

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ В  
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня магістр  
спеціальності 053 Психологія.

освітньої програми Психологія

Нагорняк Алли Федорівни

Керівник

к.пед.н., доцент Васильєва О.А.

Рецензент доктор псих. наук, професор  
кафедри гуманітарних дисциплін

Дунайського інституту Національного  
університету «Одеська морська

академія» Сорока О. М.

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.

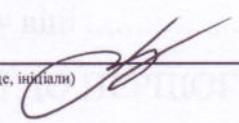
Завідувач кафедри

 Мажуха У.С.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК

«30» грудня 2025 р.

Оцінка 93 Відмінно  
(за загальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК  Макарук Н.О.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	8
1.1. Психологічна сутність стресу: класифікаційні підходи та чинники виникнення.....	8
1.2. Психоемоційний розвиток підлітків під впливом воєнних подій і соціально-травматичних чинників .....	17
1.3. Теоретико-методологічні засади психокорекції стресових станів у підлітковому віці .....	24
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ .....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ...	38
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження .....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проявів стресу у підлітковому віці .....	43
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ .....	52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	54
3.1. Концептуальні засади психокорекційної програми розвитку життєстійкості .....	54
3.2. Структура та зміст психокорекційної програми розвитку життєстійкості у підлітковому віці в умовах воєнного стану.....	58
3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.....	63
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена посиленням психоемоційної напруги серед підлітків внаслідок тривалої дії екстремальних чинників, пов'язаних із воєнними подіями в Україні. Підлітковий вік як психологічно вразливий період розвитку характеризується формуванням особистісної ідентичності, механізмів емоційної саморегуляції та соціальної адаптації. Умови зовнішньої загрози, втрати почуття безпеки та стабільності, вимушене переміщення, порушення звичних соціальних зв'язків виступають значущими психотравмуючими чинниками, які обумовлюють підвищення рівня тривожності, емоційну нестабільність, дезадаптивні форми поведінки та формування стресових реакцій.

Дослідження психічного здоров'я дітей та молоді під час воєнного стану, аналіз чинників резильєнтності, стресостійкості та соціально-психологічної підтримки здійснювали: М. О. Березюк, В. О. Готич, О. М. Кокур, В. М. Корольчук, О. К. Кравцова, Т. І. Мельничук, В. В. Панок, В. Предко, Ю. М. Ришко, Ю. М. Чемодурова, М. М. Шпак.

У сучасній психології проблема стресу в підлітковому віці в умовах воєнного стану розглядають з урахуванням вікової сенситивності, емоційної вразливості та впливу травматичних подій. Психоемоційна напруженість і дезадаптаційні прояви, спричинені воєнними подіями, перебувають у центрі наукових розвідок О. М. Басенка, К. К. Борщ, В. О. Винничук, І. О. Долінчук, І. Д. Дроботько, І. О. Ілющенко, О. Г. Котлової, А. С. Кравченко, Н. О. Лигути, І. А. Мантачки, С. В. Федік, О. А. Чиханцової, О. Ф. Яцини.

Проблему психічного здоров'я підлітків в умовах війни Ю. Д. Бойчук, О. А. Гершанов, Т. М. Дудка, С. Д. Максименко, В. Г. Панок, Т. М. Пасько, Т. О. Петренко, Є. В. Підчасов, Т. М. Титаренко розглядають у взаємозв'язу із психосоціальною підтримкою, адаптацією та профілактикою порушень.

Із застосуванням психотерапевтичних методик, технік емоційного зміцнення та психокорекції в освітньому середовищі О. Ю. Овчаренко, О. М.

Кузьо, Т. М. Туриніна, О. В. Шпак, М. М. Мороз розглядають корекційні підходи до подолання стресових станів у підлітків в умовах воєнного стану.

Дослідження В. О. Готич, Ю. П. Гопкало, Н. В. Лунченко, В. В. Савінова, І. П. Марціновської, Т. М. Титаренко, О. А. Чиханцової присвячені вивченню ресурсів життєстійкості, особистісних характеристиках, психолого-педагогічних технологіям розвитку резилієнсу.

Психолого-педагогічна підтримка ментального здоров'я учнів в умовах війни висвітлено в дослідженнях В. В. Байдик, К. М. Пасько, В. Г. Панка, С. Д. Максименка, М. М. Слюсаревського та ін..

Таким чином, наукові дослідження висвітлюють окремі аспекти впливу війни на психічне здоров'я підлітків, механізми подолання стресу, розвиток життєстійкості та застосування психокорекційних підходів. Проте комплексне дослідження особливостей прояву стресу у підлітковому віці в умовах воєнного стану, а також систематизація ефективних корекційних стратегій, адаптованих до реалій воєнного сьогодення залишається недостатньо розкритим у науковій літературі, що і обумовило актуальність обраної теми «Особливості прояву та корекції стресу у підлітків в умовах воєнного стану».

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву стресових станів у підлітків в умовах воєнного стану, а також апробувати психокорекційну програму, спрямовану на розвиток життєстійкості підлітків.

Відповідно до сформульованої мети було окреслено наступні завдання кваліфікаційного дослідження:

- теоретично обґрунтувати особливості переживання стресу в підлітковому віці в умовах воєнного стану;
- здійснити психологічний аналіз особливостей психоемоційного розвитку підлітків в умовах впливу воєнних подій і соціально-травматичних чинників;
- дослідити теоретичні засади психокорекції стресових станів у

підлітковому віці;

- здійснити емпіричне дослідження особливостей прояву стресу у підлітків в умовах воєнного стану;
- апробувати психокорекційну програму, спрямовану на розвиток життєстійкості у підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження**-переживання стресових подій підлітками в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження**-психокорекція стресових реакцій підлітків в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі використано комплекс психологічних методів дослідження. До методів теоретичного рівня віднесено аналіз, синтез, вивчення та узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел. До емпіричних методів кваліфікаційного дослідження, використаних у процесі розв'язання поставлених завдань були модель BASIC Ph, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Шкала сприйнятого стресу ((Perceived Stress Scale-10, PSS-10) (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein (1983) в адаптації О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької, 2022).

Експериментальну базу кваліфікаційної роботи становив Нерушайський ліцей Татарбунарської міської ради.

**Теоретичне значення роботи** полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей переживання стресу в підлітковому віці в умовах воєнного стану та узагальненні підходів до психокорекції стресових станів. Дослідження також визначає теоретичні засади розроблення й апробації програми розвитку життєстійкості підлітків.

**Практичне значення** дослідження полягає у розробленні та впровадженні програми психокорекції, спрямованої на розвиток стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. Отримані результати можуть бути використані фахівцями психологічної служби та освітніх закладів у роботі з підлітками, які пережили наслідки воєнних дій.

Апробацію набутих результатів здійснено через участь в обговоренні базових положень межах проблематики науково-практичних конференцій як, от: у Міжнародній науково-практичній конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного стану: проблеми, рішення, перспективи», присвяченій 10-річчю комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради та XV Міжнародній інтернет конференції молодих учених і студентів «Глухівські наукові читання-2025. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук» та публікацію фахової статті «Життєстійкість як ресурс подолання стресу в підлітковому віці: наукові перспективи» у науковому журналі «Наукові перспективи».

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи репрезентовано вступом, трьома розділами, висновками до розділів, списком використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 74 сторінках; у роботі вміщено 7 таблиць і п'ять рисунків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **1.1. Психологічна сутність стресу: класифікаційні підходи та чинники виникнення**

У психологічній науці проблема стресу є однією з найбільш усталених і водночас актуальних, оскільки стосується широкого спектра адаптаційних і дезадаптаційних реакцій особистості на дію зовнішніх і внутрішніх чинників. Дослідження стресових станів має тривалу історію, що бере початок від класичної теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та продовжується у сучасних міждисциплінарних підходах, які враховують біопсихосоціальні чинники, психофізіологічні механізми та особистісні ресурси [1].

Стійкий інтерес до цієї проблематики зумовлений її практичною значущістю для забезпечення психічного здоров'я, особливо в умовах соціальних трансформацій, військових конфліктів і гуманітарних криз. Л. М. Карамушка [19], С. Д. Максименко [36], О. Ю. Овчаренко [57] висвітлюють основні аспекти дослідження психологічної стійкості та підходів до її підтримання.

У психологічній літературі стрес розглядають як універсальна форма реагування особистості на чинники, що порушують її внутрішню рівновагу, супроводжуються емоційною напругою та вимагають адаптаційної перебудови поведінки чи психофізіологічного стану [1].

Стрес-це неспецифічна захисна реакція організму на дію зовнішніх або внутрішніх чинників, що порушують його гомеостаз і вимагають мобілізації адаптаційних ресурсів для відновлення рівноваги [13; 57]. Залежно від характеру чинника, який викликає напруження, розрізняють фізіологічний і психологічний (емоційний) стрес. Фізіологічний стрес виникає у відповідь на прямий соматичний вплив-травми, опіки, отруєння, інфекції або інші загрози

фізичному благополуччю [12; 50]. Психологічний стрес є реакцією на події, що загрожують психологічному комфорту або викликають інтенсивні емоційні переживання, як-от страх, тривога, гнів або безпорадність.

Розуміння природи стресу неможливе без урахування адаптаційних механізмів, які активізуються у відповідь на дію стресогенних чинників. У психологічній науці адаптацію розглядають як динамічний процес взаємодії індивіда з оточенням, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги за умов змін зовнішніх або внутрішніх обставин. Адаптаційна діяльність ґрунтується на регуляції фізіологічних, психічних і поведінкових механізмів, які забезпечують функціональну стійкість особистості [57; 64].

Класичну модель адаптаційної відповіді організму на стресогенні чинники запропонував Г. Сельє, який виділив три фази розвитку стресу: стадію тривоги, стадію опору та стадію виснаження. Ця концепція стала теоретичним підґрунтям для пояснення психофізіологічної реакції на тривалий або надмірний вплив подразників, що порушують гомеостаз організму [13; 42; 65].

У психологічній літературі стресова ситуація розглядається як комплекс зовнішніх або внутрішніх впливів, що зумовлюють виражене психоемоційне напруження та потребують мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. Як потенційно загрозливий чинник, стресова ситуація здатна ініціювати глибокі зміни в системі емоційної регуляції, когнітивних процесів і поведінкової саморегуляції [30; 42].

До основних чинників, що зумовлюють виникнення стресових ситуацій, у наукових дослідженнях відносять наступні:

- надмірне психофізіологічне навантаження-тривала втома, інтенсивна розумова або фізична діяльність, порушення режиму сну й харчування, що спричиняють виснаження енергетичних і адаптаційних ресурсів організму [12; 50];
- психотравмуючі життєві події-особистісні втрати, міжособистісні конфлікти, переживання несправедливого чи принижувального ставлення,

різкі зміни звичного способу життя, втрата джерел соціальної підтримки [38; 42; 68];

- сенсорна, соціальна або інформаційна депривація-монотонність, ізоляція, обмеження міжособистісних контактів, дефіцит сенсорних стимулів, що знижують активаційний рівень нервової системи й провокують розвиток емоційної пригніченості [17; 43].

Як зазначають І. П. Марціновська [38] та Т. М. Титаренко [68], стресогенні чинники екстремального середовища відзначаються високим психотравматичним потенціалом, оскільки порушують механізми емоційної регуляції, когнітивної стабільності та поведінкової саморегуляції. Джерелом стресу можуть виступати як інтенсивні деструктивні впливи, так і тривала сенсорна або соціальна депривація, що зумовлює виснаження адаптаційних ресурсів і формування хронічного емоційного напруження.

У науковій літературі виокремлюють специфічні чинники, що зумовлюють розвиток стресових станів в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема під час воєнного конфлікту. Такі чинники характеризуються високою інтенсивністю, неконтрольованість впливу та порушенням базових умов безпеки й адаптації. Як зазначає О. А. Чиханцова [70], за умов зовнішньої загрози та соціальної нестабільності організм втрачає здатність до ефективної саморегуляції, що знижує поріг стресостійкості та підвищує ризик формування хронічного психоемоційного напруження».

Згідно з дослідженнями Л. М. Юр'єва [28], І. П. Марціновська [38] та І. А. Мантачка, А. С. Кравченко [43], до провідних чинників стресогенності в екстремальному середовищі належать:

- тривала загроза життю та здоров'ю;
- неперервна діяльність в умовах підвищеного фізичного та емоційного навантаження;
- обмеження базових біологічних і соціальних потреб (сон, харчування, безпека, соціальні зв'язки);

- раптові трансформації звичних умов життєдіяльності, зокрема професійної;
- несприятливі природні, техногенні або побутові умови;
- відсутність емоційної підтримки та ізоляція від близького оточення;
- напруженість у родинних стосунках, конфлікти, втрати;
- неможливість впливати на ситуацію або змінити умови існування;
- хронічні міжособистісні суперечності;
- переживання підвищеної відповідальності в умовах невизначеності.

В умовах дії стресогенних чинників екстремального середовища особливого значення набуває розуміння реагування організму на стрес.

Узагальнення літературних джерел свідчить, що цей процес має поетапний характер і характеризується послідовною зміною функціональних станів, спрямованих на збереження внутрішньої рівноваги та адаптацію до змінених умов.

Процес адаптації до стресу відбувається з поступовим залученням фізіологічних і психологічних ресурсів організму. Як зазначають Н. О. Лигута та Н. М. Бугайова [32], Л. М. Юр'єва [28], у відповідь на дію стресора першою активізується стадія тривоги, яка супроводжується гострими емоційними та соматичними реакціями, відчуттям страху, тривоги, тахікардією, потовиділенням. Далі настає стадія мобілізації, що характеризується активацією захисних механізмів, підвищенням витривалості, тимчасовим зниженням відчуття втоми чи болю. У разі збереження адаптаційних можливостей розвивається стадія опору (резистентності), яка передбачає відносну стабілізацію функціональних систем і тимчасове підвищення стресостійкості. Якщо ж вплив стресора триває надто довго або перевищує резерви особистості, настає стадія виснаження, що супроводжується зниженням працездатності, емоційною пригніченістю, тривожністю, дратівливістю, розладами сну, психосоматичними проявами. При тривалому перебуванні в такому стані

може спричинити формування хронічного дистресу, що істотно знижує якість життя та порушує емоційну й поведінкову саморегуляцію.



**Рис. 1.1. Схема етапів розвитку стресової реакції**

У разі тривалого перебування в стані виснаження та зниження здатності до саморегуляції можуть проявлятися ознаки хронічного стресу. Аналіз наукових джерел [38; 41; 44; 68] дає підстави виокремити типові симптоми цього стану, зокрема:

- труднощі з концентрацією уваги;
- когнітивні помилки, зниження обсягу робочої пам'яті;
- стійке відчуття втоми, головний біль, м'язове напруження;
- емоційне вигорання, втрата мотивації та інтересу до діяльності;
- порушення харчової поведінки (зниження апетиту або переїдання);
- підвищене вживання психоактивних речовин (зокрема алкоголю та нікотину).

Поглиблене розуміння психологічних механізмів розвитку стресу забезпечує когнітивний підхід, в якому зацентровано процесах інтерпретації загрозливих ситуацій. У сучасній психологічній науці Р. Лазарус стрес

визначає як результат індивідуального оцінювання ситуації. Первинна оцінка полягає у визначенні потенційної загрози для особистості, тоді як вторинна стосується аналізу доступних ресурсів для подолання ситуації. Співвідношення цих оцінок формує характер та інтенсивність стресової реакції [38; 68].

Інтеракційна модель стресу полягає у тому, що стрес розглядається як результат постійної взаємодії між особистістю та середовищем. Стрессова реакція виникає через невідповідність між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами саморегуляції, адаптації й подолання труднощів. Формування стресової відповіді визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, такими як рівень стресостійкості, резильєнтності та застосовувані копінг-стратегії [28; 32].

Психофізіологічні підходи до аналізу стресу трактують його як відповідь організму на інтенсивну або тривалу дію подразника, що активує реакції нервової та ендокринної систем. Зокрема, значущу роль у регуляції стресової реакції виконує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, відповідальна за регуляцію вивільнення кортизолу та інших гормонів стресу, які визначають динаміку та тривалість стресової відповіді [43].

У психологічній літературі виокремлено низку підходів до класифікації стресу. За функціональним значенням розрізняють еустрес (позитивний стрес) та дистрес (негативний стрес). Еустрес асоціюється з активацією адаптаційного потенціалу, тоді як дистрес характеризується порушенням психофізіологічної рівноваги, підвищенням тривожності та емоційним виснаженням (І. П. Марціновська [38]; Т. М. Титаренко [68]).

За тривалістю впливу стрес поділяють на гострий, епізодичний та хронічний. Гострий стрес характеризується реакцією на раптовий подразник або загрозу. Епізодичний стрес виникає в умовах періодичного повторення стресогенних ситуацій. Хронічний стрес формується під дією тривалих стресових чинників і асоціюється з підвищеним ризиком розвитку психосоматичних порушень [1;70].

Подальший аналіз класифікаційних підходів до вивчення стресу передбачає розгляд класифікації стресу за джерелом його виникнення.

У психологічній літературі виокремлюють фізіологічний, психологічний та соціальний стрес, які відрізняються за природою детермінувальних чинників. Фізіологічний стрес пов'язаний із порушенням соматичного стану та зумовлюється дією факторів, що впливають на фізичне благополуччя, зокрема болю, перевтоми, інфекційних процесів та інших соматичних загроз. Психологічний стрес формується внаслідок суб'єктивної оцінки ситуацій як небезпечних чи неконтрольованих і супроводжується емоційною напругою, тривожністю, страхом або гнівом. Соціальний стрес визначається порушенням міжособистісних взаємодій і соціальних ролей, що може бути спричинене ізоляцією, зміною соціального статусу, конфліктами або економічною нестабільністю [2; 38].

В умовах воєнного стану класифікація стресу розширюється за рахунок форм, характерних для екстремальних умов. Особливого значення набувають бойовий стрес, операційний стрес і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Зазначені стани формуються під впливом тривалої фізичної небезпеки, досвіду втрат, емоційного виснаження та гіпернапруження, що визначає їхній вплив на психічне здоров'я та процеси соціальної адаптації [1; 70].

Як зазначають дослідники, стресова відповідь є результатом взаємодії біологічних, психологічних і поведінкових механізмів, що визначають характер адаптації організму до стресогенного впливу [32].

Стрессова реакція має багаторівневу структуру й охоплює біологічні, психологічні та поведінкові компоненти. На біологічному рівні адаптивна відповідь пов'язана з активацією нейроендокринної системи, зокрема вивільненням кортизолу та інших гормонів стресу, які забезпечують мобілізацію ресурсів організму [43].

Психологічний рівень визначається суб'єктивною когнітивною оцінкою ситуації, що передбачає інтерпретацію події як загрозливої,

неконтрольованої або невизначеної; така оцінка впливає на інтенсивність емоційної реакції та вибір копінг-стратегій [38; 68].

Поведінкові механізми реалізуються через реакції уникнення, втечі, опору, агресії або залежності, формування яких зумовлюється індивідуальним досвідом, рівнем резильєнтності та здатністю до емоційної саморегуляції [71].

Ефективність подолання стресу зумовлюється не лише рівнем фізіологічної реактивності, а й здатністю особистості застосовувати відповідні копінг-стратегії як усвідомлені або автоматизовані способи реагування на стресогенні події. Застосування таких стратегій має істотне значення для підтримання психічного здоров'я, регуляції емоційного стану та відновлення функціональної рівноваги [9; 38].

У психологічній науці копінг-стратегії розглядають як провідний механізм індивідуального реагування на стресові впливи. Копінг визначають як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на зниження внутрішнього напруження та забезпечення адаптації до дії стресогенних чинників [32; 38; 59].

Класичну типологію копінг-стратегій запропонували Р. Лазарус і С. Фолкман, які виокремили два базові типи: проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на зміну суб'єктивного ставлення до ситуації) [68].

У сучасних психологічних дослідженнях копінг-стратегії розглядають у взаємозв'язку з феноменами резильєнтності, життєстійкості та особистісної саморегуляції. Так, В. Предко та М. Бондар зазначають наявність зв'язку між поведінковими копінг-стратегіями та рівнем життєстійкості підлітків, підкреслюючи, що застосування адаптивних копінг-механізмів сприяє підтриманню психічного здоров'я в умовах кризових обставин [59; 61].

Аналогічний підхід представлено у працях Л. М. Карамушки, де акцентовано на важливості формування ефективних стратегій подолання стресу в освітньому закладі [19].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що проблематика копінг-стратегій розглядається у взаємозв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками, рівнем соціальної підтримки та особливостями пережитого травматичного досвіду. Узагальнення цих даних дає підстави стверджувати, що структура копінг-поведінки формується як результат взаємодії адаптаційних ресурсів особистості та інтенсивності стресогенних чинників.

Таким чином, копінг-стратегії становлять важливу складову механізмів реагування на стрес і слугують показником адаптаційних можливостей особистості, її здатності до саморегуляції в умовах дії стресогенних чинників. Одним із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує ефективне функціонування копінг-поведінки, є життєстійкість (резильєнтність)-інтегральна характеристика особистості, яка проявляється у підтриманні психологічної рівноваги, функціональної стійкості та суб'єктивного контролю у ситуаціях кризи, втрат або невизначеності.

У сучасному науковому дискурсі дослідники визначають резильєнтність як динамічну систему внутрішніх психічних ресурсів, що забезпечують адаптацію до складних обставин, перетворення критичного досвіду на особистісний розвиток і формування стресостійкості [20; 60].

Аналіз наукових джерел засвідчує взаємозумовлений зв'язок між копінг-стратегіями та резильєнтністю: копінг-стратегії інтерпретуються як поведінкові прояви адаптаційних ресурсів, тоді як високий рівень життєстійкості сприяє застосуванню конструктивних форм реагування на стресові впливи [59; 61; 69].

Життєстійкість у психолого-педагогічних дослідженнях розглядають як комплексний особистісний ресурс, що забезпечує збереження когнітивної впорядкованості, емоційної стабільності та самоконтролю за умов дії стресогенних чинників. Структурними складовими цього ресурсу визначають цілеспрямованість, відповідальність, віру у власні можливості, соціальну підтримку та відкритість до адаптивних змін [9; 44].

У зазначеному підході копінг-стратегії та резильєнтність постають як взаємопов'язані елементи адаптаційної системи. Життєстійкість забезпечує психологічні передумови для застосування конструктивних способів подолання стресу, тоді як ефективні копінг-стратегії підтримують регуляційні процеси та знижують імовірність виникнення дезадаптаційних реакцій у кризових умовах.

Теоретичні підходи до визначення психологічної сутності та феноменології стресу дозволяють розглядати стрес як універсальну адаптаційну реакцію особистості на зміну зовнішніх або внутрішніх умов, що супроводжується мобілізацією психофізіологічних ресурсів для підтримання функціональної рівноваги. Перебіг стресових процесів має поетапний і багаторівневий характер, детермінований індивідуально-психологічними особливостями реагування. Провідними механізмами адаптації до стресових впливів виступають копінг-стратегії та життєстійкість, оскільки вони забезпечують регуляцію емоційного стану, підтримку психічної стабільності та підвищення ефективності адаптаційної відповіді. Інтеграція когнітивних, поведінкових і особистісних ресурсів визначає рівень стресостійкості та потенціал психічного відновлення в умовах тривалого напруження чи невизначеності.

## **1.2. Психоемоційний розвиток підлітків під впливом воєнних подій і соціально-травматичних чинників**

Підлітковий вік є одним із найбільш динамічних та вразливих періодів онтогенезу, протягом якого відбувається формування психологічної ідентичності, емоційної саморегуляції, рефлексивності, потреби в автономії та соціальній включеності особистості. Когнітивні й афективні зміни зумовлюються впливом соціального середовища, яке визначає умови, темп і спрямованість розвитку [21].

Умови воєнного стану порушують відчуття безпеки та знижують емоційну стабільність підлітків, створюючи ситуації втрати, невизначеності та соціальної ізоляції. За таких впливів психоемоційна сфера зазнає підвищеного навантаження, що проявляється у зростанні емоційної реактивності й труднощах емоційно-вольової регуляції. Сенситивність підліткового віку посилює вразливість до зовнішніх стресогенних чинників і підвищує ймовірність дезадаптаційних реакцій [19; 26].

У науковій літературі психоемоційний розвиток визначають як компонент психічного становлення, що включає формування емоційної чутливості, навичок емоційної регуляції, емпатії та афективної самосвідомості. У підлітковому віці цей процес посилюється переходом від ситуативних емоційних реакцій до більш усвідомлених форм емоційного самоконтролю, що сприяє становленню емоційної зрілості [26].

Згідно з дослідженнями С. М. Мартиненка та І. Д. Дроботька [37], у підлітковому віці посилюється формування емоційної ідентичності, зростає вплив міжособистісних стосунків на афективну сферу та актуалізується потреба в емоційному прийнятті й підтримці, що відображається на рівні емоційної стабільності. Дослідники зазначають, що психоемоційний розвиток підлітків має динамічний характер і потребує зовнішнього супроводу, особливо за умов підвищеної психосоціальної напруги.

У дослідженнях О. М. Басенко описано вплив екстремальних умов збройного конфлікту на психоемоційний розвиток підлітків. Дослідниця визначає цей розвиток як процес формування емоційної чутливості, здатності до афективної регуляції та інтеграції емоційного досвіду в особистісну структуру. У воєнний період зазначений процес ускладнюється через стійке емоційне напруження, дію травматичних подразників, інформаційне перевантаження та дестабілізацію соціальних взаємодій [2-3].

Емпіричні дані, отримані О. М. Басенко у вибірці підлітків, які проживають у прифронтових регіонах, засвідчують підвищений рівень тривожності, зростання частоти негативних афективних станів та порушення

механізмів емоційної саморегуляції. У структурі психоемоційного функціонування фіксується зниження здатності до конструктивного опрацювання емоційного напруження та розширення спектра поведінкових форм емоційного уникнення, що проявляється у редукції соціальної взаємодії, послабленні емпатійного реагування, емоційному онімінні та труднощах у вербалізації переживань. Результати дослідження свідчать, що воєнні події як екстремальний соціальний чинник призводять до дестабілізації афективного розвитку підлітків, формування неадаптивних емоційних реакцій і зменшення ефективності когнітивного контролю над афективними імпульсами. Виявлені порушення розглядаються як ознаки посттравматичного впливу, що потребують комплексного психологічного супроводу з урахуванням вікової специфіки та індивідуально-психологічних параметрів розвитку.

Т. М. Титаренко психоемоційний розвиток підлітків в умовах війни розглядає як процес, що зазнає деформацій внаслідок втрати відчуття безпеки, зниження довіри до соціального середовища та домінування суперечливих афективних станів. Вчена підкреслює, що війна трансформує структуру емоційного досвіду: зменшується емоційна гнучкість, зростає емоційне уникнення та знижується здатність до саморегуляції [68]. З метою подолання наслідків психотравматичного досвіду вчена пропонує концепцію позитивної трансформації, що ґрунтується на відновленні емоційної безпеки та підтримці суб'єктності особистості.

І. П. Марціновська [38] описує механізми порушення психоемоційного стану підлітків під впливом стресогенних чинників, зумовлених збройним конфліктом. Дослідниця зазначає, що ситуації небезпеки та тривалої напруги спричиняють підвищення емоційної збудженості, посилення тривожності, формування фрустраційних та агресивних реакцій, що виявляються в афективній нестабільності. На основі емпіричних спостережень у районах активних бойових подій визначено типові прояви емоційного дистресу, які характеризуються страхом, психосоматичними порушеннями, дратівливістю

та зниженням здатності до емоційної рефлексії. Тривалий вплив хронічного стресу, за І. П. Марціновською, призводить до поглиблення дезадаптаційних процесів, ослаблення механізмів афективної регуляції та зменшення стійкості до зовнішніх стресових чинників.

У дослідженнях Р. О. Винничука та С. В. Федіка [8] проаналізовано психологічні ресурси, які забезпечують адаптаційний потенціал підлітків у період кризи. Автори зазначають, що в умовах соціальних потрясінь особливого значення набувають внутрішні регуляторні механізми: емоційна саморегуляція, рефлексивність, стресостійкість та позитивна Я-концепція. Результати емпіричних досліджень свідчать, що активне залучення цих ресурсів сприяє зниженню тривожності, послабленню фрустраційних реакцій та формуванню адаптивних копінг-стратегій. Вчені підкреслюють важливість інтегративного підходу до психологічної підтримки підлітків у кризовий період, зокрема внаслідок розвитку емоційної компетентності, внутрішньої цілісності та суб'єктності у взаємодії з соціальним оточенням [8].

На думку О. В. Литвиненко [33], агресивна поведінка підлітків у шкільному колективі зростає під впливом емоційної нестабільності та дезадаптивних умов під час війни. Т. І. Литвинова [34] вважає, що агресія в молоді в умовах соціальної нестабільності є наслідком емоційного виснаження, втрати контролю та зниження емпатії.

І. О. Капріор та Н. М. Кононенко [18] зазначають, що у період збройного конфлікту в підлітків спостерігається підвищення тривожності, емоційна нестабільність і ускладнена адаптація. До провідних чинників, дестабілізуючих психоемоційний стан молоді, автори відносять зміни у навчальному процесі, втрату звичних соціальних взаємодій та відчуття невизначеності щодо майбутнього. У дослідженнях підкреслюється необхідність інтеграції психологічної підтримки в освітнє середовище як умови збереження психоемоційної стійкості підлітків.

О. В. Литвиненко [33] розглядає зростання агресивних проявів у шкільному колективі у зв'язку із підвищеною емоційною нестабільністю та

впливом дезадаптивних умов, характерних для періоду суспільної кризи. Т. І. Литвинова [34] вважає, що агресивна поведінка молоді є наслідком емоційного виснаження, зниження самоконтролю та послаблення емпатійних реакцій у ситуації посиленої соціальної напруги.

К. М. Пасько та Т. В. Малайчук [53] розглядають підліткову кризу як етап внутрішньоособистісного розвитку, пов'язаний із суперечністю між зростанням потреби в автономії та недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. За умов соціальних потрясінь, зумовлених збройним конфліктом, зазначені автори описують посилення дезадаптаційних проявів, що виражаються у зростанні емоційної нестабільності, схильності до ізоляції та виникненні реакцій опору зовнішньому впливу. Зміни у соціальному середовищі та порушення відчуття безпеки ускладнюють проходження цього вікового періоду та сприяють підвищенню рівня тривожності й фрустраційних переживань.

Згідно з висновками вчених, переживання тривалого стресу призводить до розбалансування емоційно-вольової регуляції, посилення симптомів психоемоційного виснаження, зниження здатності до емоційного усвідомлення та конструктивного опрацювання переживань. Підлітки виявляють підвищену емоційну реактивність, що нерідко поєднується з труднощами в когнітивній переробці інформації, фрустрацією соціальних потреб і зниженням соціальної включеності. Автори вважають, що порушення психоемоційного балансу в підлітковому віці формує ризики розвитку тривалих емоційних розладів, порушень адаптації та поведінкових девіацій.

С. М. Мартиненко та І. Д. Дроботько [37] зазначають, що психоемоційна сфера підлітків є вразливою до впливу тривалого стресу, характерного для воєнного періоду. За результатами їхніх спостережень, підлітки частіше демонструють емоційну нестійкість, зниження здатності до регуляції переживань і труднощі в когнітивному опрацюванні емоційного

досвіду. Такі зміни розглядаються як фактор, що ускладнює адаптаційні процеси та підвищує ймовірність формування стійких емоційних порушень.

Узагальнення літературних джерел, присвячених психоемоційному розвитку підлітків в умовах воєнного стану, дозволяє виокремити основні особливості емоційної сфери, що набувають критичного значення в умовах соціальної та психологічної нестабільності.

- по-перше, в умовах соціальної нестабільності порушується процес формування цілісної Я-концепції, що є пов'язано із фрагментацією образу «Я», деструкцію життєвих орієнтирів і послаблення ідентичності що суттєво ускладнює процес особистісного самовизначення [53];

- по-друге, страхи та фобічні реакції, зумовлені війною, суттєво впливають на емоційний стан підлітків. М. О. Березюк і Л. І. Мороз відзначають переважання екзистенційних страхів, пов'язаних із загрозою життю та втратою близьких, посилюється тривожність та психосоматичні порушення. Реакції варіюються від панічних атак до внутрішньої напруженості та апатії [46].

- по-третє, криза може виступати ресурсом розвитку. Т. М. Титаренко [68] підкреслює значення позитивної трансформації травматичного досвіду через рефлексію, що сприяє зростанню життєстійкості та емоційної зрілості. Р. О. Винничук і С. В. Федік [8] вказують, що мобілізація внутрішніх ресурсів дозволяє уникнути особистісної руйнації;

- по-четверте, в умовах війни спостерігається зростання психосоціальної дезадаптації. Т. І. Литвинова [34] та О. В. Литвиненко [33] описують такі прояви, як самоізоляція, дратівливість, регресивна поведінка, агресія, фрустрація та труднощі соціальної адаптації;

- по-п'яте, провідним чинником емоційної стабільності підлітків є наявність підтримки з боку дорослих, довіра як ресурсу для збереження психічного здоров'я [70]. І. О. Капріор і Н. М. Кононенко [18] наголошують на важливості включення психологічної підтримки в освітній простір з метою зниження емоційної напруги та профілактики тривожних розладів.

Дослідження О. О. Міненко [39] присвячене особливостям тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту в Україні. Виявлено, що найпоширенішою є шкільна тривожність, значна частина підлітків має підвищений рівень загальної та самооцінної тривожності, а міжособистісна проявляється менш виражено. Водночас частина учнів демонструє надмірно низький рівень тривожності.

Отже, аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що воєнні події зумовлюють сенситивність підлітків до психоемоційних змін, поглиблює кризу ідентичності, послаблює афективну регуляцію. Підлітковий вік пов'язаний із віковою кризою, якій притаманні рефлексивність, емоційна мінливість і суперечливі поведінкові реакції. У період воєнного стану ця криза набуває особливої гостроти, оскільки внутрішні психічні протиріччя поєднуються з екстремальними зовнішніми загрозами, створюючи подвійний тиск на емоційно-вольову сферу особистості [53].

Підліткова криза посилює чутливість до невизначеності, втрат і порушення соціальних зв'язків, що зумовлює зростання рівня стресу, схильність до емоційного уникнення, самоізоляції та дезадаптивних реакцій. Порушення стабільності соціального середовища, інформаційне перенапруження та недостатність підтримки негативно впливають на розвиток емоційної врівноваженості й ускладнюють формування внутрішньої психологічної стабільності [53].

На підставі аналізу наукових джерел, серед провідних чинників, що впливають на психоемоційний стан підлітків у воєнних умовах, можна виокремити:

- втрату базового відчуття безпеки та стабільності, що спричиняє зростання тривожності та дезадаптивних реакцій [3];
- порушення системи соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків, які проявляються у відчуженні та ізольованості [18];
- інформаційне перевантаження негативними повідомленнями, що провокує виникнення екзистенційних страхів [46];

- фрустраційні та агресивні реакції, пов'язані з хронічною нестабільністю та обмеженою можливістю контролювати події [33; 34].

Таким чином, поєднання вікової психологічної кризи з дією воєнних стресорів істотно ускладнює емоційний розвиток підлітків, підвищуючи ризик дезадаптаційних проявів та психоемоційного виснаження.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що в умовах воєнного стану емоційна сфера підлітків характеризується зростанням тривожності, афективною нестабільністю, послабленням механізмів емоційної саморегуляції та порушеннях формування Я-концепції. Сенситивність цього вікового етапу зумовлює підвищену вразливість до впливу зовнішніх стресогенних чинників, що ускладнює формування внутрішньої психологічної стабільності. Водночас, наявність емоційної підтримки з боку значущих дорослих, стабільні міжособистісні зв'язки та рефлексивне опрацювання травматичного досвіду виступають важливими чинниками збереження психічного здоров'я і розвитку адаптаційних ресурсів. Виходячи з вищезазначеного, логічним постає питання щодо впровадження системних психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на стабілізацію афективної сфери, розвиток емоційної зрілості та життєстійкості.

### **1.3. Теоретико-методологічні засади психокорекції стресових станів у підлітковому віці**

В умовах тривалого воєнного конфлікту психоемоційний розвиток підлітків зазнає істотних змін, що проявляється у дестабілізації емоційної регуляції, зниженні адаптивних можливостей, формуванні фобічних і тривожних симптомів, а також у порушеннях процесу становлення особистісної цілісності. З урахуванням окреслених особливостей постає необхідність визначення теоретичних основ психокорекції стресових станів у

підлітковому віці, що дає підстави сформуванню провідних підходів, методів й завдань психологічного втручання, спрямованого на підтримку і зміцнення психічного здоров'я неповнолітніх у кризових соціальних умовах

Психокорекційні заходи в ситуації тривалих кризових впливів, зумовлених війною, становлять невід'ємну складову психологічної допомоги підліткам, що переживають численні психоемоційні труднощі. Під час тривалого воєнного конфлікту психокорекція стає ключовим інструментом підтримки психічного здоров'я підлітків, що переживають складні стресові ситуації. В умовах воєнних дій психокорекційна робота набуває особливої важливості з метою забезпечення психологічної стабільності підлітків, що належать до вразливих категорій [18; 68].

Згідно з позицією О. М. Басенка та В. М. Чернобровкіна [2], психокорекція в умовах воєнного конфлікту є не лише засобом зниження симптомів стресу, й стратегічним інструментом формування життєстійкості, що виступає базовим ресурсом адаптації та психоемоційного відновлення підлітків. Провідним напрямом психокорекційного впливу є мобілізація внутрішніх ресурсів підлітка, активізація механізмів саморегуляції та формування здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій. Психокорекційна робота охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційний рівні, забезпечуючи розвиток адекватних уявлень про себе, стабілізацію емоційних процесів, корекцію неадаптивних переконань і формування ефективних копінг-стратегій. Застосування такого підходу сприяє зниженню інтенсивності стресових реакцій та засвоєнню більш гнучких моделей поведінки, що підсилюють психологічну стійкість підлітків.

Зазначимо, що особливу увагу в психокорекційній роботі з підлітками, які перебувають у стані хронічного стресу, приділяють формуванню життєстійкості (resilience)-інтегративної якості, що поєднує емоційну врівноваженість, оптимізм, здатність до рефлексії, самоконтролю та гнучкості у реагуванні [2]. Узагальнення літературних джерел свідчить, що ефективна психокорекція передбачає створення умов для формування

стійких адаптаційних механізмів, які забезпечують подолання як актуальних, так і потенційних труднощів.

Таким чином, у воєнних умовах психокорекційна діяльність спрямована: з одного боку на стабілізацію психоемоційного стану та зниження рівня дистресу, а з іншого-активацію особистісного потенціалу й розвиток внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання життєвих викликів. Досягнення цих завдань вимагає від фахівців гнучкого застосування різноманітних методів, зокрема когнітивно-поведінкових інтервенцій, емоційно-орієнтованих та ресурсних технік, адаптованих до вікових, соціальних і культурних особливостей підлітків.

Сучасні підходи до психокорекції стресових станів у підлітковому віці, які переживають наслідки воєнних дій, засновані на принципі комплексного впливу на психоемоційну сферу з урахуванням вікової специфіки розвитку.

Дослідження К. К. Борщ [4] вказує на те, що в умовах війни у дітей і підлітків спостерігається значне загострення реакцій дистресу, що виявляється в порушеннях сну, нав'язливих страхах, підвищеній збудливості, вегетативних симптомах, а також у регресивних формах поведінки. Такі прояви свідчать про руйнування відчуття базової безпеки, втрату довіри до світу, дезорганізацію емоційної регуляції. У зв'язку з цим психокорекційна допомога, за висновками дослідника, має бути спрямована не лише на зменшення симптоматики, а й на відновлення психологічної цілісності та посилення адаптаційних ресурсів підлітка.

Однією з ефективних технологій роботи з дітьми та підлітками, які зазнали психотравматичного досвіду, визнана програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення» [11]. Методологія програми заснована на когнітивно-поведінковому та травмафокусованому підходах, а її практична складова включає низку вправ, спрямованих на формування навичок заспокоєння, розпізнавання власних емоцій, візуалізацію безпечного місця, контроль над повторними спогадами. Важливим компонентом програми є нормалізація реакцій на стрес та підвищення розуміння внутрішніх

переживань через метафоричні оповіді, малювання, тілесно-орієнтовані техніки, що сприяє зниженню рівня тривоги, покращенню здатності до саморегуляції, а також відновленню довіри до дорослих. Особливістю програми є груповий формат, що дозволяє учасникам відчувати підтримку однолітків і зменшити ізоляцію. Дослідники визначають важливість регулярного застосування технік зцілення, спрямованих на розвиток стійкості до повторних психотравм, активізацію внутрішніх ресурсів та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Слід зазначити, що поєднання діагностичних спостережень із апробованими психотерапевтичними техніками створює ефективне теоретико-практичне підґрунтя для побудови корекційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я підлітків у критичних ситуаціях.

В умовах повномасштабної війни в Україні особливої актуальності набувають підходи до психокорекції стресових станів у підлітків, які перебувають у критичних соціально-психологічних обставинах. Дослідники В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова та С. Ліпінська [15] зазначають, що психічний стан дітей під час війни істотно порушується: спостерігається емоційна дестабілізація, підвищена тривожність і зниження базового почуття безпеки. Вчені підкреслюють необхідність впровадження системи цілеспрямованих психокорекційних заходів, які враховують не лише емоційні реакції, а й когнітивні та поведінкові зміни у дітей і підлітків.

І. О. Капріор та Н. М. Кононенко [18] розглядають психокорекційну роботу з підлітками у воєнних умовах як складову психологічного супроводу, інтегровану в освітній процес. Вчені стверджують, що включення психоемоційної підтримки в структуру навчального процесу сприяє стабілізації психічного стану підлітків, підвищує їхню адаптивність і підтримує мотивацію до навчання. Автори доводять необхідність упровадження адаптованих освітньо-корекційних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та рефлексії.

Инжиєвська Л. А. [17], розглядаючи підтримку ментального здоров'я в умовах військових дій, підкреслює важливість розвитку психологічної гнучкості, здатності до емоційної адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів. В дослідженні розглянуто ролі профілактичної психокорекційної роботи, спрямованої на попередження хронізації стресових станів та формування здорових копінг-стратегій.

Т. Іванова [16] досліджує тривогу як провідний чинник, що визначає динаміку психологічного стану підлітка у кризових умовах. На думку вченої, неконтрольована тривожність у цьому віці здатна набувати деструктивних форм. Підвищений рівень тривожності у сенситивному періоді може трансформуватися в дезадаптивні реакції, тому психокорекційний вплив має охоплювати формування навичок емоційної саморегуляції та застосування конструктивних способів реагування.

Таким чином, теоретичні основи психокорекції стресових станів у підлітків передбачають комплексний підхід, спрямований на стабілізацію психічного стану, розвиток адаптивних механізмів емоційного контролю та урахування вікової специфіки функціонування психоемоційної сфери в умовах воєнної дійсності.

Узагальнення сучасних наукових підходів дає підстави розглядати психокорекцію стресових станів у підлітків як цілеспрямовану психологічну інтервенцію, спрямовану на зменшення негативних емоційних, когнітивних і поведінкових проявів, сформованих під впливом травматичних або тривалих стресогенних чинників. Психокорекційний вплив реалізується завдяки застосуванню спеціалізованих методик і технік, спрямованих на:

- зниження дистресу: тривожності, агресивних реакцій і психосоматичних симптомів, характерних для реагування підлітків у кризових ситуаціях [46];
- формування адаптивних копінг-стратегій і навичок саморегуляції, що забезпечують розвиток резильєнтності, емоційної витривалості та самоконтролю [59];

- розвиток життєстійкості як системи внутрішніх ресурсів, що сприяють конструктивному подоланню стресових обставин і можуть виступати підґрунтям особистісного розвитку [2; 13];
- рефлексивне опрацювання й переоцінку пережитого досвіду, що сприяє відновленню емоційної рівноваги та зміцненню цілісності самосвідомості [68].

Встановлено, що забезпечення соціальної та емоційної підтримки сприяє зниженню ризиків психосоціальних розладів, активному включенню підлітка у безпечний комунікативний простір і формуванню відчуття приналежності до значущої групи [70; 71].

Л. М. Карамушка [19] відзначає, що ефективна психокорекція можлива за умови функціонування психологічно безпечного освітнього простору, який забезпечує емоційну підтримку, передбачувану взаємодію та ресурсний характер міжособистісних контактів. У такій системі психокорекційна діяльність охоплює профілактичні та підтримувальні інтервенції, спрямовані на зниження тривожності, послаблення емоційної напруги та розвиток навичок саморегуляції.

У концепції посттравматичного зростання В. О. Климчука психокорекційна робота розглядається як процес усвідомленого опрацювання травматичного досвіду, що може стати джерелом внутрішнього розвитку. Автор доводить необхідність використання методів, які активізують смислові ресурси, зміцнюють ідентичність і сприяють формуванню суб'єктності [20].

О. М. Коkun та Т. І. Мельничук [21] визначають розвиток резильєнтності як базовий компонент психокорекційної роботи. Практична реалізація цього підходу передбачає впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування адаптивних механізмів подолання труднощів, підвищення емоційної стійкості та здатності до конструктивної взаємодії зі стресогенними чинниками.

У дослідженні В. М. Корольчука психокорекція розглядається як наслідок розвитку особистісних ресурсів, зокрема емоційної зрілості, саморефлексії, внутрішньої мотивації та стресостійкості. Вчений вважає, що важливим завданням є підтримка здатності до автономного вирішення проблем та прийняття особистісно значущих рішень [22].

Н. С. Костишин і Т. А. Яковець [23] зазначають, що групова психокорекція є засобом зміцнення психологічного клімату в колективах підлітків, особливо в умовах соціальної дестабілізації. Дослідження підтверджують ефективність групової підтримки, просвітницьких програм і інтерактивних методик, що сприяють покращенню міжособистісної взаємодії та емоційного фону в підліткових спільнотах .

Інтегративний підхід у сучасній психокорекційній практиці розглядається як оптимальна модель взаємодії з підлітками, які переживають наслідки воєнних подій. І. О. Долінчук та І. О. Ілющенко [24] визначають його як взаємодію освітньої, психологічної та медичної підсистем, що забезпечують підтримку психоемоційного функціонування молоді в умовах воєнного стану. Такий формат передбачає цілісне опрацювання стресових станів, оскільки дезадаптаційні прояви мають когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні компоненти, які неможливо коригувати ізольовано. На цьому підґрунті вибудовується психологічна робота, що охоплює індивідуальні та групові програми, спрямовані на зниження емоційної напруги, відновлення відчуття безпеки та стабілізацію самооцінки.

Отже, інтегративний підхід у психокорекційній роботі забезпечує цілісну підтримку підлітків, сприяючи відновленню емоційної рівноваги, формуванню адаптивних поведінкових стратегій та зміцненню життєстійкості у складних соціальних умовах.

У психокорекційній роботі з підлітками, які переживають стресові впливи, важливим напрямом є зниження тривожності. О. В. Котлова [25] зазначає, що ефективна корекційна допомога має бути спрямована на

відновлення відчуття контролю, прогнозованості та психологічної безпеки, що забезпечує стабілізацію емоційного стану в ситуації невизначеності.

Теоретичні підходи до психокорекції стресостійкості окреслює О. К. Кравцова [26], яка зазначає про необхідність формування позитивної Я-концепції, розвитку емоційної грамотності та підтримки активного залучення підлітків до процесу власного розвитку через метафоричне моделювання, когнітивну рефлексію та гуманістичну взаємодію

Таким чином, психокорекція стресових станів у підлітків розглядається як системний та особистісно-зорієнтований напрям психологічної допомоги, що враховує вікову специфіку, контекстуальні умови розвитку та індивідуальний потенціал особистості до подолання кризових ситуацій. Такий підхід забезпечує цілісне розуміння динаміки стресових реакцій і створює підґрунтя для вибору найбільш адекватних форм психологічного втручання.

Аналіз літературних джерел щодо психокорекції стресових станів у підлітковому віці дозволяє виокремити низку ефективних методів, що враховують вікові особливості, а також емоційні та когнітивні ресурси молоді. Одним із найбільш поширених є арт-терапевтичний підхід, який передбачає застосування творчої діяльності як засобу невербального вираження емоцій та опрацювання переживань.

О. М. Басенко та В. М. Чернобровкін [2] зазначають, що малювання, ліплення та створення образів сприяють активації внутрішніх ресурсів дитини, зниженню тривожності та впорядкуванню емоційного досвіду.

Казкотерапія є ефективним методом психокорекції у роботі з підлітками, які пережили психотравмуючі події. В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова та С. Ліпінська [15] підкреслюють, що метафоричні сюжети казок дають змогу підліткам безпечно виражати емоції, осмислювати травматичний досвід і шукати внутрішні ресурси для подолання стресу. Такий підхід сприяє розвитку саморефлексії, зниженню тривожності,

відновленню емоційного балансу та формуванню позитивних моделей поведінки в умовах кризи.

Когнітивно-поведінкова терапія сприяє усвідомленню взаємозв'язку думок, емоцій і поведінки, дозволяючи змінювати деструктивні переконання та укріплювати адаптивні копінг-стратегії. Тілесно-орієнтована терапія, що включає дихальні вправи та роботу з тілесною напругою, знижує психосоматичні прояви стресу і відновлює відчуття тілесної безпеки [21].

Впровадження тренінгів життєстійкості, які спрямовані на розвиток емоційної регуляції, ефективної комунікації та управління стресом, є важливою складовою психокорекції. За даними Л. О. Котлової, І. О. Долінчук та І. О. Ілющенко [24], такі тренінги сприяють стабілізації самооцінки та підвищенню адаптивних можливостей підлітків.

Групова психокорекція сприяє зниженню соціальної ізоляції, нормалізації емоційного стану через взаємодію з однолітками, а також посиленню емпатії та соціальних зв'язків. Вона є важливою для формування колективної підтримки та підвищення психологічної резистентності в умовах війни. Сучасні методи психокорекції базуються на визнанні кризового досвіду як ресурсу розвитку, спрямовані на стабілізацію емоцій, актуалізацію особистісних ресурсів і формування стратегії зростання [50].

У посібнику “Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій” [45] узагальнено техніки, що можуть бути застосовані у психокорекційній роботі з підлітками, зокрема релаксацію, арттерапію, психодраму, тілесноорієнтовані практики та методи розвитку емоційної рефлексії.

Отже, психокорекційна практика поєднує гуманістичний, когнітивний, арт- та тілесноорієнтований підходи, що забезпечує багатовимірну підтримку підлітків у воєнних умовах і сприяє формуванню життєстійкості.

У таблиці 1.1 систематизовано основні психокорекційні методи, які довели свою ефективність у роботі з підлітками в умовах воєнного стану.

Таблиця 1.1.

## Методи психокорекції стресових станів у підлітків

Метод	Суть методу	Автор(и), джерело
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Раціоналізація емоційних переживань, виявлення та модифікація деструктивних переконань, формування адаптивних копінг-стратегій і розвиток навичок саморегуляції.	О. К. Кравцова, Л. А. Інжиєвська
Метафорична терапія / казкотерапія	Робота з метафоричними сюжетами, символами, казками для осмислення травматичного досвіду, емоційного відновлення, формування позитивних моделей поведінки.	Т. М. Титаренко, В. Зливков та ін.
Арт-терапія	Творчі форми самовираження (малювання, ліплення, образотворчі техніки) як засіб невербальної репрезентації емоцій, структурування внутрішніх переживань і зниження рівня тривожності.	О. А. Чиханцова, О. М. Басенко, В. М. Чернобровкін
Тілесно-орієнтована терапія	Робота з тілесними компонентами стресу-дихання, м'язова релаксація, тілесна усвідомленість-для зменшення психосоматичних проявів та відновлення відчуття внутрішньої безпеки.	О. В. Котлова О. М. Кокун, Т. І. Мельничук
Групові форми психокорекції	Взаємодія однолітків у фасилітованих групах для емоційної підтримки, покращення клімату, формування колективної стійкості.	К. М. Костишин, Т. А. Яковець, О. М. Басенко, В. М. Чернобровкін [
Психоосвітні програми	Формування базових знань про природу стресу, розвиток навичок емоційної регуляції та самопомоги, психогігієна.	І. О. Долінчук, І. О. Ілющенко
Резилієнс-тренінги	Розвиток життєстійкості, емоційної стабільності та суб'єктності через тренінги з активізацією внутрішніх ресурсів.	О. М. Кокун, Т. І. Мельничук В. О. Климчук, Л. О. Котлова
Інтегративний підхід	Системна взаємодія освітніх, психологічних і медичних підходів, що забезпечують комплексну підтримку психічного здоров'я.	І. О. Долінчук, І. О. Ілющенко
Посттравматичне зростання	Опрацювання травматичного досвіду з метою його позитивної трансформації, усвідомлення, рефлексії та інтеграції в Я-концепцію.	Т. М. Титаренко, В. О. Климчук

Психокорекційна робота з підлітками є важливою складовою підтримки їхнього психічного здоров'я та розвитку адаптаційних можливостей у період дії стресогенних чинників. Аналіз літератури дає змогу виокремити завдання психокорекції, які спрямовані на зменшення

інтенсивності емоційних порушень, нормалізацію поведінкових реакцій та формування психологічних ресурсів для подолання стресу.

Одним із ключових завдань є стабілізація психоемоційного стану підлітків, що передбачає зменшення проявів тривожності, агресивності, афективної нестійкості, послаблення психосоматичних симптомів, що часто спостерігаються внаслідок пережитого стресу [19]. Стабілізаційні заходи виконують функцію початкової корекційної ланки, оскільки створюють психологічно безпечні умови для подальшого формування навичок саморегуляції, опрацювання переживань і відновлення функціональної рівноваги.

Другим важливим завданням психокорекційної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції та емоційної компетентності, що забезпечує здатність підлітків контролювати інтенсивність емоційних реакцій і підтримувати адаптивні форми поведінки. Згідно з позицією В. М. Корольчука [22], ефективність цього завдання визначається сформованістю рефлексивних умінь, здатністю усвідомлювати власні емоційні стани та стабільністю мотиваційної сфери.

Наступним завданням постає профілактика хронізації стресових реакцій, що передбачає запобігання закріпленню дезадаптивних моделей реагування, які можуть трансформуватися в затяжні психоемоційні розлади.

Аналіз літературних джерел показав, що дослідники визначають важливість систематичного моніторингу психоемоційного стану підлітків у шкільному середовищі, своєчасного виявлення підвищених ризиків та організації цілеспрямованої соціально-психологічної підтримки.

Формування резильєнтності як здатності зберігати внутрішню цілісність, функціональність і самовизначення в умовах життєвих труднощів, за О. М. Кокуном, Т. І. Мельничук, є важливою завданням психокорекції, оскільки дає змогу підліткам не лише адаптуватися до стресових обставин, але й трансформувати їх у ресурс особистісного зростання, зміцнення ідентичності та мобілізації внутрішніх ресурсів [21].

У реалізації зазначених завдань вчені виокремлюють кілька етапів психокорекційного процесу:

- діагностичний-полягає у виявленні психоемоційних і поведінкових відхилень, оцінці рівня тривожності, стресостійкості, соціальної адаптованості;
- корекційний-впровадження індивідуальних і групових методів психокорекції, адаптованих до вікових і психічних особливостей підлітка;
- супровідний-надання підтримки після основного впливу, профілактика рецидивів, стимулювання саморозвитку, розвиток навичок збереження психологічного благополуччя [19; 22; 23].

Отже, система завдань психокорекції передбачає не лише невідкладну стабілізацію емоційного стану, а й послідовний розвиток стресостійкості, саморегуляції та психологічної зрілості підлітків. Психокорекційні програми, орієнтовані на підлітків у кризових умовах, поділяються на кілька типів залежно від мети, форми та контексту впровадження.

Індивідуальні програми охоплюють роботу з підлітком у форматі «фахівець-клієнт» і спрямовуються на опрацювання травматичного досвіду, активізацію особистісних ресурсів та формування індивідуалізованих стратегій подолання стресу. Такий формат є ефективним для підлітків із вираженою тривожністю, проявами посттравматичного стресу або схильністю до соціального відчуження [50].

Групові програми спрямовані на створення підтримки серед однолітків, розвиток соціальних навичок, зниження рівня емоційного напруження через спільний досвід. У дослідженнях показано, що групові тренінги сприяють зміцненню взаєморозуміння, підвищенню емпатії та формуванню відчуття психологічної безпеки [23].

Освітньо-корекційні програми інтегруються в освітній процес і мають на меті навчити підлітків емоційній саморегуляції, розпізнаванню стресових реакцій, навичкам запобігання емоційній дестабілізації. Такі програми рекомендовано впроваджувати у психоосвітній діяльності [24].

Кризові інтервенції застосовуються у відповідь на гостру психотравмувальну подію (обстріл, втрата близьких, евакуація) і спрямовані на зменшення емоційної реактивності, стабілізацію стану та запобігання формуванню посттравматичних розладів. В психокорекційних програмах важливим є принцип опори на індивідуальний потенціал підлітка, наявні ресурси соціального оточення та узгоджену роботу педагогів, психологів і медичних фахівців [24].

Таким чином, теоретичні засади психокорекції стресових станів у підлітковому віці сформовані в межах міждисциплінарного підходу, який враховує вікову специфіку розвитку, когнітивні та емоційні особливості цього періоду. Психокорекційне втручання у підлітковому віці передбачає не лише зменшення інтенсивності стресових проявів, а й розвиток адаптивних способів реагування, життєстійкості та внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання кризових ситуацій. Застосування когнітивно-поведінкових, арттерапевтичних, метафоричних, тілесно-орієнтованих та резилієнс-орієнтованих методів забезпечує багатовимірний вплив на когнітивну, емоційну й поведінкову сфери підлітків. Використання індивідуальних і групових форматів сприяє стабілізації психоемоційного стану, підвищенню зрілості саморегуляції та відновленню соціальної активності.

Узагальнення наукових положень підтверджує, що психокорекція стресу у підлітковому віці потребує системного гуманістично орієнтованого підходу з урахуванням вікової чутливості до емоційних і соціальних стресорів. Реалізація корекційних заходів шляхом міждисциплінарної взаємодії та застосування адаптованих методів забезпечує зменшення стресових проявів і сприяє конструктивній інтеграції пережитого досвіду в особистісний розвиток.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

На основі аналізу теоретичних джерел і практичного досвіду встановлено, що стрес є універсальною адаптаційною реакцією особистості на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників, яка супроводжується мобілізацією психофізіологічних ресурсів. Процес стресової реакції має поетапний і багаторівневий характер, а провідними механізмами адаптації виступають копінг-стратегії та життєстійкість (резильєнтність), що забезпечують збереження психічної стабільності в умовах напруження.

Підлітковий вік визначено як критично сенситивний період психоемоційного розвитку, у якому під впливом воєнного стану загострюються процеси формування Я-концепції, емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Відсутність почуття безпеки, соціальна дезорганізація та дефіцит підтримки підвищують ризики емоційної дезадаптації та утворення деструктивних поведінкових моделей.

Психокорекція виступає як стратегічний напрям психологічної допомоги підліткам, спрямований не лише на зниження симптомів стресу, але й на розвиток адаптивних ресурсів, життєстійкості та навичок саморегуляції. Ефективність психокорекції зумовлена комплексним і міждисциплінарним підходом. Виявлено, що до ефективних методів психокорекції належать когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, метафоричні техніки, тілесно-орієнтовані практики, тренінги життєстійкості та групові форми роботи, сприяють стабілізації емоційного стану, розвитку психологічної зрілості та формування конструктивних копінг-стратегій.

Психокорекційний процес реалізується через послідовні етапи діагностики, корекції та психологічного супроводу, спрямовані на зменшення деструктивного впливу стресогенних чинників, попередження негативних психоемоційних реакцій і стимулювання особистісного зростання підлітків у воєнних умовах.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження**

Планування емпіричного етапу дослідження здійснювалося на підставі аналізу наукової літератури. Слід відзначити, що попередній етап теоретичного пошуку сприяв формуванню фундаментальної концептуальної бази, яка слугувала методологічною основою для розробки інноваційних підходів до структурування та змістового наповнення експериментальної частини дослідження.

З урахуванням теоретичного аналізу наукових джерел з теми дослідження, а також з огляду на мету і завдання роботи, було розроблено програму емпіричного дослідження психоемоційного розвитку та психокорекції стресових станів у підлітків в умовах воєнного стану. Відповідно до вимог організації та методології дослідження, вибіркочу сукупність експериментальної частини склали 18 підлітків Нерушайського ліцею Татарбунарської міської ради.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психоемоційного стану підлітків у ситуації дії екстремальних соціально-психологічних чинників та оцінку ефективності психокорекційних заходів. Організація дослідження передбачала послідовне виконання етапів: формування вибірки, підбір методик, збір і аналіз даних.

З метою оцінки психоемоційного стану підлітків були застосовані багатовимірні моделі «BASIC Ph» [74], «Шкала соціально-ситуативної тривожності» (методика О. Кондаша) [42], «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона» CD-RISC-10 [45] та «Шкала сприйманого стресу PSS-10» [7].

Методика «BASIC Ph» (Behavioral, Affective, Social, Internal, Cognitive, Physiological) спрямована на комплексну оцінку різних аспектів реакції людини на стресові ситуації. Вона дозволяє виявити рівень прояву

поведінкових, афективних, соціальних, внутрішніх, когнітивних і фізіологічних реакцій у відповідь на стрес.

Метою є діагностика індивідуальних стилів реагування на стрес та визначення ресурсів і вразливостей особистості у стресових умовах. Методика «BASIC Ph» вибрана для дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного стану з огляду на її здатність комплексно оцінювати різні типи реакцій на стрес поведінкові, емоційні, соціальні, когнітивні та фізіологічні. Застосування методики «BASIC Ph» сприяла цілісному аналізу стресостійкості, визначенню основних ресурсів і вразливих зон, що є необхідним для формування ефективних психокорекційних заходів, які б враховували вікові особливості та впливу воєнного стану.

Опитувальник включає 36 тверджень, які відображають специфічні реакції та поведінкові стратегії, що застосовуються індивідом у складних життєвих ситуаціях. Модель «BASIC Ph» ілюструє різноманітність причин психотравматичних впливів та акцентує увагу на індивідуальних особливостях копінгу-способах подолання стресу та кризових станів. «BASIC Ph» репрезентує шість ключових напрямів адаптивної поведінки:

B (Beliefs)-система переконань, цінностей та віри, що формують світогляд та життєву позицію;

A (Affect)-рівень емоційної експресії та виразності почуттів;

S (Social)-ступінь залучення соціальної підтримки та взаємодії з оточенням;

I (Imagination)-креативні та уявні ресурси, що сприяють пошуку альтернативних рішень;

C (Cognition)-когнітивні процеси, аналіз, логічне осмислення і планування;

Ph (Physical)-фізична активність і робота з тілесними реакціями як засіб регуляції.

Кожен із компонентів функціонує як відносно автономний, проте взаємодіє в рамках єдиної системи копінгу, що забезпечує гнучкість і

багатоганність адаптації. Застосування моделі у психодіагностичній практиці має кілька важливих переваг, оскільки вона демонструє універсальність та адаптивність до різних демографічних і культурних груп; забезпечує комплексний аналіз стилів подолання стресу; сприяє не лише виявленню домінуючих копінг-стратегій, а й розвитку менш використовуваних способів регуляції.

Таким чином, модель «BASIC Ph» виступає ефективним інструментом для підвищення усвідомленості власних ресурсів, розширення адаптаційного потенціалу та оптимізації механізмів подолання стресових ситуацій.

Методика «Шкала соціально-ситуативної тривожності» (методика О. Кондаша) призначена для оцінки рівня тривожності, що виникає у підлітків у різних соціальних і ситуативних контекстах. Враховуючи підвищену вразливість молоді в умовах воєнного конфлікту, методика дозволяє виявити специфічні прояви тривожності, пов'язані з міжособистісними взаємодіями, публічними виступами, навчальною діяльністю та іншими соціальними ситуаціями актуальними для підліткового віку. Застосування методики дає змогу диференціювати рівень тривожного реагування та ідентифікувати фактори, які посилюють психоемоційний дискомфорт, що є важливим для планування ефективних психокорекційних заходів. Високі бали в окремих сферах свідчать про ресурси, на які підліток покладається у складних життєвих обставинах, тоді як низькі показники можуть вказувати на зони вразливості або недостатньо розвинуті копінг-навички. Комплексний аналіз результатів дозволяє розробити індивідуалізовані психокорекційні стратегії, спрямовані на зміцнення слабких компонентів та оптимізацію адаптивного потенціалу.

Особливості використання методики «Шкала соціально-ситуативної тривожності» (О. Кондаша) з метою дослідження психоемоційного стану підлітків полягають у наступному. Методика містить стандартизований набір питань, спрямованих на оцінку тривожності в конкретних соціальних ситуаціях, що є типовими для вікової групи підлітків (наприклад,

спілкування з однолітками, виступи перед аудиторією, взаємодія з дорослими). Відповіді оцінюються за шкалою балів, що дозволяє кількісно виміряти рівень соціально-ситуативної тривожності. Сума балів дає змогу класифікувати рівень тривожності (низький, середній, високий), допомагає визначити ступінь вираженості тривожних реакцій. Застосування методики допомагає виявити конкретні ситуації, які викликають підвищену тривожність, що сприяє дослідженню соціально-ситуативної тривожності підлітків в умовах воєнного стану.

Підсумкові бали за «Шкалою соціально-ситуативної тривожності» відображають рівень тривожності підлітка у типових соціальних ситуаціях, що мають критичне значення для соціальної адаптації. Результати класифікуються за шкалою від низького до високого рівня тривожності, що допомагає ідентифікувати індивідів з підвищеною соціальною тривожністю-потенційно вразливу групу, яка потребує психокорекційної підтримки. Аналіз відповідей дозволяє визначити конкретні соціальні контексти (наприклад, спілкування з однолітками, виступи, взаємодія з авторитетними особами), у яких проявляються найбільші труднощі, що є підґрунтям для планування цільових втручань з метою зниження тривожності і покращення соціальної адаптації.

«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)». Мета: оцінювання рівня стресостійкості особистості. Шкала Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) є стандартизованим самозвітним інструментом, що містить 25 тверджень, які відображають різні аспекти здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою: від 0-“ніколи” до 4-“майже завжди”, де вищий показник свідчить про більш виражену стресостійкість.

Сумарний бал може коливатися від 0 до 100. Вищі значення відображають вищий рівень адаптаційних можливостей та психологічної стійкості. Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

0-33 бали-низький рівень стресостійкості; 34-67 балів-середній рівень; 68-100 балів-високий рівень.

Методика дозволяє визначити загальний рівень стійкості до стресу та виявити потенціал особистості до відновлення після психотравмувальних подій.

Для оцінювання рівня суб'єктивного стресу підлітків застосовано «Шкалу сприйманого стресу (PSS-10)», розроблену S. Cohen. Методика призначена для вимірювання того, наскільки життєві події сприймаються як неконтрольовані та емоційно напружені. PSS-10 широко використовується у психологічних дослідженнях [7]. Шкала містить 10 тверджень, що відображають частоту переживання стресових реакцій протягом останнього місяця. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Сумарний показник дозволяє визначити рівень сприйманого стресу: низький-0-13 балів; помірний-14-26 балів; високий-27-40 балів.

Методика забезпечує кількісну характеристику індивідуального сприйняття стресових впливів і є придатною для дослідження психоемоційного стану підлітків, які перебувають у умовах тривалого воєнного стресу.

Отже, вибрані методики дозволяють комплексно оцінити стресостійкість і соціально-ситуативну тривожність підлітків у воєнних умовах, виявити взаємозв'язки між адаптивними ресурсами та емоційною нестабільністю, що важливо для розробки ефективних психокорекційних заходів.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проявів стресу у підлітковому віці**

З метою оцінювання рівня вираженості показників стресостійкості підлітків у воєнних умовах застосовували стандартизовані психодіагностичні методики, спрямовані на комплексний аналіз психоемоційного стану. Результати діагностики дали підстави визначити рівень адаптації, специфіку копінг-стратегій та провідні чинники, що впливають на формування стресостійкості в досліджуваній групі. Використання методик забезпечило об'єктивну характеристику індивідуальних і групових реакцій на стресові впливи воєнного стану.

Для аналізу стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану було застосовано методику «BASIC Ph», спрямовану на оцінку стилів подолання стресових ситуацій. Її використання забезпечує структуроване вивчення поведінкових, емоційних і когнітивних реакцій, що дає підстави окреслити актуальні ресурси та потенційні вразливості психоемоційного реагування. Методика «BASIC Ph» виступає діагностичним засобом для визначення механізмів копінгу та оцінювання адаптаційного потенціалу підлітків.

У таблиці 2.1 подано результати оцінювання копінг-стратегій серед підлітків 9-11 класів за шістьма категоріями: віра (I), емоції (II), соціум (III), уява (IV), раціональне мислення (V) та фізіологічні реакції (VI). Показники відображають індивідуальний рівень вираженості кожної стратегії, що дає можливість здійснити порівняльний аналіз переваг і специфіки копінгових реакцій у підлітковій групі, яка перебуває в умовах воєнного стану.

Отримані результати продемонстровані в таблиці 2.1. дозволяють зробити наступні висновки щодо копінг-стратегій підлітків різних класів:

- у 9 класі переважає помірна активність у стратегіях «Віра» (середній діапазон балів від 9 до 21), «Емоції» (від 7 до 19) та «Розум» (від 10 до 24). Стратегія «Соціум» має низькі показники (від 0 до 14), що свідчить про обмежене залучення соціальної підтримки. Стратегії «Уява» та «Фізіологія» демонструють помірну активність;

- у 10 класі найбільші значення виявлено у категоріях «Віра» (від 20 до 36) та «Розум» (від 18 до 34), що вказує на активне використання когнітивних і ціннісних ресурсів. Стратегії «Емоції», «Соціум», «Уява» і «Фізіологія» мають помірні показники. Звертає на себе увагу низьке значення стратегії «Соціум» у деяких учнів (0-18);
- в 11 класі найбільш виражені стратегії «Віра» (від 6 до 23), «Емоції» (від 9 до 24), «Уява» (від 14 до 29) і «Розум» (від 8 до 30). Стратегія «Фізіологія» також має високі показники (від 5 до 24). Значення стратегії «Соціум» коливаються в межах 5-20, що свідчить про помірне залучення соціальної підтримки.

Таблиця 2.1.

**Результати оцінки копінг-стратегій підлітків за моделлю BASIC Ph (за класами)**

№ з/п	Клас/к-ть	Копінг-стратегії/бали					
		I-віра	II-емоції	III-соціум	IV-уява	V-розум	VI-фізіологія
1	9клас/8учнів	9	8	0	18	20	19
		17	16	14	22	24	16
		17	19	11	11	21	6
		21	18	1	11	20	5
		12	7	9	18	16	17
		9	10	8	10	13	19
		18	17	7	15	22	12
		18	14	14	29	16	6
2	10клас/5учнів	27	18	18	22	34	15
		23	16	8	8	20	16
		36	4	0	24	18	19
		20	9	11	18	20	13
		22	10	11	17	31	16
3	11клас/5учнів	23	23	20	29	30	20
		13	21	13	23	11	18
		6	9	5	14	8	5
		15	24	11	25	10	24
		15	21	19	29	20	22

Таким чином, у підлітків усіх класів домінує використання когнітивних (розум) і вірових стратегій. Результати дослідження свідчать, що соціальні

ресурси (стратегія «Соціум») виявлені менш активно, що указує на обмеженість міжособистісної підтримки.

Наступний етап дослідження передбачав використання методики «Шкала соціально-ситуативної тривожності» (О. Кондаша), призначеної для кількісного оцінювання тривожності підлітків у типових соціальних ситуаціях. Опитувальник містить твердження, що стосуються взаємодії з однолітками, участі у групових видах діяльності та контактів із дорослими. Застосування методики уможлиблює визначення соціальних чинників, пов'язаних із підвищеною тривожністю, та оцінювання їхнього впливу на психоемоційну стабільність підлітків. Результати оцінювання подано в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Результати дослідження за методикою «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша**

Види тривожності/рівні		Класи		
		9 клас	10 клас	11 клас
ШКІЛЬНА	дуже низький	1/12%	2/40%	1/20%
	норма	5/64%	3/60%	3/60%
	підвищений	1/12%		1/20%
	Високий	1/12%		
САМООЦІНОЧНА	дуже низький	1/12%	1/20%	3/60%
	норма	4/52%	4/80%	1/20%
	підвищений	2/24%		1/20%
	Високий	1/12%		
МІЖОСОБИСТІСНА	дуже низький	-	1/20%	
	норма	4/52%	4/80%	2/40%
	підвищений	3/36%		3/60%
	Високий	1/12%		
ЗАГАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ	дуже низький	2/24%	2/40%	2/45%
	Норма	2/28%	3/60%	2/45%
	підвищений	2/24%		1/10%
	високий	2/24%		

Шкільна тривожність серед підлітків 9-го класу характеризується переважанням нормального рівня (64%), проте фіксуються випадки підвищеного та високого рівнів тривожності-по 12% відповідно. У 10-му

класі домінує нормальний рівень (60%), однак помітна частка учнів демонструє підвищені показники (20%). Подібна тенденція простежується й у 11-му класі: 60% школярів мають нормальний рівень тривожності, тоді як 20%-підвищений.

Отже, шкільна тривожність є значущим психоемоційним індикатором, характерним для частини підлітків. Отримані результати засвідчують потребу у систематичному моніторингу та впровадженні психологічної підтримки, спрямованої на зменшення негативних наслідків шкільної тривожності у підлітковому віці. Отримані дані щодо рівня самооцінної тривожності серед учнів 9-го класу свідчать, що половина досліджуваних (52%) продемонстрували нормальний рівень цього виду тривожності, тоді як підвищений рівень зафіксовано у 24%, а високий-у 12% досліджуваних.

У 10-му класі зафіксовано переважання нормального рівня самооцінної тривожності (80%), однак визначено поодинокі випадки її підвищення. У 11-му класі нормальний рівень виявлено лише у 20% учнів; натомість 60% демонструють дуже низькі показники, що може свідчити про занижену самооцінку або емоційне відсторонення.

Аналіз міжособистісної тривожності серед учнів 9-го класу показує, що 50% перебувають у межах нормальних значень, у 36% виявлено підвищений рівень, а у 12%-високий. Для 10-го класу характерна більш сприятлива динаміка: 80% учнів демонструють нормальні показники, тоді як 20% мають дуже низький рівень тривожності. У 11-му класі встановлено суттєве зростання частки підлітків із підвищеною міжособистісною тривожністю (60%), що вказує на наявність труднощів у сфері соціальної взаємодії.

Отримані результати дозволяють стверджувати про вплив соціальних стресорів воєнного стану на емоційний стан досліджуваних підлітків та ймовірне порушення стабільності міжособистісних взаємин у старшому підлітковому віці.

Аналіз розподілу загальної тривожності серед учнів 9-го класу свідчить про відносно рівномірне представлення різних рівнів: 24% мають дуже

низький, 28%-нормальний, 24%-підвищений і 24%-високий рівень тривожності. У 10-му та 11-му класах домінує нормальний рівень тривожності (45-60%), однак фіксуються окремі випадки як дуже низьких, так і підвищених показників. Такі результати вказують на виражені індивідуальні відмінності у психоемоційних реакціях підлітків на стресові впливи, що потребує диференційованого підходу до психологічної підтримки.

Отже, результати, отримані за «Шкалою соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша, дають змогу сформулювати наступні висновки.

По-перше, рівень тривожності визначається характером соціальних ситуацій, у яких перебувають підлітки, та ступенем їхньої емоційної залученості.

По-друге, для учнів старших класів характерне зростання міжособистісної тривожності, що свідчить про ускладнення процесів соціальної взаємодії та збільшення значущості міжособистісної оцінки в підлітковому віці.

По-третє, показники самооцінної тривожності в одинадцятикласників мають нестабільну динаміку, що вимагає додаткового аналізу та професійної інтерпретації з метою своєчасного виявлення ризиків емоційної дезадаптації.

Встановлена варіативність рівнів тривожності свідчить про значні індивідуальні особливості адаптаційних процесів підлітків у складних соціально-психологічних умовах.

Розглянемо отримані емпіричні дані щодо рівнів тривожності серед підлітків різних класів. Розглянемо отримані емпіричні дані щодо рівнів тривожності серед підлітків різних класів. Аналіз розподілу показників за категоріями «дуже низький», «норма», «підвищений» та «високий» дає підстави характеризувати особливості психоемоційного стану досліджуваних та визначати основні напрями психологічної підтримки.

Дуже низькі показники тривожності переважають у 11-му класі (до 60% за окремими видами), що може свідчити про недостатнє усвідомлення

емоційних реакцій або тенденцію до емоційного відсторонення. У 9-му та 10-му класах частка підлітків із дуже низьким рівнем тривожності становить 12-45 %, що вказує на суттєві індивідуальні відмінності в інтенсивності тривожних проявів. Нормальні показники тривожності переважають у більшості досліджуваних підлітків, що узгоджується з оцінками їх адаптаційного потенціалу в умовах воєнного стану. Нормальний рівень тривожності зафіксовано у 50-80% учасників залежно від виду тривожності та класу.

Підвищений рівень тривожності зафіксовано у значної частини учнів 9-го класу (до 36% за показниками міжособистісної тривожності), менша частка підлітків із такими значеннями представлена у 10-му та 11-му класах. Такі дані дають підстави припускати наявність емоційних труднощів у частини дев'ятикласників, що може вимагати психокорекційної роботи.

Високі показники тривожності трапляються рідше: їх встановлено у підлітків 9-го класу (до 12%) та 11-го класу (близько 10-12%), що свідчить про підвищені психоемоційні ризики в окремої частини школярів.

Домінування показників, що відповідають середньому рівню тривожності, є позитивною характеристикою психологічної адаптації підлітків в умовах воєнного стану. Водночас наявність значущої частки учнів із підвищеними та високими рівнями тривожності підтверджує необхідність впровадження системних психокорекційних заходів, спрямованих на підтримку емоційної стабільності підлітків.

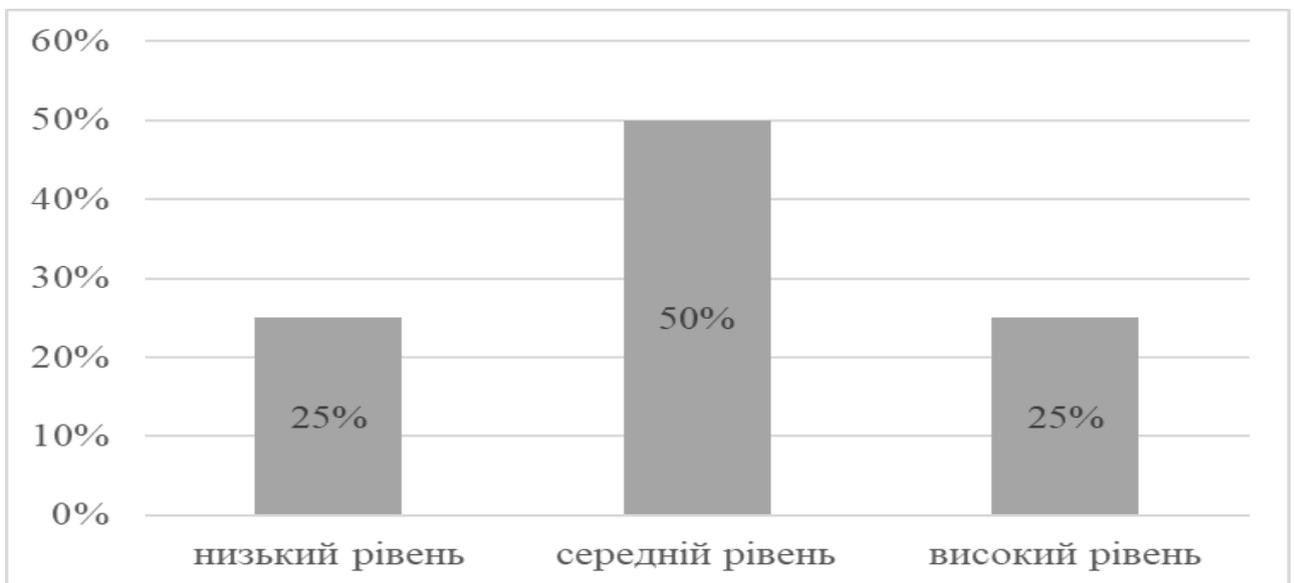
Аналіз даних, отриманих за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), засвідчує, що у 50% підлітків виявлено середній рівень стресостійкості. Такий рівень є показником часткової сформованості регуляційних механізмів, достатніх для підтримання емоційної стабільності та врівноважених поведінкових реакцій у ситуаціях підвищеної складності.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 25% досліджуваних. Цей рівень характеризує стійку функціональність систем емоційно-вольової

регуляції та здатність зберігати психологічну організованість у контекстах інтенсивного стресового впливу.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 25% підлітків. Отримані значення є свідченням обмежених можливостей емоційної регуляції, підвищеної сенситивності до стресових чинників та нестійкості поведінкових реакцій у складних ситуаціях. Отримані дані підтверджують необхідність системної психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток механізмів емоційної саморегуляції, зміцнення внутрішніх ресурсів та підвищення загального рівня стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Узагальнені дані щодо розподілу рівнів стресостійкості у респондентів за результатами дослідження подано на рисунку 2.2.



**Рис. 2.1. Розподіл рівнів стресостійкості підлітків за результатами дослідження за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

Аналіз показників, отриманих за методикою «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10), засвідчує наявність відмінностей у рівні суб'єктивного напруження серед підлітків, які перебувають в умовах воєнного стану. Загальний розподіл рівнів сприйманого стресу подано на рисунку 2.1.

Високий рівень сприйманого стресу виявлено у 18% опитаних. Для цієї групи характерні стійке емоційне перевантаження, відчуття непередбачуваності подій і зниження контролю над власними реакціями, що свідчить про підвищену вразливість до стресогенних впливів.

Показники помірного рівня стресу виявлено у 42 % підлітків. Представники цієї групи демонструють періодичні коливання емоційної напруги та окремі труднощі у регуляції переживань за умов збереження здатності до адаптивного реагування в повсякденних ситуаціях. Низький рівень сприйманого стресу виявлено у 40% досліджуваних. Для цієї групи характерні усталена емоційна регуляція та наявність функціональних копінг-стратегій, що зменшують інтенсивність стресових переживань і підтримують загальний рівень психологічної стійкості.



**Рис. 2.2. Розподіл рівнів сприйманого стресу серед підлітків (за «Шкалою сприйманого стресу» S. Cohen, PSS-10).**

Отримані результати демонструють варіативність рівнів сприйманого стресу серед підлітків. Домінування помірних і низьких показників указує на збереження базових регуляційних можливостей, наявність підлітків із високим рівнем стресу зумовлює необхідність психокорекційної підтримки, спрямованої на зміцнення емоційної регуляції.

Отже, адаптаційні ресурси підлітків у зберігають потенціал розвитку, проте потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та соціальної

взаємодії, що сприятиме збереженню психічного здоров'я підлітків у воєнний період.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психоемоційного стану підлітків із використанням таких психодіагностичних методик: моделі оцінювання копінг-стратегій BASIC Ph (M. Lahad), «Шкали соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша, «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) та «Шкали сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10). Дослідження було спрямоване на виявлення особливостей адаптаційних процесів і функціонування регуляційних механізмів підлітків за умов дії стресогенних соціальних факторів.

Отримані результати дозволили визначити рівні стресостійкості, структуру копінг-стратегій та характер проявів соціально-ситуативної й сприйманої тривожності. За даними моделі оцінювання копінг-стратегій BASIC Ph (M. Lahad) встановлено домінування когнітивних та вірових стратегій подолання, тоді як звернення до соціальної підтримки виявляється менш вираженим.

Аналіз соціально-ситуативної тривожності за методикою «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша показав, що шкільна тривожність є найбільш поширеною формою у період навчання під час воєнного стану, а показники міжособистісної тривожності у підлітковому віці мають тенденцію до підвищення, що ускладнює процеси соціальної адаптації. Встановлено, що серед досліджуваних підлітків домінують когнітивні та вірові копінг-стратегії, тоді як звернення до соціальної підтримки має нижчу вираженість. Аналіз показників тривожності підтвердив, що шкільна тривожність є найпоширенішою формою у період навчання під час воєнного стану. Водночас міжособистісна тривожність у старшому підлітковому віці демонструє тенденцію до зростання, що свідчить про ускладнення соціальної адаптації. Дослідження рівнів тривожності показало значну варіативність показників: більшість підлітків

продемонстрували нормальний рівень тривожності, водночас частка учасників із підвищеним і високим рівнями тривожності вказує на наявність груп ризику, які потребують психологічної підтримки.

Дослідження за «Шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) засвідчило, що у 50 % підлітків виявлено середній рівень стресостійкості. Високі показники демонструють 25 % досліджуваних, що свідчить про сформовані адаптивні ресурси. У 25 % зафіксовано низький рівень стресостійкості, який асоціюється з підвищеним ризиком емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій.

Результати за «Шкалою сприйманого стресу» (PSS-10) показали, що високий рівень сприйманого стресу притаманний 18 % підлітків, помірний-42 %, низький-40 %. Отримані дані свідчать про збереження адаптивних можливостей у більшості досліджуваних, водночас наявність групи з високими показниками підкреслює необхідність психокорекційної підтримки.

Отримані результати стали емпіричною основою для розроблення психокорекційної програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **3.1. Концептуальні засади психокорекційної програми розвитку життєстійкості**

Підлітковий вік є сенситивним етапом становлення особистості, що характеризується інтенсивним розвитком емоційно-вольової сфери, формуванням самооцінки, системи цінностей та соціальної ідентичності. У цей віковий період відбувається становлення механізмів саморегуляції, які забезпечують здатність до подолання психоемоційних навантажень і адаптації до мінливого середовища. Воєнний стан зумовлює зростання впливу стресогенних чинників, що спричиняє емоційну нестабільність, тривожність та порушення суб'єктивного відчуття безпеки.

Розвиток життєстійкості у підлітковому віці є провідним чинником збереження психічного здоров'я, стабілізації емоційної рівноваги та формування ефективних стратегій поведінки у складних обставинах. Високий рівень життєстійкості підвищує ефективність емоційної регуляції, сприяє раціональному оцінюванню ситуацій, мобілізації внутрішніх ресурсів і підтриманню адаптаційного потенціалу за умов кризових впливів.

Наукові положення, представлені в роботах Л. Карамушки, О. Кокуна, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, підтверджують, що розвиток стресостійкості є не лише умовою психічного благополуччя, а й критерієм особистісної зрілості, що сприяє формуванню життєстійкості та здатності до самореалізації в умовах соціальної нестабільності.

У дослідженнях Ф. Райса підкреслюється, що соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості підлітків. Учений зазначає, що взаємодія з батьками та іншими значущими дорослими сприяє становленню ціннісних орієнтацій, розвитку відповідальності, самоконтролю та комунікативних умінь. Підтримувальне соціальне оточення розглядається як один із чинників, що впливає на рівень психоемоційної стабільності та

адаптаційних можливостей підлітків.

Підлітковий вік є критично важливим періодом розвитку, упродовж якого відбувається формування механізмів стресостійкості та здатності до подолання психоемоційних навантажень. У цей період інтенсивно розвиваються когнітивні, емоційні та вольові функції, уточнюється система саморегуляції, розширюється досвід адаптації до соціальних і життєвих змін. Теоретичні положення С. Мадді підтверджують, що стресостійкість ґрунтується на розвитку компонентів-залученості, контролю та виклику, які забезпечують активне й усвідомлене реагування на стресові впливи.

Рівень стресостійкості підлітків формується під впливом індивідуальних психологічних характеристик та параметрів соціального оточення. У соціоекологічному й резильєнс-підході підкреслюється значення стабільності найближчого соціального середовища-сім'ї, групи однолітків, педагогічного колективу та локальної спільноти. Структуровані взаємини з батьками, значущими дорослими та ровесниками створюють умови для підтримання емоційної рівноваги та забезпечують ресурс для регуляції поведінкових і емоційних реакцій. Соціальна підтримка визначає можливості формування адаптивних копінг-стратегій та ефективного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного періоду.

Ефективність подолання стресових впливів у підлітковому віці визначається якістю міжособистісних зв'язків, що забезпечують емоційну підтримку та зменшують інтенсивність психоемоційних реакцій. Внутрішні психологічні ресурси підлітка охоплюють навички емоційної саморегуляції, когнітивну гнучкість, здатність до раціонального аналізу ситуацій та збереження контрольованої поведінки. Поєднання зовнішньої підтримки й індивідуальних регуляційних можливостей формує основу адаптаційних процесів і забезпечує відновлення психоемоційної рівноваги після впливу стресогенних чинників.

Враховуючи мету дослідження та засадничі принципи гуманістичної, позитивної й когнітивно-поведінкової психології соціально-психологічний

тренінг визначено основною формою психокорекційної роботи. Такий формат забезпечує розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії, а також формування особистісних компетентностей, що підвищують рівень стресостійкості підлітків у воєнних умовах.

Психокорекцію розглядають як цілеспрямований процес психологічного впливу, спрямований на гармонізацію внутрішнього стану особистості та оптимізацію її емоційно-поведінкових реакцій. Мета полягає у розвитку здатності до саморегуляції, подоланні дисгармоній у психічному функціонуванні й відновленні внутрішніх ресурсів.

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати про різні підходи до застосування психокорекційних методів у дитячому та підлітковому віці. Одні автори розглядають психокорекцію як превентивний напрям, орієнтований на запобігання дезадаптивним проявам, інші-як систему впливів, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу та розвиток конструктивних рис. У сучасних умовах особливої актуальності набувають психологічні інтервенції, що сприяють формуванню стресостійкості, підвищенню адаптивних можливостей і забезпеченню психічного благополуччя підлітків в умовах воєнного стану.

У процесі розроблення психокорекційної програми враховували співвідношення понять стресостійкості та життєстійкості, які характеризують рівні психологічної адаптації особистості. Стресостійкість у дослідженнях О. Кокуна [22], Л. Карамушки [19], О. Штепи [70] визначається як здатність ефективно діяти за умов емоційного напруження, зберігати внутрішню рівновагу, контролювати поведінкові реакції та приймати раціональні рішення у стресових ситуаціях. Це утворення має ситуативний характер і проявляється у процесі реагування на стресові впливи.

Життєстійкість у дослідженнях вчених описується як більш комплексна та відносно стабільна характеристика, що включає здатність до опору стресу, відновлення, переосмислення досвіду й підтримання мотивації до

особистісного зростання [68; 70]. Структура життєстійкості включає когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові механізми адаптації, забезпечуючи довготривалу психологічну стабільність. Стресостійкість, у межах наукового підходу, розглядається як складова життєстійкості, що визначає оперативні реакції на стрес, тоді як життєстійкість характеризує потенціал особистості до відновлення та подальшого розвитку [9].

Концепція психокорекційної програми враховує взаємозв'язок стресостійкості та життєстійкості як провідних характеристик адаптаційного розвитку у підлітковому віці. Стресостійкість визначає здатність до врівноваженого реагування на емоційно напружені ситуації, тоді як життєстійкість характеризує стабільну схильність до відновлення функціонування, раціонального переосмислення досвіду та підтримання особистісного розвитку за умов тривалих кризових впливів.

Гуманістична спрямованість програми узгоджується з теоретичними положеннями К. Роджерса й А. Маслоу, які підкреслювали активну позицію особистості у власному розвитку, здатність до саморегуляції та контроль емоційних реакцій, а також значення конструктивної взаємодії із соціальним оточенням.

Отже, концептуальна модель психокорекційної програми розвитку життєстійкості сформована на основі теорії життєстійкості С. Мадді, логотерапевтичних положень В. Франкла та принципів гуманістичної й позитивної психології. Зазначені підходи забезпечують цілісне теоретичне підґрунтя для формування психологічної готовності підлітків протистояти екстремальним соціально-психологічним чинникам, стабілізувати емоційний стан.

Слід зазначити, що підвищення стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану потребує впровадження цілеспрямованих психологічних і соціально-педагогічних умов, зокрема, забезпечення безпечного простору для емоційного самовираження, проведення тренінгових занять, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та психоемоційного відновлення, а також

підтримка позитивного самосприйняття. Важливу роль посідає підтримувальне середовище навчального закладу, організоване на засадах довіри, прийняття та співпраці

Таким чином, зазначені теоретичні положення формують концептуальну основу для розроблення психокорекційної програми, спрямованої на розвиток життєстійкості підлітків.

### **3.2. Структура та зміст психокорекційної програми розвитку життєстійкості у підлітковому віці в умовах воєнного стану**

Розроблення психокорекційної програми здійснювали з урахуванням результатів теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних даних, які засвідчили необхідність формування в підлітковому віці навичок емоційної саморегуляції, конструктивного мислення й ефективної соціальної взаємодії. Зміст програми орієнтований на підвищення життєстійкості, зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану та розвиток адаптивних копінг-стратегій, що підтримують психічне здоров'я підлітків у воєнних умовах.

Під час розроблення психокорекційної програми враховано сучасні наукові підходи до організації психологічної допомоги дітям і підліткам, які пережили наслідки воєнних подій. У процесі проектування програми використано концептуальні положення та методичні принципи, викладені у монографії В. Зливкова, С. Лукомської, Н. Євдокимової та С. Ліпінської «Діти і війна» [15], у якій представлено психокорекційні технології відновлення емоційної рівноваги та розвитку стресостійкості. Отримані результати стали теоретико-методологічною основою побудови програми, орієнтованої на формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану (стресостійкість розглядається як функціональний компонент життєстійкості).

У процесі створення програми враховано концептуальні підходи та методичні принципи міжнародної програми «Діти і війна: навчання технік

зцілення”, розробленої Children and War Foundation (Велика Британія-Норвегія) та адаптованої українськими науковцями. Зазначена програма стала науково-методичним орієнтиром для формування тренінгових занять, спрямованих на розвиток життєстійкості, емоційної саморегуляції та соціальної адаптивності підлітків у воєнних умовах.

У тренінгу взяли участь підлітки 14-15 років, учні Нерушайського ліцею Татарбунарської міської ради.

Психокорекційна програма розвитку життєстійкості підлітків побудована на принципах цілісності, системності, поетапності та активної участі. Принцип цілісності забезпечує узгоджене формування когнітивних, емоційно-регуляційних і поведінкових компонентів життєстійкості. Системність передбачає впорядковану структуру програми, у якій закладено поступове засвоєння та закріплення навичок саморегуляції й конструктивної взаємодії. Поетапність характеризує послідовний перехід від усвідомлення власних ресурсів до практичного застосування стратегій подолання стресових впливів. Принцип активної участі реалізовано через тренінгові форми роботи, що сприяють розвитку рефлексії, емоційної відкритості, відповідальності за власний психоемоційний стан і здатності до групової взаємодії.

Метою психокорекційної програми є розвиток життєстійкості підлітків у воєнних умовах через формування навичок емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості та конструктивної соціальної взаємодії.

Програма була реалізована у форматі тренінгових занять протягом семи зустрічей тривалістю 90 хвилин. Поєднання теоретичного засвоєння матеріалу, практичного відпрацювання навичок та рефлексивного аналізу сприяло розвитку життєстійкості та навичок емоційної саморегуляції у підлітків. Завдання психокорекційної програми:

- опанування науково обґрунтованих технік емоційної саморегуляції;
- розвиток конструктивних способів подолання стресу та регуляції

тривожності;

- зміцнення впевненості у власних можливостях і підвищення рівня самоефективності;
- формування позитивного самосприйняття й раціонального стилю мислення як основи життєстійкої поведінки;
- розвиток комунікативних умінь, емпатії та соціальної взаємодії;
- активізація психологічних ресурсів, необхідних для емоційного відновлення й адаптації.

Структура програми передбачає підготовчий, основний та завершальний етапи, спрямовані на послідовну реалізацію завдань психокорекційного впливу.

Психокорекційна програма розвитку життєстійкості підлітків завдяки трирівневій структурі, забезпечувала поступовий перехід від первинної адаптації та включення учасників до активного формування внутрішніх ресурсів і закріплення позитивних особистісних змін. Така організація створювала умови для послідовного формування основних компонентів життєстійкості-когнітивного, емоційно-регуляційного та поведінкового, що сприяло розвитку адаптаційних можливостей особистості.

Підготовчий етап був спрямований на формування психологічно безпечного середовища, необхідного для відкритої взаємодії, налагодження довірливих стосунків та розвитку внутрішньої мотивації до участі у психокорекційній роботі. Зміст цього етапу включав ознайомлення з поняттям життєстійкості, усвідомлення індивідуальних потреб і створення атмосфери психологічної підтримки, що забезпечувало основу для подальшої групової роботи.

Основний етап програми був спрямований на розвиток основних характеристик життєстійкості: емоційної саморегуляції, раціонального мислення, позитивного самосприйняття та навичок соціальної взаємодії. Психокорекційний вплив здійснювався через застосування когнітивно-поведінкових і арт-терапевтичних технік, групових обговорень, рольових

вправ та методів релаксації, що забезпечувало формування адаптивних способів реагування.

Завершальний етап передбачав узагальнення отриманого досвіду та інтеграцію сформованих навичок. Учасники аналізували зміни у власному психоемоційному стані та виокремлювали психологічні ресурси, необхідні для підтримання стабільності й ефективного функціонування в умовах стресових впливів.

Структура психокорекційної програми розвитку життєстійкості підлітків представлена у таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1.**

**Структура психокорекційної програми розвитку життєстійкості підлітків**

<b>Етап програми</b>	<b>Блок змісту</b>	<b>Мета блоку</b>	<b>Кількість занять</b>
Підготовчий	Адаптаційно-мотиваційний блок	Створення психологічно безпечного середовища, налагодження довірливих стосунків, формування мотивації до участі, ознайомлення з поняттям життєстійкості та усвідомлення індивідуальних потреб.	2
Основний	Розвивально-тренінговий блок	Розвиток емоційної саморегуляції, конструктивного мислення, позитивного самосприйняття, комунікативних навичок і взаємопідтримки; формування адаптивних копінг-стратегій і підвищення рівня життєстійкості.	4
Завершальний	Рефлексивно-інтеграційний блок	Узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення особистісних змін, формування установки на подальший саморозвиток і підтримання психоемоційної рівноваги.	1

Зміст психокорекційної програми подано в таблиці 3.2, у якій структуровано послідовність занять, основні техніки та очікувані результати.

Таблиця 3.2.

## Зміст психокорекційної програми розвитку життєстійкості підлітків

№	Назва заняття	Мета	Основні психокорекційні техніки / вправи	Очікувані результати
1.	Знайомство. Формування довіри	Формування психологічно безпечної атмосфери та налагодження конструктивної взаємодії.	Інтерактивні вправи на знайомство, обговорення очікувань, спільне формулювання правил групи.	Зниження напруження, розвиток довіри, мотивація до участі.
2.	Розуміння власних емоцій	Розвиток здатності усвідомлювати та вербалізувати емоційні стани.	Вправа «Мої емоції сьогодні», міні-дискусія про роль емоцій, релаксаційні техніки.	Формування емоційної обізнаності, зменшення тривожності.
3.	Керування емоціями	Засвоєння прийомів емоційної саморегуляції.	Дихальні вправи, техніка «Світло спокою», обговорення стресових ситуацій.	Розвиток навичок контролю емоцій, зниження напруження.
4.	Подолання труднощів	Формування конструктивних стратегій реагування на стрес.	Аналіз життєвих ситуацій, рольові ігри, групові обговорення.	Засвоєння копінг-стратегій, підвищення впевненості у власних силах.
5.	Позитивне мислення	Розвиток оптимістичного світогляду й раціонального осмислення подій.	Вправа «Перетворення негативних думок на позитивні», створення «карти ресурсів».	Зниження песимістичних установок, посилення внутрішньої мотивації.
6.	Підтримка і взаємодопомога	Розвиток емпатії, комунікативних навичок і взаємопідтримки.	Групові вправи на співпрацю, «Міст довіри», обмін позитивним досвідом.	Зміцнення соціальної взаємодії, формування почуття приналежності.
7.	Моя життєстійкість (підсумкове)	Узагальнення досвіду, усвідомлення особистісних змін і визначення ресурсів.	Вправа «Мій шлях змін», створення символічного кола підтримки, планування дій.	Підвищення усвідомлення власної життєстійкості, формування орієнтації на саморозвиток.

Подальша оцінка ефективності програми передбачала аналіз динаміки психологічних показників, які характеризують рівень життєстійкості, емоційної саморегуляції, адаптивності та психоемоційної стабільності.

### **3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану**

Результати реалізації психокорекційної програми розвитку життєстійкості підлітків опрацьовано відповідно до вимог формувального експерименту, що передбачає порівняння показників констатувального та контрольного зрізів, що дало можливість оцінити динаміку психологічних змін і визначити результативність застосованих психокорекційних заходів.

Отримані емпіричні дані на формувальному етапі експерименту опрацьовувалися за тотожними методичними критеріями, що й на констатувальному етапі, з використанням психодіагностичних методик: моделі копінг-ресурсів «BASIC Ph», «Шкали соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша, «Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10) та «Шкали сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10; S. Cohen).

Така процедура забезпечила порівнянність результатів і надала можливість здійснити кількісно-якісний аналіз динаміки показників життєстійкості підлітків після психокорекційного впливу. Порівнянність результатів забезпечила ідентичні умови обстеження, уніфікований інструктаж та сталі критерії інтерпретації. Оцінювання рівня розвитку копінг-стратегій здійснювали за моделлю BASIC Ph до та після реалізації психокорекційної програми.

В таблиці 3.1 представлено результати статистичного аналізу за моделлю BASIC Ph.

Таблиця 3.3.

**Статистична перевірка змін за моделлю «BASIC Ph» (до та після психокорекційної програми)**

<b>Шкала (BASIC Ph)</b>	<b>M<sub>1</sub> ± SD<sub>1</sub></b>	<b>M<sub>2</sub> ± SD<sub>2</sub></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Віра	15,1 ± 4,3	18,6 ± 3,8	2,24	< 0,05
Емоції	13,7 ± 3,5	17,1 ± 3,2	2,12	< 0,05
Соціум	8,0 ± 4,6	11,7 ± 3,9	1,98	> 0,05
Уява	15,4 ± 4,8	18,2 ± 4,5	1,76	> 0,05
Розум	18,5 ± 4,2	21,0 ± 3,6	2,35	< 0,05
Фізіологія	13,8 ± 4,5	16,1 ± 4,0	1,84	> 0,05

Примітка: розрахунок виконано за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок (n = 18, p < 0,05).

Статистичний аналіз динаміки копінг-стратегій, проведений за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, засвідчив наявність помірних, частково достовірних змін у структурі адаптаційних механізмів підлітків після впровадження психокорекційної програми. Зафіксовано достовірне підвищення середніх значень за шкалами «Віра» (t = 2,24; p < 0,05), «Емоції» (t = 2,12; p < 0,05) та «Розум» (t = 2,35; p < 0,05), що свідчить про активізацію смислово-ціннісного, емоційного й когнітивного компонентів регуляції поведінки. Зростання показників за цими шкалами свідчить про посилення усвідомленості у переживанні стресових ситуацій, покращення емоційної врівноваженості та здатності до раціональної оцінки подій.

Показники за шкалами «Соціум» (t = 1,98; p > 0,05) та «Фізіологія» (t = 1,84; p > 0,05) продемонстрували тенденцію до покращення, проте без статистично підтвердженої значущості, що може вказувати на поступове відновлення соціальної активності, яке формується у більш тривалій перспективі.

За шкалою «Уява» (t = 1,76; p > 0,05) зміни мають нестійкий характер, що пояснюється індивідуальними відмінностями у розвитку символічного мислення та здатності до внутрішнього переосмислення травматичного досвіду.

Узагальнення статистичних результатів засвідчило достовірне

підвищення смислових, емоційних і когнітивних ресурсів (шкали «Віра», «Емоції» та «Розум»;  $p < 0,05$ ), тоді як показники за шкалами «Соціум», «Уява» та «Фізіологія» ( $p > 0,05$ ) свідчать про поступове зміцнення соціально-комунікативних і поведінкових компонентів адаптації.

Отже, отримані результати підтверджують ефективність психокорекційної програми у зміцненні емоційно-когнітивних компонентів життєстійкості підлітків та створюють основу для подальшого розвитку соціальних і поведінкових стратегій адаптації.

**Таблиця 3.4.**

**Динаміка рівнів соціально-ситуативної тривожності підлітків за методикою О. Кондаша (у %)**

Вид тривожності	Дуже низький (конс т.)	Дуже низький (форм.)	Норма (конс т.)	Норма (форм.)	Підвищений (конст.)	Підвищений (форм.)	Високий (конс т.)	Високий (форм.)
Шкільна	12 %	8 %	64 %	70 %	12 %	10 %	12 %	12 %
Самооцінна	12 %	10 %	52 %	55 %	24 %	20 %	12 %	15 %
Міжособистісна	0 %	0 %	52 %	58 %	36 %	30 %	12 %	12 %
Загальна	24 %	20 %	28 %	32 %	24 %	25 %	24 %	23 %

Примітка: дані подано у відсотках; 0 %-відсутні випадки;  $n = 18$ ; суми по рядку можуть не дорівнювати 100 % через округлення.

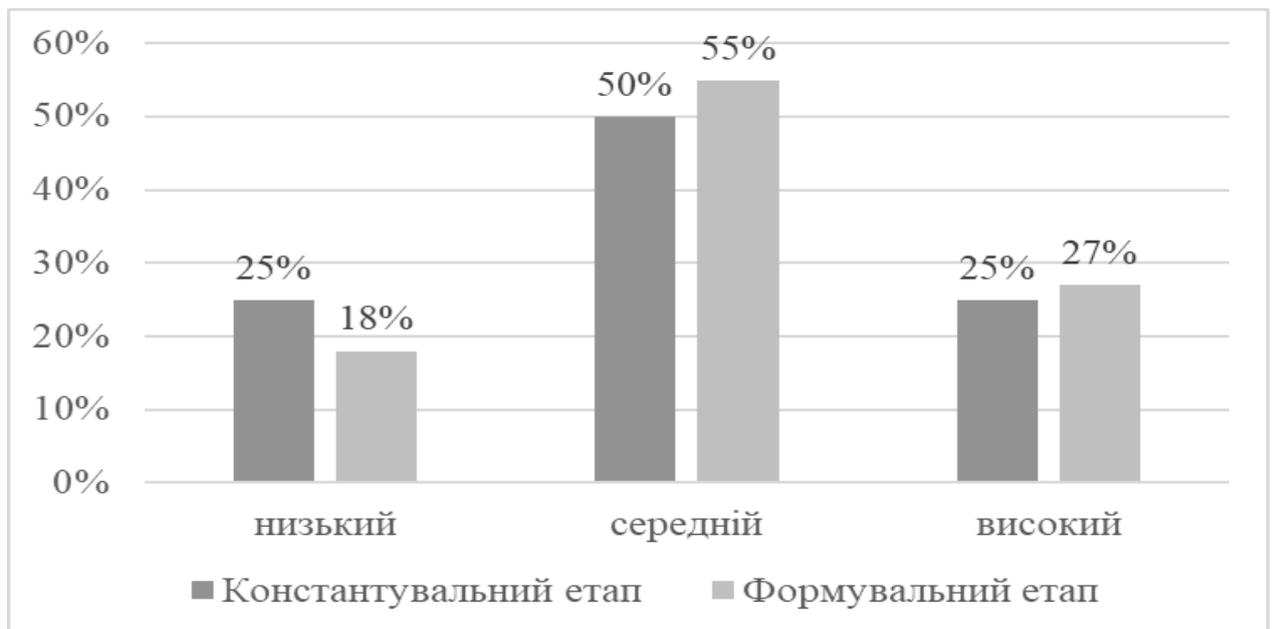
Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів дослідження засвідчив тенденцію до зниження рівнів соціально-ситуативної тривожності підлітків за всіма її видами. Динаміка змін має помірний характер і свідчить про поступове відновлення емоційної стабільності та активізацію механізмів саморегуляції після участі у психокорекційній програмі.

Отримані результати порівняння рівнів стресостійкості підлітків за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) на констатувальному та формувальному етапах дослідження представлено на рисунку 3.1.

За показниками шкільної тривожності спостерігається зменшення

частки осіб із підвищеними рівнями (з 12 % до 10 %) і зростання частки підлітків з нормальними показниками (з 64 % до 70 %), що вказує на зниження емоційного напруження, пов'язаного з навчальною діяльністю, та формування відчуття психологічної безпеки в освітньому закладі.

У сфері самооцінної тривожності виявлено зменшення високих рівнів (з 12 % до 15 %) і збільшення частки норми (з 50 % до 55 %), що свідчить про вирівнювання самооцінних орієнтацій і зниження внутрішнього напруження.



**Рис. 3.1. Динаміка рівнів стресостійкості підлітків за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

У структурі міжособистісної тривожності зафіксовано зростання частки підлітків із нормальними показниками (з 50 % до 58 %) та зменшення підвищених рівнів (з 36 % до 30 %), що вказує на покращення соціальної адаптації, зниження емоційної чутливості до міжособистісних впливів і зростання толерантності до оцінювання з боку однолітків.

Узагальнення отриманих результатів дозволило зробити висновок, що після реалізації психокорекційної програми у підлітків спостерігається зниження соціально-ситуативної тривожності та підвищення адаптаційної готовності до соціальної взаємодії. Зміни мають тенденційний, але

стабільний характер, що свідчить про ефективність програми у розвитку емоційно-вольової регуляції, самоприйняття та соціальної впевненості.

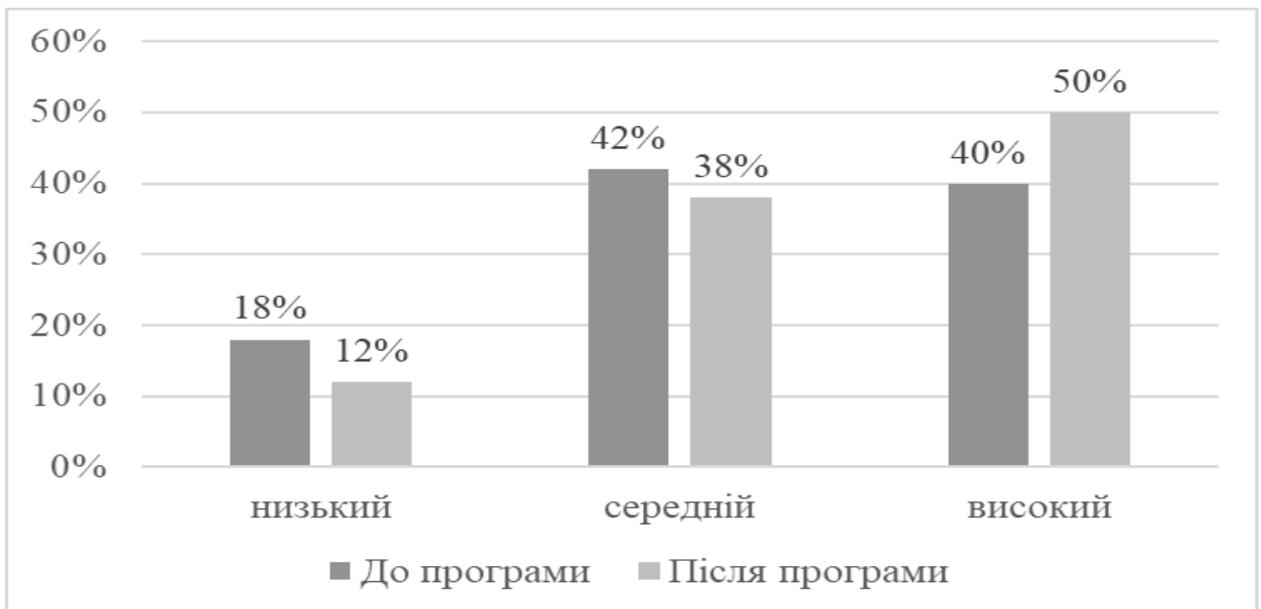
Як показано на рисунку 3.1, результати дослідження за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) засвідчили позитивну динаміку після реалізації психокорекційної програми. Частка підлітків із низьким рівнем стресостійкості зменшилася з 25 % до 18 %, що вказує на зниження емоційної вразливості та підвищення здатності до контролю афективних реакцій у ситуаціях напруження.

Водночас зафіксовано зростання середнього рівня з 50 % до 55 %, що свідчить про активізацію адаптаційних механізмів, зокрема когнітивного переосмислення стресових подій і вдосконалення навичок емоційної саморегуляції.

Незначне збільшення частки осіб із високим рівнем стресостійкості (з 25 % до 27 %) свідчить про поступове формування внутрішніх ресурсів психологічної стабільності-упевненості у власних можливостях, толерантності до невизначеності та здатності підтримувати психічну рівновагу під впливом зовнішніх стресорів.

Аналіз показників, отриманих на формувальному етапі за методикою «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10), засвідчив позитивну динаміку у структурі суб'єктивного переживання стресу серед підлітків, які брали участь у психокорекційній програмі.

Порівняльний розподіл рівнів стресу до і після програми наведено на рисунку 3.2.



**Рис. 3.2. Порівняння рівнів сприйманого стресу підлітків на констатувальному й формувальному етапах (PSS-10)**

Після реалізації програми частка підлітків із високим рівнем сприйманого стресу зменшилася з 18 % до 12 %, що свідчить про зниження інтенсивності емоційного напруження та зменшення відчуття неконтрольованості подій. Такі зміни відображають покращення здатності до регуляції афективних станів і підвищення толерантності до повсякденних стресових впливів.

Кількість підлітків із помірним рівнем сприйманого стресу зменшилася з 42 % до 38 %, що свідчить про тенденцію до стабілізації емоційного стану та зниження інтенсивності суб'єктивного напруження, що може бути пов'язано з опануванням навичок емоційної саморегуляції, розвитком когнітивного переосмислення складних ситуацій та формуванням більш адаптивних моделей поведінки.

Найбільшою зміною є зростання частки учасників із низьким рівнем сприйманого стресу-з 40 % до 50 %. Така динаміка підтверджує ефективність психокорекційної програми щодо зміцнення емоційної рівноваги, розширення регуляційних можливостей та підвищення психологічної стійкості у підлітковому віці.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що психокорекційна програма сприяла зниженню інтенсивності суб'єктивного стресу та зміцненню регуляційних механізмів, що забезпечують адаптивне реагування підлітків у воєнних умовах. Виявлена тенденція до збільшення кількості підлітків із низьким рівнем стресу та зменшення частки високих показників свідчить про підвищення загального адаптаційного потенціалу та зниження психоемоційних ризиків.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі розроблено та апробовано психокорекційну програму розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного стану, побудовану на засадах теорії життєстійкості, гуманістичної та позитивної психології, а також сучасних концепцій резильєнтності.

Метою програми визначено підвищення психологічної стійкості підлітків шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, конструктивного мислення, позитивного самосприйняття та ефективної соціальної взаємодії, що виступають провідними чинниками адаптації до стресових умов. Зміст програми поєднує когнітивний, емоційно-регуляційний і поведінковий компоненти розвитку особистості. Психокорекційні заходи спрямовані на оволодіння адаптивними копінг-стратегіями, підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення внутрішніх ресурсів, що зумовило позитивну динаміку показників життєстійкості підлітків.

Концептуальна основа програми побудована з урахуванням принципів цілісності, системності, поетапності, активної участі та психологічної безпеки. Дотримання принципів цілісності, системності та психологічної безпеки забезпечує узгодженість мети, завдань і засобів впливу та створює умови для підвищення життєстійкості. Особлива увага приділена створенню емоційно підтримувальної взаємодії, заснованій на довірі, прийнятті та взаємній повазі.

Тренінговий формат реалізації програми сприяв засвоєнню практичних навичок емоційної регуляції, розвитку рефлексії та формуванню здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Використання інтерактивних методів дозволило активізувати особистісні ресурси учасників і сприяло зростанню рівня життєстійкості підлітків в стресових умовах. Оцінювання ефективності програми засвідчило позитивну динаміку показників стресостійкості та зниження рівнів тривожності, що підтверджує її результативність і доцільність використання у психологічній практиці в умовах воєнного стану.

## ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження присвячене дослідженню психологічних особливостей прояву та корекції стресу у підлітковому віці в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей прояву стресу у підлітків в умовах воєнного стану, а також апробуванні психокорекційної програми, спрямованої на розвиток життєстійкості підлітків.

Для досягнення мети дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми стресових станів у підлітковому віці, у ході якого розглянуто сучасні концепції стресу, його психофізіологічну природу, механізми виникнення та подолання.

У процесі теоретико-методологічного аналізу з'ясовано, що феномен стресу розглядається в сучасній психології як універсальна реакція організму, що забезпечує пристосування особистості до дії зовнішніх і внутрішніх подразників. Встановлено, що в науковій літературі стрес визначають як адаптаційний процес, що забезпечує пристосування особистості до дії зовнішніх і внутрішніх чинників. За помірного рівня він виконує мобілізуючу функцію, активізуючи внутрішні ресурси, тоді як надмірна інтенсивність призводить до порушення емоційної рівноваги та зниження адаптаційних можливостей.

Узагальнення наукових підходів (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді та ін.) дало підстави визначити стрес як багаторівневу систему взаємодії фізіологічних, емоційних і когнітивних процесів, спрямованих на відновлення психічної рівноваги. Особливу увагу приділено розкриттю психофізіологічних механізмів виникнення стресових реакцій у підлітковому віці, які пов'язані із процесами емоційного дозрівання, становлення самосвідомості та формування ідентичності. Стресові стани є закономірною реакцією на дію стресогенних чинників, що виявляються у підвищеній тривожності, емоційній напруженості та труднощах адаптації. Встановлено,

що стресова реакція має динамічний і багаторівневий характер, а провідними механізмами адаптації виступають копінг-стратегії та життєстійкість (резильєнтність), що забезпечують збереження психічної стабільності в умовах напруження.

Узагальнення наукових джерел підтверджує, що підлітковий вік є сенситивним етапом психічного розвитку, у якому відбувається формування механізмів самосвідомості, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Вплив екстремальних соціально-психологічних чинників у період воєнного стану спричиняє зниження адаптаційних можливостей підлітків і підвищує ймовірність афективних реакцій. Підлітковий вік окреслено як критичний період становлення Я-концепції та механізмів емоційної саморегуляції, що робить його особливо вразливим до стресогенних впливів. Порушення відчуття безпеки, фрагментарність соціальної підтримки та тривалий стресогенний тиск підвищують ризики емоційної дезадаптації та появи неадаптивних поведінкових реакцій.

Встановлено, що психокорекція є цілеспрямований психологічний вплив, спрямований на корекцію неадаптивних емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій підлітків та розвиток їхніх адаптивних ресурсів. Методологічну основу психокорекційної роботи становить інтеграція когнітивно-поведінкового, гуманістичного, арттерапевтичного й тілесно-орієнтованого підходів, що забезпечує комплексний вплив на основні регуляторні механізми психічної діяльності. Психокорекційний процес реалізується через послідовні етапи діагностики, корекційного впливу та психологічного супроводу, що спрямовані на оптимізацію емоційної регуляції, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості підлітків.

Після проведення теоретичного аналізу наукових джерел із проблеми психологічних особливостей прояву та корекції стресових станів у підлітків в умовах воєнного стану встановлено, що зазначене питання потребує поглибленого наукового вивчення з огляду на його новизну та суспільну

значущість. З метою проведення дослідження був підібраний психодіагностичний комплекс: модель подолання стресу BASIC Ph, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10), «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10).

На основі застосованого психодіагностичного комплексу встановлено, що для більшості підлітків характерні середній рівень стресостійкості, помірна соціально-ситуативна тривожність та переважання когнітивних і вірових копінг-стратегій, що узгоджується з відносною емоційною стабільністю та здатністю до раціонального опрацювання стресогенних ситуацій. Частина вибірки виявила підвищені показники тривожності та знижену психологічну стійкість, що свідчить про наявність груп підвищеної вразливості.

Аналіз соціально-ситуативної тривожності за методикою О. Кондаша показав, що у підлітків у період воєнного стану найчастіше спостерігається шкільна тривожність, тоді як міжособистісна тривожність демонструє тенденцію до зростання та ускладнює процеси соціальної адаптації. Оцінювання копінг-стратегій за моделлю BASIC Ph засвідчило домінування когнітивного й вірового компонентів за меншої представленості соціальної підтримки.

Дослідження за «Шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) засвідчило, що 50 % підлітків мають середній рівень стресостійкості, 25 %-високий, а у 25 % виявлено низькі показники, пов'язані з ризиком емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій.

За результатами «Шкали сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) високий рівень сприйманого стресу виявлено у 18 % підлітків, помірний-у 42 %, низький-у 40 %. Виражене емоційне напруження в окремої частини вибірки зумовлює потребу в психологічній підтримці.

За результатами констатувального етапу дослідження була розроблена психокорекційна програма, спрямована на підвищення рівня життєстійкості

підлітків, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних когнітивних установок та покращення соціальної взаємодії. Програму структуровано відповідно до принципів цілісності, системності та поетапності, що забезпечило узгодженість її мети, завдань і засобів психологічного впливу. Ефективність реалізації визначалась створенням емоційно підтримувального середовища, заснованого на довірі, прийнятті та стабільному відчутті психологічної безпеки, що є ключовими умовами для корекції стресових реакцій у підлітковому віці.

Психокорекційна програма розвитку життєстійкості підлітків передбачала поетапну реалізацію та включала три взаємопов'язані блоки: адаптаційно-мотиваційний, розвивально-тренінговий і рефлексивно-інтеграційний. Така структура забезпечила послідовність психокорекційного впливу, узгодженість цілей і завдань, а також ефективне засвоєння навичок емоційної саморегуляції, конструктивного мислення та соціальної взаємодії. Контрольне дослідження підтвердило ефективність психокорекційної програми: після її реалізації зафіксовано зниження соціально-ситуативної тривожності, підвищення психологічної стійкості та зростання емоційної врівноваженості підлітків. Статистичний аналіз із застосуванням критерію Стьюдента для залежних вибірок засвідчив частково достовірні позитивні зміни у структурі копінг-стратегій, що вказує на формування більш стійких адаптивних механізмів у підлітковому віці. Розроблена програма має психокорекційну спрямованість і орієнтована на корекцію неадаптивних емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій підлітків, встановлених на констатувальному етапі дослідження. Зміст програми структуровано відповідно до трьох основних корекційних завдань: стабілізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі впливу сімейних умов і соціального оточення на формування адаптивних стратегій подолання стресу в підлітковому віці в умовах воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Басенко О. М., Чернобровкін В. М. Психокорекційний вплив на розвиток життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Проблеми сучасної психології. 2022. № 1(24). С. 7-15.
3. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. Психологічний часопис. 2020. Т. 5, № 6. С. 56-65.
4. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2023. № 1. С. 47-51.
5. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. Габітус. 2024. № 64. С. 43-48.
6. Вишньовський В., Чайківський А. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. Соціально-економічні проблеми і держава. 2021. Вип. 2(25). С. 241-246.
7. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології. 2022. № 2 (25). С. 16-27.
8. Винничук Р. О., Федік С. В. Психологічні ресурси підлітка у кризовий період. Вісник Львівського університету. Серія психологічна. 2021. Вип. 12. С. 89-97.
9. Готич В. О. Resilience, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. 2023. № 34(73). С. 7-12.
10. Гершанов О. Основи роботи з травмою [Електронний ресурс]. Режим

доступу : <https://rm.coe.int/osnovy-raboty-trauma-rus/1680a035d9>

11. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / П. Сміт, А. Дирегров, В. Юле ; пер. з англ. О. Антонишин ; наук. ред. К. Явна. Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. 108 с.

12. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. Режим доступу : [https://methodology.ucoz.net/ld/0/9\\_sbornik\\_tezisov.pdf#page=77](https://methodology.ucoz.net/ld/0/9_sbornik_tezisov.pdf#page=77)

13. Загальна психологія : підручник / В. П. Москалець. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

14. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану : монографія / НАПН України ; за заг. ред. В. Г. Кременя ; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. Київ, 2024. 188 с.

15. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ; Ніжин : Лисенко М.М., 2023. 221 с.

16. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72-78.

17. Інжигєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

18. Капріор І. О., Кононенко Н. М. Психічне здоров'я молоді в період військових дій: особливості освітнього процесу [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/29057/1/199-200.pdf>

19. Карамушка Л. М. Психологічна безпека освітнього середовища: теоретико-методологічні аспекти. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

20. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький: Інститут соціальної та політичної психології, 2020. 125 с.

21. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник.

Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

22. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореферат автореф. дис. канд. психол. Наук. Київ, 2019. 32 с.

23. Костишин Н. С., Яковець Т. А. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2022. № 14-15. С. 565-570.

24. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 68-74.

25. Котлова О. В. Тривожність старшокласників як чинник дезадаптації в умовах воєнного стану. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2023. № 5. С. 121-127.

26. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. № 7. С. 98-117.

27. Кокун О. М. Психодіагностика стресових станів: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2018. 180 с.

28. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. під ред. проф. Л. М. Юр'євої. Київ: Вид-во Галерея Принт, 2018. 174 с.

29. Кузьо О. Основи психологічної практики: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.

30. Лавріненко Л. Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2024. № 182(26). С. 133-138.

31. Лазаренко В. І. Психологічний супровід особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців під час навчання в університеті. Актуальні проблеми напрямків психологічної роботи в закладах вищої освіти: матеріали Всеукраїнського круглого столу. Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2021. С. 70-78.

32. Лигута Н. О., Бугайова Н. М. Ментальне здоров'я особистості у посттравматичних обставинах життя. XI International Scientific and Practical

Conference “Innovative Solutions to Modern Scientific Challenges” (February 21-23, 2024). Zagreb, Croatia : International Scientific Unity, 2024. P. 234.

33. Литвиненко О. В. Агресивна поведінка учнів у школах: соціально-психологічні аспекти. Психологія освіти та виховання. 2019. № 16 (1). С. 81-94.

34. Литвинова Т. І. Психологічні фактори агресії серед молоді. Одеса: ОДУ, 2019. 210 с.

35. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2021. 128 с.

36. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. Психолог. 2022. № 1. С. 4-8.

37. Мартиненко С. М., Дроботько І. Д. Психоемоційна сфера підлітків у кризових умовах. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2023. № 4. С. 75-81.

38. Марціновська І. П. Резилієнс-підхід у психолого-педагогічній корекції травматичних та стресових станів. Актуальні питання корекційної освіти. 2019. Вип. 14. С. 205-218.

39. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 47-54.

40. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення / За заг. ред. проф. Бойчука Ю. Д. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 119 с.

41. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; За наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.

42. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2019. 120 с.

43. Мантачка І. А., Кравченко А. С. Психолого-педагогічна підтримка ментального здоров'я підлітків у період війни: досвід реалізації програми «Ментальне здоров'я. Ти як?». Збірник матеріалів Всеукраїнського конкурсу

«Нові технології у новій школі». Київ, 2023. С. 42-47.

44. Марциняк-Дорош О., Васильєва О. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність особистості. Наукові перспективи. 2023. № 5 (35). С. 835-845.

45. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

46. Мороз Л. І., Березюк М. О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 12-15 травня 2023 р.). Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 33-35.

47. Мостова Т. Д. Психологічні основи адиктивної поведінки у системі освіти: навчально-методичний посібник. Одеса: Астропринт, 2020. 101 с.

48. Нагорняк А. Ф., Васильєва О. А. Життєстійкість як ресурс подолання стресу в підлітковому віці. Наукові перспективи. 2025. № 10(64). С. 1552-1565.

49. Омельченко Я. М. Визначення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 12. С. 169-181.

50. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.

51. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2018. 469 с.

52. Панок В. Г. та ін. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Педагогіка і психологія. 2019. №2. С. 64-71.

53. Пасько К. М., Малайчук Т. В. Проблема підліткової кризи. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: мат-ли V наук.-практ. конф.,

Суми, 2019. С. 218-21.

54. Петренко Т. О., Острівна О. В. Психологічна допомога підліткам в конструктивному подоланні кризових ситуацій. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: мат-ли V наук.-практ. конф. Суми, 2019. С. 335-338.

55. Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. Стресові стани дитини під час війни [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2ce9c6d0-0971-4adb-a02d-f5ff75d85a56/content>

56. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рекомендований бібліографічний покажчик. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 49 с.

57. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

58. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості у дискурсі психологічних досліджень. Загальна психологія. Історія психології. 2024. Вип. 66. С. 42-49.

59. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 2 (55). С. 5-13.

60. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Центр, 2021. 104 с.

61. Пілецька Л. С., Карамушка Т. В. Копінг-поведінка як важливий особистісний ресурс подолання підліткових криз. Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць. 2018. №3 (47). С. 218-224.

62. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2 / С.Д. Максименко, О.Д. Гришко. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.

63. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи

формування: практичний посібник. Авт. Кол. В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.

64. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 22. С. 493- 509.

65. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155- 162.

66. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ: Кондор, 2018. 278 с.

67. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім “Персонал”», 2019. 160 с.

68. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 176 с.

69. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199-203.

70. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я підлітків [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/kfyuoe>

71. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

72. Чемодурова Ю. М. Надання психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. № 9 (14). С. 676-687.

73. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. № 5. 2022. С. 554-567.

74. Lahad M. BASIC Ph: The story of coping resources. In: Jennings S. (Ed.). Drama Therapy: Theory and Practice. Vol. 2. London: Jessica Kingsley, 1992. P. 150-163. URL: <https://www.hhri.org/publication/basic-ph-the-story-of-coping-resources>