність життям слугують пом'якшувальним фактором, наприклад, показано, що ефект соціального зараження позитивними емоціями (сміх і посмішка під час гри) пом'якшували вираженість травми, пов'язаної з військовими діями. Окремий інтерес становлять результати, які демонструють, що подяка може слугувати захисним чинником як процес когнітивної оцінки і відрізняється від інших позитивних емоцій.

Дослідники підкреслюють роль суб'єктності (agency) дітей і підлітків у подоланні травми, зумовленої залученістю до подій, пов'язаних із військовими діями. Суб'єктність співвідноситься з підвищенням рівня задоволеності життям і відчуттям його підконтрольності, керованості, тоді як переживання, пов'язані з травматичним досвідом, спричиняють поведінкові проблеми, гіперактивність і труднощі в соціальній взаємодії, що змушують дітей почуватися ізольованими, некомпетентними та істотно менш задоволеними життям [Бринза, Кузнєцова, 2020].

Останнім часом з'являється дедалі більше досліджень, присвячених аналізу методів і програм допомоги дітям і підліткам в умовах впливу стресорів, пов'язаних із військовими діями. Аналізується діяльність окремих центрів, ефективність програм консультування на базі шкіл, спрямованих на зниження вираженості симптомів ПТСР у регіонах із довготривалими або хронічними воєнними конфліктами [Давиденко, 2022]. У результаті подібного втручання відбувається зниження рівня стресу і вираженості симптомів ПТСР у дітей, особливо в разі включення подібних спеціально розроблених програм у процес шкільної освіти.

Досить широко поширеними є програми психологічної допомоги, в яких акцент зроблено на роботі із симптомами. Водночас підходів, спрямованих винятково на зниження вираженості в дітей симптомів ПТСР, може виявитися недостатньо для розвитку навичок подолання психотравмуючих обставин, пов'язаних із воєнними діями, якщо діти та підлітки живуть у хронічних умовах невизначеності та тривалого впливу відповідних стресорів. Втручання, орієнтовані тільки на симптоми, можуть знизити рефлексивний і здоровий прояв самостійності, психопатологізуючи зусилля дітей щодо подолання екстремального стресу. Розширення можливостей конструктивних форм прояву самостійності та суб'єктності може допомогти дітям розвинути навички виживання в середовищі, що з кожним роком стає дедалі небезпечнішим і непередбачуванішим [Непша, Вінніченко, Коваль, 2024]. Відповідно, участь, інклюзивність психологічної допомоги, депатологізація дітей, які живуть в умовах війни або в умовах, наближених до них, сприятимуть захисту прав дітей, які стали жертвами систематичного насильства, без романтизації їхньої життєстійкості та боротьби за існування.

Крім того, у сучасних дослідженнях аналізуються бар'єри, що перешкоджають наданню психологічної допомоги, а також чинники, що сприяють підвищенню її ефективності. Зокрема, відзначається нерівномірність у реалізації психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій, що проживають у різних регіонах світу. Серед основних бар'єрів, що виникають під час надання такої допомоги, – відсутність підтримки з боку батьків/законних представників або інших дорослих, які покликані піклуватися про дітей; недостатність державних або фінансових ресурсів; труднощі в розстановці пріоритетів у наданні допомоги; брак фахівців. Серед чинників, що сприяють наданню ефективної допомоги, розглядаються взаємодія з місцевим співтовариством, залучення до процесу надання психологічної допомоги дорослих, які здійснюють турботу про дітей.

Усе це ставить важливе питання про критерії ефективності допомоги. Наприклад, робота авторів Савчин М., Федорчук В., Гапоненко Л. присвячена проблемам оцінювання ефективності програм психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій. Фахівці також вказують на необхідність створення таких програм допомоги дітям і підліткам, які постраждали внаслідок воєнних конфліктів, що здатні дати комплексну відповідь на множинні загрози безпеці дітей та їхньому психологічному благополуччю [Савчин, Федорчук, Гапоненко, 2023].

Розробка нових методів дослідження психологічної травми та її наслідків у дітей також залишається актуальною проблемою. Більшість авторів використовують стандартні методики досліджень, серед яких створені відповідно до специфіки окремого регіону переліки психотравмувальних та екстремальних подій; у них учасники опитування зазначають ті види травматичного досвіду, з якими вони стикалися. Окремі роботи фокусуються на оцінці застосовності вже відомих інструментів для дітей і підлітків в умовах війни, порівняльному аналізі ефективності різних методів діагностики, а також на розробці спеціальних методик. Одне з актуальних завдань, над яким працюють дослідники, створення і стандартизація психологічної шкали для діагностики ПТСР у підлітків і дорослих, що дала б змогу збільшити точність діагностики у випадках, коли симптоми різних розладів накладаються один на одного.

**Висновки до розділу І**

Різноманітні дослідження зарубіжних і вітчизняних дослідників розширили зону розуміння самого феномена життєстійкості й уточнили механізми його дії та формування в структурі особистості людини. Зарубіжні автори визначають життєстійкість як психологічну живучість та ефективність людини і виявляють особливий інтерес до проблеми впливу життєстійкості на психічне та фізичне здоров'я людей. Так, феномен життєстійкості розглядається не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс, який людина має змогу осмислити та змінити з метою збереження свого психічного, фізичного та соціального здоров'я.

Отже, як психологічні кореляти життєстійкості, ми розглядаємо життєві цінності та смисложиттєві орієнтації особистості. Під життєвими цінностями ми розуміємо смислову регуляцію, зорієнтовану на життєдіяльність суб'єкта, розвиток і стійкість його в критичні періоди життя. Центральним чинником життєстійкості ми розглядаємо особистісний смисл, адже саме він надає людині напрямок і цінність її життя.

Вивчивши особливості життєстійкості підліткового віку в другому параграфі першого розділу, ми дійшли розуміння того, що підлітковий період має велике екзистенціальне значення. Екзистенціальні проблеми залишаються на підсвідомому рівні, оскільки не усвідомлюються підлітком повністю. Але при цьому підлітка можна описати як особистість, що постійно стає, постійно змінюється і постійно перебуває в пошуку самого себе.

Підліток, як і дорослий, розвиваючись по спіралі в постійному пошуку смислу, незавершеності та невизначеності, періодично зазнає складнощів на кожному з наступних етапів розвитку. Підліток у своїй ідентичності та унікальності, часто залишається сам на сам зі своїми внутрішніми конфліктами і вирішує їх по–своєму, в межах ступеня розвитку особистості.

Аналіз зарубіжного досвіду дає змогу виокремити такі основні напрями досліджень проблематики щодо перебування дітей в умовах воєнних дій: вивчення видів травматичного досвіду та їхнього впливу на рівень стресу й вираженість симптомів ПТСР; лонґітюдні дослідження тривалості симптоматики після подій або внаслідок впливу хронічної воєнної ситуації; дослідження окремих симптомів ПТСР, закономірностей їхнього співвідношення із соціально–демографічними чинниками та індивідуальними психологічними особливостями, зокрема порушенням розвитку, а також з урахуванням їхніх наслідків. Особлива увага приділяється питанням, що стосуються хронічної травматизації дітей, які перебувають в умовах воєнних дій, а також довгострокових наслідків пережитих ними подій, зокрема порушень розвитку.

**РОЗДІЛ ІІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

**2.1. Узагальнена характеристика підліткового віку**

У віковій психології розроблено різні теорії, що пояснюють рушійні сили психологічного розвитку підлітків. Так, виділяють два періоди: молодший підлітковий вік (12 – 14 років) і старший підлітковий вік (рання юність) 15 – 17 років. У старший підлітковий період підліток проходить величезний шлях у своєму розвитку.

Важливими особистісними новоутвореннями підліткового віку є почуття дорослості та розвиток самосвідомості. Почуття дорослості вважається особливою формою самосвідомості, що розвивається. Підліток прагне до визнання своєї самостійності, домагається поваги старших, прагне показати свою дорослість.

Особливістю підліткового віку є його невідповідність розвитку окремих органів і функцій, коли в одному й тому самому віці особистість має різний ступінь вираженості фізичних, пізнавальних та особистісних змін, його різнорідність і складність.

Басенко О. бачить найважливішим завданням підліткового віку набуття навичок міжособистісного спілкування як чинника становлення особистісної ідентичності. Авторка, розглядаючи структуру Я–концепції, визначила, що спілкування, впевненість у собі, тривожність, зовнішність, фізична привабливість впливає на самооцінку [Басенко, 1029]. Неадекватність самооцінки підлітка може призвести до порушення міжособистісних стосунків, унаслідок чого сповільнюється розвиток процесів особистісної та соціальної ідентифікації.

Навчально–професійна діяльність у старшому підлітковому віці стає провідною. Когнітивні процеси набувають організованого, регульованого та керованого характеру.

Згідно з теорією психічного розвитку Ж. Піаже, когнітивний розвиток підлітків дає їм змогу систематично обмірковувати варіанти розв'язання завдань, будувати плани на майбутнє, формувати цілі, розуміти сенс життя.

Зорове сприйняття підлітка стає цілеспрямованим, вибірковим, послідовним. Напрацьовується інтенсивне вміння швидко концентрувати та розподіляти увагу. Збільшується обсяг пам'яті, зростає повнота, точність, відтворюваність знань. Активно формується самостійність мислення, підліток вчиться оперувати об'єктами і висловлюваннями, відточує вміння контролювати, планувати уявні побудови. Відбувається розвиток абстрактного мислення. У спілкуванні формуються і розвиваються комунікативні здібності. Активно вдосконалюється самоконтроль діяльності, підліток переходить до вміння обирати і свідомо контролювати моменти діяльності.

«Криза» перехідного віку пов'язана з перебудовою стосунків між дитиною і середовищем і ця перебудова становить основний зміст «кризи».

На тлі розвитку рефлексії та самосвідомості посилюється інтерес підлітка до себе як до особистості, а також до своїх можливостей і здібностей. Самовдосконалення є головним мотивом, пов'язаним із самопізнанням, самовираженням, самоствердженням.

У підлітковому віці з'являється особливе пізнавальне ставлення до самого себе у вигляді бажання аналізувати власні вчинки. Розвиток рефлексивних навичок дає змогу підлітку бачити світ з різних позицій. Самостійність мислення проявляється в незалежності від вибору способу поведінки. У навчанні старші підлітки приймають ті знання, навички та вміння, які здаються особисто їм розумними, доцільними та корисними.

Юнаки та дівчата ставлять під сумнів авторитети та цінності, що зрештою неминуче призводить до рефлексії власного життя і смерті та погляду на них збоку.

У дослідженнях Коваленкової А. ми бачимо, що в більшості старшокласників переважає орієнтація на такі смисли як «Цілі життя», «Локус контролю – життя», «Процес життя», отже, підлітки здатні будувати плани та ставити завдання на майбутнє, планувати діяльність, наповнюючи її смислом. Але також здатні захопитися нереалістичними цілями та нездійсненними життєвими планами. Варто зазначити, що підлітковому віку властиво насолоджуватися життям, отримуючи від нього якомога більше задоволень. Старшокласники вважають, що здатні контролювати і змінювати своє життя на краще. «Локус контроль – «Я» і «Результативність життя» визначаються в підлітків меншою мірою, що характеризує їх як незадоволених своїм життям і не здатних на це вплинути [Коваленкова, 2024].

У підлітковому віці визначається кілька внутрішніх конфліктів:

1. Конфлікт контролю – розуміючи, що можуть контролювати своє життя, підлітки відчувають безпорадний стан.

2. Задоволеність життям – прагнучи отримати від життя все, відчувають почуття незадоволеності.

Коваленкова А. у своєму дослідженні «Екзистенціальний вибір сучасного підлітка» описує підлітковий вік як найбільш «загублений» перед життєвими труднощами, а відтак і невідповідний до розв'язання екзистенціальних проблем у зв'язку з тендітною психікою, малим життєвим досвідом, обмеженим колом уявлень про значущість екзистенціальних рішень для самотворення і побудови свого життєвого шляху. У дослідженні авторка доводить, що в підлітків, які обирають нездоров'я, набагато більше екзистенціальних проблем. «У зв'язку з тим, що ці проблеми залишаються на підсвідомому рівні, особистісна позиція підлітка не є стабільною, а установки на здоровий спосіб життя частіше формуються під впливом зовнішніх впливів» [Коваленкова, 2024].

Підлітки починають займатися самовихованням, розвитком необхідних вольових якостей особистості, розпочинається процес професійного самовизначення, який властивий не всім підліткам.

Професійному й особистісному самовизначенню сприяє розвиток цілепокладання. У 15–17 років підліток починає усвідомлювати своє місце в майбутньому, до його життєвої перспективи входять уявлення про те, чим він хоче зайнятися в подальшому житті.

Підлітковий і ранній юнацький вік є досить сензитивними для розвитку всього комплексу різноманітних здібностей, і ступінь практичного використання наявних тут можливостей впливає на індивідуальні відмінності, які до кінця цього віку, як правило, збільшуються.

У старшому підлітковому віці значущими стають поточні уявлення про себе, формуються нові критерії оцінок особистості та діяльності людей, які можуть відрізнятися від дорослих, що здебільшого пояснюється тим, що підлітки не завжди можуть встановити причинно–наслідкові зв'язки.

Дорослість підлітка мається на увазі, як здатність усвідомлено робити вибір і стверджувати свій соціальний зв'язок зі світом. Проблема вибору в підлітків, причому вибору вільного, відповідального, на сьогоднішній день у психологічній науці стоїть дуже гостро.

Таким чином, старшому підлітковому віку властивий розвиток суб'єктності у значущій діяльності, прагнення до самореалізації, саморозвитку, здійснення важливих життєвих виборів. Як предиктори ефективної реалізації цих процесів можуть виступати: мотивація досягнення, особистісна автономія, компетентність у міжособистісній і діловій взаємодії.

**2.2. Системно– структурний підхід вивчення феномену «життєстійкість» в підлітків**

Для об'єктивного та всебічного дослідження феномену стійкості необхідно розрізняти підходи, що використовуються вітчизняними та зарубіжними науковцями для концептуалізації цього поняття.

Серед підходів, які мають на меті дослідити структурну організацію цього явища, найбільш поширеним у сучасній науковій думці є системно–структурний підхід

Цей підхід до вивчення феномену життєстійкості зосереджено насамперед на вивченні ресурсів, можливостей, спроможностей, факторів, сильних сторін тощо людей і громад з метою покращення суспільних знань про це явище. Це забезпечує концептуальну основу для вивчення та застосування того, що є корисним у соціальній роботі, виключаючи фактори ризику або проблеми; він зосереджується на подоланні, сильних сторонах при індивідуальній роботі або при оцінці конкретного випадку.

Системно–структурний підхід розглядає відносини між дитиною та дорослим як ключові і водночас як відносини, що передбачають безумовне прийняття дитини як людської істоти. Для того, щоб бути стійкою, кожна дитина потребує принаймні одного дорослого, який приймає її такою, якою вона є, поважає її людську природу.

Здатність формувати турботливі стосунки надзвичайно важлива, може відрізнятися від обох батьків і є передумовою для побудови стосунків, у тому числі інтимних, на більш пізньому етапі. Цю навичку зазвичай розвивають батьки. Підхід підкреслює величезну важливість власної сім'ї та ставлення до дитини з боку її членів для розвитку здатності дитини справлятися з кризовими ситуаціями. Сім'я забезпечує основу для розвитку особистості дитини, тобто те, що людина має заздалегідь, без зусиль, і якщо вона це має, то це справжнє надбання. Потенціал людини, особливо дитини, розвивається через стосунки, підтримку, соціальну мережу, здібності, вміння, навички, таланти. Сім'ї, які переживають труднощі, які не забезпечують «достатньо хорошого батьківського піклування», потребують підтримки, «участі в турботі про своїх дітей», а не заміни.

Інша ключова концепція стосується здатності дитини формувати численні стосунки, тобто розуміння того, що дитина може формувати численні зв'язки, які можуть бути джерелом життєстійкості, якщо батьки не змогли виконати цю роль. Недостатня прив'язаність може ґрунтуватися на здатності дитини прив'язуватися до більш ніж однієї людини. Труднощі в сім'ї, що проявляються як поведінкові труднощі дитини, можуть знайти рішення, коли дитина потрапляє в дитячий садок, у клас, у дружбу, через стосунки з учителем, залучення до мистецтва і т.д. Саме в цьому контексті з'являються домовленості або поділ турбот і поглядів, які визначають значення розширеної сім'ї, прийомної сім'ї, школи, громади, сусідства для життєстійкості. Дитина, а на більш пізньому етапі підліток, знаходить підтримку в них або через них. Підліток може реорганізувати свою прив'язаність, розширити свій набір умов, включивши до нього приналежність і стосунки, сексуальний вибір і розуміння, що може призвести до формування життєстійкості.

Системно–структурний підхід вивчення життєстійкості визначає значення іншого дорослого «наставника» життєстійкості. Наставник – це людина, яка здатна прийняти дитину як особистість, поважати її особистість як людину, і це може бути родич, священик, вчитель, інший фахівець тощо.

Професійна команда має важливі завдання у формуванні зв'язку прихильності, щоб стати «опікуном» стійкості. Вони супроводжують дитину в її соціальному та психологічному розвитку, координують та оцінюють вплив втручань і адаптують їх до потреб дитини. Залежно від віку та специфічних потреб дитини, турботу про її успішність у школі, вибір професії, стосунки з оточуючими, труднощі соціалізації можна розділити з іншими членами команди: психологами, соціальними працівниками, педагогами. Насправді, залучення інших фахівців до роботи з дитиною важливо з кількох причин. З одного боку, це забезпечує професійне реагування на потреби дитини, що підвищує її можливості для життєстійкості в подальшому житті. Не менш важливим є розширення кола спілкування дитини з іншими людьми, що збільшує шанси зустріти наставника з життєстійкості – людину, яка приймає дитину як особистість, ставиться до неї як до особистості, а не як до жертви, і таким чином пропонує їй інший погляд на життя; а також людину, яка стає особливою для дитини, не усвідомлюючи цього [Клібайс, Старинська, Краєва, 2022].

Ключовою тезою підходу життєстійкості є важливість підтримки, яку надає соціальна мережа, тобто не лише соціальне оточення, а й стосунки всередині нього.

Соціальна мережа бере участь в «оцінюванні» людини і в цьому сенсі може мати дуже компенсуючий ефект з точки зору знецінення впливу інших факторів. Соціальна мережа має значення для дитини, підлітка і дорослого як приналежність до громади, району, міста і т.д. Стійкість допомагає нам повернутися до сенсу речей, запитати, як так сталося, що подекуди школа і навіть дитячий садок стали небезпечними місцями, непривабливими для дітей і часто сприймаються як загрозливі.

Інша ключова концепція полягає в тому, щоб прийняти людину, яка пережила важку травму, як особистість, як людину, а не як жертву, пацієнта, який шукає допомоги, вразливу особу і т.д. Необхідність підтримки життєстійкості людини, тобто загальної здатності до подолання, спонукає нас сприймати її як суб'єкта, що будує стосунки з іншими, а не як людину, яка потрапила в біду, жертву насильства.

Системно–структурний підхід вивчення життєстійкості особистості дозволяє сприймати людину як багатошарову особистість, розуміння якої вимагає знань психологічних шкіл: системного, динамічного, поведінкового тощо підходу, а також психосоціального, культурного та етнокультурного підходу. У цьому сенсі підхід враховує складність походження проблем і труднощів, з якими стикаються люди.

Важливим розумінням того, як підійти до бажаних і стійких змін людини, є зосередження на значенні, розумінні та прийнятті пережитої події; пошук і розвиток ідентичності, сприйняття себе як людини, яка не ототожнює себе з травмою, яка має вибір, яка може бути.

Цей підхід передбачає роботу безпосередньо з травмою – її класифікують, допомагають людині зрозуміти, «дізнатися» про супутні емоції та наслідки для себе. Особливо важливо, що під час підтримки виявляються ресурси людини для подолання травми, сильні сторони, які вона вже задіяла, але не усвідомлює.

При застосуванні цього підходу принцип роботи з сильними сторонами передбачає розуміння того, що ці сили є індивідуальними – немає протиставлення сильних і слабких сторін, акцент робиться на вмінні сприймати кожну рису як сильну сторону. У такій ситуації складні проблеми набувають іншого звучання, сприймаються під іншим кутом [Кокун, 2024].

Зауважимо, на тому, що феномен життєстійкості ставить під сумнів так звану нейтральність особи, яка надає підтримку, що передбачає відсутність близькості та стосунків; підхід наголошує на розумінні того, що йдеться про щире ставлення, безумовне прийняття іншої людини, конструктивні стосунки, відсутність оцінювання та осуду.

Таким чином, зв'язки різних типів близькості, що розвиваються в процесі підтримки, легітимізуються, не впадаючи в крайнощі. Іншими словами, підтримуюче ставлення все ще ґрунтується на узагальненнях, визнаючи при цьому можливість розвитку «особливих» людських стосунків у певних випадках як частини професійного, і тоді є шанс стати особливим фактором стійкості для людини, яка перебуває у скруті.

**2.3. Шляхи формування життєстійкості в умовах війни та способи допомоги задоволення значущих потреб підлітка**

Життєстійкість формується в ранньому віці на основі досвіду дитячо–батьківських стосунків, але її можна і потрібно розвивати.

Щоб підвищити компонент «залученість», потрібно вчити підлітка отримувати задоволення від власної діяльності, підтримувати в нього активне ставлення до життя, хвалити за захопленість хобі, спортом, домашніми обов'язками.

Для підвищення компонента «контроль» дорослими використовується елемент боротьби, який дає змогу вплинути на результат події, що відбувається. З підвищенням контролю в підлітка з'являється переконаність у тому, що існує причинно–наслідковий зв'язок між діями, вчинками, результатами, подіями. Важливо розвивати впевненість, адже що менше цієї впевненості, то менше віри в те, що в діях є сенс. Переконаність у відсутності контролю породжує стан вивченої безпорадності. Контроль пов'язаний із самооцінкою, особистісною адаптацією до важких життєвих ситуацій, тривожністю, відчуженням. Контроль пов'язаний з упевненістю в собі та в навколишньому світі.

Для розвитку компонента «прийняття ризику» підвищуємо переконаність у тому, що все, що трапляється, сприяє розвитку особистості завдяки знанням, які витягуються з досвіду – не важливо позитивного чи негативного. Вміти здійснювати вибір на користь майбутнього, той який просуває людину вперед.

Модель втручання включає профілактику, що розглядається як «посилення підтримки особи», підтримку благополуччя батьків, зміни в дитячих центрах, службах та установах, що надають допомогу.

Це поняття «належне поводження/доброзичливе ставлення» та поняття «спільне батьківство», які розглядатимуться як концептуалізація соціально–педагогічного втручання [Кремінь, 2023].

Системно–структурний підхід життєстійкості визначає такі поняття, як прив'язаність, стосунки, навчання, констеляції, ідентичність, ідентифікація, менталізація, які використовуються для опису індивідуальних, групових і суспільних процесів, необхідних для подолання життєвих труднощів окремими особами, групами та спільнотами, що належать до групи ризику. Це процеси, що описують зміни в людях, яких фахівці прагнуть досягти за допомогою різних моделей втручання.

Такий спосіб втручання, що сприймається як висококваліфіковані психоосвітні інтервенції, базуються на двох ключових концепціях, які перебувають під сильним впливом підходу до життєстійкості і включають в себе принципи та цінності, а також практики, підходи та методи дій. Це концепції «доброго поводження/доброго ставлення» та «спільного батьківства», які будуть розглядатися як концептуалізація соціально–педагогічних втручань.

Зміна цілей: від попередження жорстокого поводження до «належного поводження/ставлення». Це значна зміна, яка охоплює (важливо включити) більше практики догляду, виховання, освіти, соціальної підтримки/соціальної допомоги. Ця зміна повинна перейти від запобігання жорстокому поводженню як захисту, наприклад, що лежить в основі надання допомоги, до сприяння підвищенню благополуччя людини, яка потребує допомоги. Це концептуальний, ідеологічний зсув [Предко, 2021].

Відмітимо, що «жорстоке поводження» та «належне поводження» – це терміни 1980–х років, причому жорстоке поводження означає сукупність дій, поведінки однієї людини по відношенню до іншої, які спричиняють страждання (психологічні, емоційні, фізичні і т.д.). Етимологія терміну «traite» походить від латинського tractare, що означає «піклуватися», «доглядати», «доглядати», «тримати в руках».

Як поняття та концепція, «належне поводження» (bientraitence) є неологізмом, який протиставляється «жорсткому поводженню», оскільки було б більш ефективно, якби професійні зусилля були зосереджені на забезпеченні кращого поводження/ставлення, а не на боротьбі з наслідками поганого поводження. Крім того, виникає питання, чи означає відсутність жорстокого поводження автоматичне підвищення рівня доброго поводження.

Визначити «належне поводження» надзвичайно складно, і якщо взяти за точку відліку функції сім'ї, типи сімей, типи виховання тощо, то це поняття можна також розглядати з точки зору різних теорій та шкіл розвитку та функціонування людини.

Сам факт того, що це слово (bientraitence) використовується в усьому світі на допомогу фахівцям, свідчить про зміну ставлення до проблеми. Визнається, що жорстоке поводження існує, хоча ми вже краще з цим справляємося. Ми усвідомлюємо, що більшість батьків краще справляються з цією нелегкою справою (вихованням дітей). Ми знаємо, що прагнення до досконалості у вихованні дітей є небезпечною утопією. Нам потрібно просто думати про те, як краще піклуватися про наших дітей, щоб мінімізувати шкоду [Зливков, Лукомська, Євдокимов та ін., 2023]. Таке мислення дозволяє стверджувати, що «належне поводження» – це не погане поводження, так, ніби достатньо не завдавати дитині шкоди, щоб вважати, що з нею добре поводяться. Не повинно бути жорстокого поводження, але це далеко не означає, що з дитиною добре поводяться.

*Належне поводження – повага до потреб дитини*. Визнання та розуміння специфічних потреб дитини є ключовим елементом для належного батьківства, для вибору виховних практик, для вибору втручань різних спеціалістів. У батьківській практиці турбота, виховання, освіта, допомога, розуміння потреб дитини, відмінних від дитячих бажань, передбачає перехід від розуміння, що ґрунтується на життєвому досвіді про бажання і потреби, до надання їм сенсу через знання.

Іноді емоційні потреби дітей не визнаються, не розуміються, але недооцінюються всіма цими практиками. Часто буває так, що в контексті загальноприйнятої педагогіки поважають досягнення, знання, слухняність і матеріальну забезпеченість. Наприклад, з точки зору забезпечення матеріальної та фізичної безпеки дитини, це пов'язано із забезпеченням безпеки здоров'я та життя, і цілком природно, що ці потреби є пріоритетними.

Однак зосередження уваги лише на них і недооцінка потреб, пов'язаних із психологічним станом дитини, стосунками тощо, може призвести до того, що втручання сприйматимуться самими дітьми як насильство.

Життєстійкість як підхід, що поважає людські знання в їх різноманітності та суперечливості, намагається з'ясувати, з одного боку, як працює взаємозв'язок між потребою та травматичним досвідом (таким як покинутість, насильство, депривація), тобто як людина «витримує» цю драматичну занедбаність, включаючи перенесення якогось конкретного елементу наших «людських» потреб.

Дослідники, які вивчають життєстійкість, спираються на наукові знання і практику про наслідки незадоволених потреб або патологічних механізмів їх задоволення. Це може бути любов через насильство, стосунки через насильство тощо, або все те, що ми часто називаємо жорстоким поводженням.

Повага – це, перш за все, розуміння і визнання цих потреб, тобто розуміння специфічних потреб (залежно від індивідуальних особливостей, віку, етапів розвитку тощо), через які проявляються загальні потреби. Як уже згадувалося, це одна з головних труднощів, з якою стикаються фахівці, що здійснюють догляд.

Повага також передбачає намагання задовольнити ці потреби. Гарне ставлення сприяє побудові ідентичності дитини – складному і суперечливому процесу, в якому на перший план виступають афективні, когнітивні, соціальні та ідеологічні компоненти; іншими словами, ідентичність – це утворення, що включає в себе такі компоненти, як афективна приналежність, інтелектуальні досягнення, соціальна автономія та індивідуальна ідеологія [Артюхіна, Кучеренко, 2023].

Афективні потреби дитини мають фундаментальне значення, і від їх задоволення залежить специфіка приналежності до сім'ї, однолітків, школи, громади і т.д. Вони показують потреби дитини/людини по відношенню до інших людей, які по–різному проявляються у різних людей і в різні періоди та етапи життя. Ці потреби, особливо в перші місяці життя, мають фундаментальне значення для людини.

Потреба в приналежності є першим проявом афективних потреб і задовольняється з першими стосунками, прив'язаністю та приналежністю дитини до сім'ї, що закладає фундамент її ідентичності. Зрештою, батьківство і дитинство пов'язані між собою, і ця концепція слугує серйозною пояснювальною моделлю, яку можна використовувати в роботі соціальних працівників і соціальних педагогів, особливо під час навчання батьків.

Прив'язаність, здатність будувати і розуміти стосунки, дуже важлива для розуміння механізмів, за допомогою яких події раннього дитинства впливають на життя дитини, підлітка, дорослого. Надійно прив'язані діти можуть розвивати стосунки з друзями, з іншими дорослими, інтимні стосунки, батьківські зв'язки на більш пізньому етапі. Найчастіше ненадійно прив'язані діти перебувають у дитячих будинках, де у них проявляється так званий «хибний аутизм» (діти здаються ніким не зацікавленими, проводять час у повторюваних рухах, б'ються головою і т.д.). Якщо ми знову повернемося до прикладу інституалізації, де формування прив'язаності є серйозною проблемою, то часто бачимо випадки, коли діти, які тривалий час перебувають в інтернатах, «чіпляються» за кожного дорослого, формуючи швидку прив'язаність з подальшим швидким розставанням з ним.

Системно–структурний підхід вивчення життєстійкості глибше розглядає наслідки материнської депривації і, не применшуючи її значення, вводить поняття множинної прив'язаності, тобто здатності дітей отримувати користь від свого оточення, формуючи множинні стосунки.

Відмітимо, що «внутрішня модель» життєстійкості, встановлена в ранньому дитинстві, не обов'язково є незмінною. Дійсно, перші стосунки є дуже важливими, і необхідно докладати зусиль для їх підтримки, але є й інші можливості підтримати зміну цієї моделі, зокрема, підлітковий період, який є сенситивним щодо розвитку стосунків, тобто зміни «внутрішньої моделі». У підлітковому віці є можливість для реструктуризації прив'язаності, якщо дорослі розвивають конструктивні стосунки з молодою людиною. Дуже важливо при оцінці випадку визначити емоційні потреби дитини.

Потреба у прийнятті належить до афективних потреб, задоволення яких передбачає довіру до дитини, вираження любові, чітке розмежування між неприйняттям певної поведінки та прийняттям дитини. Прийняття дитини важливе для того, як вона сприймає себе, для її уявлення про себе. Прийняття виражається символічно, даючи дитині ім'я, приймаючи її в сім'ю; хороші батьки приймають дитину, її особистість, її людську природу «беззастережно». Для дитини добре, якщо всі інші види допомоги також демонструють безумовне прийняття [Медведєва, 2022].

Потреба батьків (або тих, хто їх замінює у щоденному догляді) інвестувати в дитину, вкладати в неї свої надії, бажання і мрії – це, по суті, потреба відчувати себе більш важливими для когось і планувати майбутнє для самих себе. Це дозволяє нам планувати і мріяти про це майбутнє. Це ключова функція батьківства: створювати простір для соціальних цілей і мрій дитини. Звичайно, дитина може приймати і виконувати ці плани як свої власні, або ж відкидати і будувати зовсім інші; реконструювати їх на основі бажань і потреб, привласнювати їх; розуміти їх, приймати їх і будувати нові власні плани.

Навчання та підтримка батьків та інших осіб, які виховують дітей віком від 0 до 7 років, усвідомлювати важливість емоційних потреб, бути «достатньо хорошими батьками», вміти розмовляти з дитиною, підтримувати її у свободі творити та розвиватися тощо; виховання та догляд, орієнтовані на сприяння спонтанності та творчості дитини в сім'ї, прийомній сім'ї, дитячому садку тощо, відхід від «традиційного» виховання, спрямованого на репродукцію, виконання завдань, стимулювання слухняності, у бік психоаналітичної педагогіки27. Навчання та підтримка батьків або опікунів підлітків, які пережили травматичні події.

Соціально–педагогічна робота з сім'ями групи ризику щодо підтримки стосунків дитини з обома батьками, щоб у дитини було відчуття приналежності до сім'ї, впізнавання дитини, підтримання зв'язку з дитиною, навіть якщо вона виховується не батьками.

Робота безпосередньо з дітьми групи ризику для задоволення їхніх потреб у прийнятті та приналежності через стосунки з дорослими, розподіл відповідальності за догляд за ними або розширення ласкавої поведінки, підтримка емоційного щита , що забезпечує розумний баланс між свободою та фрустрацією, як зазначено в психоаналітичній педагогіці. Включаючи педагогіку в проект заохочення дитини до планування майбутнього – дуже важливо заохочувати дитину бути відповідальною за себе – на що впливають стосунки з дорослими. Дія є результатом прихильності і дозволяє дитині бачити наперед, починати «планувати» майбутнє.

*Пізнавальні потреби – реалізація, досягнення*. Потреба в стимуляції задовольняється за рахунок стимулів із зовнішнього світу, сім'ї, громади та суспільства в цілому. Навчання, тобто набуття нових знань, навичок, досвіду; через тренування, експериментування, наслідування тощо також сприяють розвитку дитини, вони також залежать від стимулів, які дитина отримує в процесі навчання. При цьому на першому місці стоять стосунки, які дозволяють дитині ідентифікувати себе, але крім цього або разом з ним важлива конкретна похвала, яка допомагає вивченому «закріпитися», а разом з тим і мотивація до навчання.

Переважання позитивних стимулів у навчальній практиці дітей та дітей групи ризику (вдома, в дитячому садку, школі). У поведінці батьків дуже часто переважають негативні стимули та заборони. Коли дитина, яка виховується в такій сім'ї, не отримує необхідної стимуляції ззовні, у неї не розвивається мотивація до успіху. Ця незадоволена потреба в стимуляції призводить до зниження мотивації до навчання або навіть до її повної відсутності, що негативно впливає на успішність, яка ще більше знижує мотивацію, дитина ламає все більше іграшок, «не хоче» йти до школи, стає агресивною, переводиться в іншу школу тощо.

Потреба дітей в експериментуванні, творенні, творчості повинна розглядатися у взаємозв'язку із задоволенням їхніх емоційних потреб. Дитина, чия потреба у зв'язках і безпеці не була задоволена, і яку не стимулювали до постійного навчання, рідко проявляє потребу в експериментуванні. Іноді, однак, саме творчість розкриває інші потреби. Дуже часто в емоційно депривованих дітей участь у художній діяльності дозволяє досягти загального прогресу в прояві їхніх потреб і дає можливість для загальної реакції з їхнього боку.

Потреба в «стимуляції», вдосконаленні, показує потребу дитини в більш складних «завданнях», які дають їй змогу вдосконалювати свої здібності. Дитина використовує те, чого вона досягла до цього часу, як основу для подальших досягнень, але щоб це стало можливим, їй потрібно давати нові «завдання» з так званої «зони найближчого розвитку»: для їх «вирішення» дитина докладає більше зусиль, ніж зазвичай, усвідомлення успіху приносить їй більшу насолоду. Так виникає потреба «вирішувати дедалі складніші завдання». Загалом, ця потреба з'являється як рушійна потреба з кінця раннього дитинства, як результат хорошого виховання та успішної первинної соціалізації дитини. Коли умови життя відрізняються, коли відбувається незадоволення попередніх потреб, подолання наслідків вимагає великих зусиль [Медведєва, 2022].

Діти, схильні до ризику залишити школу, зазвичай відстають у навчанні, «завдання» для них знаходяться в «дуже віддаленій зоні розвитку», і вони взагалі не в змозі їх вирішити. Дитина, яка не вміє читати і писати, не може самостійно вивчити урок географії, як би вона не старалася. Їй потрібно допомогти «наздогнати», відчути успіх у навчанні, і тільки тоді можна припустити, що вона буде намагатися самостійно. Це тривалий процес, на який впливають різні фактори, знову ж таки пов'язані із задоволенням усіх потреб дитини.

*Способи допомоги задоволення пізнавальних потреб дитини*. Насамперед, це так зване роджеріанське мислення про навчання або навчання в розумінні гуманістичної психології та педагогіки, яка розглядає дорослого як фасилітатора та посередника у навчанні дитини, а не як прямого розповсюджувача знань. За К. Роджерсом, кожна людина має здатність до навчання, і навчання є успішним тоді, коли воно важливе для того, хто навчається, коли воно є частиною стосунків, які призводять до змін в організації «Я», тобто коли того, хто навчається, приймають, визнають, залучають. Дорослі щиро ставляться до дитини та її навчання. Будь–яка загроза цьому ставленню є загрозою для навчання.

Далі важливо наголосити на активному навчанні, навчанні в процесі діяльності. Теорія соціального навчання надає вагомі аргументи щодо важливості активної ролі дитини в навчальному процесі та таких методів, як експеримент, гра, рольова гра, моделювання, інструктаж. Активні методи навчання мають захоплюючий, індивідуалізуючий ефект і підтримують потенціал кожної дитини і кожної людини. Диференційована педагогіка і активна педагогіка у відповідь на потреби зосереджуються на розвитку когнітивної диференціації, психологічної диференціації і соціокультурної диференціації. Експериментування в будь–якому віці є надзвичайно важливим. Роль дорослого тут більше полягає в тому, щоб бути посередником і розповсюджувачем інформації та «драйвером» когнітивного розвитку дитини.

*Соціальні потреби – соціальна автономія*. Належне поводження передбачає прийняття, любов, повагу, вдячність, навчання та створення чітких, гнучких, раціональних і узгоджених меж, правил і рамок.

Потреба в соціальному спілкуванні проявляється у специфічних комунікативних потребах дітей у їхній громаді. Дружба, різні групи людей, частиною яких вони хочуть бути, групи за інтересами тощо складають соціальну мережу, в якій функціонує людина. Різноманітність цієї мережі задовольняє комунікативні потреби, через які дитина знаходить своє місце в суспільстві. Соціальний статус, соціальні ролі є важливими для ідентичності дитини. При проведенні оцінки соціальних потреб важливо дослідити соціальну комунікацію для визначення соціальної мережі, «соціальної геносоціограми »32 , як зазначають деякі представники системного підходу, це вдало інтегрується підходом життєстійкості. Часто люди кажуть, що «він/вона просто така дитина», що він/вона не хоче спілкуватися, мати друзів. Добре усвідомлювати той факт, що вона потребує соціальної комунікації, і в той же час дізнатися, що це означає в даному конкретному випадку: відторгнення громадою і групою, труднощі з соціальними навичками, комунікативними навичками. Оскільки це потреба, діти знаходять спосіб задовольнити її, наслідуючи не дуже конструктивні моделі: приєднуючись до груп старших дітей, груп з асоціальною поведінкою або ізолюючи себе у світі інтернет–ігор тощо.

Потреба у визнанні тісно пов'язана із задоволенням попередньої потреби. Діти не лише потребують спілкування та належності до соціальних груп, вони потребують соціальної оцінки, тобто позитивного статусу. У цьому сенсі дитячий садок і школа, як потужні соціальні агенти, мають величезне значення для формування самооцінки. На жаль, дуже часто діти з груп ризику не є соціально прийнятними, і це впливає на формування їхньої власної ідентичності.

Потреба в структуруванні кордонів також важлива для ідентичності та загального розвитку дитини. Дитина потребує структури та меж; людина потребує їх протягом усього життя. Вони роблять наше життя передбачуваним і безпечним. Для цього необхідно створити правила і норми, які визначають різні межі соціальної взаємодії. Часто межі, створені для дітей, встановлюються беззастережно, без критеріїв, без поваги до особистості дитини, і діти не усвідомлюють, що ці межі покликані забезпечити їхню безпеку, вони сприймають їх як тиск на них. Відсутність правил – це також форма жорстокого поводження, яка виявляє неповагу до дитини та перешкоджає її розвитку.

Для того, щоб правильно, позитивно і проактивно ідентифікувати себе, дитина потребує любові і кордонів.

*Способи допомоги задоволення соціальних потреб підлітка.* Спілкування з дітьми – це сфера, де батькам і дорослим є чому вчитися і розвиватися.

Комунікативна педагогіка, навчання спілкуванню виходить за рамки навчання і знову ж таки знаходиться під впливом стосунків і контактів. У зв'язку з цим, з соціально–педагогічної точки зору, важливо підтримувати зміни у спілкуванні між дітьми та дорослими і розуміти значення спілкування для входження людини в соціальну сферу.

Соціальне може бути відкритим місцем підтримки, прийняття, розподілу ролей і функцій, які роблять людину повноцінною та успішною.

Соціальне може бути принизливим, руйнівним, нищівним. Відповідальність фахівців полягає в тому, щоб допомогти батькам, щоб вони/особи, які їх замінюють, родичі могли активно залучати своїх дітей у «перехідні періоди» життя «перехідні періоди» життя, щоб вони могли впоратися з розчаруванням, інтегрувати їхні правила у власну внутрішню систему свободи та автономії, мати самоповагу та повагу до інших. Ці випадки є індивідуальними, унікальними, і з ними можна впоратися, знову ж таки, якщо бути налаштованими на дитину, супроводжуючи її, поважаючи її особистість і ставлячись до неї як до суб'єкта.

**Висновки до розділу ІІ**

Діти та підлітки в умовах війни зазнають численних травматичних впливів як від прямого впливу подій, пов'язаних із війною, так і від непрямого – через їхні наслідки. Переживання, яких діти зазнають у подібних ситуаціях, суперечать їхній базовій потребі в зростанні та розвитку, у безпечному та передбачуваному середовищі. Перебування дитини в умовах війни або зіткнення з її наслідками включає не тільки негайну реакцію на стрес, а й ризик розвитку посттравматичного стресового розладу ПТСР та інших психологічних і фізіологічних розладів, а також виникнення порушень розвитку. Це стосується і дітей, вивезених за межі бойових дій, які потребують адресної психологічної допомоги, особливо в процесі адаптації до нового соціокультурного середовища. Процес організації психологічної допомоги дітям у ситуації як екстреної, так і тривалої терапії необхідно вибудовувати на основі знання психологічних закономірностей, які в дітей часто є специфічними, а також розуміння потреб і проблем дитини, актуальних для конкретної історичної ситуації, регіону, соціально–демографічного, соціокультурного та сімейного контексту. Дослідження зарубіжних авторів можуть бути покладені в основу побудови спеціальних програм, оскільки, фокусуючись на різних гранях проблеми, автори мають у підсумку загальну мету – надання дітям психологічної допомоги, ефективність якої ґрунтується на глибокому розумінні процесів, що протікають, і використанні фактичних даних.

Процес становлення життєстійкості підлітків впливає на їхню самосвідомість і систему ціннісних орієнтацій. Самосвідомість у цей період передбачає таке: самоаналіз (допомагає виявити потенційні можливості підлітка); рефлексію власних почуттів (дає змогу усвідомлено сприймати все, що відбувається, усвідомлювати свою позицію, вживати ефективних дій, спрямованих на досягнення мети); прагнення до вдосконалення, що має певні образи–стимули (спілкування зі значущими людьми; образи героїв книжок і кінофільмів; соціальні вимоги; власні ціннісні орієнтації). Найважливішим завданням підліткового віку стає засвоєння навичок міжособистісної взаємодії як чинника особистісної ідентичності. Відбуваються процеси образу «Я» (Я–концепції) на основі внутрішньої оцінки себе. Оточення, де підліток відпрацьовує «навички», стає для нього джерелом інформації. Розвиток міжособистісних стосунків на пряму сприяє розвитку самооцінки.

Особистісні характеристики та пов'язані з ними переживання у вигляді неточного уявлення про самого себе формують самосвідомість і внутрішні переконання підлітка.

**РОЗДІЛ ІІІ ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ З ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ в умовах війни**

**3.1. Організація дослідження та опис використаних методик**

З метою перевірки висунутої гіпотези та реалізації висунутої мети нами було проведено експериментально–дослідну роботу з визначення ступеня життєстійкості в підлітків, які опинилася в кризових умовах внаслідок повномасштабного вторгнення країни–агресора на територію України. У нашому експерименті взяли участь діти–підлітки із сімей–переселенців з деокупованих територій, які оселилися в м. Ізмаїл та Ізмаїльському районі. якому взяли участь 101 особа, з них 29 юнаків і 73 дівчини.

Дослідження проводили з листопада 2023 року на базі Ізмаїльського агротехнічного фахового коледжів, Ізмаїльського медичного коледжів, а також закладів загальної середньої освіти м. Ізмаїл: [Ізмаїльський ліцей № 1 з гімназією з поглибленим вивченням англійської мови Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/6-spetsializovana-zagalnoosvitnya-shkola-1-z-pogliblenim-vivchennyam-anglijskoji-movi)**,** [Ізмаїльська гімназія № 9 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/13-zagalnoosvitnya-shkola-9)**,** [Ізмаїльська гімназія № 10 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/14-zagalnoosvitnya-shkola-10)**,** [Ізмаїльська гімназія № 11 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/15-zagalnoosvitnya-shkola-11)**,** [Ізмаїльський ліцей «Політехнічний» з гімназією Ізмаїльського району Одеської області](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/18-izmajilskij-politekhnichnij-litsej)**,** [Комунальний неприбутковий заклад освіти Ізмаїльської міської ради Ізмаїльського району Одеської області «Український ліцей з поглибленим вивченням іноземних мов імені Т.Г. Шевченка»](http://izmail-osvita.gov.ua/9-shkoli/11-zagalnoosvitnya-shkola-7)**.**

**Таблиця 3.1.**

**Кількісний опис вибірки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь освіти** | **Школярі ЗЗСО (n=72)** | | **Здобувачі освіти коледжів (n=29)** | |
| Стать | хлопці | дівчата | хлопці | дівчата |
| Кількість | 18 | 54 | 7 | 22 |
| Середній вік | 16,5 | 16,5 | 16,29 | 16,9 |
| Віковий діапазон | 15 – 17 | 15 – 17 | 15 – 17 | 15 – 17 |

**Діаграма 3.1. Відсоткове співвідношення учасників дослідження за групами порівняння (хлопці – дівчата; студенти коледжів)**

Під час проведення дослідження використовували 4 опитувальники:

1. Тест життєстійкості С. Мадді;

2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (далі – СЖО);

3. Новий опитувальник толерантності до невизначеності в адаптації Д. Маклейна;

4. Опитувальник стилю пояснення успіхів і невдач (СПУН).

Коротко охарактеризуємо кожний опитувальник.

1. «Тест життєстійкості» в адаптації Д С. Мадді.

Спочатку тест життєстійкості представляє собою адаптацію опитувальника Hardiness, створений С. Мадді, дослідження якого до сьогоднішнього дня залишаються неперевершеними.

На сьогодні існує кілька методик для вимірювання життєстійкості. Ми використовували варіант, побудований на третій версії опитувальника життєстійкості The Personal Views Survey III–R. Під час апробації було відібрано найбільш валідні та надійні пункти. Результати тесту визначають здатність особистості активно діяти за будь–яких життєвих обставин, водночас допомагають виявити переконання людини, які дають змогу перешкоджати негативним наслідкам стресу.

2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО).

Тест є адаптованою версією тесту «Мета в житті» Purpose–in–Life Test, PIL Дж. Крамбо і Л. Махоліка. Тест розроблено на основі теорії прагнення до сенсу В. Франкла. Результати тесту визначають ступінь переживання індивідом онтологічної значущості життя. Надійність тесту СЖО виявилася стійкою на рівні значущості 5% (p<0,05).

3. «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» в адаптації МакЛайном MSTAT (далі – НОТН).

Наразі в психологічних дослідженнях використовується ціла низка різних засобів діагностики толерантності до невизначеності, проте дані методик погано узгоджуються між собою.

В основі покладено схему з'єднання шкал А. Фернхемом (А. Furnham). Опитувальник містить шкали толерантності до невизначеності (далі – ТН), інтолерантності до невизначеності (далі – ІТН) і міжособистісної інтолерантності до невизначеності (далі – МІТН).

Толерантність до невизначеності розуміється як генералізована особистісна властивість, як прагнення до змін і новизни, готовність іти незнайомими шляхами, надаючи перевагу розв'язанню більш складних життєвих завдань, які виходять за рамки звичайних. ІТН визначає, як прагнення до ясності та порядку в усьому, тобто неприйняття невизначеності. МІТН означає прагнення визначеності, бездіяльності в міжособистісних стосунках.

Для перевірки конструктної валідності показники ІТН зіставлялися з показниками за іншими методиками. Дані, отримані під час розроблення і валідизації опитувальника, які є надійними і внутрішньо узгодженими, призначені для діагностики ТН.

4. «Опитувальник стилю пояснення успіхів і невдач» (СПУН) для діагностики атрибутивного стилю (АС).

Робота над підлітковою версією опитувальника «Стиль пояснення успіхів і невдач» тривала з 2023 року. Насамперед було проаналізовано ситуації, що використовувалися в дитячій версії ASQ (CASQ). Підліткова версія опитувальника слідує принципам дорослого варіанта методики.

Опитувальник СПУН містить 24 ситуації та має такі шкали: стабільність, глобальність, контроль, оптимізм у ситуації успіху, оптимізм у ситуації невдачі, оптимізм у ситуації досягнення, оптимізм у міжособистісних ситуаціях і загальний показник оптимізму.

**3.2. Інтерпретація отриманих даних експериментального дослідження**

Розглянемо результати описового аналізу, порівняльного аналізу та кореляційного аналізу, що проводилися з метою перевірки гіпотези про те, що в старшому підлітковому віці компоненти життєстійкості пов'язані з толерантністю до невизначеності та оптимістичним атрибутивним стилем.

У таблицях, що представлені нижче ми спробуємо подати аналіз досліджуваних параметрів методом первинної описової статистики (середнє значення і стандартне відхилення, асиметрія, ексцес), за всією вибіркою.

**Таблиця 3.2.**

**Описові статистики за тестом життєстійкості за всією вибіркою**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | **Стандартне відхилення** | **Асиметрія** | **Ексцес** |
| Замученість | 33,89 | 12,061 | **–0,421** | –0,543 |
| Контроль | 29,43 | 10,549 | –0,298 | –0,623 |
| Ризик | 16,78 | 5,565 | 0,000 | –0,471 |
| Загальний показник життєстійкості | 80,10 | 26,332 | –0,303 | –0,664 |

**Примітка\* As критерій = 0,38 (0,05); As критерій = 0,56 (0,01) \* p≤0,05; \*\* p≤0,01; Ex критерій = 0,82**

**Таблиця 3.3.**

**Описові статистики за тестом смисложиттєвих орієнтацій за всією вибіркою**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | **Стандартне відхилення** | **Асиметрія** | **Ексцес** |
| Цілі | 30,40 | 7,756 | **–0,407** | –0,695 |
| Процеси | 28,12 | 8,366 | **–0,497** | –0,509 |
| Результат | 24,31 | 6,910 | **–0,700** | 0,009 |
| Локус–контроль–Я | 24,16 | 7,406 | **–0,593** | –0,330 |
| Локус–контроль– життя | 28,69 | 8,435 | **–0,517** | –0,437 |
| СЖО, загальне | 135,67 | 36,682 | **–0,564** | –0,408 |

**Примітка\* As критерій = 0,38 (0,05); As критерій = 0,56 (0,01); Ex критерій = 0,82**

**Таблиця 3.4.**

**Описові статистики за опитувальником толерантності до невизначеності за всією вибіркою**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | **Стандартне відхилення** | **Асиметрія** | **Ексцес** |
| ТН | 57,22 | 8,038 | **–0,609** | **1,545** |
| ІТН | 59,36 | 10,686 | **–1,045** | **2,983** |
| МІТН | 34,05 | 8,154 | **–0,645** | 0,286 |

**Примітка\*As критерій = 0,38 (0,05); As критерій = 0,56 (0,01); Ex критерій = 0,82**

**Таблиця 3.5.**

**Описові статистики за опитувальником стилю пояснення успіхів і невдач за всією вибіркою**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | **Стандартне відхилення** | **Асиметрія** | **Ексцес** |
| Стабільність | 58,99 | 9,781 | 0,078 | –0,779 |
| Глобальність | 58,95 | 7,268 | **–0,532** | **1,018** |
| Контроль | 67,17 | 6,298 | –0,150 | –0,611 |
| Оптимізм в ситуації успіху | 105,43 | 10,301 | –0,224 | –0,378 |
| Оптимізм в ситуації невдачі | 81,97 | 13,215 | –0,197 | –0,620 |
| Оптимізм в ситуації досягнень | 133,61 | 14,141 | –0,200 | –0,501 |
| Оптимізм в міжособистісних ситуаціях | 53,78 | 8,764 | –0,253 | –0,587 |
| Загальний показник оптимізму | 185,11 | 18,422 | 0,017 | –0,262 |

**Примітка\*As критерій = 0,38 (0,05); As критерій = 0,56 (0,01); Ex критерій = 0,82**

Розподіл за шкалою «залученість» за тестом життєстійкості відрізняється від нормального. Також розподіл відрізняється від нормального за інтегральним показником СЖО і шкалами «цілі», «процес», «результат», «локус контролю–Я», «локус контролю–Життя». У НОТН за всією вибіркою і за всіма субшкалами, а також у СПУН «глобальність» відзначаються значущі відмінності від нормального розподілу.

Оскільки за більшістю шкал розподіл відрізняється від нормального, ми прийняли рішення використовувати непараметричні методи статистики. У результаті для порівняльного аналізу ми використовували непараметричний U–критерій Манна–Уітні, для кореляційного аналізу – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

**Діаграма 3.2. Відсоткове співвідношення підлітків із різним рівнем життєстійкості**

Виявивши рівень життєстійкості в балах, ми підрахували у відсотках кількість підлітків із високим, середнім і низьким рівнем загальної життєстійкості.

На діаграмі 3.2. зображено, з якої видно, що більшість респондентів (52%), які брали участь у дослідженні, мають середню життєстійкість. Кількість респондентів із низькою життєстійкістю мінімальна (20%), а високим ступенем життєстійкості володіють 29% учнів.

Розглянемо результати порівняльного аналізу показників життєстійкості, показників тесту СЖО, нового опитувальника толерантності до невизначеності та показників опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у групах юнаків і дівчат, школярів та студентів коледжів.

**Таблиця 3.6.**

**Результати порівняльного аналізу показників життєстійкості у хлопців і дівчат**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **хлопці** | **дівчата** |
| Замученість | 41,16 | 31,50 | **504,0** | **0,000** |
| Контроль | 36,12 | 27,22 | **484,5** | **0,000** |
| Ризик | 18,56 | 16,20 | 741,5 | 0,100 |
| Життєстійкість, загальне | 95,84 | 74,92 | **513,0** | **0,001** |

**Примітка\* жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

Порівнюючи значення показників життєстійкості, ми бачимо, що в юнаків більш виражені компоненти життєстійкості, ніж у дівчат, особливо за шкалами «залученість», «контроль» і «загальний показник життєстійкості». На наш погляд, вищий рівень життєстійкості у юнаків пояснюється тим, що їм більш властива здатність боротися за результат і отримувати задоволення від того, що відбувається. Відмінностей за статтю не виявилося за шкалою «ризик».

**Таблиця 3.7.**

**Результати порівняльного аналізу показників життєстійкості у школярів та студентів коледжів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Школярі ЗЗСО** | **Студенти коледжів** |
| Замученість | 36,38 | 27,72 | **645,5** | **0,003** |
| Контроль | 30,61 | 26,48 | 827,0 | 0,103 |
| Ризик | 17,44 | 15,14 | **750,5** | **0,027** |
| Життєстійкість, загальне | 84,43 | 69,34 | **710,5** | **0,012** |

**Примітка\* жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

Як видно з даних, представлених у таблиці 3.7., загальний рівень життєстійкості вищий у школярів, ніж у підлітків, які навчаються в коледжі.

За трьома компонентами життєстійкості «залученість», «ризик», «Життєстійкість загальний» середні значення показників життєстійкості у школярів вищі, ніж в студентів коледжів.

Отже, школярі більш включені в події, що відбуваються, вони більш упевнені в собі, у своїй значущості, сприймаючи події як випробування, що дають можливість набути нового досвіду без гарантії на позитивний результат. Зниження життєстійкості у підлітків, які навчаються в коледжі, може бути пов'язане з незнайомим середовищем, що викликає дискомфорт і невпевненість у новому колективі, що в результаті призупиняє соціальну мобільність.

**Таблиця 3.8.**

**Результати порівняльного аналізу показників тесту смисложиттєвих орієнтацій у хлопців і дівчат**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Хлопці** | **Дівчата** |
| Цілі | 33,60 | 29,34 | **632,0** | **0,012** |
| Процес | 30,56 | 27,32 | 782,5 | 0,187 |
| Результат | 26,80 | 23,49 | 728,5 | 0,081 |
| Локус–контроль–Я | 26,56 | 23,37 | 743,5 | 0,104 |
| Локус–контроль –життя | 30,84 | 27,99 | 780,5 | 0,182 |
| СЖО, загальне | 148,36 | 131,50 | 729,0 | 0,082 |

**Примітка\* жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

З таблиці 3.8 випливає, що рівень показників тесту смисложиттєвих орієнтацій у юнаків достовірно вищий, ніж у дівчат. Рівень значущості відмінностей між двома не пов'язаними виборами визначається тільки за шкалою «цілі». З цього випливає, що в юнаків наявність цілей, які надають життю осмисленості та спрямованості вища, ніж у дівчат.

**Таблиця 3.9.**

**Результати порівняльного аналізу показників тесту смисложиттєвих орієнтацій у школярів та студентів коледжів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Школярі** | **Студенти коледжів** |
| Цілі | 31,54 | 27,55 | **731,5** | **0,019** |
| Процес | 29,43 | 24,86 | **733,0** | **0,019** |
| Результат | 25,50 | 21,34 | **709,5** | **0,012** |
| Локус–контроль–Я | 25,47 | 20,90 | **707,5** | **0,011** |

Продовження таблиці 3.9.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Школярі** | **Студенти коледжів** |
| Локус–контроль –життя | 30,26 | 24,79 | **662,0** | **0,004** |
| СЖО, загальне | 142,21 | 119,45 | **684,5** | **0,007** |

**Примітка\* жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

Під час аналізу даних виявлено (див. таблицю 9), що школярі мають дещо вищі показники смисложиттєвих орієнтацій, ніж студенти коледжів. Отже, школярі ставляться до життя більш осмислено та більш цілеспрямовано, а також мають більший рівень інтересу до життя, яке вважають продуктивним. Це дає змогу школярам–підліткам мати більш виражену свободу вибору, вірити в те, що вони мають достатню кількість сил, щоб спрямовувати і контролювати своє життя. Такі підлітки, мріючи, йдуть до мети.

**Таблиця 3.10.**

**Результати порівняльного аналізу показників опитувальника толерантності до невизначеності в юнаків і дівчат**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Хлопці** | **Дівчата** |
| ТН | 60,32 | 56,20 | 705,0 | 0,054 |
| ІТН | 63,52 | 57,99 | **657,5** | **0,021** |
| МІТН | 30,56 | 35,20 | **620,0** | **0,009** |

**Примітка\* жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

Із наведених у таблиці 10 даних видно, що за двома компонентами опитувальника толерантності до невизначеності «ТН» і «ІНТ» у юнаків показники вищі, ніж у дівчат.

Достовірно значущі відмінності визначаються у шкалах «ІНТ» і «МІТН», звідки випливає, що юнаки прагнуть ясності у справах і діях, впорядкованості життя, розмежування правильних і неправильних думок і загальнокультурних цінностей, а також відчувають дискомфорт у разі невизначеності стосунків з іншими.

Показник за шкалою «МІНТ» у дівчат дещо вищий, ніж у юнаків, і є статистично значущим, це свідчить про те, що дівчатам комфортніше у стабільних стосунках, вони намагаються уникати невизначеності у стосунках з іншими людьми.

У міжособистісних стосунках підліткового віку зазвичай домінує авторитарний тип стосунків, що виявляється в підвищеній вимозі поваги до себе, у переоцінці власних можливостей і нетерпимості до критики.

**Таблиця 3.11.**

**Результати порівняльного аналізу показників опитувальника толерантності до невизначеності у школярів та студентів коледжів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Школярі** | **Студенти коледжів** |
| ТН | 58,01 | 55,24 | 806,0 | 0,074 |
| ІТН | 60,28 | 57,07 | 843,0 | 0,131 |
| МІТН | 33,67 | 35,00 | 938,5 | 0,428 |

**Примітка\* жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

З представлених даних у таблиці 3.11 видно, що у школярів середні значення толерантності до невизначеності, інтолерантності вищі, ніж у підлітків, які навчаються в коледжі. Але на відміну від цього, міжособистісна толерантність вища у підлітків, які навчаються в коледжі.

Таким чином, школярі, які приймають умови невизначеності та ризику, менш тривожні, мають більш позитивні глибинні установки щодо власного «Я» і навколишнього світу.

**Таблиця 3.12.**

**Результати порівняльного аналізу показників опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у юнаків і дівчат**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Хлопці** | **Дівчата** |
| Стабільність | 63,00 | 57,67 | **672,0** | **0,029** |

Продовження таблиці 3.12.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **p** |
| **Хлопці** | **Дівчата** |
| Глобальність | 60,40 | 58,47 | 863,0 | 0,493 |
| Контроль | 67,00 | 67,22 | 918,0 | 0,801 |
| Оптимізм в ситуації успіху | 108,60 | 104,38 | 722,0 | 0,073 |
| Оптимізм в ситуації невдачі | 84,48 | 81,14 | 843,5 | 0,402 |
| Оптимізм в ситуації досягнень | 137,20 | 132,43 | 801,5 | 0,242 |
| Оптимізм в міжособистісних ситуаціях | 55,88 | 53,09 | 769,5 | 0,155 |
| Загальний показник оптимізму | 190,40 | 183,37 | 772,5 | 0,162 |

**Примітка\* Uемп. – непараметричний критерій Манна–Уітні, p – рівень значущості; жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

Із таблиці 3.12 випливає, що показники опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у юнаків дещо вищі (крім показника «контроль»), ніж у дівчат. Виявлено достовірні відмінності в показнику «стабільність». Звідки випливає, що юнаки, стикаючись з успіхами, схильні вважати їх закономірними, постійними і стабільними, а негативні події розглядають як тимчасові, випадкові за своєю природою.

Так само, в таблиці виражений, але не значущий, показник «контроль» у дівчат. Можливо, що до звичного способу, у який дівчата пояснюють собі причини різноманітних подій, входить упевненість у власній активній позиції, тобто переважає певне «передчуття» впливу на перебіг подій.

**Таблиця 2.13.**

**Результати порівняльного аналізу показників опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у школярів та студентів коледжів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **P** |
| **Школярі** | **Студенти коледжів** |
| Стабільність | 61,24 | 53,41 | **562,0** | **0,000** |
| Глобальність | 59,56 | 57,45 | 808,0 | 0,076 |
| Контроль | 67,43 | 66,52 | 950,0 | 0,480 |

Продовження таблиці 2.13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Середнє значення** | | **Uемп.** | **P** |
| **Школярі** | **Студенти коледжів** |
| Оптимізм в ситуації успіху | 107,33 | 100,69 | **683,5** | **0,007** |
| Оптимізм в ситуації невдачі | 83,46 | 78,28 | 790,0 | 0,056 |
| Оптимізм в ситуації досягнень | 134,96 | 130,28 | 814,5 | 0,085 |
| Оптимізм в міжособистісних ситуаціях | 55,83 | 48,69 | **556,0** | **0,000** |
| Загальний показник оптимізму | 188,22 | 177,38 | **668,0** | **0,005** |

**Примітка\* Uемп. – непараметричний критерій Манна–Уітні, p – рівень значущості; жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

З таблиці 3.13. випливає, що школярі більш оптимістичні, ніж студенти коледжів. Виявлено достовірні відмінності в показниках «стабільність«, оптимізм у ситуації успіху», «оптимізм у міжособистісних ситуаціях», «загальний показник оптимізму». З цього випливає, що школярі розглядають негативні події як тимчасові, що піддаються змінам.

Що вища позитивна оцінка зовнішності та фізичного розвитку підлітка, то вищий рівень самооцінки та впевненості у власних силах,

Під час порівняння показників опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у школярів та студентів коледжів, оптимізм не настільки виражений в студентів коледжів.

**Таблиця 3.14.**

**Результати порівняльного аналізу показників життєстійкості залежно від статі та ступеня освіти**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненти** | **Школярі** | | | | **Студенти коледжів** | | | |
| **хлопці** | **дівчата** | **Uемп.** | **p** | **хлопці** | **дівчата** | **Uемп.** | **p** |
| залученість | 42,83 | 34,22 | **258,0** | **0,003** | 36,86 | 24,82 | **36,0** | **0,037** |
| Контроль | 37,28 | 28,39 | **239,5** | **0,001** | 33,14 | 24,36 | 40,5 | 0,062 |
| Ризик | 19,56 | 16,74 | 348,5 | 0,073 | 16,00 | 14,86 | 69,5 | 0,701 |
| ЖСТ, загальне | 99,67 | 79,35 | **252,0** | **0,002** | 86,00 | 64,05 | 41,5 | 0,070 |

**Примітка\* Uемп. – непараметричний критерій Манна–Уітні, p – рівень значущості; жирним шрифтом виділено достовірні відмінності за p ≤ 0,05.**

Із наведених у таблиці даних ми бачимо достовірні відмінності в групі школярів серед підлітків–юнаків і підлітків–дівчат за шкалою «залученість», «контроль» і «ЖСТ, загальне» та в групі студентів коледжів за шкалою «залученість». Очевидно, за розвиненого компонента залученості школярі отримують задоволення від власної діяльності, відчувають упевненість у собі.

Окремо за шкалами отримано такі результати: у школярів юнаків життєстійкість вища, ніж у дівчат, у юнаків коледжів показники також вищі, ніж у дівчат, але у школярок показники життєстійкості вищі, ніж у дівчат із коледжів.

Виражений компонент «залученість» передбачає, що частіше підлітки знаходять собі заняття до душі, займаються спортом, у них вища самооцінка, вони частіше вступають у вищі навчальні заклади та досягають більшого успіху в житті.

Виражений компонент життєстійкості «контроль» відображає переконаність підлітка в активній життєвій позиції, міцній взаємодії з оточенням. Що нижча його переконаність у цьому, то менше він вірить у те, що здатен вплинути на перебіг подій.

Для того щоб з'ясувати, яким чином життєстійкість пов'язана з параметрами толерантності до невизначеності, смисложиттєвими орієнтаціями та оптимістичним атрибутивним стилем, використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Таблиця 3.15.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками тесту смисложиттєвих орієнтацій у підгрупі юнаків**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Цілі | 0,650\*\* | 0,000 | 0,643\*\* | 0,001 | 0,469\* | 0,018 | 0,631\*\* | 0,001 |
| Процес | 0,843\*\* | 0,000 | 0,742\*\* | 0,000 | 0,671\*\* | 0,000 | 0,788\*\* | 0,000 |
| Результат | 0,745\*\* | 0,000 | 0,689\*\* | 0,000 | 0,543\*\* | 0,005 | 0,712\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль–Я | 0,657\*\* | 0,000 | 0,688\*\* | 0,000 | 0,492\* | 0,013 | 0,656\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль– Жизнь | 0,692\*\* | 0,000 | 0,671\*\* | 0,000 | 0,635\*\* | 0,001 | 0,712\*\* | 0,000 |

Продовження таблиці 3.15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| СЖО,  загальне | 0,755\*\* | 0,000 | 0,721\*\* | 0,000 | 0,576\*\* | 0,003 | 0,742\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Із таблиці 3.15 випливає, що життєстійкість юнаків за всіма субшкалами значимо пов'язана з показниками тесту смисложиттєвих орієнтацій. Тобто в юнаків із вираженими параметрами життєстійкості добре розвинені смисложиттєві орієнтації. Вони мають цілі в житті, сприймають своє життя як насичене, продуктивне і наповнене смислом. Загалом вони сприймають себе сильними, здатними контролювати своє власне життя.

**Таблиця 3.16.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками тесту смисложиттєвих орієнтацій у підгрупі дівчат**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| r | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Цілі | 0,651\*\* | 0,000 | 0,721\*\* | 0,000 | 0,720\*\* | 0,000 | 0,745\*\* | 0,000 |
| Процес | 0,838\*\* | 0,000 | 0,804\*\* | 0,000 | 0,791\*\* | 0,000 | 0,868\*\* | 0,000 |
| Результат | 0,812\*\* | 0,000 | 0,759\*\* | 0,000 | 0,751\*\* | 0,000 | 0,828\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль–Я | 0,737\*\* | 0,000 | 0,810\*\* | 0,000 | 0,764\*\* | 0,000 | 0,828\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль– Жизнь | 0,661\*\* | 0,000 | 0,656\*\* | 0,000 | 0,749\*\* | 0,000 | 0,709\*\* | 0,000 |
| СЖО,  загальне | 0,786\*\* | 0,000 | 0,808\*\* | 0,000 | 0,816\*\* | 0,000 | 0,853\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Із таблиці 3.16 випливає, що життєстійкість дівчат, так само як і юнаків, за всіма субшкалами значимо пов'язана з показниками тесту смисложиттєвих орієнтацій. У дівчат із вираженими параметрами життєстійкості так само, як у юнаків, добре розвинені смисложиттєві орієнтації. Отже, у них присутня цілеспрямованість, задоволеність життям у сьогоденні, наповненість життя смислом і спрямованість на результат.

**Таблиця 3.17.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками тесту смисложиттєвих орієнтацій у підгрупі школярів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Цілі | 0,677\*\* | 0,000 | 0,672\*\* | 0,000 | 0,679\*\* | 0,000 | 0,726\*\* | 0,000 |
| Процес | 0,811\*\* | 0,000 | 0,767\*\* | 0,000 | 0,756\*\* | 0,000 | 0,836\*\* | 0,000 |
| Результат | 0,793\*\* | 0,000 | 0,721\*\* | 0,000 | 0,714\*\* | 0,000 | 0,793\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль–Я | 0,707\*\* | 0,000 | 0,726\*\* | 0,000 | 0,680\*\* | 0,000 | 0,760\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль– Жизнь | 0,655\*\* | 0,000 | 0,613\*\* | 0,000 | 0,715\*\* | 0,000 | 0,682\*\* | 0,000 |
| СЖО,  загальне | 0,774\*\* | 0,000 | 0,749\*\* | 0,000 | 0,764\*\* | 0,000 | 0,812\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Із таблиці 3.17 випливає, що компоненти життєстійкості школярів за всіма субшкалами значимо пов'язані з показниками тесту смисложиттєвих орієнтацій. Згідно з цим, за розвинених компонентів «залученість», «контроль» і “ризик” існує вираженість показників смисложиттєвих орієнтацій.

**Таблиця 3.18.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками тесту смисложиттєвих орієнтацій у підгрупі студентів коледжів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Цілі | 0,623\*\* | 0,000 | 0,798\*\* | 0,000 | 0,601\*\* | 0,001 | 0,748\*\* | 0,000 |
| Процес | 0,806\*\* | 0,000 | 0,762\*\* | 0,000 | 0,733\*\* | 0,000 | 0,811\*\* | 0,000 |
| Результат | 0,819\*\* | 0,000 | 0,784\*\* | 0,000 | 0,692\*\* | 0,000 | 0,824\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль–Я | 0,716\*\* | 0,000 | 0,831\*\* | 0,000 | 0,716\*\* | 0,000 | 0,816\*\* | 0,000 |
| Локус–контроль– Жизнь | 0,672\*\* | 0,000 | 0,707\*\* | 0,000 | 0,684\*\* | 0,000 | 0,695\*\* | 0,000 |
| СЖО,  загальне | 0,771\*\* | 0,000 | 0,835\*\* | 0,000 | 0,737\*\* | 0,000 | 0,829\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Як видно з таблиці 3.18, у підгрупі студентів коледжів зафіксовано низку статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та показниками смисложиттєвих орієнтацій. Вочевидь, висока життєстійкість підлітка характеризує сильну особистість із високим рівнем активності, тоді як низька життєстійкість, описує особистість, що не має реальної опори в сьогоденні, зі слабкою відповідальністю за реалізацію дій, не має визначених планів та інтересів, не вірить у вільний вибір.

**Таблиця 3.19.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками толерантності до невизначеності в підгрупі юнаків**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| ТН | 0,347 | 0,089 | 0,312 | 0,129 | 0,128 | 0,542 | 0,277 | 0,181 |
| ІТН | 0,491\* | 0,013 | 0,384 | 0,058 | 0,256 | 0,217 | 0,366 | 0,072 |
| МІТН | –0,399\* | 0,048 | –0,525\*\* | 0,007 | –0,344 | 0,092 | –0,442\* | 0,027 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Кореляційний аналіз даних у таблиці 3.19 підтвердив наявність взаємозв'язків між життєстійкістю і толерантністю до невизначеності за шкалами «ІТН» і «МІТН».

Взаємозв'язку не виявилося між показниками ЖСТ і ТН. У вибірці є підлітки, у яких дані щодо життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій низькі, але в нормі толерантність до невизначеності та показники атрибутивного стилю.

Крім цього, присутній негативний взаємозв'язок шкал «залученість», «контроль», і МІТН. Таким чином, якщо зростає дискомфорт у разі невизначеності стосунків з іншими, то знижуються компоненти життєстійкості і навпаки.

Далі виявився зв'язок життєстійкості у шкалі «залученість» та ІТН. Для юнаків із розвиненим компонентом залученості дія, спрямована на мету, передбачає визначеність, стабільність, запланованість, що дає їм упевненість у собі, це визначає їхнє неприйняття невизначеності в житті.

Відсутній взаємозв'язок життєстійкості за шкалою «контроль», «ризик» та ІТН, це свідчить про те, що в підлітків–юнаків присутня слабка переконаність у наявності причинно–наслідкового зв'язку між їхніми діями, вчинками, зусиллями та результатами, водночас слабка переконаність у тому, що випробування в житті, які відбуваються, дають можливість набути нового досвіду. Відповідно до вищесказаного, рух до змін, новизни та впорядкованості в усьому, дещо скрутний.

**Таблиця 3.20.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками толерантності до невизначеності в підгрупі дівчат**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| ТН | 0,206 | 0,074 | 0,172 | 0,136 | 0,176 | 0,127 | 0,190 | 0,100 |
| ІТН | 0,349\*\* | 0,002 | 0,297\*\* | 0,009 | 0,158 | 0,172 | 0,311\*\* | 0,006 |
| МІТН | –0,407\*\* | 0,000 | –0,481\*\* | 0,000 | –0,477\*\* | 0,000 | –0,476\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

З таблиці 3.20. видно, що між показниками ЖСТ і ТН, у підгрупі дівчат взаємозв'язку не виявилося.

Відзначається взаємозв'язок у шкалах «залученість», «контроль» з ІТН, тобто в підгрупі дівчат є впевненість у власній активній позиції, навіть якщо успіх не гарантований, вони отримують задоволення від діяльності, що знижує неприйняття невизначеності.

Для дівчат із розвиненим компонентом залученість простежується активна позиція в житті, його визначеність і передбачуваність у діях, що надає їм упевненість у собі та відволікає від невизначеності життя.

Так само присутній негативний (зворотний) зв'язок міжособистісної інтолерантності до невизначеності з усіма показниками життєстійкості, тобто якщо зростає дискомфорт у разі невизначеності стосунків з іншими, то знижуються компоненти життєстійкості і навпаки.

**Таблиця 3.21.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками толерантності до невизначеності в підгрупі школярів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| ТН | 0,130 | 0,278 | 0,142 | 0,234 | 0,151 | 0,206 | 0,134 | 0,261 |
| ІТН | 0,489\*\* | 0,000 | 0,453\*\* | 0,000 | 0,312\*\* | 0,008 | 0,461\*\* | 0,000 |
| МІТН | –0,474\*\* | 0,000 | –0,527\*\* | 0,000 | –0,501\*\* | 0,000 | –0,524\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Дані результати в таблиці 3.21. свідчать про те, що юнаки та дівчата, які навчаються у школі, у разі невизначеності стосунків з іншими виявляють внутрішнє напруження.

Школярі дотримуються загальноприйнятих правил, аналізують правильність і неправильність думок. Прагнуть чіткості та визначеності. Це дає їм змогу впоратися зі стресовими ситуаціями.

**Таблиця 3.22.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками толерантності до невизначеності в підгрупі студентів коледжів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| ТН | 0,439\* | 0,017 | 0,391\* | 0,036 | 0,183 | 0,342 | 0,390\* | 0,037 |
| ІТН | 0,309 | 0,103 | 0,254 | 0,184 | 0,066 | 0,733 | 0,266 | 0,162 |
| МІТН | –0,305 | 0,107 | –0,477\*\* | 0,009 | –0,412\* | 0,026 | –0,432\* | 0,019 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Дані в таблиці 3.22. підтвердили наявність взаємозв'язків між життєстійкістю та МІТН, життєстійкістю (крім шкали ризик) і ТН.

Між показниками ЖСТ та ІТН у підгрупі студентів коледжів взаємозв'язку не виявилося.

Показники життєстійкості (крім шкали «Ризик») корелюють із ТН. Можна сказати, що підвищений рівень життєстійкості допомагає студентам коледжів справлятися з невизначеністю і непередбачуваністю життя.

З даних таблиці ми бачимо негативний зв'язок між міжособистісною інтолерантністю до невизначеності та всіма показниками життєстійкості. Інакше кажучи, студенти коледжів з високим показником життєстійкості, прагнучи контролю і ясності у стосунках з іншими, відчувають менший дискомфорт у разі невизначеності у стосунках.

**Таблиця 3.23.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у підгрупі хлопців**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Стабільність | 0,565\*\* | 0,003 | 0,614\*\* | 0,001 | 0,318 | 0,121 | 0,522\*\* | 0,007 |
| Глобальність | 0,316 | 0,124 | 0,315 | 0,125 | 0,114 | 0,586 | 0,233 | 0,263 |
| Контроль | 0,458\* | 0,021 | 0,496\* | 0,012 | 0,264 | 0,202 | 0,445\* | 0,026 |
| Оптимізм в ситуації успіху | 0,437\* | 0,029 | 0,408\* | 0,043 | 0,282 | 0,172 | 0,353 | 0,083 |
| Оптимізм в ситуації невдачі | 0,464\* | 0,019 | 0,505\* | 0,010 | 0,180 | 0,389 | 0,436\* | 0,029 |
| Оптимізм в ситуації досягнень | 0,506\*\* | 0,010 | 0,510\*\* | 0,009 | 0,212 | 0,309 | 0,465\* | 0,019 |
| Оптимізм в міжособистісних ситуаціях | 0,464\* | 0,019 | 0,476\* | 0,016 | 0,307 | 0,135 | 0,409\* | 0,043 |
| Загальний показник оптимізму | 0,546\*\* | 0,005 | 0,602\*\* | 0,001 | 0,292 | 0,157 | 0,505\*\* | 0,010 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Із наведених у таблиці 3.23. даних видно, що юнаки, які сприймають свій успіх як такий, що є більш–менш постійним і залежить від них самих, мають високі показники життєстійкості (переважно за рахунок залученості та контролю). При цьому жоден із параметрів життєстійкості не пов'язаний зі сприйняттям успіху генералізовано. Тобто таким, що поширюється на широкий діапазон подій.

**Таблиця 3.24.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у підгрупі дівчат**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Стабільність | 0,556\*\* | 0,000 | 0,472\*\* | 0,000 | 0,392\*\* | 0,000 | 0,516\*\* | 0,000 |
| Глобальність | 0,314\*\* | 0,006 | 0,181 | 0,118 | 0,261\* | 0,023 | 0,256\* | 0,025 |
| Контроль | 0,202 | 0,080 | 0,184 | 0,112 | 0,232\* | 0,044 | 0,204 | 0,077 |
| Оптимізм в ситуації успіху | 0,388\*\* | 0,001 | 0,320\*\* | 0,005 | 0,279\* | 0,015 | 0,342\*\* | 0,002 |
| Оптимізм в ситуації невдачі | 0,371\*\* | 0,001 | 0,339\*\* | 0,003 | 0,389\*\* | 0,001 | 0,389\*\* | 0,001 |
| Оптимізм в ситуації досягнень | 0,427\*\* | 0,000 | 0,408\*\* | 0,000 | 0,402\*\* | 0,000 | 0,443\*\* | 0,000 |
| Оптимізм в міжособистісних ситуаціях | 0,292\* | 0,010 | 0,176 | 0,128 | 0,208 | 0,071 | 0,228\* | 0,047 |
| Загальний показник оптимізму | 0,491\*\* | 0,000 | 0,389\*\* | 0,001 | 0,392\*\* | 0,000 | 0,449\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Із даних таблиці 3.24. видно, що дівчата з підвищеним показником життєстійкості пояснюють позитивні події як такі, що є стабільними і стосуються багатьох ситуацій. Життєстійкість визначає оптимістичний спосіб пояснення успіхів і невдач, дає змогу контролювати ситуації та бути впевненим у тому, що отриманий досвід сприяє розвитку особистості.

**Таблиця 3.25.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у підгрупі школярів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Стабільність | 0,490\*\* | 0,000 | 0,482\*\* | 0,000 | 0,319\*\* | 0,006 | 0,482\*\* | 0,000 |
| Глобальність | 0,298\* | 0,011 | 0,135 | 0,257 | 0,208 | 0,080 | 0,225 | 0,057 |
| Контроль | 0,321\*\* | 0,006 | 0,320\*\* | 0,006 | 0,314\*\* | 0,007 | 0,335\*\* | 0,004 |
| Оптимізм в ситуації успіху | 0,292\* | 0,013 | 0,328\*\* | 0,005 | 0,223 | 0,060 | 0,306\*\* | 0,009 |
| Оптимізм в ситуації невдачі | 0,456\*\* | 0,000 | 0,363\*\* | 0,002 | 0,372\*\* | 0,001 | 0,429\*\* | 0,000 |
| Оптимізм в ситуації досягнень | 0,472\*\* | 0,000 | 0,419\*\* | 0,000 | 0,393\*\* | 0,001 | 0,460\*\* | 0,000 |
| Оптимізм в міжособистісних ситуаціях | 0,212 | 0,074 | 0,200 | 0,092 | 0,157 | 0,189 | 0,206 | 0,082 |
| Загальний показник оптимізму | 0,446\*\* | 0,000 | 0,388\*\* | 0,001 | 0,337\*\* | 0,004 | 0,427\*\* | 0,000 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Із таблиці 3.25. ми бачимо, що існує прямий значимий зв'язок між компонентами життєстійкості та стилем пояснення успіхів і невдач (крім оптимізму в міжособистісних ситуаціях).

Школярі, які сприймають свій успіх як постійний і залежний від них самих, мають високі показники життєстійкості. Зазвичай вони обирають оптимістичний стиль пояснення успіхів і невдач, але, мабуть, не завжди використовують той самий спосіб реагування в міжособистісних стосунках. Немає взаємозв'язку глобальності з контролем і ризиком.

Школярі, які вміють оптимістично пояснювати життєві події і особливо позитивні, демонструють більш виражену шкільну мотивацію.

**Таблиця 3.26.**

**Коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та показниками опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у підгрупі студентів коледжів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Залученість** | | **Контроль** | | **Ризик** | | **ЖСТ, загальне** | |
| **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** | **r** | **p** |
| Стабільність | 0,581\*\* | 0,001 | 0,453\* | 0,014 | 0,457\* | 0,013 | 0,512\*\* | 0,005 |
| Глобальність | 0,265 | 0,164 | 0,286 | 0,133 | 0,304 | 0,109 | 0,299 | 0,115 |
| Контроль | 0,073 | 0,707 | 0,003 | 0,986 | 0,021 | 0,913 | 0,018 | 0,925 |
| Оптимізм в ситуації успіху | 0,498\*\* | 0,006 | 0,325 | 0,086 | 0,285 | 0,133 | 0,354 | 0,060 |
| Оптимізм в ситуації невдачі | 0,099 | 0,609 | 0,203 | 0,290 | 0,195 | 0,311 | 0,204 | 0,289 |
| Оптимізм в ситуації досягнень | 0,323 | 0,088 | 0,328 | 0,082 | 0,252 | 0,188 | 0,372\* | 0,047 |
| Оптимізм в міжособистісних ситуаціях | 0,379\* | 0,042 | 0,246 | 0,198 | 0,277 | 0,146 | 0,253 | 0,186 |
| Загальний показник оптимізму | 0,473\*\* | 0,010 | 0,384\* | 0,040 | 0,384\* | 0,040 | 0,418\* | 0,024 |

**Примітка. \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості**

Із таблиці 3.26 у підгрупі студентів коледжів в результаті кореляційного аналізу виявлено значущі кореляції між компонентами життєстійкості та стилем пояснення успіхів і невдач (окрім оптимізму в ситуації невдачі, контроль і глобальність).

Отже, студенти коледжів сприймають свій успіх як стабільний, закономірний, але не завжди контрольований, не завжди прийнятий у ситуації невдачі. А також жоден із параметрів життєстійкості не пов'язаний зі сприйняттям успіху генералізовано, тобто не поширюється на широкий діапазон подій.

Отже, у дослідженні визначено помірні значущі взаємозв'язки оптимістичного АС і життєстійкості.

Своєю чергою оптимістичний стиль пов'язаний із баченням великої кількості можливостей і цікавих знайомств. Так само пов'язаний із вищими запитами щодо професійної самореалізації.

**3.3. Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження**

За результатами порівняльного аналізу виявлено такі відмінності, що хлопці більш життєстійкі, ніж дівчата, показники тесту СЖО та опитувальника СПУН у хлопців, також достовірно вищі. Хлопці більш оптимістичні, ніж дівчата [81]. Наявні дані дають змогу очікувати більшої схильності дівчат, на відміну від хлопців, до стресу за рахунок наслідків пережитих ними емоційних реакцій. Одночасно ці обставини здатні вплинути на формування стереотипів поведінки, що упорається, і призвести до їхніх особливостей, що потребує свого вивчення.

Далі, у групах старшокласників та студентів коледжів за результатами порівняльного аналізу бачимо, що старшокласники більш життєстійкі, більш толерантні до невизначеності, а також у них вищі показники смисложиттєвих орієнтацій. У літературі нами не було виявлено даних про відмінності за рівнем життєстійкості, які зумовлені ступенем навчання. Але ми можемо припустити, що отримані дані пояснюються таким чином: підлітки, в яких екзистенціальна тривога підвищена, а життєстійкість дещо знижена, роблять вибір у невизначене майбутнє, тому що тривога штовхає до мужності, що дає підліткам у майбутньому особисте відчуття смислу й утвердження буття.

За результатами кореляційного аналізу отримано значущі кореляції між компонентами життєстійкості та стилем пояснення успіхів і невдач (окрім оптимізму в ситуації невдачі, контроль і глобальність). Під час порівняння показників опитувальника стилю пояснення успіхів і невдач у школярів та студентів коледжів, оптимізм не настільки виражений в студентів коледжів.

Життєстійкість юнаків за всіма субшкалами значуще пов'язана з показниками тесту СЖО, тобто в юнаків із вираженими параметрами життєстійкості – залученості, контролю та ризику – добре розвинені смисложиттєві орієнтації. Життєстійкість дівчат аналогічна за всіма субшкалами, тобто у дівчат із вираженими параметрами життєстійкості так само, як у юнаків, добре розвинені смисложиттєві орієнтації. У підгрупах школярів та студентів коледжів ми бачимо значущі взаємозв'язки між показниками життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій. Таким чином, порівнявши результати за методикою смисложиттєвих орієнтацій, проведеної в середній загальноосвітній школі та в коледжі, можна зробити висновок про те, що й учні середньої загальноосвітньої школи, й студенти коледжів досить життєстійкі. Більшість старшокласників ставлять перед собою цілі, яких вони хочуть досягти. Переважно до них входить освіта, сім'я, робота, самореалізація, тобто ті життєво важливі цінності, які має мати кожна людина.

Далі, життєстійкість у підгрупах дівчат і юнаків, а також у групі школярів, жодним чином не пов'язана з ТН і має зворотний взаємозв'язок із МІТН. Молоді люди з високим рівнем залученості побоюються ситуацій невизначеності, але водночас вони прагнуть структурувати невизначеності, нівелювати двозначність і систематизувати їх. Нестійкість, статичність у стосунках знижують життєстійкість і навпаки. Між показниками ЖСТ та ІТН у підгрупі студентів коледжів взаємозв'язок не виявився. Також бачимо негативний зв'язок між міжособистісною інтолерантністю до невизначеності та всіма показниками життєстійкості.

Існують деякі відмінності: у дівчат витривалість не пов'язана з толерантністю до невизначеності. Дівчата, схильні приймати виклики і ризик, спокійно і з оптимізмом ставляться до ситуацій невизначеності в міжособистісних стосунках. У них високий рівень оптимізму як в успіху, так і в невдачах.

Підлітки з високим рівнем свідомого контролю незалежно від статі налаштовані оптимістично з точки зору успіху, досягнень і невдач.

**Висновки до розділу ІІІ**

Життєстійкість підлітків пов'язана зі статтю та ступенем освіти, а саме: хлопці більш життєстійкі, ніж дівчата. У хлопців показники тесту смисложиттєвих орієнтацій достовірно вищі, ніж у дівчат. Тобто наявність цілей у житті, які надають життю осмисленості та спрямованості, вища, ніж у дівчат. Крім того, дівчата менш толерантні до невизначеності, особливо в міжособистісних стосунках. Юнаки більш оптимістичні порівняно з дівчатами.

Старшокласники більш життєстійкі, ніж студенти коледжів. У них також дещо вищі показники смисложиттєвих орієнтацій, ніж в студентів коледжів. Старшокласники більш толерантні до невизначеності, зокрема в міжособистісній сфері, а також більш оптимістичні, ніж студенти коледжів.

Життєстійкість підлітків незалежно від статі та ступеня навчання, пов'язана з такими параметрами:

* висока життєстійкість позитивно пов'язана зі смисложиттєвими орієнтаціями старших підлітків;
* низька життєстійкість старших підлітків пов'язана з їхньою інтолерантністю в міжособистісних стосунках;

Життєстійкість пов'язана з оптимістичним атрибутивним стилем. Це виявляється в тому, що параметри залученості та контролю пов'язані зі сприйняттям успіхів як більш–менш постійних і таких, що піддаються контролю самих старших підлітків. У ситуації невдачі залучені підлітки акцентують свою увагу на майбутніх успіхах і схильні поширювати навіть маленькі успіхи на широкий діапазон подій. При цьому оптимістичний настрій у міжособистісних стосунках жодним чином не пов'язаний із рівнем життєстійкості.

**ВИСНОВКИ**

Теоретична частина цього дослідження містить аналіз наукової літератури, присвячений життєстійкості як психологічному феномену, визначає її структуру, предиктори та кореляти. Життєстійкість видається нам як інтегральна характеристика, що дає змогу успішно справлятися з важкими життєвими ситуаціями, не знижуючи ефективності діяльності та адаптації, і навіть більше – підвищувати якість свого життя, особистісно зростати й розвиватися.

Загальна спрямованість феномена життєстійкості визначається можливістю і здатністю людини до подолання і подолання важких ситуацій на різних етапах життя.

Наведені емпіричні дані свідчать про те, що позитивне ставлення до невизначеності виявляється найпродуктивнішим для особистісного розвитку підлітків та їхньої стійкості до стресових ситуацій. Зріле ставлення до невизначеності та її прийняття дають змогу визначати невизначене, упорядковувати хаотичне, розуміти незрозуміле, а також дає підростаючому поколінню можливість усвідомлено ставитися до того, що відбувається.

У процесі роботи нами були виконані всі поставлені наукові завдання, необхідні для підтвердження висунутих гіпотез.

Основна гіпотеза про те, що в старшому підлітковому віці компоненти життєстійкості пов'язані з толерантністю до невизначеності, оптимістичним атрибутивним стилем і смисложиттєвими орієнтаціями, підтвердилася. Підлітки із високими балами за шкалою життєстійкості справді, незалежно від статі, оптимістичні й толерантні до невизначеності, їхнє життя більш осмислене.

Життєстійкість можна розглядати як необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню фізичного та психічного здоров'я підлітків, їхній успішній адаптації у важких ситуаціях. Оскільки дослідження проводили в режимі ізоляції та соціального дистанціювання (закриття шкіл та інших навчальних закладів), ситуація, що виходить за межі звичайного життєвого досвіду, могла стати причиною зниження життєстійкості та підвищення почуття тривоги й напруги в підлітків.

У підсумку в проведеному дослідженні життєстійкості підлітків віком 15–17 років більша частина (70%) мала середній і високий показник життєстійкості. Отримані дані очікувані й оптимістичні. Отже, важка життєва ситуація не підриває життєстійкість. Ба більше, така проблема як примусове дистанційне навчання може стати джерелом зміцнення життєстійкості. У цьому разі школярі мають можливість «перевірити свої сили», відчути виклик складної ситуації. Вони терпимі до ситуацій невизначеності та непередбачуваності. Головне, щоб ця ситуація не висувала надто високих вимог до молоді. Необхідно підтримувати високий рівень витривалості школярів, щоб не знижувати загальний рівень самопочуття в таких стресових ситуаціях як примусове дистанційне навчання.

Згідно з вищесказаним, витривалість, терпимість до невизначеності та оптимістичний атрибутивний стиль – взаємопов'язані характеристики. Знання смисложиттєвих орієнтацій юнацтва важливе для розуміння наявних тенденцій і загальної спрямованості розвитку суспільства.

Практична значущість нашого дослідження виражається в можливості застосування отриманих результатів у роботі соціальних педагогів, психологів і батьків для визначення способів оптимізації психологічного розвитку старших підлітків з метою підвищення рівня їхньої життєстійкості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Артюхіна Н. В., Кучеренко Р. О. Життєтворчі можливості особистості в дорослому віці. *Габітус*. 2023. № 51. С. 64–69.
2. Бабатіна С.І. Прогнози психічного здоров’я особистості у фокусі коронакризи. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи. Херсон. Вид–во ФОП Вишемирський В.С. 2021. С. 9–28.
3. Бабатіна С.І., Корчевська Л.О. Емпіричне дослідження психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий журнал з соціології та психології Габітус.* 2021. Вип. 29. С. 32–42.
4. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. № 2 (12). 2019. С.27–48.
5. Бацилєва О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я–концепції особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості*. Матеріали ІІ наук. Семінару. Київ, 16 верес. 2021 р. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2021. С. 8–9.
6. Блискун О.О., Завацький В.Ю. Соціально–психологічна специфіка антиципації молоді та її самопочуття в умовах життєвих змін: онто– та соціогенез. *Український психологічний журнал*. Зб. наук. Праць. Київ. Міленіум. 2020. № 2 (14). С. 85–99.
7. Бондаренко Л. О. Простір арт–терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С. 30–32.
8. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с.
9. Бринза, І. В., Кузнєцова О. Психодіагностична методика «парціальні позиції життєстійкості особистості»: результати розробки та апробації. Вісник *Київського національного університету ім. Тараса Шевченка.* Київ. 2020. С.14–23.
10. Будз А.В. Ідентичність особистості у контексті системи цінностей. Проблема ідентичності в ХХІ столітті. Київ. 2020. С. 86–87

# Вакась К.В. Соціально–психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни. *Кваліфікаційна робота*. Вінниця. 2024. 86 с.

1. Ващенко І.В., Ананова І.В. Особистість та життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук. праць Кам’янець–Подільського нац. ун–ту ім. Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам’янець–Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 46. С. 59–88.
2. Гавриловська К. П., Дем’янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт–коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Житомир. Вид–во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Том VI: Психологія обдарованості. Вип.16. С. 83–90.
3. Гальцова С.В Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2023. №1 (31)497–510.
4. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди «Психологія».* 2021. Вип. 64. С. 62–81.
5. Давиденко А. В. Діти та війна: методи психологічної допомоги дітям із травмуючим досвідом. Організаційні, нормативно–правові та клінічні питання реабілітації в Україні в мирний час та під час війни. Полтава. 2022. 65 с.
6. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг–стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 30–35.
7. Демченко А., Пасинчук К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Scientific Collection «InterConf».* 2023. № 142. С. 256–260.
8. Дерев’янко С. П. «Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн». *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. Вип. 37. С. 108–111.
9. Дзюнь Х.Б. Резильєнтність у вимірі психологічних досліджень: теоретико–методологічні підходи. *Габітус*. 2024. Випуск 64. С. 16–21.
10. Завацька Н.Є., Журба М.А., Блискун О.О., Завацький Ю.А., Жигаренко І.Є. Соціально–психологічний супровід процесу реінтеграції 234 особистості з різним груповим статусом в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк: Вид–во СНУ ім. В. Даля. 2022. № 1 (57). Т.2. С. 5–21.
11. Запорожченко О., Матейко Н., Чистовська Ю. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. 2 (30). С. 1540–1551.
12. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна. Київ–Ніжин. ПП Лисенко М.М. 2023. С.39–41.
13. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров’я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 48–59.
14. Клевака Л. Вплив війни на психічне здоровʼя дітей. *Матеріали VI Міжнародної науково–практичної конференції* (м. Полтава, Полтавський інститут економіки і права, 19–20 травня 2022 року). С. 62–65.
15. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалц особистості. *Перспективи та іновації науки. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина.* Київ. 2021. С. 772–779.
16. Коваленкова А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Психологічні науки. Випуск 23(68). 2024. Серія 12. С. 36–46.
17. Кокун О. М. Сприяння особистісному саморозвитку учнів і студентів в умовах війни. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни*. Тези доповідей учасників ХVІІ науково–практичного семінару (25 квітня 2024 р.) Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. С. 8–9.
18. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68–81.
19. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення загартованості фахівців соціально–економічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 203 с
20. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс–довідник. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
21. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. [Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права](https://www.researchgate.net/journal/Dniprovskij-naukovij-casopis-publicnogo-upravlinna-psihologii-prava-2710-1118?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19). 2024. №4. С, 76–84.
22. Корнієнко В.В. Концептуалізація вивчення проблеми соціальнопсихологічних основ розвитку реабілітаційного потенціалу особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи.* Зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк: Вид–во СНУ ім. В. Даля. 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 36–45.
23. Кремінь В. Г. Філософія людиноцентризму в системі сучасних цінностей. Доповідь на церемонії присвоєння титулу доктора Honoris Causa в Академії спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської (м. Варшава, Польща), 24 травня 2023 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Том 5(1). С. 1–6.
24. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни. Київ–Ніжин. ПП Лисенко М.М. 2024. 260 с.
25. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 228–243.
26. Лях Т.Л., М. Лехолетова, В. Петрович, Т. Спіріна. Соціально Педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. *Humanitas*. Вип. 2. 2022. С. 24–30.
27. Марченко А. Д. Соціально–психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму*. Дисертація доктора філософії.* Луцьк. 2022. 306 с.
28. Марченко А.Д. Взаємозвʼязок життєстійкості особистості та її психологічної безпеки. *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості*. Зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково–практичної конференції (м. Запоріжжя, 11–12 грудня 2020 р.). Запоріжжя: КПУ, 2020. С. 87–89.
29. Марченко А.Д. Трансформаційний копінг у структурі життєстійкості особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі.* Зб. наук. праць за матеріалами ІІІ Всеукраїнської науково–практичної конференції (м. Запоріжжя, 28 квітня 2021 р.). Запоріжжя. НУ «Запорізька політехніка». 2021. С. 266–268.
30. Матвієнко О. В. Емоційне благополуччя дітей та педагогів в умовах військової агресії. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості*. Матеріали Міжнародної науково–практичної конференції (12–15 травня 2023 року). Київ. Український державний університет імені Михайла Драгоманова. 2023 С. 28–30.
31. Медведєва О. В. Особливості первинної психологічної допомоги дітям під час воєнних дій. *Проблеми сучасної поліцеїстики* (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.). Харків. 2022. С. 196–200.
32. Непша О.В., Вінніченко О.М., Коваль Д.О. Життєстійкість особистості як ресурс подолання підлітком складних життєвих ситуацій. *Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України*. Матеріали Міжнародної науково–практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (Запоріжжя – Мелітополь, 27–28 червня 2024 р.). Запоріжжя: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2024. С. 113–116.
33. Омельченко Я.М. Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка. 2022. 23 с.
34. Опитувальник симптомів ПТСР. <URL:> http://surl.li/zxjfwy
35. П’янківська М. Життєстійкість особистості в умовах війни. *Особистість в екстремальних умовах*. Матеріали ХІ Всеукраїнської науково–практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів). Львів, 2024. С.15–20
36. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5(1). С. 1–12.
37. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71). № 2. 2021. с.157–162.
38. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія 1. 2022. С. 148– 152.
39. Савчин,М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. In Moderní aspekty vědy. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika. 2023. рр. 302– 316).
40. Сайко Н. Підготовка майбутніх соціальних працівників до роботи в Центрах життєстійкості. *Соціальна робота: реалії та перспективи*. Зб. наук. пр. Всеукр. наук.–практ. конф., присвяч. 110–річчю Полт. нац. пед. ун–та імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 9–10 трав. 2024 р. Полтава. 2024. С. 236–239.
41. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров’я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С.123–128.
42. Сенів Н. Г. Життєва стійкість як ресурс самореалізації студентської молоді. *Кваліфікаційна робота*. Луцьк, 2024. 80 с.
43. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров’ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 168 с.
44. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. (3(75), 231–245.
45. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. 4.1. С. 1–7.
46. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально–психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*. 2022. С. 225–228.
47. Хохліна О. П., Горбенко С. Л., Чорна К. О. Результати вивчення особистісної спрямованості як ресурсу життєстійкості людини в умовах війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*, 2024. №5. С. 578–684.
48. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості. Київ. Талком. 2021. 319 с.
49. Шмицька А. О. Психологічні особливості розвитку резильєнтності дітей, які пережили війну. *Кваліфікаційна робота*. Кривий Ріг. 2023. 92 с.
50. Шпак М. М. Життєстійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199– 203.
51. Яковлева С.Д., Завацький Ю.А., Журба М.А., Завацька Н.Є., Турбан В.В., Омелянюк С.М. Соціально–психологічний аналіз соціальної та професійної мобільності сучасної молоді у векторі її життєстійкості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. Зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк. Вид–во СНУ ім. В. Даля. 2022. № 1 (57). Т.1. С. 76–86.
52. Яценко В., Дарвішов Н. Посттравматичне зростання з перспективи наративного підходу до вивчення особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 96–100.
53. Rolling J., Corduan G., Roth M., Schroder C.M., Mengin A.C. Violent Radicalization and Post–traumatic Dissociation: Clinical Case of a Young Adolescent Girl Radicalized. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. 11 p.
54. *Vus V.,* *Shipley K., Lühmann T.*Mapping and identifying barriers and facilitators to Mental Health and Psychosocial Support interventions for war–affected children. *Polski merkuriusz lekarski: organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*. 2023. Vol. 51. № 1. P. 64–73.
55. Michalek J., Lisi M., Binetti N., Ozkaya S., Hadfield K., Dajani R., Mareschal I. War–related trauma linked to increased sustained attention to threat in children. *Child development*. 2022. Vol. 93. № 4. P. 900–909.
56. *Yeter Ö., Rabagliati H., Özge D.* Threat of war on cognitive development of refugee children. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2022. Vol. 9. № 2. P. 144–159.

**ДОДАТКИ**

***Додаток А***

# ТЕСТ життєстійкості С. Мадді

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Текст опитувальника

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | питання | немає | скоріше ні ніж так | скоріше так ніж ні | да |
| 1. | Я часто не впевнений в своїх рішеннях. |  |  |  |  |
| 2. | Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла. |  |  |  |  |
| 3. | Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка. |  |  |  |  |
| 4. | Я постійно зайнятий, і мені це подобається. |  |  |  |  |
| 5. | Часто я віддаю перевагу «плисти за течією». |  |  |  |  |
| 6. | Я міняю свої плани в залежності від обставин. |  |  |  |  |
| 7. | Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня. |  |  |  |  |
| 8. | Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене. |  |  |  |  |
| 9. | Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно. |  |  |  |  |
| 10. | Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене. |  |  |  |  |
| 11. | Часом все, що я роблю, здається мені марним. |  |  |  |  |
| 12. | Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене. |  |  |  |  |
| 13. | Краще синиця в руках, ніж журавель у небі. |  |  |  |  |
| 14. | Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою. |  |  |  |  |
| 15. | Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх. |  |  |  |  |
| 16. | Іноді мене лякають думки про майбутнє. |  |  |  |  |
| 17. | Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав. |  |  |  |  |
| 18. | Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль. |  |  |  |  |
| 19. | Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі. |  |  |  |  |
| 20. | Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними. |  |  |  |  |
| 21. | Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш. |  |  |  |  |
| 22. | Я люблю знайомитися з новими людьми. |  |  |  |  |
| 23. | Коли хто–небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве. |  |  |  |  |
| 24. | Мені завжди є чим зайнятися. |  |  |  |  |
| 25. | Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо. |  |  |  |  |
| 26. | Я часто шкодую про те, що вже зроблено. |  |  |  |  |
| 27. | Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів. |  |  |  |  |
| 28. | Мені важко зближуватися з іншими людьми. |  |  |  |  |
| 29. | Як правило, оточуючі слухають мене уважно. |  |  |  |  |
| 30. | Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому. |  |  |  |  |
| 31. | Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений. |  |  |  |  |
| 32. | Мені здається, життя проходить повз мене. |  |  |  |  |
| 33. | Мої мрії рідко збуваються. |  |  |  |  |
| 34. | Несподіванки дарують мені інтерес до життя. |  |  |  |  |
| 35. | Часом мені здається, що всі мої зусилля марні. |  |  |  |  |
| 36. | Часом я мрію про спокійне розмірене життя. |  |  |  |  |
| 37. | Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате. |  |  |  |  |
| 38. | Буває, життя здається мені нудною і безбарвною. |  |  |  |  |
| 39. | У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми. |  |  |  |  |
| 40. | Навколишні мене недооцінюють. |  |  |  |  |
| 41. | Як правило, я працюю із задоволенням. |  |  |  |  |
| 42. | Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів. |  |  |  |  |
| 43. | Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються. |  |  |  |  |
| 44. | Друзі поважають мене за завзятість і непохитність. |  |  |  |  |
| 45. | Я охоче беруся втілювати нові ідеї. |  |  |  |  |

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 ( «ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 ( «ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Інтерпретація результатів тесту життєстійкості

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | прямі пункти | Зворотні пункти |
| залученість | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| прийняття ризику | 34, 45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| норми | життєстійкість | залученість | контроль | прийняття ризику |
| середнє | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартне відхилення | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

***Додаток Б***

# Тест смисложиттєвих орієнтацій

***Мета дослідження:***визначення ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

***Матеріали та обладнання:***тест-опитувальник А. В. Звєркова та Е. В. Ейдмана, бланк для відповідей і ручка.

## **Обробка та інтерпретація результатів**

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа (див. табл. 1) та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Характеристика шкал СЖО:

***Цілі в житті".*** Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у життя випробуваного цілей в майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

***"Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя".*** Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого сенсом. Зміст цієї шкали співпадає з поданням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

***"Результативність життя або задоволеність самореалізацією".*** Вимірює задоволеність прожитого частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожите її частину.

***"Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)".***Характеризує уявлення про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про її розумінні, контролювати події власного життя (Я-концепція).

***"Локус контролю - життя або керованість життя".*** Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю.

Перші три чинники утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

**Таблиця 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ключ 1 | Ключ 2 | Ключ 3 | Ключ 4 | Ключ 5 | Ключ 6 | Ключ 7 | Ключ 8 | Ключ 9 | Ключ 10 |
| 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) |
| Ключ 11 | Ключ 12 | Ключ 13 | Ключ 14 | Ключ 15 | Ключ 16 | Ключ 17 | Ключ 18 | Ключ 19 | Ключ 20 |
| 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (1)  2 – (2)  1 – (3)  0 – (4)  1 – (5)  2 – (6)  3 – (7) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) | 3 – (7)  2 – (6)  1 – (5)  0 – (4)  1 – (3)  2 – (2)  3 – (1) |

***Підрахунок балів по субшкалах:***

1. Субшкала 1 (цілі) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.
2. Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.
3. Субшкала З (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.
4. Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.
5. Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник – сума результатів всіх 20 пунктів.

***Додаток В***

**Опитувальник «Стиль пояснення успіхів і невдач» (СПУН)**

Тест призначений для діагностики оптимізму особистості, що розуміється як здатність оптимістично оцінювати причини різних подій, як негативного, так і позитивного характеру. При оптимістичному атрибутивному стилі (оптимізмі) успіхи сприймаються як стабільні, глобальні і контрольовані, а невдачі як тимчасові (випадкові), локальні і контрольовані. При песимістичному стилі пояснення людина розглядає негативні події, що відбуваються з нею, як викликані постійними і широкими причинами і не схильна вірити, що вона може їх контролювати. Навпаки, хороші події песимісти вважають тимчасовими, локальними і від них незалежними.

10. Шкала загальної само ефективності Р. Шварцера і М. Ерусалема. Вона містить 10 висловлювань щодо спроможності людини до успішного здійснення діяльності, які пропонується оцінити за 4-бальною шкалою. Сумарний бал за усіма пунктами є показником загальної самоефективності.

*Обробка даних*. Для математичної обробки результатів використовувався кореляційний аналіз та структурне моделювання лінійними рівняннями.

Структурне моделювання – метод аналізу даних, що дозволяє будувати і візуалізувати складні системи гіпотез про зв’язки між змінними, як спостережуваними, так і латентними. У його основі лежить система лінійних регресійних рівнянь, що відбивають вклад спостережуваних змінних в дисперсію латентних.

Для аналізу узгодженості емпіричних даних і структурної моделі використовувались наступні критерії: (а) Chi-square статистика поділена на число ступенів свободи (Chi-square/df); (б) CFI — the Comparative Fit Index (порівняльний індекс придатності); (в) індекс RMSEA — the Root Mean Square Error of Approximation (середньоквадратична помилка апроксимації). Моделі вважалися придатними, якщо їх показники Chi-square/df та RMSEA були низьким (£ 2,0 та £ 0,08 відповідно), а статистика CFI — високою (³ 0,9).

Розрахунки виконувалися в пакеті STATISTICA 7.0.

**Результати та їх обговорення**.

*Кореляційний аналіз*. Для виявлення зв’язку між змінними, що характеризують інтелектуальний та особистісний потенціал проводився кореляційний аналіз по Пірсону (табл. 1). Були отримані наступні значущу на рівне не менше p < 0,05 зв’язки:

1.      Чим в більшій мірі особистість спирається на самостійні внутрішні критерії (автономія), тим краще вона справляється із складними життєвими ситуаціями (життєстійкість), більш готова включатися в невизначені ситуації і здатна успішно діяти в них (толерантність до невизначеності), орієнтована на дію а не на стан, тим більше їй властивий оптимістичний атрибутивний стиль та самоефективність.

2.      Чим вище рівень життєстійкості особистості, тим вище загальний показник оптимістичного атрибутивного стилю, орієнтація на дію при реалізації наміру та в ситуації невдачі, толерантність до невизначеності та само ефективність.

*Кореляційні зв’язки між змінними, що характеризують інтелектуальний*

*та особистісний потенціал (n = 221)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Змінні | Авто | ЖСТ | ТН | ОДН | ОДР | ОАС | СЕ | ПЗ/ПНЗ | І / Р | Р / Г | КІ |
| Авто | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЖСТ | ,265\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТН | ,413\*\* | ,303\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОДН | ,248\*\* | ,300\*\* | ,235\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| ОДР | ,267\*\* | ,324\*\* | ,274\*\* | ,338\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |
| ОАС | ,165\*\* | ,408\*\* | ,211\*\* | ,231\*\* | ,227\*\* | 1 |  |  |  |  |  |
| СЕ | ,078 | ,294\*\* | ,174\*\* | ,289\*\* | ,250\*\* | ,192\*\* | 1 |  |  |  |  |
| ПЗ/ПНЗ | -,036 | ,146\* | ,132\* | ,119\* | ,061 | ,008 | ,091 | 1 |  |  |  |
| І / Р | -,045 | -,103 | -,130\* | ,007 | -,089 | ,039 | -,046 | -,241\*\* | 1 |  |  |
| Р / Г | -,014 | ,037 | -,017 | ,090 | ,027 | -,029 | ,118\* | -,207\*\* | ,183\*\* | 1 |  |
| КІ | ,034 | ,099 | ,095 | ,085 | ,029 | ,010 | ,054 | ,200\*\* | -,209\*\* | -,260\*\* | 1 |

**Примітка:** Умовні позначення: Авто – автономність (РОКО); ЖСТ – життєстійкість; ТН – толерантність до невизначеності; ОДН – орієнтація на дію при невдачі; ОДР – орієнтація на дію при реалізації; ОАС – оптимістичний атрибутивний стиль; СЕ – самоефективність; ПЗ/ПНЗ – полезалежність/поленезалежність; І/Р – імпульсивність/рефлективність; Р/Г – ригідність/гнучкість; КІ – коефіцієнт інтелекту.

\*\*. — Кореляція значима на рівні 0,01.

\*. — Кореляція значима на рівні 0,05.

***Додаток Г***

**Новий опитувальник толерантності до невизначеності в адаптації**

**Д. Маклейна (в адаптації Є. Луковицької)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Питання** | **М** | **SD** | **Асиметрія (Skew)** | **Ексцес (Kurtosis)** |
| Незначна непередбачувана подія може все  зіпсувати, навіть у разі відмінного планування | 2,64 | 1,13 | 0,42 | -0,59 |
| Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок | 3,43 | 1,18 | -0,44 | -0,66 |
| Я завжди хочу знати, що чекає  на мене в майбутньому | 3,23 | 1,21 | 0,10 | -1,05 |
| Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації | 3,27 | 1,05 | -0,21 | -0,27 |
| Я мав би організовувати все заздалегідь | 3,20 | 1,10 | -0,16 | -0,67 |
| Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій | 2,49 | 1,09 | 0,41 | -0,49 |
| Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька | 2,65 | 1,09 | 0,28 | -0,59 |
| **Шкала прогностичної тривоги** | **20,91** | **5,02** | **0,10** | **-0,28** |
| Найменший сумнів може перешкодити мені діяти | 2,48 | 1,11 | 0,56 | -0,41 |
| Непередбачувані події мене дуже засмучують | 2,56 | 0,95 | 0,37 | 0,22 |
| Невизначеність заважає мені жити повним життям | 3,01 | 1,23 | -0,15 | -0,96 |
| Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене | 2,33 | 1,07 | 0,75 | 0,08 |
| Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати | 2,83 | 1,08 | 0,18 | -0,41 |
| **Шкала гнітючої тривоги** | **13,21** | **3,67** | **0,35** | **-0,05** |
| **Загальний бал за IUS-12** | **34,12** | **7,49** | **0,17** | **-0.01** |