

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗППм-24-1

ступінь вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальності 053 Психологія

Гончаренко Ірини Олександрівни

Керівник кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та вікової психології

Макаренко Н.М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Гончаренко Ірина Олександрівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки до цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності, робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



Гончаренко І. О.

Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психологічній літературі.....	9
1.2. Стресостійкість у контексті проблем психічного розвитку підлітків.....	15
1.3. Психологічні чинники формування та розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку в умовах війни.....	20
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	28
2.1. Організація та планування діагностичного дослідження розвитку стресостійкості у підлітків.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження чинників розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни.....	33
Висновки до розділу II.....	45
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	47
3.1. Теоретичне обґрунтування розвитку стресостійкості в підлітковому віці.....	47
3.2. Корекційно-розвивальна програма розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку в умовах війни та оцінка її ефективності.....	51
Висновки до розділу III.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	71
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження: однією з найактуальніших проблем сучасної психологічної науки є проблема стресостійкості особистості, зокрема в умовах соціальної нестабільності та надзвичайних ситуацій. В умовах війни, яка триває в Україні четвертий рік, дана тема набуває особливої значущості, адже військові дії мають потужний дестабілізуючий вплив на всі сфери життя — від соціально-економічної до психоемоційної. Гостра потреба в адаптації до умов постійної загрози життю, невизначеності майбутнього, втрати близьких і звичного ритму життя потребує від кожної людини значних внутрішніх ресурсів. У цьому контексті стресостійкість виступає ключовим чинником виживання, збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості.

Особливої уваги заслуговує проблема формування та підтримання стресостійкості у дітей підліткового віку. Цей віковий період сам по собі є кризовим, оскільки характеризується активними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами. В умовах війни ці внутрішні вікові труднощі посилюються зовнішніми стресовими факторами: звуками сирен, частим перебуванням в укриттях, постійним очікуванням небезпеки, страхом втрати близьких та загальною атмосферою тривоги й невизначеності.

Навіть у відносно безпечних регіонах діти не захищені від інформаційного навантаження, візуального і аудіального контакту з наслідками війни, переживаннями дорослих, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан. Підлітки, через особливості вікової чутливості, вразливості, нестабільності самооцінки та ще не до кінця сформовану систему психологічного самозахисту, часто демонструють гострі реакції на стрес і схильність до розвитку тривалих психоемоційних розладів.

Урахування цих факторів зумовлює наукову та практичну необхідність вивчення психологічних чинників розвитку стресостійкості саме у

підлітковому віці в умовах військового конфлікту. Дослідження є важливим не лише для розуміння механізмів психологічної адаптації дітей, але й для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які можуть бути застосовані в освітньому середовищі, в межах сім'ї або спеціалізованих установ. Результати дослідження сприятимуть формуванню сприятливого психологічного клімату, підвищенню рівня психоемоційної стійкості учнів і забезпеченню умов для їхнього гармонійного розвитку навіть у складних суспільних умовах.

Стрес та стресостійкість особистості досліджувалися багатьма вченими-психологами. Так, Г. Сельє та Л. Орбелі розглядали стресостійкість як адаптаційну енергію, яка виникає на певній стадії стресу. У рамках дослідження стресостійкості видатні вчені Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Коста, А. Біллінгс, Р. Мус та ін. аналізували індивідуальні методи подолання стресу. Дж. Віткін, Л. Китаєв -Смик, В. Татенко, О. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві вивчали особливості різноманітних стресових станів.

Сутність феномену «стресостійкість» знайшла своє ґрунтовне відображення у працях низки як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Серед вітчизняних дослідників вагомий внесок у вивчення цього поняття зробили: А. Боднар, Г. Бердник, Г. Дубчак, В. Калібекова, В. Корольчук, Л. Кузнецова, Н. Лебідь, Н. Мельник, Г. Мигаль, В. Мозговий, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, О. Поліщук, О. Протасенко, Х. Стельмащук, Т. Циганчук, та Г. Ришко. Проблематика стресостійкості також була предметом наукових інтересів зарубіжних фахівців, зокрема: Дж. Блока, А. Мастен, Г. Андреевої, О. Волкова, О. Гревцевої, Л. Карапетян, І. Куряєва, Лі Канг Хі, О. Лозгачової, Т. Тихомирової, М. Хуторної, Г. Цейтіної, О. Церковського, та О. Чурсінової.

У сучасній психології проблемам стресостійкості присвятили увагу О. Кокун, Т. Титаренко, В. Корольчук, С. Лукомська, Н. Токарева, Н. Макаренко, К. Журба, О. Кравцова, В. Стасюк, М. Шпак, О. Кляпець, О. Щербакова, С. Максименко, Л. Смольська, В. Крайнюк, Ю. Тептюк, М. Кудінова, А.

Тимохіна, В. Розов, Г. Ришко, Л. Лепіхова, Б. Лазоренко, Р. Сапольскі, М. Стороні та ін.

З огляду на складну суспільно-політичну ситуацію в Україні та враховуючи руйнівний вплив війни як потужного стресогенного чинника на психічний стан дітей, особливо у підлітковому віці, вважаємо обрану тему **«Психологічні чинники розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни»** актуальною. Оскільки умови воєнного конфлікту значно підвищують психологічне навантаження на дитячу психіку, що зумовлює потребу в глибокому аналізі чинників, які впливають на рівень стресостійкості, та пошуку ефективних шляхів підтримки психічного здоров'я підростаючого покоління.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни; розробити та перевірити ефективність корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку.

Відповідно до мети були поставлені наступні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні аспекти дослідження проблем розвитку стресостійкості.
2. Виявити та описати психологічні чинники розвитку стресостійкості у підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку в умовах війни.
4. Розробити та впровадити програму тренінгу для розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження: стресостійкість дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічні чинники розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку в умовах війни.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблем дослідження;
- емпіричні: «Опитувальник самодіагностики поведінки в стресовій ситуації» В. Бойка; «Методика самооцінки емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікса; «Методика визначення особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової); проєктивна графічна методика «Людина під дощем» І. Романової, Т. Ситько.
- статистичні: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, критерій Вілкоксона для залежних вибірок.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати щодо психологічних чинників формування стресостійкості в підлітковому віці можуть бути використані для створення та впровадження цільових програм психологічної підтримки. Розроблена тренінгова програма має прикладне значення для фахівців психологічної служби, педагогів і соціальних працівників, які працюють із підлітками, які мають знижену здатність до подолання стресу в умовах збройного конфлікту. Результати теоретико-емпіричного аналізу можуть стати основою для вдосконалення освітніх програм, а також бути використані у межах курсів підвищення кваліфікації спеціалістів, які опікуються психічним благополуччям дітей та підлітків у кризових умовах.

Апробація результатів дослідження: Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Промоція ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни» 25-26 квітня 2025 року, м. Кривий Ріг та Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми практичної психології» 16-18 травня 2025 року, м. Одеса.

Експериментальна база дослідження: експериментальне дослідження проводилося на базі Широківського ліцею № 2 Широківської селищної ради

Дніпропетровської області. В експериментальному дослідженні взяли участь 50 здобувачів освіти віком 13 -14 років.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який налічує 86 джерел, додатків. Робота ілюстрована 4 таблицями і 10 рисунками. Основний зміст роботи викладено на 60 сторінках; загальний обсяг – 112 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психологічній літературі

У науковій літературі вчені по-різному трактують поняття «стрес» та «стресостійкість». На сьогодні не існує точного визначення стресу, оскільки науковці остаточно ще не визначилися в цьому питанні. У перекладі з англійської мови «stress» - тиск, напруження, зусилля. Укладачі словника-довідника з професійної орієнтації учнів подають визначення стресу як «стану максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища» [52].

В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан звертають увагу, що термін «стрес» (походить від лат. «stringere» — затягувати; англ. destresse) набув свого сучасного значення лише у 1920-х роках. До цього часу він активно використовувався у фізиці для опису внутрішнього розподілу сил, що діють на матеріальне тіло і спричиняють виникнення у ньому напруги. [16].

За твердженням автора «Загального адаптаційного синдрому» Ганса Сельє, стрес являє собою неспецифічну реакцію організму, що виникає у відповідь на будь-яку пред'явлену йому вимогу (або подразник) [82]. Вчений розглядав стрес з точки зору фізіологічного процесу, який дає змогу адаптуватися організму до зовнішнього середовища та триває все життя - від народження і аж до смерті.

Наугольник звертає увагу на те, що саме Р. Лазарус (1970) першим запропонував розмежувати фізіологічний та психологічний аспекти стресу. Згідно з його концепцією, існує фізичний (біологічний) стрес, спричинений дією безпосереднього фізичного подразника, та психологічний (емоційний)

стрес, який виникає внаслідок суб'єктивної оцінки людиною майбутньої ситуації як загрозової чи складної [32].

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядали стрес як значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, при яких піддаються випробуванню наявні ресурси організму і в ряді випадків можуть їх перевищувати [79].

Л. Наугольник розмежовує психологічний та емоційний стрес за кількома критеріями. Головна відмінність полягає в тому, що психологічний стрес є прерогативою людини, оскільки містить когнітивну складову (оцінку ситуації), тоді як емоційний стрес, властивий також і тваринам, переважно супроводжується лише вираженими емоційними реакціями. Це також зумовлює їхнє термінологічне використання: «емоційний стрес» частіше застосовують фізіологи, а «психологічний стрес» — психологи [32].

В. Зливков, С. Лукомська наголошують на тому, що в сучасній літературі поняття «стрес» застосовується щонайменше у трьох значеннях: 1) як напруга чи збудження під впливом певних зовнішніх стимулів; 2) як суб'єктивна реакція організму, при якій він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження, тобто емоції, захисні реакції і процеси подолання; 3) як фізична реакція організму на визначену вимогу або шкідливий вплив [16].

О. Овчаренко нагадує, що стрес корисний, викликаний позитивними емоціями, науковці називають еустресом. Він має слабку силу та мобілізує ресурси людини на подолання впливу стресора. Тоді як при низькому індивідуальному опорі організму або спровокованій конкретній обставині, еустрес може переходити в деструктивний дистрес [43]. Тобто, стрес, в залежності від ситуації, може стати як позитивним, так і негативним досвідом особистості.

В. Романюк підкреслює, що механізм стресу має рефлекторну природу та реалізується у певній функційній системі: значний стимул - нормальна або патологічна реакція - адаптація чи дезадаптація або компенсація [48].

Також вчені зауважують, що характер впливу стресу на людину має ряд чинників і виокремлюють із них три найважливіших: інтенсивність стресу, його тривалість та індивідуальна чутливість конкретної особистості до стресора.

Окрім того, дослідники феномену стресу вказують на те, що будь-який психологічний стрес знаходить своє відображення у поведінковій активності людини, тобто на фізіологічному рівні. О. Овчаренко, спираючись на працю Волкера Кеннона («Мудрість тіла» (1939р.)), в якій він вперше описав реакцію організму на стрес, назвавши її «реакцією боротьби або втечі», зазначає, що фізіологічна реакція виникає у відповідь на небезпечну подію, фізичну травму або загрозу для життя [43]. І. Розов зауважує, на тому, що під впливом стресу в нашому організмі відбуваються зміни, які можуть мати дуже небезпечні наслідки для здоров'я і підкреслює, що «хвороби стресу» виникають через невідповідність адаптивних здібностей людини вимогам навколишнього середовища і діяльності [45].

С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, Т. Щербак, О. Котух наголошують, що у більшості випадків фізіологічні зміни, спричинені стресовою реакцією, є минущими, і організм відновлює свій початковий стан після усунення стресора. На противагу цьому, реакції на токсичний стрес передбачають тривалу або перманентну аномальну фізіологічну відповідь, що несе високий ризик розвитку дисфункції багатьох органів та систем [27].

У психологічній літературі під стресором розуміють зовнішні подразники, які порушують внутрішню рівновагу. С. Волошина наголошує, що стресором виступає зовнішній або внутрішній стимул, що порушує психофізіологічну рівновагу індивіда і вимагає мобілізації ресурсів для подолання або адаптації до нових умов [13]. Акцентуючи увагу на концепції Волтера Кеннона, В. Романюк зауважує на тому, що загалом стресор - це своєрідний стимул, який має здатність запускати реакцію боротьби або втечі [48], О. Іванова трактує поняття «стресор» як подразник, який виступає джерелом стресу, викликаючи емоційні, когнітивні або фізіологічні зміни, що

спрямовані на адаптацію особистості до змін у середовищі [17]. Варто зауважити, що організм реагує неспецифічним фізіологічним збудженням на будь-який стресор, незалежно від того, приємний він чи неприємний.

Впродовж десятиліть науковці роблять спроби виокремити головні стресогенні ситуації в діяльності особистості та визначити які з них негативно впливають на психоемоційний стан, а які виступають стимулом для її внутрішнього зростання й адаптації. Однак, реакція на стрес значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів людини, характеру психофізіологічних процесів та соціального середовища. Так, науковий інтерес зосереджується не лише на вивченні явища стресу, а й на дослідження феномену стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що дозволяє ефективно адаптуватися до дії стресогенних факторів.

У науковій психологічній літературі вживання поняття «стресостійкість» має значну поліваріативність. Науковці розглядають цей феномен як систему адаптаційних можливостей особистості, як особистісний симптомокомплекс із певною структурою функціонування, як соціальну адаптивність та як копінг-стратегії в межах особистісного потенціалу. У сучасній літературі її тлумачать як складний інтегративний феномен, що охоплює: копінг-поведінку, продуктивні стратегії життєдіяльності, проактивне подолання складних ситуацій, когнітивну «переробку», а також такі ключові конструкції, як резилієнтність (життєстійкість), саморегуляція і фрустраційна толерантність [21].

Вчені розглядають стресостійкість як певну властивість психіки, яка відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність у складних умовах [44].

М. Шпак трактує стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [68].

Н. Бурбан, І. Гузенко розглядають стресостійкість багатосистемну властивість цілісної індивідуальності, яка забезпечує соціальну і професійну діяльність особистості в умовах стресу зі збереженням психічного та соматичного здоров'я [9]. Стресостійкість розуміється як здатність особистості протистояти негативному впливу стресу, зберігати внутрішню стабільність та ефективність поведінки у складних життєвих умовах.

Л. Тютюнник зазначає, що стресостійкість особистості залежить від інтенсивності та тривалості впливу стресора, від обсягу змін, спричинених стресом та часу, що необхідний на адаптацію та відновлення [65].

У своїх дослідженнях Л. Смольська дає визначення стресостійкості як здатності успішно долати перешкоди на шляху до мети за короткий термін [53], В. Крайнюк як комплексу особистісних якостей, що дозволяють витримувати значні навантаження без шкідливих наслідків для організму людини [25], Х. Стельмашук під стресостійкістю розуміє функціональну оцінку особистістю своїх здібностей та можливостей подолання складних життєвих ситуацій [56]. З точки зору Т. Рудої, стресостійкість слід розглядати як сукупність якостей людини, що є оптимальним поєднанням емоційних, вольових та інтелектуальних складових психічної діяльності, які навіть за несприятливих обставин забезпечують успішне досягнення складних завдань [50].

На думку О. Когут, стресостійкість є системно-інтегративною властивістю особистості, функціональне призначення якої полягає у забезпеченні прогнозованості психобіологічних реакцій на стрес. Ця властивість також передбачає оптимізацію соціокультурних та поведінкових стратегій для ефективного подолання надзвичайних ситуацій, а також сприяє ціннісно-смісловим трансформаціям у постстресовий період. [21].

Американська дослідниця С. Кобейса розглядає стресостійкість як сукупність особистісних характеристик, які забезпечують людині здатність зберігати емоційну стабільність та дозволяють ефективно адаптуватися до дії зовнішніх стресових чинників. На думку Кобейси, стресостійка особистість

сприймає складні життєві обставини не як загрозу, а як виклик для подальшого особистісного зростання [77]. Masten A. визначає стресостійкість як здатність людини зберігати психологічну стабільність, конструктивне мислення та самоконтроль у відповідь на дію стресових факторів [80]. Під стресостійкістю розуміють внутрішній психологічний ресурс особистості, завдяки якому людина зберігає стабільність мислення, емоцій та поведінки в умовах підвищеного психоемоційного напруження, що дозволяє швидко адаптуватися до змін і мінімізувати негативний вплив стрес-факторів.

Багатоплановість наукових поглядів на проблему стійкості організму до стресових впливів спричинила появу значного термінологічного розмаїття у визначенні стресостійкості як психологічного феномену: «емоційна стійкість» (Л. Аболін, І. Аршава, Т. Кириленко, С. Кравчук, Я. Овсяннікова, К. Пилипенко, О. Саннікова), «психічна стійкість» (В. Алещенко, Г. Ложкін, Г. Нікіфоров, Н. Пенькова, Є. Потапчук), «морально-психологічна стійкість» (Н. Феденко), «психологічна стійкість» (О. Колесніченко, З. Комар, О. Левенець, А. Шейко, О. Шувалов), «нервово-психічна стійкість» (О. Столяренко, Д. Швець, П. Дорогов), «емоційно-вольова стійкість» (Н. Бабич, В. Власов, М. Кузнецов, І. Полілуєва), «стресостійкість» (С. Суботін, З. Кісарчук, В. Крайнюк, М. Корольчук, Д. Морозов) та ін.

Науковці розглядають стресостійкість особистості як багаторівневу психологічну характеристику, яка об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, що забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій. Серед основних складових цього феномену дослідники виділяють: емоційну стабільність, яка дозволяє людині зберігати контроль над власними почуттями у несприятливих обставинах [82]; когнітивну гнучкість — здатність швидко оцінювати ситуацію, адаптувати свої дії та приймати ефективні рішення [78]; внутрішню мотивацію до подолання труднощів, що визначає готовність особистості шукати конструктивні шляхи вирішення проблем [72]; а також адаптивні копінг-стратегії, які дозволяють знижувати напругу та підтримувати психоемоційний баланс [18]. Окремо варто

наголосити на значущості соціальної підтримки як одного з найважливіших ресурсів у подоланні стресових ситуацій, на чому акцентували у своїх дослідженнях[83],[40].

Наявність цих складових дозволяє особистості не лише зменшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я, а й розглядати складні життєві обставини як джерело особистісного зростання та розвитку адаптивного потенціалу.

Тож, як бачимо, теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених вивченню стресостійкості, свідчить про відсутність єдиного усталеного підходу до визначення сутності цього феномена в психологічній науці. У сучасних дослідженнях стресостійкість трактується з різних позицій, які умовно можна згрупувати за такими основними напрямками: як елемент адаптаційного потенціалу особистості, що тісно пов'язаний із копінг-стратегіями; як цілісну інтегративну властивість особистості; як окремі психологічні якості, що проявляються у формі емоційної, психічної чи психологічної стійкості; а також як специфічну здатність до поведінкової саморегуляції в умовах екстремальних ситуацій.

1.2. Стресостійкість у контексті проблем психічного розвитку підлітків.

Підлітковий вік розглядається у психологічній науці як особливий етап онтогенезу, що супроводжується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та особистісними змінами. У цей період відбувається не лише статеве дозрівання, а й формування самосвідомості, становлення моральних орієнтирів та елементів світогляду, розвиток здатності до рефлексії та саморегуляції. Підлітковий вік є критичним для формування ідентичності, адаптації до соціального середовища та засвоєння нових моделей поведінки. Н. Токарева, А. Шамне, Н. Макаренко зазначають, що підлітковий вік є перехідним, переламним, «транзитарним» етапом дорослішання та зауважують на тому, що специфіка підліткового періоду розвитку як

соціально-психологічного феномена, зумовлена конкретно-історичними обставинами розвитку суспільства [64].

У сучасному тлумачному психологічному словнику подається таке визначення підліткового віку: «...період онтогенезу (від 10-11 до 15 років), що відповідає початку переходу від дитинства до юності» [59, с. 61]

До визначення хронологічних меж підліткового віку у науковій літературі існує кілька підходів. Згідно з вітчизняною психологічною традицією, прийнято розрізняти молодший підлітковий вік (11–14 років) і старший підлітковий або юнацький вік (15–17 років) [6], [11]. Водночас, за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), підлітковий вік охоплює проміжок від 10 до 19 років, що враховує міжкультурні й індивідуальні особливості розвитку [86] .

Період підліткового віку є надзвичайно вразливим з точки зору психічного розвитку, оскільки саме в цей час формуються основи особистісної саморегуляції, зростає рівень емоційної чутливості та відбувається активне осмислення власного «Я» в соціальному контексті. Р. Павелків підкреслює, що ключовими психологічними потребами підліткового віку є: прагнення до спілкування з однолітками, виражене бажання самостійності та незалежності, а також потреба у визнанні та повазі своїх прав з боку оточуючих. [33]. У процесі дорослішання підліток часто стикається з внутрішніми та зовнішніми конфліктами, що супроводжуються підвищеним емоційним напруженням. У цьому зв'язку стресостійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність зберігати психоемоційну рівновагу, адаптуватися до змін і ефективно долати труднощі. Саме у підлітковому віці відбувається активне становлення самосвідомості та самооцінки, а також формується здатність до адекватного та різнобічного аналізу навколишнього середовища, що підкріплюється розвитком абстрактного мислення. З плином часу зростає

також здатність підлітка до самовдосконалення, що прямо корелює з ефективним розвитком навичок саморегуляції. [41].

На думку О. Анопрієнко, підлітковий вік є досить критичним періодом в розвитку особистості, а емоційна сфера у цьому віці переживає сутнісні зміни і характеризується вираженою неврівноваженістю, частими переходами від збудження і гарного настрою до депресивного. [2]. Підлітковий період розглядається вченими як найбільш суперечливий, що зумовлено його кризовим, перехідним характером. Саме в цей період відбувається перехід індивіда на якісно новий рівень свого розвитку, тобто перехід з положення «дитина» в положення «дорослий» [63].

Підліткова криза є одним із ключових етапів психічного розвитку особистості, що супроводжується глибокими внутрішніми змінами, переоцінкою життєвих цінностей та формуванням нової ідентичності. О. Анопрієнко, спираючись на думку Д. Ісаєва, зазначає, що сутність підліткової кризи проявляється у перебудові внутрішнього переживання, пошуку ідентичності, що проявляються змінами потреб, які керують поведінкою підлітків та визначають їхнє ставлення до навколишнього середовища [2]. Цей період нерідко характеризується підвищеною емоційною вразливістю, коливаннями самооцінки, конфліктами з оточенням, пошуком автономії, підвищеною стресогенністю. У таких умовах рівень стресостійкості підлітка виступає вирішальним чинником, що визначає якість його адаптації до нових психологічних та соціальних викликів. Висока стресостійкість сприяє більш конструктивному подоланню кризових переживань, зниженню ризику дезадаптаційних проявів і забезпеченню поступового особистісного дозрівання. Водночас недостатній рівень стресостійкості може призвести до емоційної нестабільності, імпульсивної поведінки або формування захисних форм втечі від труднощів.

О. Кормило, Р. Чіп, Г. Гончаровська звертають увагу на те, що стрес у підлітковому віці проявляється дещо по-іншому, ніж у дорослої людини та супроводжується переживаннями вікової кризи, що за своїми характеристиками наближена до стресу. Ці прояви яскраво спостерігаються в емоційній сфері: підвищується тривожність, емоційна чутливість, різкі перепади настрою тощо [22]. О. Анопрієнко робить акцент на тому, що психологічні особливості підліткового віку знижують поріг чутливості дітей до дії стресорів та можуть провокувати хронічний характер виникнення стресових станів [1].

У підлітковому віці особистість переживає значні зміни: у соціальній ситуації розвитку відбувається перехід від залежності до відносної самостійності, що у свою чергу зумовлює зміни у провідній діяльності і на перший план виходить інтимно-особистісне спілкування, хоча навчальна діяльність, пов'язана із самовизначенням та майбутньою професією, все ще залишається важливою. Х. Стельмашук зазначає, що підлітковий вік має особливий статус і додає, що це пов'язано зі зміною соціальної ситуації розвитку та орієнтацією поведінки на норми і цінності світу [56]. До основних новоутворень цього періоду відносять почуття дорослості, розвиток самосвідомості та рефлексії, формування ціннісно-сислової та емоційної сфери, а також формування ідентичності, яке може супроводжуватися кризами. Саме в цьому віці особистість стикається з високим рівнем емоційного, соціального та навчального навантаження, а відтак, стресостійкість стає ключовим чинником гармонійного психічного розвитку. О. Кравцова з цього приводу зазначає, що підлітки з високим рівнем стресостійкості мають сформовані базові переконання та більше, ніж їхні однолітки з низьким рівнем стресостійкості вірять у справедливість та контрольованість світу, можливість самоконтролю і менше - у випадковість [23].

Т. Титаренко, Л. Лепіхова, розглядаючи стресостійкість у контексті психологічної профілактики та подолання стресових ситуацій у шкільному середовищі, роблять акцент на важливості стресостійкості підлітків як фактора успішної адаптації та збереження психічного здоров'я [61]. Ряд науковців розуміють стресостійкість підлітків як важливу психологічну характеристику, яка має значний вплив на їхню адаптацію, психічне здоров'я та успішність у навчальній і соціальному житті [26], [49], [1].

Стресостійкість у підлітковому віці доцільно розглядати крізь призму вікових психофізіологічних особливостей, адже саме в цей період відбуваються інтенсивні зміни у когнітивній, емоційній та мотиваційній сферах. О. Хомчук, Т. Пономаренко зазначають, що будь-які потрясіння, різка зміна звичного способу життя чи непередбачувані труднощі стають для підлітків надмірним навантаженням та викликають негативні психологічні реакції, які додатково ускладнюються фізіологічними змінами, пов'язаними з періодом статевого дозрівання. [66]. За словами С. Беякової та К. Шовкової, у підлітковому віці відбуваються інтенсивні зміни у змісті основних мотиваційних потреб особистості, що виражається у прагненні знайти своє місце серед ровесників, вийти за межі звичного середовища, задовольнити свої пізнавальні потреби. Також науковці зосереджують увагу на тому, що підлітковий вік характеризується новим рівнем розвитку нервової діяльності, тому протягом цього періоду відбуваються зміни у психіці. Чутливість, часта різка зміна настрою, острах глузувань, підвищена збудливість, імпульсивність - характерні риси цього віку [4].

У науковій літературі стресостійкість підлітків розглядається як багатокомпонентна характеристика, що включає емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, саморегуляцію, мотиваційну готовність до подолання труднощів, адаптивні копінг-стратегії та соціальну підтримку. Зокрема, Т. Титаренко наголошує на важливості емоційної стабільності як здатності зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу. О. Карабін підкреслює

значення когнітивної гнучкості та саморегуляції, що дозволяють підлітку швидко адаптуватися до змін і контролювати власну поведінку. Згідно з дослідженнями І. Булах, мотиваційна складова пов'язана з внутрішньою готовністю особистості долати труднощі та орієнтацією на досягнення. С. Максименко, роблячи висновок щодо копінг-стратегій, зазначає, що здатність використовувати конструктивні способи подолання стресу є запорукою збереження психоемоційного балансу. Як стверджує Н. Шевченко, наявність соціальної підтримки істотно знижує рівень тривожності й сприяє успішній адаптації у соціумі [61], [18], [8], [31], [67]. На думку науковців, всі ці складові формують цілісну систему захисту психіки підлітка, забезпечуючи збереження внутрішньої стабільності навіть у кризових ситуаціях.

Таким чином, стресостійкість є важливою у контексті проблем психічного розвитку дітей підліткового віку та має багатокомпонентну структуру. Кожен з цих компонентів виконує важливу функцію у збереженні психічної рівноваги та забезпеченні успішної адаптації в умовах стресу. Розуміння та розвиток зазначених складових є необхідною умовою профілактики дезадаптаційних проявів та підтримки психічного здоров'я підлітків у сучасному соціальному середовищі.

1. 3. Психологічні чинники формування та розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку в умовах війни.

Війна має травмуючий вплив як на фізичний, так і на психологічний стан людини, охоплюючи різні елементи травми, а її наслідки мають довготривалий та дуже часто непередбачуваний характер. Окрім безпосередньої загрози життю та ризику фізичних ушкоджень, особистість переживає численні й хронічні психотравмуючі впливи, які включають втрату домівки, розрив соціальних зв'язків, зміну звичного способу життя, втрату почуття безпеки, а також страх за власне життя та життя близьких. Науковці стверджують, що психологічний стрес отриманий внаслідок воєнних дій є

однією з найскладніших проблем кризового сьогодення [69]. С. Лукомська акцентує увагу на тому, що під час війни руйнується традиційний уклад життя та особистісні цінності, що змушує знаходити нові пріоритети та задовольняти базові потреби [29].

Особливо вразливими до цих наслідків є діти підліткового віку, оскільки цей період характеризується формуванням ідентичності, становленням соціальних ролей, розвитком емоційної та когнітивної сфер. Viktoriia Adamenko вважає, що військові дії в нашій країні мають катастрофічні наслідки для дітей підліткового віку, оскільки постійний страх та психологічні страждання мають травматичний вплив на ще не сформовану дитячу психіку [84]. Н. Пророк звертає увагу на те, що діти, у тому числі й підліткового віку, які пережили психологічну травму пов'язану з війною, досить важко розуміють те, що з ними трапилося. Науковиця пов'язує це з віковими особливостями, що проявляються у соціальній, психологічній та фізіологічній незрілості [39].

В умовах війни підлітки переживають значні психоемоційні навантаження, що суттєво впливають на їхню здатність адаптуватися до реальності. Військовий конфлікт не тільки раптово позбавляє підлітків значної частини ресурсів (фізичних, соціальних, матеріальних, емоційних), але й створює умови хронічного стресу, який потенційно може наростати з часом через повторювані загрози, невизначеність майбутнього, обмеження можливостей для розвитку та навчання. Внаслідок цього підлітки стають вразливими до розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного вигорання, а також можуть проявляти агресивність або, навпаки, соціальну ізоляцію. Н. Сохор у своєму дослідженні зазначає, що підлітки є найбільш вразливою частиною населення з огляду на незрілість у них процесів аналітичного осмислення, емоційної регуляції, поведінково-мотиваційних патернів та ціннісно-світоглядних характеристик [54]. У той же час К. Борщ підкреслює, що підлітки часто не володіють достатньо розвиненим емоційним

інтелектом або адекватним словниковим запасом для вербалізації своїх емоційних станів і додає, що для цього вікового періоду будь-які несподівані, незвичні та незручні ситуації, зумовлені війною, можуть мати значні фізичні та психологічні наслідки, які у віддаленій перспективі можуть призводити до довготривалих емоційних та поведінкових проблем. [7]. Прояви стресостійкості та вибір копінг-стратегій підлітками нерозривно пов'язані з їхнім рівнем психоемоційного розвитку та поточним соціальним контекстом. Переживання стресових ситуацій в умовах військового конфлікту ускладнюється саме через нестачу життєвого досвіду та недостатній рівень психологічної й соціальної зрілості цієї вікової групи, що, відповідно, посилює їхню вразливість і ускладнює адекватне розуміння обставин. [14].

Війна, як екстремальна травматична подія, чинить глибокий та багатогранний вплив на розвиток особистості, формування когнітивних процесів, емоційну сферу та соціальну адаптацію молодого покоління. Підлітки, перебуваючи на критичному етапі свого становлення, виявляються особливо вразливими до руйнівних наслідків воєнних дій, що можуть призвести до довготривалих психологічних травм та порушень. С. Богданов у своєму дослідженні зазначає, що основними причинами страху війни, який відчувають діти підліткового віку є інформація в ЗМІ, страх та переживання за близьких, недостатня поінформованість та страх померти. Як наслідок цих страхів та переживань, у дітей виникають внутрішня напруженість, тривожність, агресивність, недовіра до людей та порушення стосунків [5]. Також серед дітей зростає страх бути вбитим чи пораненим під час навчального процесу [73]. Claudia Catani наголошує на тому, що підлітки в умовах війни піддаються більшому ризику розвитку складних проблем поведінки, пов'язаних із їх травматизацією, а також мають проблеми з психічним здоров'ям та різні функціональні порушення [75].

На думку Н. Макаренко, Т. Гончарової, наслідки пережитого підлітком посттравматичного стресу можуть впливати на всі аспекти його розвитку та

життєдіяльності і в результаті це може проявитися у стійких змінах особистості дитини, які здатні обмежувати можливості самореалізації в майбутньому [30]. Травматичний досвід у підлітковому віці маніфестує себе низкою гострих психоемоційних реакцій та поведінкових змін. Це може включати виражені прояви страху, тривожності, істерик та різких перепадів настрою, а також стани ступору чи надмірного збудження. На поведінковому рівні спостерігається агресія, схильність до насильства, втрата здатності до співпереживання, асоціальна поведінка та розвиток посттравматичних стресових розладів; на рівні самосвідомості часто фіксується відсутність прагнення мріяти, замкнутість, соціальна дезадаптація та небажання ділитися особистими проблемами з найближчим оточенням. [70]. Найбільш важкі психоемоційні реакції виникають у разі загрози життю дитини або фізичних травм, а також у разі втрати соціальної підтримки або у випадку смерті одного із батьків [81].

Дослідники підкреслюють, що у дітей підліткового віку механізми психологічного самозахисту перебувають на стадії формування і ще не досягли зрілого рівня, характерного для дорослих. Це означає, що підлітки часто не володіють достатніми навичками регуляції емоцій та управління власними негативними переживаннями та не завжди здатні раціонально осмислити ситуацію, зменшити її емоційний вплив або знайти ефективні способи зняття напруги, що робить їх особливо вразливими до психологічних потрясінь, пов'язаних з війною. В умовах хронічного стресу та невизначеності підлітки стикаються з загрозою порушення психологічної цілісності, відчуттям безпорадності та незадоволення базових потреб, серед яких однією з ключових є потреба в безпеці. Коли ця потреба не задовольняється, виникають додаткові ризики для розвитку тривожних, депресивних або навіть посттравматичних симптомів [60], [37], [35], [24], [15].

В умовах війни діти підліткового віку зіштовхуються з великою кількістю стресогенних чинників, які часто спричиняють віктимізацію та

стають причиною гострої психологічної травми. Замість раціонального розуміння ситуації вони більше покладаються на сприйняття та реакції значущих дорослих, а також запам'ятовують власні емоційні переживання. Як наслідок, їхнє уявлення про світ стає нестабільним і хаотичним, що може призводити до підвищеного рівня тривожності, страхів, агресивних реакцій. Підлітки нерідко переживають подвійний стрес: як власні внутрішні переживання, так і напружену атмосферу в сім'ї. [74], [39]. Соціальне оточення, особливо родинне середовище, відіграє ключову роль у подоланні підлітками стресових ситуацій, оскільки сприяє формуванню необхідних життєвих навичок та підвищенню їхньої стресостійкості. Фізичний та емоційний контакт із близькими створює фундаментальне відчуття захищеності, що є необхідною умовою для сприятливого психічного розвитку та ефективного формування опірності до стресу. [37].

К. Журба вважає, що ступінь стресостійкості особистості визначається її здатністю об'єктивно аналізувати ситуацію, адекватно оцінювати власні ресурси, зберігати самоконтроль, виявляти мотивацію до дій і приймати ефективні рішення у складних обставинах, не допускаючи глибокого занурення в деструктивні стресові переживання. Крім того, науковиця звертає увагу на те, що стресостійкість підлітків у період війни значно залежить від підтримки з боку сім'ї та психолого-педагогічної допомоги, що має спрямовуватися на:

- розвиток емоційної стійкості усіх суб'єктів виховного процесу;
- планування та організації свого життя і досягнення життєвої мети;
- урахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни;
- створення власного досвіду подолання труднощів [15, с.107].

Процес психологічної корекції у роботі з підлітками, які переживають наслідки війни, має бути орієнтований не лише на зменшення симптомів

дезадаптації, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Основними завданнями такого процесу є стимулювання підлітків до усвідомлення власних переживань та проблем, формування готовності до їх самостійного вирішення, а також підтримка у творчому пошуку нових форм самовираження та життєвих стратегій. Особливо важливо розширити для них інформаційний та емоційний простір, забезпечити доступ до ресурсів соціальної підтримки, сприяти розвитку здібностей, інтересів та самореалізації.

Тож, як бачимо, діти підліткового віку в умовах війни, часто проявляють високий рівень тривожності, психоемоційної напруги, страхів та порушень у поведінковій сфері. Такий емоційний фон ускладнює їхню адаптацію до повсякденного життя та соціальних взаємодій. У зв'язку з цим, науковці підкреслюють важливість застосування індивідуалізованого підходу при наданні психологічної допомоги, який враховує не лише вік, але й унікальний досвід пережитих подій, тип реагування на стрес та рівень сформованості особистісних ресурсів. Особливої уваги потребують підлітки з низьким рівнем емоційної регуляції, обмеженим доступом до підтримки з боку дорослих або із вже наявними психічними порушеннями. Такий підхід дає змогу забезпечити ефективну підтримку, попередити розвиток хронічного стресу та сприяти формуванню адаптивних механізмів подолання труднощів. Таким чином, формування стресостійкості маємо розглядати як важливий елемент психологічної допомоги підліткам, який включає в себе як індивідуальну, так і соціальну підтримку, розвиток адаптивних стратегій поведінки, емоційної обізнаності та впевненості у власних силах.

Отже, психологічні чинники формування та розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни можна узагальнити таким чином:

1. Надмірна вразливість через вікову кризу, яка пов'язана із пошуком ідентичності та становленням самосвідомості. Спостерігається надчутливість до зовнішніх стресорів, недостатність соціальної

зрілості та життєвого досвіду, а це у свою чергу ускладнює адекватну когнітивну оцінку загрозливих обставин та руйнує базове відчуття безпеки.

2. Складність подолання стресу через домінування дезадаптивних реакцій та порушення емоційної саморегуляції, що може проявлятися у неконструктивних поведінкових моделях.
3. Потреба у підтримці соціальних зв'язків та можливість самостійного прийняття рішень у певних сферах для відчуття контролю над власним життям.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у підлітковому віці засвідчив багатовимірність цього феномену, що включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. У науковій літературі наголошується, що стресостійкість є важливою умовою психічного здоров'я та адаптації особистості до складних життєвих обставин. Підлітковий вік, як період інтенсивної психологічної трансформації, є особливо вразливим до впливу зовнішніх стресогенних чинників, зокрема таких, як війна.

Узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати стресостійкість не лише як стійкість до стресу, а як динамічну здатність особистості ефективно функціонувати у ситуаціях емоційної напруги, зберігаючи психічну рівновагу, продуктивність та соціальні зв'язки. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного конфлікту, коли підлітки стикаються з загрозами фізичній безпеці, втратами, тривожністю, порушенням звичного укладу життя та невизначеністю майбутнього.

Вивчення феномену стресостійкості у підлітковому віці в умовах війни потребує комплексного підходу, що враховує як особистісні характеристики, так і соціально-психологічне середовище, зокрема роль родини, школи та системи підтримки. Теоретичні основи створюють ґрунт для подальших емпіричних досліджень та розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я підлітків у кризових умовах.

Науковці довели, що високий рівень стресостійкості сприяє формуванню більш стабільного самосприйняття, підвищенню здатності до емоційної саморегуляції та розвитку позитивного соціального функціонування. Тому формування стресостійкості в підлітковому віці є надзвичайно важливою умовою забезпечення гармонійного психічного розвитку, профілактики девіантної поведінки та підвищення якості життя підлітків.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та планування діагностичного дослідження розвитку стресостійкості у підлітків

Дослідження стресостійкості у підлітковому віці потребує чітко структурованого підходу, що передбачає поетапне планування та організацію діагностичного процесу. Першочерговим завданням нашого дослідження було визначення мети, яка полягала у виявленні рівня сформованості стресостійкості, її компонентів, а також чинників, що впливають на її розвиток у підлітковому віці.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

- на першому етапі було здійснено всебічний огляд та критичний аналіз актуальних наукових джерел, присвячених вивченню феноменів стресу та стресостійкості у підлітковому віці, з особливою увагою на специфіці їх проявів в умовах війни;
- на наступному етапі у рамках практичної частини дослідження ми використали метод опитування для систематизованого збору інформації безпосередньо від респондентів;
- на третьому етапі ми перевели отримані від респондентів дані у стандартизовані бали, використовуючи алгоритми, передбачені застосованими психодіагностичними методиками;
- четвертим етапом емпіричної частини дослідження став комплексний аналіз та інтерпретація отриманих даних;

- підсумковий етап нашої роботи включав розробку і апробацію розробленої програми, спрямованої на формування стресостійкості у підлітків в умовах війни, а також оцінку її ефективності.

Експериментальну вибірку склали 50 здобувачів освіти віком 13– 14 років Широківського ліцею №2 Широківської селищної ради. Варто зазначити, що під час емпіричної фази дослідження, освітній заклад дотримувався змішаної форми навчання. Це передбачало, що здобувачі освіти навчалися офлайн протягом 50% часу, решту навчальних годин освоювали у дистанційному форматі. Для проведення дослідження ми застосовували стандартизовані бланки психодіагностичних методик.

Враховуючи специфіку вікового періоду, особливу увагу ми приділили етичним аспектам проведення діагностики: інформованій згоді батьків, доброзичливій атмосфері під час дослідження, конфіденційності результатів.

У контексті дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості у підлітків ми обрали комплексний набір психодіагностичних методик, що дозволило детально вивчити ключові аспекти, пов'язані зі стресом, поведінкою, емоційною реактивністю, рівнем тривожності та копінг-стратегіями. Підбір психодіагностичного інструментарію ми проводили з урахуванням вікових особливостей досліджуваних, наукової валідності та надійності методик, а також їхньої адаптованості до українського контексту.

У процесі реалізації поставлених завдань, ми послуговувалися такими діагностичними методиками:

- 1) «Опитувальник самодіагностики поведінки в стресовій ситуації» В. Бойка [20];
- 2) «Методика самооцінки емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікса [20];
- 3) «Методика визначення особистісної і ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна [20];

- 4) «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової) [20];
- 5) Проективна графічна методика «Людина під дощем» І. Романової, Т. Ситько [36].

Для вивчення характеру реагування особистості на психотравмуючі події ми застосували «Опитувальник самодіагностики поведінки у стресовій ситуації» В. В. Бойка. Основна мета опитувальника — виявити провідні поведінкові патерни у стресогенних обставинах. Застосування цього інструменту дасть змогу оцінити, які саме типи поведінкових реакцій активізуються у дітей підліткового віку під час впливу дестабілізуючих факторів — адаптивні, такі як вирішення завдань, пошук підтримки, емоційне розвантаження, чи деструктивні форми, як наприклад, уникнення, самоізоляція, агресія. Опитувальник складається з 30 тверджень, які досліджуваній оцінює залежно від того, наскільки вони відображають його власну поведінку в стресових ситуаціях. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням в опитувальнику, використовуючи шкалу від 1 до 5, де «1» означає повну незгоду, а «5» — повну згоду та обрати і позначити цифру, яка найточніше відображає їхню особисту позицію. Загальна кількість балів за методикою може варіюватися від 30 (найнижче значення) до 150 (найвище значення). Інтервал від 100 до 150 балів вказує на наявність поведінкового типу А, від 39 до 75 балів — на тип В, а значення в межах від 76 до 99 балів свідчать про змішаний тип поведінки АВ. Результати опитувальника мають високу практичну цінність для оцінки ступеня стресостійкості, прогнозування адаптивних можливостей та вибору психокорекційних стратегій, особливо в умовах тривалого психоемоційного напруження, викликаного військовим конфліктом.

Методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса є ефективним діагностичним інструментом для комплексної оцінки емоційного

тону особистості, зокрема в підлітковому віці. У нашому дослідженні вона дозволяє отримати уявлення про загальну емоційну налаштованість досліджуваних, а також виокремити переживання, які домінують та можуть вказувати на присутність внутрішнього напруження або надмірної тривожності. Оскільки емоційна регуляція виступає ключовим аспектом стресостійкості, розуміння динаміки емоційних станів підлітків у різних ситуаціях допоможе нам визначити рівень здатності респондентів до адаптації та відновлення після стресових впливів на психіку. Представлена методика складається з чотирьох шкал («Спокій – тривога», «Енергійність – втомленість», «Піднесеність – пригніченість», «Впевненість у собі – безпорадність»), кожна з яких містить 10 тверджень. Респонденту пропонується оцінити свій емоційний стан за кожною зі шкал від 1 до 10 балів. Загальна кількість балів може варіюватися в діапазоні від 4 виборів (мінімальний показник) до 40 (максимальний показник).

Так як тривожність є важливим індикатором здатності особистості ефективно справлятися зі стресом, ми включили в дослідження «Методику визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна, задля об'єктивної оцінки рівня стресостійкості підлітків. У сучасній психологічній практиці запропонована методика є однією з найбільш валідних і широко використовуваних та дозволяє диференціювати тривожність як стійку особистісну рису (особистісна тривожність) та як тимчасовий емоційний стан, який виникає під час конкретного стресу (ситуативна тривожність). Анкета методики складається із 40 тверджень, поділених на дві шкали по 20 питань у кожній. З допомогою «Шкали ситуативної тривожності (СТ)» ми можемо виявити рівень емоційної реакції респондента у конкретній ситуації. «Шкала особистісної тривожності (ОТ)» дає змогу діагностувати загальну схильність особистості до тривожних переживань, що проявляються в різних життєвих обставинах, на різних проміжках часу. Респондентам пропонується оцінити твердження за 4-бальною шкалою залежно від ступеня

згоди або частоти переживання (від «ніколи» до «майже завжди»). Діапазон можливих результатів для кожної шкали становить від 20 до 80 балів, де збільшення значення підсумкового показника свідчить про зростання рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності. Для оцінки рівня тривожності за отриманими показниками пропонується така градація: до 30 балів відповідає низькому рівню; показники від 31 до 44 балів характеризують помірний рівень; 45 балів і вище свідчать про високий рівень тривожності.

Для виявлення та оцінки індивідуальних стилів подолання стресу, ми застосували «Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової). Мета даного психодіагностичного інструмента - вивчення механізмів адаптації особистості до стресових ситуацій. З допомогою методики ми прагнули ідентифікувати домінантні копінг-стратегії досліджуваних, задля розуміння їхніх типових способів реагування на виклики сьогодення. А також мали на меті зробити оцінку здатності досліджуваних до ефективного чи неефективного подолання стресу та проаналізувати схильність респондентів до адаптивного чи дезадаптивного копінгу при виникненні труднощів.

Методика містить 48 тверджень, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою від 1 («ніколи не застосовую») до 5 («завжди застосовую»), таким чином вказуючи, наскільки типовим для них є використання тієї чи тієї поведінкової реакції при виникненні стресової ситуації. Усі твердження запропоновані у методиці об'єднані у три основні шкали: «Спрямованість на вирішення завдання», «Спрямованість на емоції» та «Спрямованість на уникнення». Також додатково виокремлюються дві субшкали: «Відволікання» та «Соціальне відволікання». За кожною шкалою підраховуються сумарні бали. Максимальна кількість балів за кожною з трьох основних шкал - 80. Результати дозволяють зробити висновки щодо домінуючої копінг-стратегії особистості, що у свою чергу, прямо пов'язано з рівнем стресостійкості.

При дослідженні рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни, вважаємо важливим оцінити не тільки рівень тривожності та поведінкові реакції в стресових ситуаціях, але й виявити глибинні емоційні переживання, внутрішні конфлікти, психологічні захисні механізми, які не завжди можуть усвідомлювати підлітки. З огляду на це, ми використали у своєму дослідженні проєктивну графічну методику «Людина під дощем» І. Романової, Т. Ситько, яка дозволяє дослідити образ «Я» в умовах загрози та оцінити особливості ставлення до труднощів, форми психологічного захисту, рівень адаптаційних ресурсів особистості. Запропонована методика проста у застосуванні, легко сприймається підлітками та дає змогу створити безпечний простір для вираження емоцій. Аналіз малюнка та інтерпретація вербальних асоціацій дозволяють виявити індивідуальні уявлення досліджуваних про себе в умовах напруги, а також їх готовність або ж неготовність до подолання труднощів. Припускаємо, що у контексті війни такий інструмент психологічного дослідження набуває ще більшої цінності, оскільки допомагає дослідити не лише особистісні характеристики респондентів, але і потенційні психотравмуючі чинники, пов'язані з війною.

Отже, можемо зробити висновок, що вибір саме цього психодіагностичного інструментарію забезпечує комплексне дослідження стресостійкості дітей підліткового віку з урахуванням її багатокомпонентної структури. Запропоновані методики дозволяють не лише виявити наявний на момент дослідження рівень стресостійкості, а й визначити потенційні зони психологічного ризику, що, у свою чергу, слугуватиме основою для подальшої розробки корекційно-розвивальної програми для підлітків.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни

У ході емпіричного дослідження, для розуміння характеру реагування підлітків на психотравмуючі події, ми використали «Опитувальник самодіагностики поведінки у стресовій ситуації» В. Бойка. Проаналізувавши отримані дані, нам вдалося виявити домінування певного поведінкового типу серед респондентів. Зокрема, більшість опитаних – 29 осіб (58%) продемонстрували поведінковий тип В (стресостійкий), 11 учасників (22%) відповідають поведінковому типу А (стресогенний), тоді як 10 респондентів (20%) мають змішаний тип поведінкового реагування АВ (проміжний, середній рівень стресостійкості). Результати подані на рисунку 2.2.1.

■ А - стресогенний ■ В - стресостійкий ■ АВ - проміжний

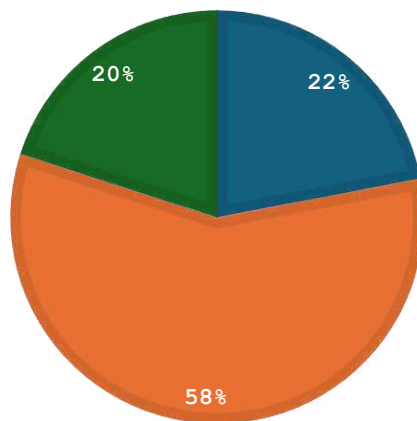


Рис. 2.2.1. Типи поведінки у стресових ситуація

Як бачимо, більшість опитаних (58%) продемонстрували поведінковий тип В (39-75 балів), що на нашу думку може свідчити про високий рівень стресостійкості та здатність адаптуватися до змін без надмірного виснаження. На наш погляд, домінування поведінкового типу В серед підлітків є позитивною ознакою щодо їхнього адаптаційного потенціалу в умовах війни. Це є свідченням того, що значна частина досліджуваної вибірки потенційно володіє внутрішніми ресурсами для більш збалансованої та гнучкої взаємодії зі стресовими факторами. У той же час у 22% респондентів було виявлено належність до поведінкового типу А (100-150 балів), що є показником зниженого рівня стресостійкості та високої чутливості до зовнішніх

подразників, а також труднощів у мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях, зокрема, пов'язаних із війною в Україні. Поведінковий тип АВ (76-99 балів), який вказує на середній рівень стресостійкості був виявлений у 20% учасників опитування. Підлітки з таким типом поведінки, як правило, володіють помірним рівнем емоційної саморегуляції, проте в екстремальних або непередбачуваних обставинах можуть втрачати емоційну рівновагу, що може вимагати зовнішньої підтримки.

Результати діагностики за методикою дали нам змогу ідентифікувати домінантні поведінкові патерни підлітків, що сформувалися у відповідь на стресові фактори пов'язані з війною. Варто зазначити, що, хоча більшість опитаних продемонстрували високий адаптаційний потенціал, наявність підлітків з типом А та АВ (сукупно 42% - 21 особа) вимагає особливої уваги, оскільки вони можуть бути більш вразливими до негативних наслідків тривалої дії стресу в умовах військового конфлікту та потребувати підтримки для розвитку механізмів саморегуляції.

Далі, у процесі дослідження, використовуючи «Методику самооцінки емоційного стану» Уессмана - Рікса, ми здійснили аналіз рівня психоемоційного тону учасників, що дозволило нам визначити загальний ступінь підйому або виснаження у підлітків. Результати діагностики подані на рисунку 2.2.2.

■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень

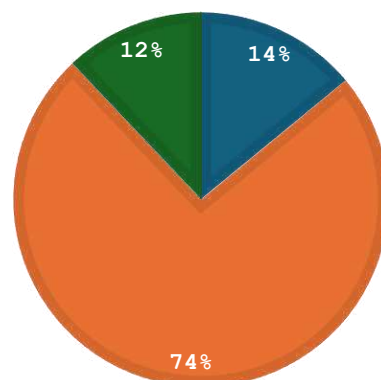


Рис. 2.2.2. Рівні емоційних станів респондентів

Згідно з отриманими у ході дослідження результатами, переважна більшість респондентів – 37 осіб (74 %) продемонстрували показники емоційного стану на середньому рівні (17-32 бали), що на наш погляд може свідчити про відносну психоемоційну стабільність у межах нормативних реакцій на зовнішні подразники, навіть за умов імовірного стресу, спричиненого війною. Стабільний емоційний стан особистості сприяє підтримці позитивних соціальних зв'язків, що являється важливим ресурсом у стресових умовах, а також дозволяє краще концентруватися, аналізувати ситуацію та приймати раціональні рішення.

Разом із тим, 7 підлітків (14%) показали високий рівень (33-40 балів) емоційного тону, що можна інтерпретувати як стан мобілізації ресурсів, підвищеної активності та присутності мотивації до подолання труднощів. Проте варто зауважити, що можливе надмірне збудження за тривалого впливу стресових чинників у подальшому може стати причиною виснаження та швидкого вичерпання психологічних ресурсів. Водночас у 6 учасників (12%) опитування було виявлено низький рівень (9-16 балів) емоційного тону, що, як ми вважаємо, може бути свідченням вираженого емоційного виснаження, зниженої активності та потенційного ризику формування депресивних реакцій. Такі результати вказують на потребу в психологічній підтримці та корекційних заходах для збереження їхнього психічного благополуччя. Оскільки у підлітковому віці емоційний стан виступає одним із визначальних чинників формування стресостійкості, особливо в умовах воєнного часу, його нестабільність або надмірна реактивність можуть значно знижувати здатність особистості до адаптації й подолання труднощів. Тому на наш погляд важливо здійснювати регулярне спостереження за динамікою емоційного фону підлітків, задля своєчасного виявлення можливих загроз психічному здоров'ю та надання відповідної психологічної підтримки.

З метою диференційованої оцінки характеру тривожних переживань, які виступають ключовими компонентами у розвитку стресостійкості підлітків, ми застосували методику визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна. Отримані результати відображені в таблиці (Додаток А) та на рисунку 2.2.3.

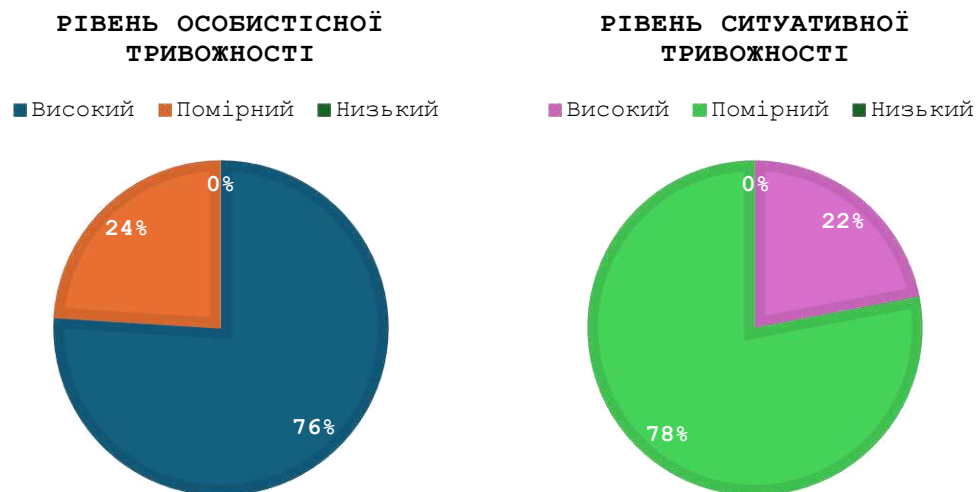


Рис. 2.2.3. Рівні особистісної та ситуативної тривожності

З огляду на те, що 38 респондентів (76%) продемонстрували високий рівень (45-71 балів) особистісної тривожності, а решта досліджуваних – 12 осіб (24%) – помірний (33-44 бали) (при повній відсутності низького рівня), можемо зробити висновок, що базовий рівень внутрішньої вразливості до стресу у досліджуваної вибірки значно підвищений. Отримані показники можуть свідчити про схильність підлітків до перманентного занепокоєння та схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, що на нашу думку, є значним детермінантом зниження загальної стресостійкості та вимагає цільових психокорекційних інтервенцій.

Водночас, розподіл ситуативної тривожності (11 осіб (22%) з високим (45-50 балів) та 39 осіб (78%) з помірним (33-44 бали) рівнем) дозволив нам зробити оцінку актуальної реакції на поточні стресові фактори. За результатами аналізу, хоча помірний рівень є переважаючим, відсутність

низьких показників рівня тривожності свідчить про психоемоційне напруження підлітків під час проведення опитування. Порівнюючи ці два показники, можемо простежити диференціацію тривоги як стійкої особистісної риси, яка є предикатором виснаження адаптаційних ресурсів, і тривоги як тимчасового емоційного стану, що відображає безпосередній вплив воєнного конфлікту на дитину.

Важливо підкреслити, що ключовим результатом нашого дослідження стала повна відсутність підлітків з низьким рівнем особистісної та ситуативної тривожності у досліджуваній вибірці. Отримані результати свідчать про значне підвищення рівня тривожності у підлітків в умовах війни та відображають системний психотравмуючий вплив невизначеності і загроз безпеці дітей.

У процесі дослідження також були виявлені різні поєднання рівнів особистісної та ситуативної тривожності серед підлітків (Рис. 2.2.4.).

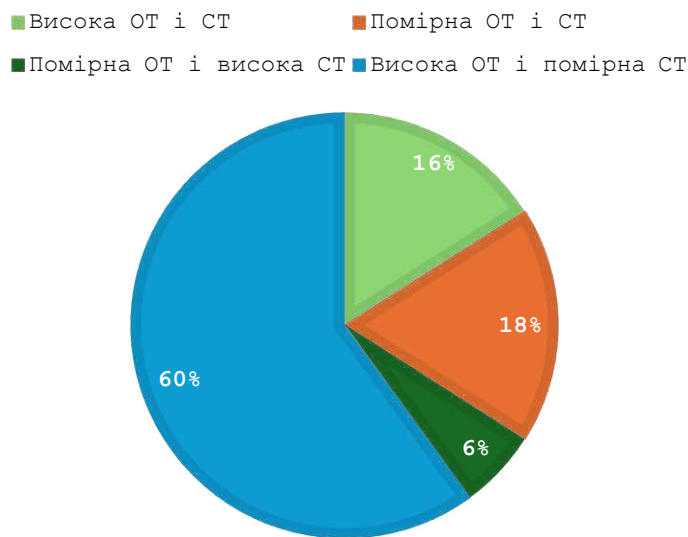


Рис. 2.2.4. Поєднання рівнів особистісної та ситуативної тривожностей

Зокрема, значна частина респондентів – 30 осіб (60%) продемонструвала високий рівень особистісної тривожності при помірному ситуативному, що,

на наш погляд може вказувати на схильність дітей до тривалого емоційного напруження. У той час у 8 опитаних (16%) спостерігається поєднання високої особистісної та ситуативної тривожності, що може бути показником високого рівня психоемоційної напруги та нестійкої адаптаційної системи досліджуваних. Також було встановлено, що лише 9 осіб (18%) мають адаптивні показники за обома шкалами, що, як ми вважаємо, може вказувати на потенційну стійкість до стресу. Найменш поширеним – 3 респонденти (6%) стало поєднання помірної ОТ і високої СТ. За нашим припущенням, такий результат може свідчити про реакцію досліджуваних на поточну подію без глибокого тривожного фону.

Досліджуючи рівень стресостійкості підлітків в умовах війни, ми мали на меті зрозуміти, які саме механізми подолання стресу застосовують підлітки у критичних життєвих ситуаціях. З цією метою ми використали методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової). Результати, які ми отримали в ході дослідження (див. рис. 2.2.5.) свідчать про переважання неадаптивних способів подолання стресу підлітками в умовах війни.

■ Вирішення завдань ■ Емоційно орієнтовані стратегії ■ Уникнення

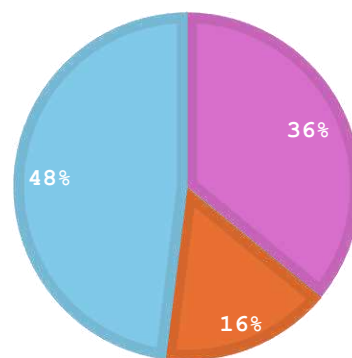


Рис. 2.2.5. Способи подолання стресових ситуацій

Так, за результатами аналізу отриманих даних 18 респондентів (36%) обирають проблемно-орієнтовану стратегію («вирішення завдань»), що

вважається найбільш конструктивною, оскільки вона спрямована на активне подолання труднощів, прийняття рішень та контроль над ситуацією. Отриманий показник може свідчити про обмеженість ресурсів до раціонального реагування у значної частини учасників опитування, які опинилися у тривалому стресі.

8 опитаних підлітків (16%) використовують переважно емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Варто зазначити, що такий тип копінгу передбачає зосередження на особистих переживаннях та емоціях, а не на безпосередньому вирішенні проблемної ситуації. На практиці це може проявлятися у підвищеній емоційній реактивності підлітків, схильності до самозвинувачення, надмірної драматизації подій та емоційних «вибухів». Ми вважаємо, що подібні способи реагування на стресові ситуації можуть призвести до накопичення внутрішньої напруги та зниження рівня адаптації, внаслідок чого підлітки можуть відчувати підвищену вразливість до дії стресових факторів. На наш погляд, в умовах війни емоційно-орієнтована стратегія подолання стресу може призводити до швидкого емоційного виснаження, і як наслідку - погіршення здатності підтримувати стабільний психоемоційний стан.

Також майже половина досліджуваної вибірки — 24 підлітки (48%) обрали стратегію уникнення, що є ознакою психологічного відходу від труднощів, і потенційно пов'язана з униканням відповідальності, пасивністю, або зниженням емоційної саморегуляції. У підлітковому віці вибір стратегії уникнення може бути свідченням зниженого рівня адаптивності та потреби у психологічній підтримці.

Щодо субшкал за даною методикою, то можемо спостерігати (рисунок 2.2.6.), що відволікання як форму уникнення виявлено у 23 опитаних (95,8%). Отримані результати ілюструють схильність підлітків до неусвідомленої «втечі» від травматичних переживань через зміну уваги на зовнішні

подразники. Натомість соціальне відволікання — тобто, звернення по допомогу або підтримку — обрав лише 1 респондент (4,2%), що свідчить про обмежену готовність дітей підліткового віку до комунікації у стресових ситуаціях, а також про можливі труднощі при встановленні довірливих стосунків з оточенням.

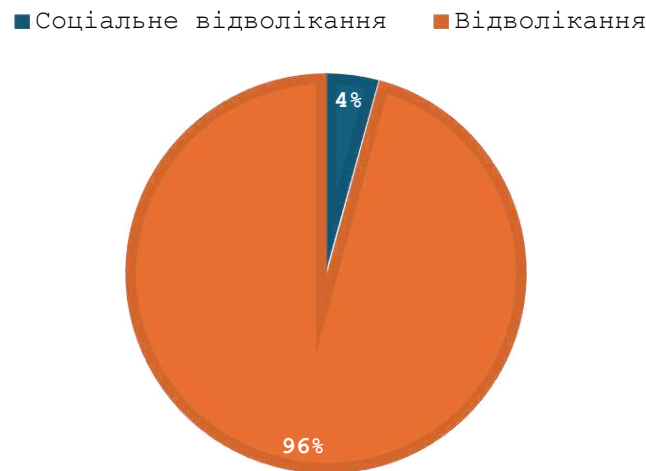


Рис. 2.2.6. Форми уникнення під час стресових ситуацій

Узагальнюючи отримані при дослідженні результати, можемо констатувати наявність переважання неадаптивних копінг-стратегій досліджуваної вибірки, що тісно пов'язано з низьким або помірним рівнем стресостійкості підлітків в умовах війни. Ми вважаємо такі показники передумовою для розробки та впровадження корекційно-розвивальної програми, сфокусованої на розвитку навичок ефективного подолання стресу, соціальній підтримці, саморегуляції.

З метою діагностики не лише усвідомлених, але й латентних аспектів реагування підлітків на стресогенні чинники війни, ми застосували проєктивну методику «Людина під дощем» (І. Романової, Т. Ситько), результати якої подані в таблиці 2.2.1.

Табл. 2.2.1.

Результати проєктивної методики «Людина під дощем»

(І. Романова, Т. Ситько)

№ п/п	Елементи малюнка	Кількість респондентів	Відсотковий показник
1	Фігура людини з паличок	15	30%
2	Відсутність засобів захисту	20	40%
3	Наявність засобів захисту	30	60%
4	Нестійка фігура людини	22	44%
5	Зображення калюж	4	8%
6	Нерівномірне штрихування дощу при відсутності захисту	14	28%
7	Дуже мала фігура людини	7	14%
8	Малюнок виконаний простим олівцем або ручкою	27	54%
9	Малюнок виконаний в кольорах	23	46%
10	Фігура протилежної статі	2	4%

Так, 15 учасників (30%) зобразили фігуру людини схематично, з паличок, що, на наш погляд, може вказувати на негативізм та опір методиці. Однак, ми припускаємо, що в контексті війни, такі результати можуть бути проявом захисних механізмів досліджуваних, таких як психологічне оніміння, емоційне виснаження або ж регресія до більш дитячого стану, що допомагає впоратися зі стресом.

Зображення дуже малої фігури людини продемонстрували 7 респондентів (14%), що може свідчити про відчуття безпорадності перед викликами сьогодення та низьку стресостійкість підлітків.

Важливо зосередити увагу на тому, що результати дослідження вказують на значну розбіжність в адаптаційних можливостях досліджуваної вибірки (людина на малюнку зображена із засобами захисту або без них). Більша частина підлітків – 30 осіб (60%) продемонструвала ознаки вразливості та потреби у зовнішній підтримці. Припускаємо, що у контексті війни такі результати можуть вказувати на те, що підлітки переживають травматичний досвід, не маючи ефективного психологічного бар'єру, їхні емоції та психіка залишаються незахищеними від негативних впливів. Водночас, як бачимо, 20 підлітків (40%) демонструють внутрішню стійкість та внутрішні ресурси, які дозволяють їм психологічно відмежуватися від надмірних стресових впливів.

Нерівномірні штрихи дощу у поєднанні з відсутністю будь-яких засобів захисту виявлені на малюнках 14 респондентів (28%). Така тенденція на наш погляд може бути показником високого рівня психологічної дезадаптації та емоційного виснаження, оскільки простежується сприйняття зовнішнього середовища підлітками як нестабільного та непередбачуваного, а також неможливість протистояти тиску обставин.

Зображення калюж на малюнках 4 підлітків (8%) можуть вказувати на накопичення напруги, травматичний досвід, і бути ознакою наслідків пережитих тривожних подій. Результати методики за цим аспектом свідчать, що робота з підлітками має бути спрямована не лише на подолання поточного стресу, а й на опрацювання минулих травм задля відновлення їхньої психологічної цілісності.

Наявність у 22 респондентів (44%) малюнка з нестійкою фігурою може бути свідченням глибокої внутрішньої напруги та втрати відчуття рівноваги. Тобто діти не відчують внутрішньої чи зовнішньої опори, що є наслідком частих загроз, невизначеності та руйнування звичного світу, пов'язаних із воєнними діями. Також на нашу думку, в умовах війни, коли звичні ролі та моделі поведінки руйнуються, діти можуть втрачати розуміння того, хто вони є, тобто може відбуватися втрата самоідентичності, що являється особливо критичним у підлітковому віці.

Разом з тим, як бачимо, дослідження показало, що вибір інструменту для малювання (кольорові олівці або простий олівець чи ручка) є важливим показником психоемоційного стану підлітків в умовах війни. Більшість респондентів – 27 осіб (54%) відмовилися від кольорів, що на нашу думку може свідчити про емоційне збіднення та пригнічення. Також таку позицію досліджуваних можемо інтерпретувати як певний захисний механізм, спрямований на мінімізацію травматичних переживань і відображати підсвідоме прагнення створити «чорно-білу» реальність як спосіб уникнення емоційної складності. Отримані результати можуть вказувати на понижений рівень стресостійкості, оскільки респонденти схильні уникати емоцій, а не проживати їх.

Водночас, 23 підлітки (46%), які використовували кольори, продемонстрували наявність внутрішніх ресурсів та психологічної адаптованості. На наш погляд, це може свідчити про присутність у дітей механізмів подолання стресу і здатність підтримувати зв'язок зі своїми почуттями та емоціями попри невизначеність, пов'язану з війною.

Малюнок фігури протилежної статі зобразили 2 респонденти (4%), що на наш погляд є свідченням глибоких несвідомих процесів адаптації до стресових обставин в умовах війни. Такий вибір інтерпретується не як випадковий, а як вираження певного типу реагування та стратегії подолання: у відповідь на стрес фемінний тип реагування виявляється в прагненні до емоційного зв'язку та підтримки, тоді як маскулінний тип характеризується прагненням до контролю ситуації та активного вирішення проблеми. Також варто зазначити, що ми вважаємо вибір підлітків зобразити фігуру протилежної статі вагомим проєктивним феноменом, що може пояснюватися як вираження несвідомих психологічних механізмів реагування та стратегій подолання у складних ситуаціях, а не як випадковий елемент малюнка.

Так, виявлений у ході дослідження феномен свідчить про те, що підлітки, які вдаються до такого типу проєкції, не відчувають достатнього внутрішнього ресурсу для самостійного подолання ситуації і шукають його,

намагаючись ідентифікувати себе із зовнішніми моделями. Така проєкція є одночасно і ресурсним механізмом (спроба знайти опору), і діагностичним показником (вказує на глибинний емоційний дискомфорт та відчуття недостатності власних сил).

Висновки до розділу II

У ході емпіричного дослідження, яке було сфокусованим на вивченні психологічних чинників розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни, ми встановили, що значна частина респондентів зазнала деструктивного впливу військових подій. Використання комплексу діагностичних методик забезпечило можливість всебічної оцінки рівня стресостійкості, виявивши у значної кількості підлітків зниження адаптивних можливостей до стресових чинників війни.

Зокрема, за результатами «Опитувальника самодіагностики поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойка, серед опитаних переважає високий рівень стресостійкості. У той час як середній та низький – розподілилися приблизно порівно.

За «Методикою самооцінки емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікса переважна більшість респондентів продемонструвала помірний рівень емоційного тону.

Результати «Методики визначення особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна показали, що превалюють високий рівень особистісної та помірний рівень ситуативної тривожності. Низький рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності повністю відсутній у досліджуваній вибірці.

За результатами «Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера, уникнення як домінуюча характеристика поведінки у стресовій ситуації найпоширеніша у досліджуваній вибірці.

Отримані дані за результатами проєктивної методики «Людина під дощем» І. Романової, Т. Ситько засвідчили про домінування високого рівня адаптаційних можливостей респондентів.

Виявлений у ході дослідження підвищений рівень тривожності у дітей підліткового віку безпосередньо пов'язаний з їх перебуванням в умовах війни і є закономірною реакцією психіки на психотравмуючі події, невизначеність та хронічну нестабільність, що як наслідок, може призводити до постійної напруги та гіперзбудження нервової системи.

Окреслені психологічні проблеми свідчать про зниження стресостійкості дітей підліткового віку та вказують на зростання ризику психічної дезадаптації в умовах тривалого психотравмуючого впливу. На основі виявлених взаємозв'язків між факторами війни та психоемоційним станом респондентів, стає очевидною важливість психологічної підтримки. Запропонована корекційно-розвивальна програма має бути спрямована на підвищенні рівня стресостійкості підлітків, що дозволить не лише зменшити прояви актуального стресу, але й запобігти довгостроковим дезадаптивним проявам, забезпечуючи стабільний розвиток особистості в умовах воєнного сьогодення.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ

ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретичне обґрунтування розвитку стресостійкості підлітків шляхом впровадження тренінгової програми

В умовах, коли психотравматичні події стають невід’ємною частиною повсякденного життя, особливо в регіонах, що перебувають у безпосередній близькості до зони бойових дій, цілеспрямований розвиток стресостійкості у підлітків набуває критичного значення. Зокрема, для дітей, які проживають у Криворізькому районі — території, розташованій неподалік окупованих населених пунктів, щоденна реальність пов’язана з підвищеним рівнем загрози, відчуттям небезпеки, звуками вибухів або новинами про бойові дії. Така ситуація створює хронічне психоемоційне напруження, яке може негативно впливати на когнітивний розвиток, емоційну стабільність та соціальну адаптацію підлітків. Тож, формування у підлітків навичок ефективного подолання стресу та зміцнення психологічної витривалості стає необхідним для збереження психічного здоров’я та успішного функціонування у майбутньому.

Спираючись на визначення поняття стресу та психологічних особливостей підліткового віку, а також на отримані результати діагностичного етапу нашого дослідження, викладених у попередньому розділі, вважаємо за необхідне обґрунтувати теоретичні засади формування та підвищення рівня стресостійкості як динамічного і багатокомпонентного феномену.

У сучасній психологічній науці розуміння стресостійкості змінилося, її не розглядають як вроджену, незмінну рису характеру, позиціонуючи цей феномен як динамічну здатність особистості до адаптивного функціонування в умовах значного психоемоційного навантаження [10], [38], [51], [55], [57].

Це означає, що стресостійкість є не незмінним станом, а безперервним процесом, який формується та вдосконалюється упродовж усього життя людини під впливом досвіду, середовища та цілеспрямованих зусиль.

Підлітковий вік — сенситивний період для формування ідентичності, розвитку когнітивних функцій та емоційної саморегуляції. Негативний вплив війни спричиняє значні порушення психологічного розвитку дітей, і тому ми вважаємо, що замість стихійної адаптації, яка може мати деструктивні наслідки, стає необхідним цілеспрямований розвиток стресостійкості як свідомого та контрольованого процесу. Підвищення рівня тривожності, нестабільність емоційного фону, зниження мотивації та життєвої енергії, труднощі в саморегуляції — усі ці прояви є типовими ознаками зниження стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни.

Підлітки з недостатньо сформованими копінг-стратегіями виявляють тенденцію до уникнення проблем, дезорганізованої поведінки та емоційної дезадаптації, що дуже часто проявляється у соціальній ізоляції, униканні спілкування з однолітками та дорослими, а також у виборі пасивних стратегій подолання труднощів. Також у деяких випадках у дітей можуть спостерігатися прояви агресії, ризикована поведінка або надмірне занурення у віртуальну реальність як спосіб втечі від стресових факторів. Такі зміни перешкоджають нормальному соціальному розвитку, формуванню здорових взаємин та знижують здатність до проактивного подолання життєвих викликів.

В умовах тривалої невизначеності та постійної загрози, спричинених війною, що триває в Україні вже четвертий рік, адекватне функціонування когнітивних процесів мозку порушується, зокрема у підлітків спостерігається зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, труднощі з логічним мисленням та прийняттям рішень. Також у дітей підліткового віку під дією стресових факторів можуть посилюватися когнітивні викривлення, такі як катастрофізація, що призводить до постійного очікування небезпеки та може

значно ускладнювати академічну успішність і формування адаптивних стратегій мислення.

Воєнні обставини суттєво впливають і на емоційно-вольову складову стресостійкості підлітків, оскільки тривале психоемоційне навантаження здатне значно порушувати механізм емоційної регуляції дітей. У стані хронічного стресу можуть виявлятися негативні реакції: підвищена тривожність, страх, дратівливість, або, навпаки, емоційне «вимикання», зниження чутливості, апатія, байдужість. Порушення здатності до саморегуляції й контролю емоцій знижує ефективність адаптивної поведінки дітей, що у свою чергу ускладнює міжособистісну взаємодію та може сприяти формуванню нестабільного емоційного фону, що в подальшому може мати негативний вплив на психічне здоров'я підлітків загалом.

Аналіз емпіричних даних, які ми отримали у ході дослідження, засвідчив, що у значної частини дітей підліткового віку домінують неадаптивні копінги – зосередження на емоціях та уникнення. Такий результат є переконливим свідченням необхідності корекції їхніх копінг-стратегій та навчанні більш ефективних способів подолання труднощів. Важливим результатом нашого дослідження є повна відсутність підлітків із низьким рівнем особистісної та ситуативної тривожності, що вказує на системний психотравмуючий вплив війни. Як наслідок, виникає потреба у цілеспрямованій психологічній допомозі дітям, зосередженій на розвитку внутрішніх ресурсів та формуванні ефективних механізмів стійкості до стресу.

На основі вищевикладених теоретичних положень, найбільш доцільним і ефективним методом для розвитку стресостійкості підлітків, на наш погляд, є впровадження тренінгової програми. Такий підхід є обґрунтованим, оскільки він дозволяє реалізувати основні принципи психологічної допомоги. Н. Афанас'єва розглядає тренінг як багатофункціональний метод, зосереджений на цілеспрямованих змінах в психологічному житті особистості [3]. У свою

чергу В. Лефтеров зазначає, що на сьогодні тренінгові технології є визнаним у світі ефективним засобом надання психологічної допомоги, з допомогою якого відбувається не лише швидке засвоєння значного обсягу інформації, а й одразу відпрацьовуються та закріплюються отримані знання й уміння на практиці, що робить їх особливо цінними для швидкого формування та вдосконалення певних навичок [28].

На наш погляд, тренінговий підхід виступає оптимальним інструментом для цілеспрямованого впливу з формування стійкості до стресу, що є критично важливим для збереження психологічного благополуччя підлітків в умовах війни. Тренінг, на відміну від інших форм психологічної допомоги, забезпечує цілеспрямовану, структуровану та інтерактивну роботу, спрямовану на формування конкретних навичок і механізмів, необхідних для ефективного подолання стресу та розвитку стресостійкості.

Ключова перевага тренінгу – це його практична спрямованість та групова динаміка. Такий вид корекційної роботи створює безпечне середовище, де підлітки можуть не лише отримати теоретичні знання про стрес та його наслідки, а й відпрацювати на практиці ефективні навички з саморегуляції, адаптивного копіngu, комунікації, що є надзвичайно важливим в нинішніх умовах. У груповому форматі роботи діти мають можливість обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями та отримувати соціальну підтримку від однолітків.

Ми вважаємо, що корекційно-розвивальна програма у форматі тренінгу для підлітків в умовах війни має бути комплексною та охоплювати кілька ключових напрямків. По-перше, вона має бути спрямованою на розвиток навичок емоційної саморегуляції, допомагаючи підліткам ідентифікувати свої сильні емоції та навчитися управляти ними з допомогою дихальних вправ та технік релаксації. Другим важливим моментом має бути сфокусованість на когнітивному переосмисленні та навчанні підлітків виявляти та змінювати

деструктивні думки, пов'язані з війною. Також тренінг має сприяти формуванню проактивних поведінкових стратегій, таких як планування, вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, що дасть змогу дітям відчувати більший контроль над своїм життям. Таким чином, ми розглядаємо тренінг не лише як інструмент адаптації дітей підліткового віку в умовах війни, а і як потужний ресурс для зміцнення їхньої психологічної стійкості та відновлення почуття безпеки у майбутньому.

3.2. Програма тренінгу для розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку в умовах війни та оцінка її ефективності

Тренінгова програма: «Твій компас стійкості. Навігація у світі викликів».

Мета: забезпечення розвитку психологічної опірності підлітків до стресових ситуацій в умовах війни через цілеспрямоване формування адаптивних механізмів подолання, вдосконалення емоційної саморегуляції та посилення відчуття внутрішньої безпеки.

Цільова аудиторія: діти підліткового віку (13-14 років).

Загальна тривалість: 10 годин (10 занять по 60 хвилин кожне).

Завдання:

1. Надати учасникам знання про природу стресу та його вплив на психіку.
2. Ознайомити з техніками саморегуляції та управління емоціями.
3. Сформувати навички конструктивної поведінки у кризових ситуаціях.
4. Розвивати усвідомлення власних ресурсів та навички їх мобілізації.
5. Сприяти розвитку підтримувальної комунікації та взаємодії в групі.
6. Створити безпечний простір для емоційного вираження та рефлексії.

Очікувані результати:

1. Учасники зможуть краще розпізнавати ознаки стресу у себе.

2. Оволодіють ефективними способами зниження напруги та самозаспокоєння.
3. Розвинуть навички емоційної регуляції та конструктивного вирішення проблем.
4. Підвищать рівень усвідомлення власних ресурсів і відчуття внутрішньої опори.
5. Поліпшать здатність до взаємопідтримки та взаєморозуміння у групі.

Тренінгова робота з підлітками, спрямована на розвиток стресостійкості в умовах війни, має комплексний характер і передбачає вплив на її ключові складові (таблиця 3.2.1.)

Табл. 3.2.1.

Цілеспрямовані тренінгові впливи на ключові компоненти стресостійкості

Компонент стресостійкості	Мета впливу	Тренінгові впливи
Когнітивний	Формування реалістичного та конструктивного сприйняття стресових ситуацій, розвиток навичок саморефлексії, когнітивної переоцінки та адаптивного мислення	- Пояснення природи стресу, його механізмів; - усвідомлення власних реакцій на стрес та типів мислення; - вправи на виявлення автоматичних думок та їх переосмислення; - побудова «карти ресурсів» - усвідомлення сильних сторін та джерел підтримки; - моделювання ситуацій прийняття рішень у кризових умовах.

Емоційно-вольовий	Розвиток здатності розпізнавати, виражати й регулювати емоційні стани; зміцнення вольових зусиль, витримки, внутрішньої опори.	- Техніки дихання, релаксації, візуалізації як інструменти регуляції емоційного стану; - формування навичок емоційної самопідтримки та внутрішнього діалогу; - створення безпечного простору для вербалізації почуттів; - робота з образами стійкості, мотиваційні практики, афірмації.
Поведінковий	Зміцнення адаптивних форм поведінки у складних ситуаціях, навчання конкретних копінг-стратегій, розвиток комунікативних та соціальних навичок	- Аналіз та відпрацювання конструктивних стратегій вирішення проблем; - інсценування ситуацій стресу та пошук ефективних варіантів дій; - розвиток навичок підтримки інших, емпатії та ефективної взаємодії; - практичне закріплення технік самодопомоги та підтримки.

Структура тренінгової програми «Твій компас стійкості. Навігація у світі викликів».

Програма тренінгу з розвитку стресостійкості розроблена для підлітків віком 13–14 років і складається з 10 інтерактивних занять. Для забезпечення цілісного підходу до вирішення проблеми програма також передбачає проведення двох лекторіїв для батьків, що допоможуть їм краще розуміти

психологічні потреби дітей в умовах стресу та круглого столу для обговорення шляхів сімейної підтримки та взаємодії.

Обґрунтування методологічного комплексу тренінгової програми

Ефективність корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості підлітків, забезпечується застосуванням комплексу інтегративних методів, кожен з яких виконує специфічну функцію в корекційно-розвивальному процесі:

- застосування блоків інформаційних повідомлень є необхідним для когнітивного структурування проблеми, що сприяє нормалізації переживань та формуванню єдиної концептуальної бази щодо феноменів стресу і копінгу;
- методи мозкового штурму та дискусії активізують колективне мислення та стимулюють критичний аналіз і підвищення групової самоефективності;
- ключову роль у формуванні практичних навичок відіграють вправи, практичні та інтерактивні техніки, що є основою для практичного опанування прийомів емоційної саморегуляції;
- інтерактивні вправи, рольові ігри, створюють безпечне середовище для моделювання стресових ситуацій та відпрацювання нових, більш адаптивних поведінкових патернів, що дозволяє підвищити поведінкову стійкість;
- техніка візуалізації використовується як потужний інструмент активізації внутрішніх ресурсів на несвідомому рівні, допомагаючи підліткам створювати когнітивні карти безпеки та відновлювати відчуття контролю;
- завершальний етап тренінгової сесії зосереджений на когнітивному процесі рефлексії, який є важливим для особистісної інтеграції

набутих знань та навичок, забезпечуючи перехід зовнішнього досвіду у внутрішні переконання і стійкі стратегії;

- домашнє завдання виступає як механізм узагальнення засвоєних навичок, стимулюючи підлітків до їх самостійного застосування у реальних життєвих умовах, що підтверджує усвідомлення механізмів стресостійкості та формування відповідальності за власний психологічний розвиток.

Обґрунтування залучення батьків до програми

Забезпечення цілісного та екологічного підходу до психологічної допомоги підліткам вимагає обов'язкового залучення їхнього найближчого соціального оточення. Родинне середовище функціонує як основний фактор психологічної опірності, тому програма передбачає проведення двох лекторіїв для батьків. Метою цих заходів є підвищення психологічної компетентності дорослих: ознайомлення їх зі специфікою реакцій підлітків на травматичний стрес, особливостями їхніх емоційних та поведінкових потреб, а також навчання адаптивним стратегіям взаємодії. Такий підхід гарантує, що корекційні ефекти, які підлітки досягнуть відвідуючи тренінгові заняття, матимуть підтримку та будуть закріплені в домашньому середовищі.

Окрім лекторіїв, для поглиблення співпраці та обміну досвідом заплановано проведення круглого столу. Такий формат надає батькам можливість рефлексії над власними переживаннями, обговорення ефективних шляхів сімейної підтримки та взаємодії, а також спільного пошуку механізмів створення психологічно безпечного простору вдома. Залучення батьків до програми підвищує їхню здатність бути ресурсним елементом для дитини, забезпечує системний характер корекційного впливу, що у свою чергу є запорукою стійкого підвищення рівня стресостійкості підлітків у довгостроковій перспективі.

В узагальненому вигляді розроблена нами корекційно-розвивальна програма представлена у таблиці 3.2.2.

Табл. 3.2.2.

Узагальнений вигляд корекційно-розвивальної програми «Твій компас стійкості. Навігація у світі викликів»

Блок	Тема заняття	Мета заняття	Кількість занять	Тривалість
Вступний	Заняття №1. «Правила гри»	Сформувати позитивну атмосферу, домовитися про правила, розпочати побудову довіри та зібрати очікування учасників.	1	60 хв
Основний	Заняття №2. «Анатомія стресу»	Пояснити природу стресу, його механізми, навчити усвідомлювати власні реакції та опанувати техніку саморегуляції.	1	60 хв
	Заняття №3. «Емоції – мій	Навчити розпізнавати,	1	60 хв

	внутрішній компас»	приймати та адекватно виражати власні емоції.		
	Заняття №4. «Коли емоції зашкалюють»	Опанувати техніки управління сильними емоціями (гнів, страх) та навчитися заспокоювати себе.	1	60 хв
	Заняття №5. «Думки під мікроскопом»	Навчити учасників розпізнавати автоматичні негативні думки, які викликають стрес, та сформувати навички когнітивного переосмислення (реструктуризації) цих думок для зниження емоційної напруги.	1	60 хв

	Заняття №6. «Внутрішній діалог – мій найкращий друг»	Сформувати навички емоційної самопідтримки та засвоїти техніки конструктивного внутрішнього діалогу для ефективної саморегуляції в стресових ситуаціях.	1	60 хв
	Заняття №7. «Карта моїх сил»	Навчити учасників усвідомлювати та ідентифікувати власні сильні сторони, таланти і внутрішні ресурси.	1	60 хв
	Заняття №8. «Уроки відваги»	Шляхом цілеспрямованого моделювання стресогенних ситуацій забезпечити практичне відпрацювання та ефективне засвоєння учасниками	1	60 хв

		конструктивних копінг-стратегій для їх подальшого застосування у розв'язанні актуальних життєвих проблем.		
	Заняття №9. «Сила бути поруч»	Сформувати навички емпатії, ефективної міжособистісної взаємодії та надання підтримки іншим.	1	60 хв
Завершальний	Заняття №10. «Мій компас стійкості»	Закріпити набуті під час тренінгу навички стресостійкості та емоційної саморегуляції, підбити підсумки роботи групи, а також сформувати особисті адаптивні цілі на майбутнє.	1	60 хв

Пропонуємо для ознайомлення деталізований план першого заняття корекційно-розвивальної програми. Повний обсяг програми, що включає

структуру, змістове наповнення та методичний апарат усіх наступних занять, представлений у Додатку Г.

Заняття 1. «Правила гри» (60 хв)

Мета: сформувати позитивну атмосферу, домовитися про правила, розпочати побудову довіри та зібрати очікування учасників.

Вступна частина (15 хв)

- Вправа «Моє ім'я та моя якість»

Мета: створити невимушену атмосферу, сприяти усвідомленню учасниками своїх позитивних якостей та сформувати перший позитивний досвід самопрезентації.

Інструкція: учасники стають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та прикметник, який починається з першої літери імені і описує його/її позитивну якість. Наприклад, «Мене звати Михайло, і я — мудрий».

- Спільне обговорення та прийняття правил групи

Мета: налагодити співпрацю, сформувати безпечний простір для взаємодії та підвищити рівень довіри до групи та тренера через спільне визначення меж.

Інструкція: тренер пропонує учасникам разом скласти правила, за якими буде працювати група. Правила записуються на фліпчарті, наприклад: «Правило однієї руки», «Говорити від свого імені», «Не оцінювати інших», «Правило конфіденційності». Кожен учасник має сказати чи погоджується він з цими правилами.

Основна частина (35 хв)

- Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявити індивідуальні запити учасників та їхні внутрішні бар'єри.

Інструкція: Учасники отримують два стікери різного кольору. На одному (наприклад, жовтому) вони пишуть, що очікують від тренінгу, а на іншому (наприклад, синьому) — чого побоюються. Усі стікери анонімно кріпляться на дошку, тренер зачитує очікування та побоювання, групує їх, запевняє, що всі очікування будуть враховані, а побоювання — обговорені.

- Вправа «Міст підтримки»

Мета: початок побудови міжособистісної довіри та розуміння важливості підтримки.

Інструкція: учасники діляться на дві групи, що утворюють два ряди обличчям одне до одного. Один учасник проходить «коридором» між ними, а інші підтримують його добрими словами (наприклад, «Ти зможеш!», «Ми з тобою!»).

- Вправа «Павутина довіри»

Мета: посилити відчуття єдності в групі, візуально продемонструвати, що кожен учасник є важливою ланкою групи.

Інструкція: учасники стають у коло, тренер тримає клубок ниток і, обмотавши нитку навколо свого пальця, кидає клубок будь-якому учаснику, називаючи його ім'я та говорячи, що він цінує в ньому (у ній). Отримавши клубок, учасник повторює дію і в результаті утворюється складна «павутина», що символізує зв'язок між усіма членами групи.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Мені сподобалося...»

Мета: узагальнити отриманий досвід, сфокусувати увагу учасників на позитивних аспектах заняття та отримати зворотний зв'язок для подальшої роботи.

Інструкція: кожен учасник по черзі продовжує фразу: «Мені сподобалося, що сьогодні...» або «Я зрозумів (ла), що...».

- Домашнє завдання: «Щоденник позитиву» (протягом 2-х днів записувати 3 позитивні події за день).

Мета: закріпити навички позитивного мислення та усвідомленої рефлексії, роблячи акцент на джерелі радості та оптимізму.

Після завершення активної фази формувального експерименту ми ініціювали проведення контрольної психодіагностики досліджуваної вибірки підлітків. Метою цього етапу було об'єктивне оцінювання динаміки змін у психоемоційній сфері та копінг-стратегіях, а також емпіричне підтвердження ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми. Порівняльний аналіз даних (Додаток Б), отриманих за методикою «Самооцінка поведінки у стресових ситуаціях» (В. Бойко) вказують на позитивну динаміку у зміні рівня стресостійкості підлітків.

Для забезпечення візуалізації та полегшення сприйняття, отримані дані представимо у вигляді діаграми (Рис. 3.2.1.).

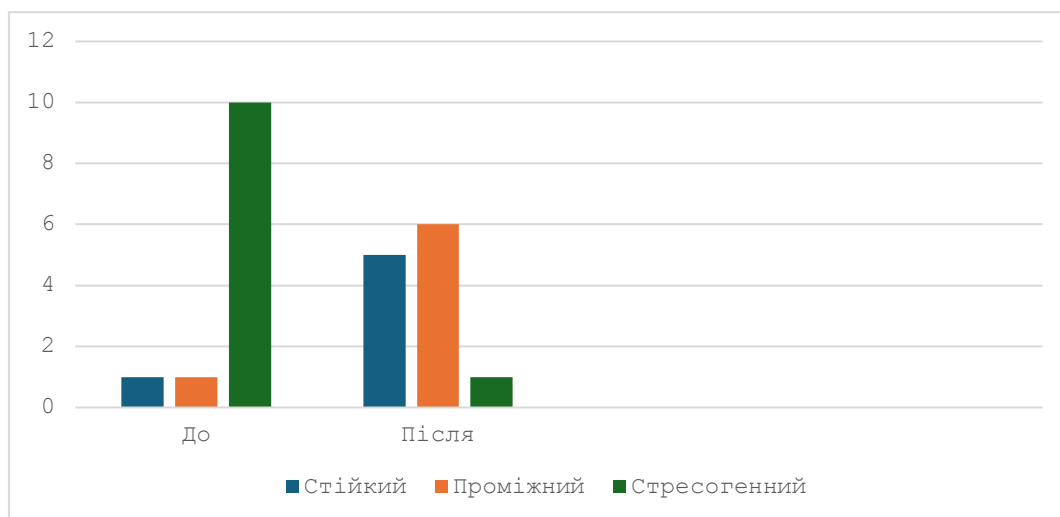


Рис. 3.2.1. Порівняльний аналіз даних за методикою «Самооцінка поведінки у стресових ситуаціях» (В. Бойко)

Можемо спостерігати, що у досліджуваній вибірці відбулися якісні зміни, кількість учасників із стресогенним рівнем зменшилася до 1, натомість зросла кількість підлітків із проміжним та стресостійким рівнем до 6 та 5 осіб відповідно. У досліджуваної №4 рівень самооцінки поведінки у стресових ситуаціях майже не змінився. Такий результат можна пояснити тим, що у дитини батько перебуває у госпіталі після важкого поранення. Для підтвердження статистичної значущості змін, які відбулися після тренінгу, був використаний критерій Вілкоксона. Отриманий результат ($T_{emp} = 9$) свідчить, що відмінності в показниках до та після впровадження тренінгової програми є статистично значущими на рівні $p \leq 0.01$. Це може свідчити про дієвість розробленої нами корекційної роботи.

Порівняльний аналіз даних (Рис.3.2.2.), отриманих за методикою «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс) вказує на емоційну стабілізацію підлітків.

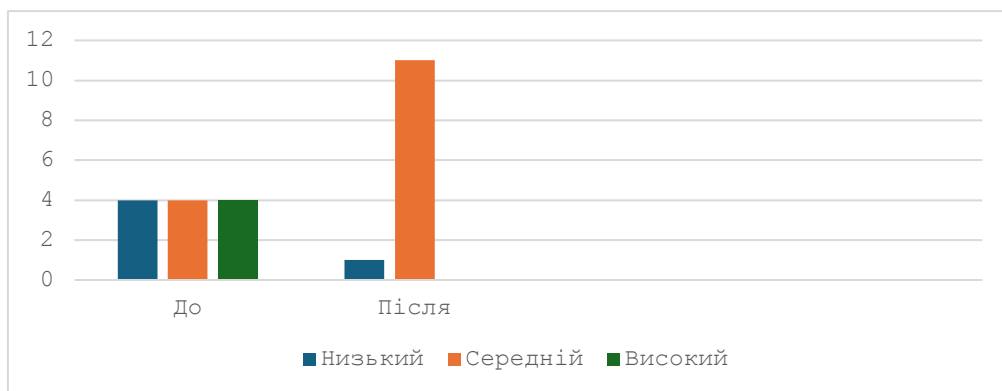


Рис. 3.2.2. Порівняльний аналіз даних за методикою «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс)

Перехід більшості – 7 осіб (58,3%) учасників до середнього рівня психоемоційної стабільності свідчить про ефективне зниження інтенсивності емоційних переживань та успішне формування навичок саморегуляції, що є критично важливим для їхнього психологічного благополуччя.

Результати порівняльного аналізу даних (Додаток В) за «Методикою визначення особистісної та ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) вказують на зниження рівня як особистісної, так і ситуативної тривожності у підлітків.

Для зручності сприйняття, отримані дані представимо у вигляді діаграми (Рис. 3.2.3.).

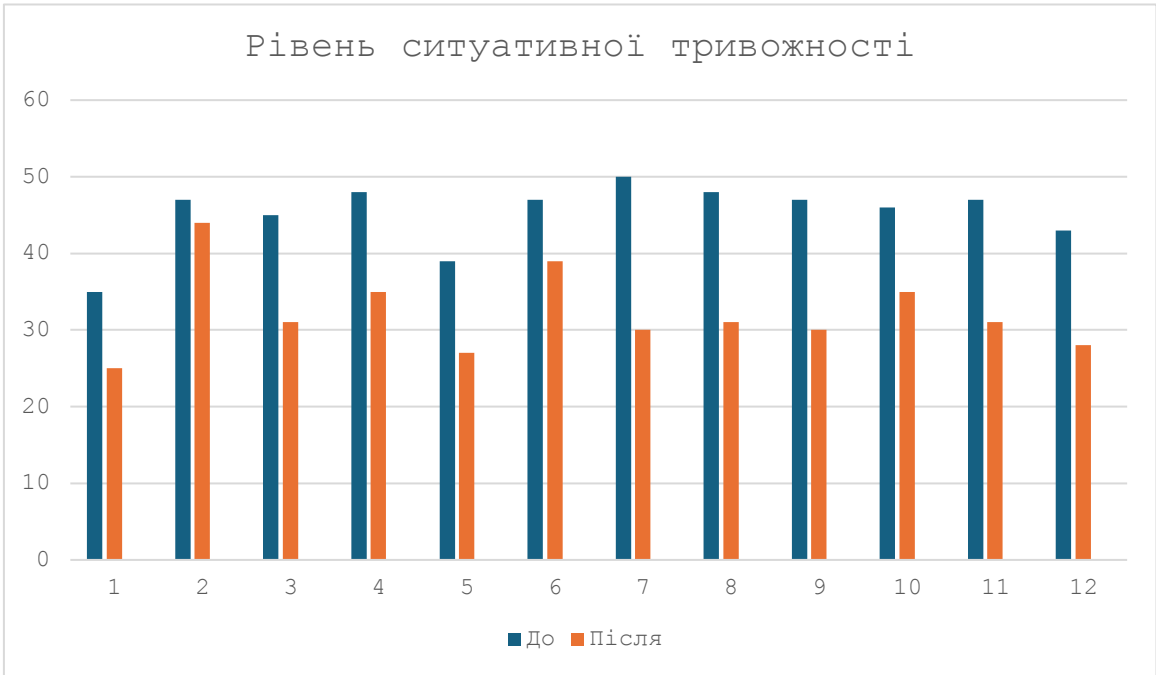
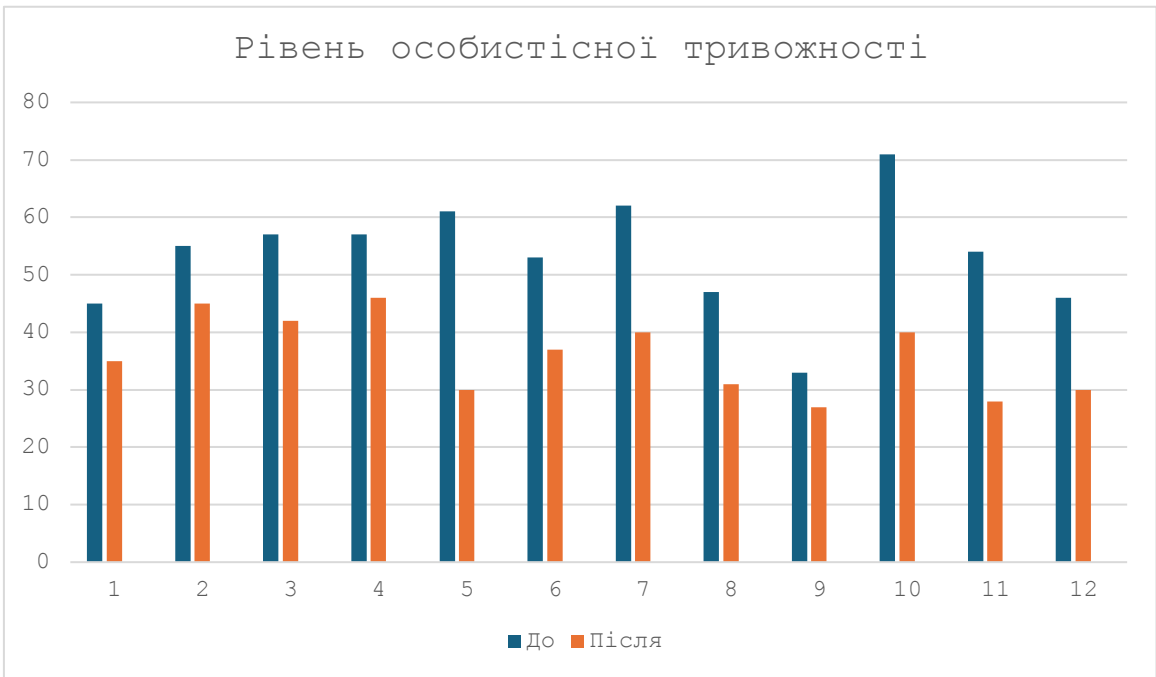


Рис. 3.2.3. Порівняльний аналіз даних за «Методикою визначення особистісної та ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

При порівняльному аналізі даних, отриманих за методикою визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, ми застосували критерій Вілкоксона. Отриманий емпіричний результат ($T_{\text{крит}} = 9$) підтверджує, що відмінності в показниках «до» та «після» впровадження тренінгової програми є статистично значущими на рівні $p \leq 0.01$. Це свідчить про ефективні впливи розробленої програми на зниженні рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності у дітей.

Порівняльний аналіз даних (Табл. 3.2.3.), отриманий за «Методикою дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової), засвідчив, що після впровадження корекційно-розвивальної програми рівень адаптивних копінг-стратегій у досліджуваній вибірці зріс.

Табл. 3.2.3.

Порівняльний аналіз даних, отриманих за «Методикою дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової)

Копінг	До (кількість осіб)	Після (кількість осіб)
Вирішення завдань	1	7
Емоції	5	3
Уникнення	6	2

Як бачимо, результати контрольної психодіагностики за даною методикою виявили зростання адаптивних стратегій, зокрема, кількість підлітків, які використовують конструктивні стратегії зросла з 1 особи (8,3%) до 7 осіб (58,3%). У той же час спостерігаємо зменшення кількості підлітків,

для яких притаманні деструктивні стратегії. Так, кількість учасників, які обирали уникнення знизилася з 6 осіб (50%) до 2 осіб (16,7%), а стратегію емоційного реагування – з 5 осіб (41,7%) до 3 осіб (25%).

Для наочної візуалізації отримані дані представимо у вигляді діаграми (Рис. 3.2.4.).

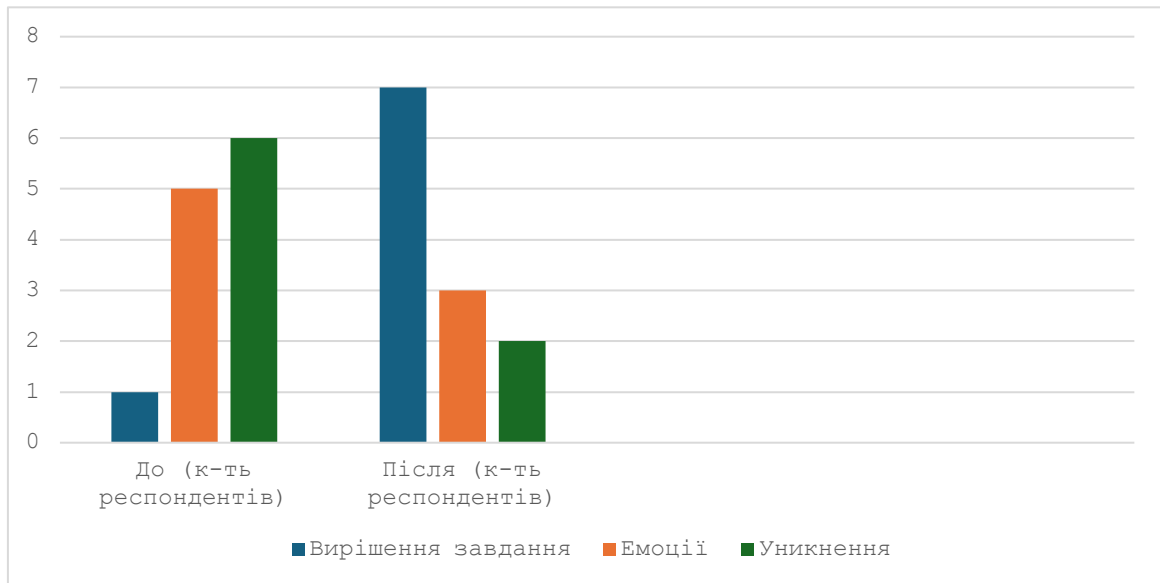


Рис. 3.2.4. Порівняльний аналіз даних за «Методикою дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової)

Отримані дані засвідчують, що реалізація корекційно-розвивальної програми мала комплексний позитивний ефект, який не обмежився лише зниженням частоти використання дезадаптивних механізмів реагування на стрес. На наш погляд, більш вагомим є те, що програма сприяла активному формуванню та зміцненню адаптивних способів подолання стресу у дітей підліткового віку.

На основі отриманих результатів нашого експериментального дослідження та підтвердженої ефективності, ми вважаємо, що запропонована тренінгова програма може бути успішно впроваджена у діяльність психологічних служб освітніх закладів, центрів соціально-психологічної

підтримки та громадських організацій, що працюють із дітьми підліткового віку, які постраждали від наслідків військового конфлікту.

Висновки до розділу III

Теоретичне обґрунтування розробки та впровадження тренінгової програми з розвитку стресостійкості у підлітків ґрунтується на чотирьох важливих моментах. По-перше, підлітковий вік є критичним періодом для формування психічної стійкості особистості, так як незріла нервова система та гормональні зміни роблять підлітків особливо вразливими до стресу. По-друге, в умовах військового конфлікту відбувається посилення психотравмуючого впливу на психіку, що часто може призводити до дезадаптивної поведінки у разі, якщо не надати своєчасної підтримки. Третім важливим аргументом у цьому напрямку є те, що стресостійкість – не вроджена риса особистості, а динамічна система навичок, що може бути розвинена за допомогою цілеспрямованих тренінгових впливів. По-четверте, превентивний підхід дозволяє не тільки реагувати на проблеми, які вже існують, а й формувати у підлітків стійкі механізми адаптації до майбутніх викликів, що є ключовим для їхнього довготривалого психологічного благополуччя.

Для розробки та впровадження корекційно-розвивальної програми ми застосовували різні види роботи, які забезпечили комплексний підхід до формування стресостійкості у підлітків. Програма поєднувала інтерактивні та інформаційні методи: зокрема, використовувалися психологічні ігри та вправи для відпрацювання навичок емоційної саморегуляції, а також міні-лекції та інформаційні повідомлення для теоретичного обґрунтування та розширення знань. Особливу увагу приділили технікам самозаспокоєння та вправам на візуалізацію, що дозволило учасникам отримати практичні інструменти для подолання стресових ситуацій у повсякденному житті.

У процесі реалізації нашої тренінгової програми було досягнуто значних успіхів у підвищенні рівня стресостійкості підлітків, які перебувають в умовах війни. Завдяки цілеспрямованому використанню правильно підібраних технік та вправ, учасники опанували навички емоційної саморегуляції, змінили свої деструктивні копінг-стратегії на більш конструктивні, а також досягли помітного зниження рівня тривожності. Ці зміни, в свою чергу, сприяли загальному зростанню їхньої психологічної стійкості.

Виходячи з результатів формувального експерименту та статистичного аналізу, що підтвердив значущість змін у показниках «до» та «після» впровадження програми, можна зробити обґрунтований висновок про ефективність реалізованої корекційно-розвивальної програми.

ВИСНОВКИ

Проведено теоретичний аналіз та узагальнення ключових концепцій стресу та стресостійкості, розглянуто сучасні наукові підходи до їх визначення в психологічній літературі, а також передумови виникнення та розвитку цих феноменів. Основна увага зосереджена на осмисленні стресостійкості як динамічного феномену, що включає в себе не лише пасивну стійкість до негативних впливів, а й активні механізми адаптації та відновлення.

Окремий фокус дослідження присвячений психологічним особливостям формування стресостійкості у підлітків в умовах військового конфлікту. Також розглянуто чинники, що підвищують їхню вразливість, та адаптаційні можливості, які дозволяють дітям підліткового віку долати стрес і зберігати своє психологічне благополуччя.

Визначено, що підлітковий вік є періодом інтенсивних психологічних змін, що робить його особливо чутливим до впливу стресових факторів, зокрема, пов'язаних з війною.

В умовах військового конфлікту підлітки переживають глибокі психологічні зміни, які посилюють їхню вразливість до стресогенних чинників. Постійна загроза в умовах війни руйнує базове відчуття безпеки та передбачуваність світу, що є критично важливим для нормального психосоціального розвитку, порушує емоційну саморегуляцію підлітків, що проявляється агресією, апатією чи емоційним виснаженням. Тривале перебування у стані невизначеності та надмірної напруги спричиняє феномен «завмерлого життя». Підлітки втрачають мотивацію та уникають планування майбутнього, що у свою чергу виснажує нервову систему та значно знижує їхній рівень стресостійкості, роблячи їхню психіку особливо вразливою до травм.

У процесі проведеного емпіричного дослідження, яке ґрунтувалося на низці валідних психодіагностичних методик, було встановлено, що значна

частина дітей підліткового віку зазнала деструктивного впливу війни. Особливо варто підкреслити, що у жодного досліджуваного не було виявлено низького рівня тривожності. Це проявляється в домінуванні дезадаптивних копінг-стратегій, підвищеному рівні тривожності та високій чутливості до зовнішніх подразників, спричинених військовим конфліктом. Отримані результати підтвердили необхідність розробки та впровадження спеціалізованої корекційно-розвивальної програми для психологічної підтримки підлітків.

Розроблена програма з підвищення рівня стресостійкості підлітків в умовах війни ґрунтувалася на комплексній системі теоретичних знань та практичних методів, що були інтегровані для зміцнення внутрішніх ресурсів та адаптивних механізмів. Вона цілеспрямовано орієнтована на формування емоційної стійкості та навичок саморегуляції, а також на когнітивну переоцінку і розвиток адаптивного мислення, що дозволить учасникам ефективно справлятися з викликами сьогодення. Окрім того, програма сприяла закріпленню адаптивних форм поведінки в складних ситуаціях і підсиленню соціальної адаптації, що є надзвичайно важливим для психологічного благополуччя підлітків у військовий час.

Реалізація розробленої комплексної тренінгової програми, що включала 10 занять для підлітків, а також два лекторії та круглий стіл для їхніх батьків, відбулася на базі Широківського ліцею №2 Широківської селищної ради.

Проведений формувальний експеримент підтвердив високу ефективність запропонованих методів у підвищенні рівня стресостійкості підлітків в умовах військового конфлікту. Отримані результати дають підстави стверджувати, що розроблена корекційна програма є дієвим інструментом для психологічної підтримки та може бути рекомендована до впровадження педагогам і психологам освітніх закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. Збірник тезисів. III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу в Україні». Київ, 2016. 91 с. С. 60-61.
2. Анопрієнко, О. В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07 / Олена Василівна Анопрієнко ; [наук. кер. С. О. Ставицька]; М-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 21 с.
3. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с. Бібліогр.: с. 308-315.
4. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений. 2018. № 5(2). С. 454-458. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5%282%29_24 (дата звернення: 12. 04. 2025)
5. Богданов С. О., Гірник А. М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В., Соловійова В. В. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України. Проблеми політичної психології. 2016. Вип. 4. С. 40-51. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2016_4_6 (дата звернення: 28. 03. 2025)
6. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ: Радянська школа, 1976. 352 с.
7. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Випуск 1. 2023. С. 47-51. URL: <http://surl.li/rbpfh>

8. Булах І. І. Формування життєстійкості підлітків у соціально несприятливих умовах. Серія: Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 2. С. 14-18.
9. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105-116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2019_1_13 (дата звернення: 12. 04. 2025)
10. Вахоцька І. О. Розвиток стресостійкості особистості як ключ до профілактики конфліктів. Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). 2025. № 3. С. 1127-1137. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_3_100 (дата звернення: 15. 04. 2025)
11. Виготський Л. С. Зібрання творів: У 6-ти т. Т.4. Дитяча психологія/ Под. ред. Д. Б. Ельконіна. Київ: Педагогіка, 1984. - 432 с. С. 244-279.
12. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/5186371/page:3/> (дата звернення: 04. 02. 2025)
13. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібн. К. : Каравела, 2016. 280 с.
14. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О.; за заг. ред. Н. Гусак. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
15. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. № 2 (110). С. 105–109 URL: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

- 17.Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 2. С. 109-116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu_2022_2_20 (дата звернення: 20. 04. 2025)
- 18.Карабін О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості в умовах кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 4. С. 45-51.
- 19.Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2360> (дата звернення: 09. 08. 2025)
- 20.Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова В. В., Савінов В. В.; За ред. Титаренко Т. М. Методика вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
21. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2021. Вип. 12. С. 108-113.
- 22.Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінгстратегій старшими підлітками. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 12. С. 68–78. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8> (дата звернення: 28. 04. 2025)
- 23.Кравцова О. К. Базові переконання підлітків як чинник їх стресостійкості в умовах війни. URL: <https://doi.org/10.48020/tprrj.2022.02.04> (дата звернення:22.04.2025)
- 24.Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
- 25.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

26. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137–143. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>. (дата звернення: 25. 03. 2025)
27. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навчальний посібник. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/14947> (дата звернення: 14. 04. 2025)
28. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: у 2 т. Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк : ДЮІ, 2007. 247 с.
29. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. - 2022. - Вип. Спец. вип.. - С. 78-85. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2022_Spets (дата звернення: 28. 04. 2025)
30. Макаренко Н. М. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій / Н. М. Макаренко, Т. Гончарова // Психологічний часопис. 2017. № 1. С. 66-75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_1_8. (дата звернення: 11. 03. 2025)
31. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 45-52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_10. (дата звернення: 22. 02. 2025)
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
33. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор. 2011. 469 с.

- 34.Павелків Р. В., Кулаков Р. С. Проблема формування стресостійкості підлітків в умовах сьогодення. Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2024 р., м. Мукачеве. Ред. кол. Т. Щербан та ін. Мукачеве: Вид-во МДУ, 2024. 134 с. С. 29-31.
35. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія "Психологія". 2024. № 8. С. 832-844. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2024_8_71. (дата звернення: 22. 04. 2025)
- 36.Панасюк І. А. Проективні методики в психологічному консультуванні. К.: Центр учбової літератури, 2015. 112 с.
- 37.Перетятко Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. Психологія і соціальна робота у XXI столітті : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 198-201. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/26489> (дата звернення: 12. 04. 2025)
- 38.Прокоф'єва О., Б. Смірнов Б. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. PSYCHOLOGICAL JOURNAL Volume 7. Issue 1 (45), 2021. С. 82 – 98.
39. Пророк Н. В., Гончаренко С. А., Кондратенко Л. О. та ін., за ред. Пророк Н. В. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
- 40.Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб.; ред.: Т. М. Титаренко; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К. : Міленіум, 2011. 271 с.
41. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник. За заг. ред. проф. Приходька І. І. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
- 42.Психологія переживання війни: досвід України. Київський національний університет культури і мистецтв. URL:

<http://knukim.edu.ua/psychologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/>

(дата звернення: 27. 03. 2025)

43. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. Овчаренко О. Ю. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
44. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493-509. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_43. (дата звернення: 11. 04. 2025)
45. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
46. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
47. Романова Є. С., Ситько С. П. Методика проєктивного малюнка «Людина під дощем»: теорія та практика: навч. посіб. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 84 с.
48. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9-15. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2022_14_4. (дата звернення: 30. 03. 2025)
49. Руда Т. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. Вип. 34. С. 77-87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2019_34_12. (дата звернення: 28. 02. 2025)
50. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №2. С. 122-129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_2_22. (дата звернення: 26. 02. 2025)

- 51.Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 4 2024. С. 91- 95. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> (дата звернення: 24. 02. 2025)
- 52.Словник-довідник з професійної орієнтації учнів. Укл.: В. В. Синявський, О. В. Мельник. Київ : Мегапринт, 2007. 119 с.
- 53.Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2021. Вип. 4. С. 113–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvuups_2021_4_24 (дата звернення: 03. 04. 2025)
- 54.Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9. (1). С. 1-9.
- 55.Стасюк В. В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. ГАБІТУС. 2023. Вип. 48. С. 60-65.
- 56.Стельмашук Х. Р. Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. Psychological journal. 2018. № 7. С. 136-150. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_11. (дата звернення: 10. 05. 2025)
- 57.Столярчук О.А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/download/98/194> (дата звернення: 05. 05. 2025)
58. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі; пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.
59. Сучасний тлумачний психологічний словник. Під ред. Шапар В. Б. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

60. Тимохіна А. М. Психологічні характеристики і особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану. Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 109-116. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20347> (дата звернення: 15. 05. 2025)
61. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : Наук.-метод. посіб. Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К. : Міленіум, 2006. 204 с.
62. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2023. № 20. С.183–194.
63. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
64. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
65. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13. С. 158-163. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18> (дата звернення: 23. 04. 2025)
66. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. (2024). Особливості психоемоційних станів підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1). С. 109-113. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.20> (дата звернення: 23. 04. 2025)

67. Шевченко Н. В. Соціальна підтримка як чинник адаптації підлітків до умов життєвої невизначеності. Психологія і суспільство. 2020. №2. С. 144-150.
68. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199-203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_39_38. (дата звернення: 07. 05. 2025)
69. Щербакова І.М. «Стрес війни» у дітей і підлітків. Proceedings of the XXII International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. 2024. Рр. 287-288. URL: <https://isg-konf.com/actual-problems-in-education-and-introductionof-new-technologies/> (дата звернення: 10. 04. 2025)
70. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. Габітус. Випуск 55. 2023. С. 67-71. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> (дата звернення: 11. 04. 2025)
71. Alvis L., Zhang N., Sandler I.N., Kaplow J.B. Developmental Manifestations of Grief in Children and Adolescents: Caregivers as Key Grief Facilitators. Journal of Child & Adolescent Trauma. 2022. Vol. 1. P. 1–11.
72. Antonovsky, A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass. 1987. 218 p.
73. Ayesha Kadir, Sherry Shenoda, Jeffrey Goldhagen, Shelly Pitterman (2018). The Effects of Armed Conflict on Children. URL:[https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/peds.2018-2586.full .pdf](https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/peds.2018-2586.full.pdf) (дата звернення: 12. 05. 2025)
74. Betancourt, T., Khan, K. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resiliense / International Review of Psychiatry. 2008. Vol. 20. Issue 3. P. 317-328.
75. Claudia Catani. Mental health of children living in war zones: a risk and protection perspective. World Psychiatry. 2018. Vol. 17, No. 1. P. 104–105.

- [URL:https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5775132/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5775132/) (дата звернення: 18. 04. 2025)
76. Dealing with the horror of the war in Ukraine (2022).
[URL:https://www.pbs.uni-mainz.de/files/2022/03/Dealing-with-the-horror-of-the-war-in-Ukraine.pdf](https://www.pbs.uni-mainz.de/files/2022/03/Dealing-with-the-horror-of-the-war-in-Ukraine.pdf) (дата звернення: 22. 04. 2025)
77. Kobasa, S. Stressful life events personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, №1. P 1-11.
78. Lazarus R. S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York. McGraw-Hill. 1966. 320 p.
79. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.
80. Masten, A. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014. 382 p.
81. Michelle Liu. (2017). *War and Children*.
[URL:https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp-rj.2017.120702](https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp-rj.2017.120702) (дата звернення: 20. 04. 2025)
82. Selye H. *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: Lippincott, 1974. 178 p.
83. Ungar, M. *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer, 2012. 463 p.
84. Viktoriia Adamenko (2023). *A heavy toll. Save the Children. The impact of one year of war on children in Ukraine. February 2023*.
[URL:https://www.savethechildren.de/fileadmin/user_upload/Downloads_Dokumente/Berichte_Studien/2023/save-the-children_a-heavy-toll-full-report_120223.pdf](https://www.savethechildren.de/fileadmin/user_upload/Downloads_Dokumente/Berichte_Studien/2023/save-the-children_a-heavy-toll-full-report_120223.pdf) (дата звернення: 02. 05. 2025)
85. *The Children of the Contact Line in East Ukraine. 2017 Assessment Update*. UNICEF Ukraine, May 2018. URL:
https://www.unicef.org/ukraine/media/451/file/report_1.pdf. (дата звернення: 25. 04. 2025)

86. World Health Organization. Adolescent health [Електронний ресурс].
 URL: [https:// www.who.int/health-topics/adolescent-health](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health) (дата звернення
 01. 05. 2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

№ п/п	ОТ (к-ть виборів)	СТ (к-ть виборів)
1	55(високий)	47 (високий)
2	55 (високий)	42 (помірний)
3	54 (високий)	47 (високий)
4	62 (високий)	38 (помірний)
5	44 (помірний)	37 (помірний)
6	49 (високий)	42 (помірний)
7	47 (високий)	38 (помірний)
8	38 (помірний)	34 (помірний)

9	45 (високий)	42 (помірний)
10	52 (високий)	50 (високий)
11	48 (високий)	37 (помірний)
12	49 (високий)	44 (помірний)
13	51 (високий)	39 (помірний)
14	57 (високий)	45 (високий)
15	58 (високий)	41 (помірний)
16	43 (помірний)	36 (помірний)
17	61 (високий)	40 (помірний)
18	46 (високий)	43 (помірний)
19	61 (високий)	39 (помірний)
20	52 (високий)	37 (помірний)
21	48 (високий)	39 (помірний)
22	43 (помірний)	48 (високий)
23	45 (високий)	44 (помірний)
24	54 (високий)	35 (помірний)
25	56 (високий)	37 (помірний)
26	61 (високий)	48 (помірний)
27	71 (високий)	46 (високий)
28	57 (високий)	48 (високий)
29	36 (помірний)	46 (високий)
30	52 (високий)	40 (помірний)
31	46 (високий)	39 (помірний)
32	54 (високий)	44 (помірний)
33	56 (високий)	42 (помірний)
34	37 (помірний)	43 (помірний)
35	67 (високий)	43 (помірний)
36	45 (високий)	35 (помірний)
37	36 (високий)	37 (помірний)
38	43 (помірний)	40 (помірний)
39	43 (помірний)	33 (помірний)
40	37 (високий)	44 (помірний)
41	35 (помірний)	47 (високий)
42	46 (високий)	37 (помірний)
43	61 (високий)	39 (помірний)
44	44 (помірний)	36 (помірний)
45	53 (високий)	47 (високий)
46	53 (високий)	44 (помірний)
47	63 (високий)	37 (помірний)
48	48 (високий)	37 (помірний)
49	33 (помірний)	47 (високий)
50	47 (високий)	48 (високий)

Додаток Б

Порівняльний аналіз даних, отриманих за «Опитувальником самооцінки поведінки у стресових ситуаціях» (В. Бойко)

№ п/п	До (кількість виборів)	Після виборів) (кількість виборів)
№1	104	80
№2	101	92
№3	103	77
№4	101	100
№5	100	82
№6	83	68

№7	100	73
№8	104	81
№9	102	75
№10	117	94
№11	64	67
№12	100	70

Додаток В

Порівняльний аналіз даних, отриманих за «Методикою визначення особистісної та ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

№ п/п	Особистісна тривожність		Ситуативна тривожність	
	До (кількість виборів)	Після (кількість виборів)	До (кількість виборів)	Після (кількість виборів)
№1	45 (високий)	35 (помірний)	35 (помірний)	25 (низький)

№2	55 (високий)	45 (високий)	47 (високий)	44 (помірний)
№3	57 (високий)	42 (помірний)	45 (високий)	31 (помірний)
№4	57 (високий)	46 (високий)	48 (високий)	35 (помірний)
№5	61 (високий)	30 (низький)	39 (помірний)	27 (низький)
№6	53 (високий)	37 (помірний)	47 (високий)	39 (помірний)
№7	62 (високий)	40 (помірний)	50 (високий)	30 (низький)
№8	47 (високий)	31 (помірний)	48 (високий)	31 (помірний)
№9	33 (помірний)	27 (низький)	47 (високий)	30 (низький)
№10	71 (високий)	40 (помірний)	46 (високий)	35 (помірний)
№11	54 (високий)	28 (низький)	47 (високий)	31 (помірний)
№12	46 (високий)	30 (низький)	43 (помірний)	28 (низький)

Додаток Г

Тренінгова програма «Твій компас стійкості. Навігація у світі викликів»

Заняття 1. «Правила гри» (60 хв)

Мета: сформувати позитивну атмосферу, домовитися про правила, розпочати побудову довіри та зібрати очікування учасників.

Вступна частина (15 хв)

- Вправа «Моє ім'я та моя якість»

Мета: створити невимушену атмосферу, сприяти усвідомленню учасниками своїх позитивних якостей та сформувати перший позитивний досвід самопрезентації.

Інструкція: учасники стають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та прикметник, який починається з першої літери імені і описує його/її позитивну якість. Наприклад, «Мене звати Михайло, і я — мудрий».

- Спільне обговорення та прийняття правил групи

Мета: налагодити співпрацю, сформувати безпечний простір для взаємодії та підвищити рівень довіри до групи та тренера через спільне визначення меж.

Інструкція: тренер пропонує учасникам разом скласти правила, за якими буде працювати група. Правила записуються на фліпчарті, наприклад: «Правило однієї руки», «Говорити від свого імені», «Не оцінювати інших», «Правило конфіденційності». Кожен учасник має сказати чи погоджується він з цими правилами.

Основна частина (35 хв)

- Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявити індивідуальні запити учасників та їхні внутрішні бар'єри.

Інструкція: Учасники отримують два стікери різного кольору. На одному (наприклад, жовтому) вони пишуть, що очікують від тренінгу, а на іншому (наприклад, синьому) — чого побоюються. Усі стікери анонімно кріпляться на дошку, тренер зачитує очікування та побоювання, групує їх, запевняє, що всі очікування будуть враховані, а побоювання — обговорені.

- Вправа «Міст підтримки»

Мета: початок побудови міжособистісної довіри та розуміння важливості підтримки.

Інструкція: учасники діляться на дві групи, що утворюють два ряди обличчям одне до одного. Один учасник проходить «коридором» між ними, а інші підтримують його добрими словами (наприклад, «Ти зможеш!», «Ми з тобою!»).

- Вправа «Павутина довіри»

Мета: посилити відчуття єдності в групі, візуально продемонструвати, що кожен учасник є важливою ланкою групи.

Інструкція: учасники стають у коло, тренер тримає клубок ниток і, обмотавши нитку навколо свого пальця, кидає клубок будь-якому учаснику, називаючи його ім'я та говорячи, що він цінує в ньому/ній (наприклад, «Софіє, я ціную твою відкритість»). Отримавши клубок, учасник повторює дію і в результаті утворюється складна «павутина», що символізує зв'язок між усіма членами групи.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Мені сподобалося...»

Мета: узагальнити отриманий досвід, сфокусувати увагу учасників на позитивних аспектах заняття та отримати зворотний зв'язок для подальшої роботи.

Інструкція: кожен учасник по черзі продовжує фразу: «Мені сподобалося, що сьогодні...» або «Я зрозумів/ла, що...».

- Домашнє завдання: «Щоденник позитиву» (протягом 2-х днів записувати 3 позитивні події за день).

Мета: закріпити навички позитивного мислення та усвідомленої рефлексії, переносючи акцент з проблем на джерела радості та оптимізму.

Заняття 2. «Анатомія стресу» (60 хв)

Мета: пояснити природу стресу, його механізми, навчити усвідомлювати власні реакції та опанувати техніку саморегуляції.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Барометр настрою».

Мета: швидке включення в роботу та усвідомлення свого емоційного стану.

Інструкція: тренер пропонує учасникам показати свій настрій за допомогою міміки та жестів (від «хмурого» до «усміхненого» обличчя).

- Мозковий штурм «Пошук спільних інтересів».

Мета: зміцнення зв'язків у групі.

Інструкція: тренер зачитує кілька тверджень (наприклад, «я люблю читати», «мені подобається дивитися фільми про космос»), а учасники, яким це відгукується, піднімають руку.

Основна частина (40 хв)

- Міні-лекція «Стрес — це нормально: як наш мозок реагує на небезпеку»

Мета: надати учасникам теоретичні знання про природу стресу, дестигматизувати стрес як негативне явище, пояснивши його як природну, еволюційно обґрунтовану реакцію організму.

- Вправа «Мої стресори»

Мета: актуалізувати проблему стресу та навчити учасників ідентифікувати особисті стресори.

Інструкція: учасники на окремих стікерах анонімно пишуть, що викликає у них стрес і прикріплюють на фліпчарт; тренер їх групує за категоріями (школа, війна, сім'я, друзі).

- Практична техніка «Квадратне дихання»

Мета: надати учасникам конкретний, простий і ефективний інструмент для швидкої саморегуляції.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Я дізнався/лася, що...».

Мета: узагальнити отримані знання та навички, допомогти учасникам сформулювати ключові висновки для себе, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Інструкція: завершити фразу: «Я дізнався/ла, що мій стрес проявляється в...» або «Я навчився/лася техніці...»

- Домашнє завдання: використовувати «Квадратне дихання» 2 рази на день.

Мета: закріпити нову навичку на поведінковому рівні.

Заняття 3. «Емоції — мій внутрішній компас» (60 хв)

Мета: навчити розпізнавати, приймати та адекватно виражати власні емоції.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Термометр настрою»

Мета: розвиток емоційного самоусвідомлення, вербалізації почуттів та встановлення емоційного контакту в групі.

Інструкція: тренер просить намалювати на аркуші схематичний термометр і зробити на ньому позначки від 1 до 10, де 1 – найгірший настрій,

а 10 – найкращий та поставити крапку на шкалі в тому місці, де відчувається рівень настрою. За бажанням учасники можуть розповісти групі, що вплинуло на їхній настрій сьогодні.

Основна частина (40 хв)

- Міні-лекція «Емоції як сигнали»

Мета: надати теоретичну базу для розуміння емоцій, як важливої інформаційної системи.

- Вправа «Емоційний крокодил»

Мета: навчити розпізнавати невербальні прояви емоцій, що є основою емпатії.

Інструкція: тренер пропонує учасникам розділитися на дві команди. Кожна команда отримує картку з назвою певної емоції і завдання команди – показати цю емоцію іншій команді без слів, використовуючи лише міміку, жести та позу. Команда, що відгадає, отримує бал, вправа триває, поки всі не спробують показати емоції

- Техніка «Я-повідомлення»

Мета: навчити конструктивно виражати свої почуття та потреби, не переходячи до звинувачень.

Інструкція: тренер звертається до учасників: "Часто, коли ми злі чи засмучені, ми говоримо: 'Ти мене дратуєш!' або 'Ти мене образив!' Це «Ти-повідомлення» і вони викликають у співрозмовника захист і бажання сперечатися. Спробуймо перейти на «Я-повідомлення», наприклад: «Я засмучуюсь, коли ти не приходиш вчасно, тому що мені важливо, щоб ми виконували наші домовленості». Давайте спробуємо перефразувати кілька фраз.

- Вправа «Моя палітра емоцій»

Мета: розширити емоційний словник та навчити диференціювати складні емоції.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам взяти аркуш паперу та кольорові олівці, подумати про будь-яку ситуацію, яка викликала складні почуття і спробувати відобразити ці почуття на папері. Після того як малюнок буде готовий, тренер пропонує подумати, які саме емоції зображені, поміркувати чому вони виникли. Далі відбувається обговорення: "Давайте поділимося. Що ви намалювали? Які емоції вам вдалося ідентифікувати? Чому важливо розрізняти відтінки емоцій?"

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Я навчився/лася...»

Мета: узагальнити отримані знання та стимулювати саморефлексію.

Інструкція: завершити фразу: «Я навчився/лася краще говорити про...».

- Домашнє завдання: спробувати використовувати «Я-повідомлення» в реальному житті.

Мета: закріпити навичку в повсякденній поведінці.

Заняття 4. «Коли емоції зашкалюють» (60 хв)

Мета: опанувати техніки управління сильними емоціями (гнів, страх) та навчитися заспокоювати себе.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Коло компліментів».

Мета: створення позитивного настрою та підтримка.

Інструкція: учасники стають у коло, кожен говорить комплімент своєму сусідові праворуч.

Основна частина (40 хв)

- Інформаційне повідомлення «Гнів і страх — це сила».

Мета: дестигматизувати сильні емоції, пояснивши їхню біологічну функцію.

«Гнів — це емоція, яка з'являється, коли ми відчуваємо, що наші кордони порушують, він дає нам енергію захищатися. Страх — це емоція, яка попереджає нас про небезпеку. Немає нічого поганого в цих емоціях. Проблема виникає, коли ми не знаємо, як безпечно їх виразити, і вони накопичуються. Тому важливо мати інструменти, які допоможуть нам „випустити пару“ і заспокоїтися».

- Техніка «Випускаємо пару».

Мета: навчити екологічно виражати сильні емоції, не завдаючи шкоди собі чи іншим.

Інструкція: тренер пропонує учасникам кілька безпечних способів екологічного вираження сильних емоцій, зокрема гніву. Серед рекомендованих методів — вербалізація почуттів, а також фізичні дії, такі як розривання паперу або ліплення та подальше руйнування фігурки з пластиліну, що символізує злість.

- Практична техніка «Заземлення» (5-4-3-2-1).

Мета: швидке подолання паніки та повернення у момент «тут і зараз».

Інструкція: тренер просить учасників назвати: 5 речей, які вони бачать; 4 речі, які вони можуть почути; 3 речі, які вони можуть відчувати на дотик; 2 запахи, які відчують; 1 емоцію, яку вони відчують.

- Практична техніка «Безпечне місце».

Мета: заспокоєння та релаксація.

Інструкція: сеанс керованої візуалізації під спокійну музику, де учасники уявляють своє ідеальне безпечне місце.

- Вправа: «Моя сила»

Мета: навчитися перетворювати енергію сильних емоцій на корисну дію.

Інструкція: учасникам пропонується спочатку зосередитися на фізичних відчуттях, пов'язаних із сильними емоціями, такими як гнів або страх. Потім їм пропонується переосмислити цю енергію, уявивши її як паливо, яке можна спрямувати на корисну, конструктивну дію, подумати, як цю емоційну енергію можна використати для досягнення позитивних цілей. Наприклад, енергію гніву можна трансформувати в мотивацію для фізичних вправ або прибирання, а енергію страху — для більш ретельної підготовки до іспиту. Після цього учасникам пропонується записати свої ідеї.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Я тепер знаю, як...».

Мета: узагальнення та закріплення отриманих знань.

Інструкція: завершити фразу: «Я тепер знаю, як заспокоїти себе, коли відчуваю...».

- Домашнє завдання: застосувати одну з технік, коли відчується сильне емоційне напруження.

Мета: практичне застосування навичок саморегуляції.

Заняття 5. «Думки під мікроскопом» (60 хв)

Мета: навчити учасників розпізнавати автоматичні негативні думки, які викликають стрес та сформувати навички когнітивного переосмислення (реструктуризації) цих думок для зниження емоційної напруги.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Асоціації»

Мета: налаштування на роботу, виявлення прихованих установок.

Інструкція: тренер називає слово (наприклад, «безпека», «майбутнє», «виклики»), а учасники по черзі говорять перше, що спало на думку.

Основна частина (40 хв)

- Інформаційне повідомлення «Автоматичні думки та когнітивні пастки»

Мета: надати теоретичні основи когнітивної моделі.

«Ви коли-небудь помічали, як одна і та ж ситуація може викликати у різних людей різні думки? Наприклад, запізнення друга. Хтось подумає: «Він мене не поважає», а хтось — «Мабуть, у нього щось трапилось». Це тому, що наш мозок постійно генерує автоматичні думки. Деякі з них є «пастками» — вони не відповідають дійсності, але змушують нас нервувати, боятися. Наше завдання — навчитися помічати ці думки і перевіряти їх, як справжній детектив».

- Вправа «Детектив думок»

Мета: навчитися критично оцінювати власні думки та шукати альтернативні пояснення.

Інструкція: учасники об'єднуються в малі групи та отримують картки з прикладами негативних автоматичних думок (когнітивних викривлень). Їхнє завдання полягає у проведенні "розслідування" кожної такої думки. Кожна група повинна знайти два види "доказів": докази "за" — факти, що можуть тимчасово підтверджувати негативну думку, докази "проти" — факти, що її спростовують або вказують на інше, більш реалістичне пояснення.

- Мозковий штурм «Від негативу до позитиву»

Мета: розвиток когнітивної гнучкості.

Інструкція: учасники разом з тренером обирають та пропонують, як можна перефразувати негативні думки («Я нічого не можу») на більш

реалістичну («Я можу спробувати, і якщо не вийде, то дізнаюся, як це зробити краще»).

- Вправа: «Катастрофічний сценарій»

Мета: допомогти усвідомити ірраціональність катастрофічного мислення та навчити повертатися в реальність.

Учасникам пропонується вибрати ситуацію, що викликає тривогу, і свідомо уявити найгірший можливий розвиток подій. Потім, замість того, щоб зупинитися на цьому, учасники повинні крок за кроком проаналізувати, що відбуватиметься після реалізації "катастрофічного" сценарію. Цей аналіз має бути послідовним і раціональним. Наприклад, після уявного отримання незадовільної оцінки, учасник розмірковує: "Що буде далі?". Усвідомлення, що за засмученням батьків може послідувати спільний пошук рішення, допомагає зрозуміти, що навіть у найскладнішій ситуації є шлях до вирішення. Це руйнує ілюзію безвиході, що є характерною для тривожних станів, і сприяє формуванню конструктивного мислення.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Моя думка — це не завжди факт»

Мета: узагальнити отримані знання про когнітивні викривлення.

Інструкція: учасники діляться своїми висновками з заняття.

- Домашнє завдання: вести «щоденник думок» протягом дня

Мета: закріпити навички самостійного відстеження та аналізу власних думок у повсякденному житті.

Заняття 6. «Внутрішній діалог - мій найкращий друг» (60 хв)

Мета: сформувати навички емоційної самопідтримки та засвоїти техніки конструктивного внутрішнього діалогу для ефективної саморегуляції в стресових ситуаціях.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Ранкове сонце»

Мета: енергетична розминка, яка допомагає зняти напругу та налаштуватися на позитив.

Інструкція: для виконання вправи тренер пропонує учасникам встати, витягнути руки вгору і потягнутися, уявляючи, що вони вітають сонце та отримують від нього енергію. Після цього, учасники разом промовляють фразу-афірмацію: «Ми готові до нового досвіду!». Так повторюють тричі, щоб закріпити позитивний настрій та активізувати групу.

Основна частина (40 хв)

- Інформаційне повідомлення «Внутрішній критик vs Внутрішній друг»

Мета: ввести концепцію внутрішнього діалогу та його впливу на самооцінку.

- Вправа «Скринька підтримки»

Мета: створити інструмент для емоційної самопідтримки та надати позитивні установки.

Інструкція: учасники на стікерах пишуть позитивні твердження про себе, які вони хочуть чути, наприклад, «Я сильний/а», «Я все зможу», «Я вірю в себе», «Я спокійний/а і я в безпеці». Після цього стікери складаються в символічну скриньку, щоб можна було взяти один, коли потрібна підтримка.

- Техніка -візуалізація «Мій образ стійкості»

Мета: робота з образами стійкості, посилення внутрішньої мотивації та віри в себе.

Інструкція: тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, заплющити очі та зробити кілька глибоких вдихів і за допомогою керованої

візуалізації пропонує їм уявити себе в образі чогось сильного, стійкого та незламного (наприклад, горою, могутнім дубом чи безмежним океаном). Учасникам рекомендується зосередитися на сенсорних деталях цього образу, таких як його візуальні характеристики та відчуття, що він викликає. Кінцевим етапом є закріплення цього образу та пов'язаних із ним відчуттів як символу їхньої власної внутрішньої сили та стійкості.

- Вправа «Лист до себе»

Мета: розвиток самоспівчуття та навичок самопідтримки.

Інструкція: учасникам пропонується уявити, що вони пишуть листа самі собі від імені свого «внутрішнього друга». У цьому листі треба висловити слова підтримки, відзначити досягнення та сказати собі добрі слова, наприклад, можна написати про почуття гордості за подолані труднощі або про те, як пережитий досвід зробив їх сильнішими. Після написання лист потрібно зберегти, щоб мати змогу перечитати його у моменти, коли потрібна психологічна підтримка.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Я можу бути до себе...»

Мета: усвідомлення можливості свідомого вибору позитивного внутрішнього діалогу.

Інструкція: учасники діляться тим, як вони можуть почати підтримувати себе.

- Домашнє завдання: щодня говорити собі позитивну афірмацію зі «Скриньки підтримки».

Мета: сприяти закріпленню навичок самопідтримки.

Заняття 7. «Карта моїх сил» (60 хв)

Мета: навчити учасників усвідомлювати та ідентифікувати власні сильні сторони, таланти і внутрішні ресурси.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Моє ім'я — моя сила»

Мета: підвищення самооцінки та акцент на власних силах.

Інструкція: Кожен називає своє ім'я та одну сильну якість, яка починається з будь-якої літери імені, наприклад, «Мене звати Артем, і я рішучий».

Основна частина (40 хв)

- Інформаційне повідомлення «Ти — це твої ресурси»

Мета: розширити поняття «ресурси» за межі матеріальних речей.

«У кожного з нас є своя «карта скарбів», де заховані наші ресурси. Це не лише гроші чи речі, це - наші таланти, знання, люди, які нас підтримують, хобі, які приносять радість. Кожному з нас важливо знати, де ці ресурси знаходяться, щоб використовувати їх, коли важко».

- Вправа «Дерево моїх сильних сторін»

Мета: візуалізація та усвідомлення своїх сильних сторін.

Інструкція: тренер пропонує учасникам намалювати дерево, на корінні написати свої сильні сторони, які дають опору в житті (наполегливість, доброта та ін.), на стовбурі — свої таланти та навички (гра на саксофоні, феноменальна пам'ять та ін.), а на гілках — свої досягнення.

- Мозковий штурм «Моє коло підтримки»

Мета: усвідомлення зовнішніх ресурсів.

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати на окремих стікерах імена людей, які їх підтримують в житті (це можуть бути вчителі, родичі,

друзі). За бажанням, учасники можуть озвучити імена цих людей та розповісти у який саме спосіб отримують цю підтримку.

- Вправа «Колаж бажань та ресурсів»

Мета: візуально поєднати цілі та мрії учасників з наявними у них особистими ресурсами.

Інструкція: тренер надає учасникам журнали, ножиці, клей та аркуші паперу і пропонує створити колаж, який візуалізує їхні мрії та бажання, такі як подорожі, навчання чи майбутня професія. Потім пропонує знайти і додати до колажу зображення, що символізують ресурси, які допоможуть досягти цих цілей. Це можуть бути зображення, що представляють соціальну підтримку (друзі, сім'я), особистісні якості (таланти, навички) або інші джерела сили.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Я зрозумів/ла, що...»

Мета: узагальнення та закріплення нових знань про себе.

Інструкція: кожен учасник ділиться тим, що нового дізнався про себе.

- Домашнє завдання: скласти «Карту ресурсів» у вигляді малюнка або колажу.

Мета: індивідуальне закріплення матеріалу та створення особистого інструменту.

Заняття 8. «Уроки відваги» (60 хв)

Мета: шляхом цілеспрямованого моделювання стресогенних ситуацій забезпечити практичне відпрацювання та ефективне засвоєння учасниками конструктивних копінг-стратегій для їх подальшого застосування у розв'язанні актуальних життєвих проблем.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Емоційний малюнок»

Мета: невербальне вираження почуттів та налаштування на роботу.

Інструкція: тренер пропонує учасникам за 5 хвилин намалювати будь-яку емоцію, яку вони відчують, використовуючи лише кольори та форми, без конкретних предметів. Після цього за бажанням учасники можуть поділитися тим, що намалювали.

Основна частина (40 хв)

- Інтерактивна вправа «Театр стресових ситуацій»

Мета: відпрацювання поведінкових стратегій та пошук ефективних варіантів дій.

Інструкція: учасники діляться на малі групи і кожна група отримує картку з описом стресової ситуації (наприклад, конфлікт з другом, тривожні новини). Завдання — інсценувати ситуацію, показати, як учасники зазвичай реагують, а потім разом із тренером, обговоривши, знайти та показати новий, більш конструктивний варіант дій.

- Дискусія «Як діяти, а не реагувати?»

Мета: узагальнення та усвідомлення ефективності нових, конструктивних стратегій поведінки, відпрацьованих у попередній вправі.

Інструкція: після завершення вправи «Театр стресових ситуацій», тренер ініціює групову дискусію, пропонуючи учасникам відповісти на низку запитань (Які нові, більш ефективні стратегії ви знайшли під час інсценування? У чому полягає різниця між тим, як ви зазвичай реагуєте, і як ви можете діяти? Як ці нові стратегії можна застосувати у вашому повсякденному житті, вдома чи в школі?)

- Вправа «Моделювання майбутнього успіху»

Мета: навчитися застосувати отримані знання в більш широкому контексті та візуалізувати успішне майбутнє.

Інструкція: тренер пропонує учасникам уявити себе «режисерами» власного життя і візуалізувати себе через рік, стикаючись із проблемою, яка наразі здається непереборною. Завдання полягає в тому, щоб уявити, як, використовуючи здобуті на попередніх заняттях навички, допомагають спокійно та впевнено долати ситуації. Учасники мають зосередитися на деталях: де вони перебувають, які конкретні дії виконують, які емоції відчують у цей момент. Після цього, за бажанням, можна поділитися своїми «фільмами», обговорюючи, що побачили, і як уявне подолання проблеми вплинуло на їхнє сприйняття.

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Я навчився/лася...»

Мета: усвідомлення динаміки власного розвитку.

Інструкція: учасники діляться, що нового вони дізналися про свої реакції.

- Домашнє завдання: спробувати застосувати нову стратегію поведінки в реальному житті.

Мета: перенесення навичок з тренінгового простору в повсякденне життя.

Заняття 9. «Сила бути поруч» (60 хв)

Мета: сформувати навички емпатії, ефективної міжособистісної взаємодії та надання психологічної підтримки іншим.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Лабіринт»

Мета: сприяти розвитку довіри між учасниками, удосконалити комунікативні навички.

Інструкція: тренер створює на підлозі імпровізований «лабіринт» із мотузок. Учасники діляться на пари, один учасник із заплющеними очима повинен пройти лабіринт, тоді як інший, який бачить шлях, направляє його виключно за допомогою усних інструкцій. Після того як пара успішно пройде лабіринт, учасники міняються ролями. Після завершення обговорюється, як рівень довіри до партнера впливав на відчуття впевненості та на результат виконання завдання.

Основна частина (40 хв)

- Інформаційне повідомлення «Сила активного слухання»

Мета: надати теоретичне обґрунтування важливості емпатії.

Емпатія — це здатність відчувати та розуміти почуття інших. Активне слухання — один із ключових інструментів емпатії. Це не просто слухати слова, а чути емоції, які за ними стоять. Це означає не перебивати, не оцінювати, а просто бути поруч і показувати, що тобі не байдуже.

- Мозковий штурм «Як я можу допомогти другу?»

Мета: розвиток навичок підтримки інших.

Інструкція: учасники у малих групах генерують ідеї, як підтримати друга у різних стресових ситуаціях.

- Вправа «Коло вдячності»

Мета: зміцнення позитивної групової динаміки та посилення почуття спільноти через вираження взаємної вдячності.

Інструкція: тренер просить учасників стати в коло. Кожен по черзі висловлює вдячність одному або кільком членам групи (наголошується, що вирази вдячності можуть стосуватися як значних, так і, здавалося б, дрібних

речей, що сприяли позитивній атмосфері, наприклад, доброзичливого ставлення чи допомоги у чомусь). Це допомагає учасникам усвідомити цінність взаємопідтримки та відчутти власну значущість для групи

- Вправа «Два стільці»

Мета: розвиток емпатії та розуміння конфліктів.

Інструкція: учасникам пропонується поставити два стільці один навпроти одного. Один стілець символізує власну позицію, а інший — позицію людини, з якою стався конфлікт. Учасник сідає на свій стілець і промовляє вголос свої почуття та аргументи щодо конфлікту, потім пересідає на другий стілець і відповідає від імені свого опонента, намагаючись повністю вжитися в його роль, враховуючи його можливі почуття, мотиви та погляди. Ця техніка допомагає побачити ситуацію з іншого боку, що сприяє кращому розумінню та пошуку шляхів примирення

Підсумкова частина (10 хв)

- Рефлексія «Я зрозумів/ла, що...»

Мета: узагальнення вражень від заняття, усвідомлення важливості підтримки інших.

Інструкція: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

- Домашнє завдання: свідомо вислухати друга або члена родини протягом щонайменше 5 хвилин, не перебиваючи, не даючи порад і не оцінюючи його слова, а після розмови спробувати перефразувати почуте, щоб переконатися, що ви все правильно зрозуміли.

Мета: практичне застосування навичок активного слухання та емпатії.

Заняття 10. «Мій компас стійкості» (60 хв)

Мета: закріпити набуті під час тренінгу навички стресостійкості та емоційної саморегуляції, підбити підсумки роботи групи, а також сформувані особисті адаптивні цілі на майбутнє.

Вступна частина (10 хв)

- Вправа «Дзеркало»

Мета: налаштування на рефлексію та самопідтримку.

Інструкція: учасники стають у коло, тренер по черзі передає дзеркало кожному. Дивлячись на своє відображення, учасник має сказати собі щось підтримуюче, добре, використовуючи таку ж мову, яку б використав/ла для спілкування з найкращим другом. Така техніка допомагає змінити критичний внутрішній діалог на більш підтримуючий та співчутливий.

Основна частина (40 хв)

- Вправа «Я сьогодні і я 10 занять тому»

Мета: усвідомлення динаміки свого розвитку та закріплення результатів.

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати два листи собі (один – у минуле, другий – у майбутнє). У першому листі учасники мають написати лист до себе тих, якими вони були 10 занять тому, що змінилося в їхньому ставленні до стресу, розповісти які нові навички набули та яким чином це вплинуло на їхнє життя. У другому листі учасники пишуть собі, якими вони хотіли б стати через рік, які можуть дати собі поради, мотивуючі настанови та нагадати про важливість використання отриманих навичок.

- Гра «Міст у майбутнє»

Мета: фізичне моделювання переходу до нового, більш стійкого «Я».

Інструкція: тренер на підлозі закріплює кольорову липку стрічку, яка імітує «місток». Один його кінець символізує їхнє минуле (до тренінгу), а інший — майбутнє, де вони вже володіють навичками стресостійкості.

Учасники стають перед містком і кожен по черзі переходить на інший бік, роблячи символічний крок. Переступаючи, вони можуть вголос назвати одну навичку, яку взяли з тренінгу (наприклад, «я беру із собою вміння заспокоюватись»). Вправа допомагає фізично відчувати перехід до нового етапу та закріпити найважливіші навички.

- Вправа «Мій символ стійкості»

Мета: візуалізація та закріплення особистих цілей за допомогою символічного образу.

Інструкція: учасникам пропонується взяти невеликий шматок пластиліну, глини або іншого матеріалу та виліпити символ, який уособлює їхню головну обіцянку чи мету, що стосується стресостійкості. Це може бути щось абстрактне (наприклад, спіраль, що символізує постійний рух вперед) або конкретне (наприклад, щит, що символізує захист від негативу). Коли фігурка буде готова, кожен учасник за бажанням може показати її групі, пояснивши, що саме вона означає. Фігурку вони забирають із собою як нагадування про свою обіцянку.

- Вправа «Коло сили»

Мета: зміцнення групової єдності та завершення тренінгу на позитивній ноті.

Інструкція: учасникам пропонується стати в коло і взятися за руки. Разом вони повторюють ключові афірмації та позитивні твердження, які були використані протягом тренінгу (наприклад, «Я сильний! Я зможу! Я вірю в себе!»). Ця спільна дія допомагає кожному відчувати себе частиною єдиного цілого, закріпити отримані знання та налаштуватися на впевнене майбутнє.

Підсумкова частина (10 хв)

- Завершальна церемонія.

Мета: підбиття підсумків, висловлення вдячності, наголошення на важливості подальшого розвитку.

Інструкція: тренер дякує всім за участь та вручає сертифікати.

Робота з батьками підлітків

Лекторій №1. Як зрозуміти та підтримати підлітка у стресі?

Мета: Навчити батьків розпізнавати ознаки стресу та травми у підлітків, зрозуміти їхні потреби та надавати ефективну емоційну підтримку.

1. Вступна частина (10 хв)

Привітання та знайомство з тренером.

- «Коло очікувань» Тренер пропонує батькам по черзі назвати головне запитання або очікування від цієї зустрічі.

2. Основна частина (60 хв)

1) Ознаки стресу

Тренер пояснює як стрес проявляється на різних рівнях: фізичному, емоційному, поведінковому та як відрізнити тимчасові підліткові «капризи» від справжніх реакцій на стрес, пов'язаний з травматичним досвідом.

2) Специфіка підліткового віку

Пояснення: Розкрийте, чому підлітковий вік є особливо вразливим в умовах війни (становлення особистості, криза ідентичності, загострення почуття справедливості). Поясніть, що їхній мозок, відповідальний за емоційний контроль, ще не сформований до кінця.

3) Практичні навички

«Активне слухання». Тренер надає конкретні техніки, як слухати дитину без оцінки та осуду та розіграє з батьками короткі сценки, показуючи, як

працюють «Я-повідомлення» і як уникати звичних фраз, що можуть відштовхнути підлітка.

«Робота з емоціями». Обговорення як реагувати на агресію, замкнутість або істерики дитини. Тренер пояснює, що ці емоції — це «крик про допомогу» та пропонує фрази-маркери, які демонструють підтримку: «Я бачу, що тобі важко. Я поруч» або «Я не розумію, що відбувається, але я готовий вислухати».

3. Завершальна частина (20 хв)

Батькам надається можливість поставити запитання, поділитися своїм досвідом і обмінятися думками. Тренер коротко резюмує ключові ідеї лекції, нагадує, що головне — це присутність, терпіння та безумовна любов, дякує батькам за участь.

Лекторій №2. Встановлення кордонів та відновлення рутини в умовах невизначеності.

Мета: Навчити батьків створювати безпечне та передбачуване середовище, попри зовнішні загрози, допомагаючи підліткам розвивати відчуття контролю над власним життям.

1. Вступна частина (10 хв)

Привітання та представлення теми.

«Емоційний термометр». Тренер просить батьків коротко поділитися, наскільки вони відчують себе впевнено у спілкуванні з підлітком (від 1 до 10). Це допоможе оцінити загальний настрій та актуалізувати проблему.

2. Основна частина (60 хв)

1) Рутини як «якір»

Тренер пояснює чому для нервової системи людини, особливо в умовах війни, передбачуваність і рутина є основними елементами стабільності та наводить приклади, як щоденні ритуали (спільні прийоми їжі, час для спілкування, розклад сну) допомагають знизити тривогу. Відбувається обговорення щодо ритуалів, які вже є в родині і які нові ритуали можна додати, щоб залучити підлітків.

2) Цифрова гігієна та медіаграмотність

Тренер наголошує на важливості обмеження доступу до травмуючої інформації, яка часто сприймається без фільтрів та пояснює як фейки і деструктивний контент впливають на психіку. Обговорюють, як запровадити правила «цифрової тиші» та навчити підлітків критично сприймати інформацію з медіа (наприклад, як перевіряти джерела та обговорювати тривожні новини разом).

3) Здорові кордони

Тренер розкриває поняття здорових кордонів як необхідного елемента безпеки та пояснює, що чіткі правила (щодо часу в інтернеті, сну, виконання обов'язків) дають відчуття структури і захисту. Також батькам пропонується обговорити, як разом із підлітком створити правила, де буде врахована думка обох сторін.

4) Автономія і відповідальність у виборі майбутнього

Тренер наголошує, що відчуття «життя на паузі» у підлітків можна подолати, допомагаючи їм відновити відчуття контролю та пропонує заохочувати дитину до реалістичного планування малими кроками, які не залежать від зовнішніх обставин, перетворюючи невизначеність на спільну роботу над планом.

3. Завершальна частина (20 хв)

Батькам надається можливість поставити запитання, поділитися своїми складнощами та обмінятися досвідом. Тренер коротко резюмує, що безпека та передбачуваність створюються не стільки зовнішніми обставинами, скільки внутрішніми правилами та відносинами в сім'ї та дякує батькам за участь.

Круглий стіл на тему: «Життя на паузі». Як допомогти підлітку повернути відчуття контролю та безпеки

Мета: створити простір для рівноправного обміну досвідом між батьками та спільно знайти практичні стратегії для допомоги підліткам у відновленні відчуття контролю та безпеки в умовах війни.

1. Вступ та встановлення правил (10 хв)

2. Основна дискусія (60 хв)

- Як розпізнати відчуття «завмерлого життя» у підлітка?

Мета: обговорити видимі прояви емоційного застою, як-от втрата мотивації до навчання, апатія, відмова від звичних хобі, «лінива» поведінка, яка насправді є симптомом безпорадності.

- Механізми психологічного захисту підлітків та їхні прояви.

Мета: допомогти батькам зрозуміти, що агресія, замикання в собі — це не прояв характеру, а захисна реакція психіки та обговорити, як правильно реагувати на такі прояви, не засуджуючи їх.

- Як допомогти дитині ставити реалістичні цілі та планувати майбутнє, попри невизначеність.

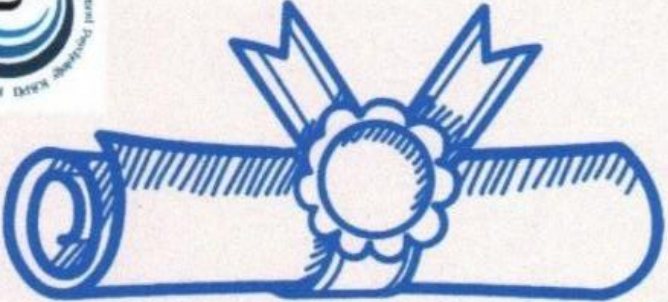
Мета: обмін досвідом та пошук спільних стратегій, що допоможуть батькам сприяти формуванню у підлітків навичок реалістичного цілепокладання та адаптивного планування в умовах невизначеності.

- Відновлення відчуття безпеки через рутину

Мета: обмін досвідом щодо важливості рутини для відновлення відчуття стабільності.

3. Підсумки та спільні висновки (20 хв)

Тренер підбиває підсумки дискусії, виділяючи ключові ідеї та спільні стратегії. За бажанням учасники можуть поділитися ідеєю або інсайтом, з якими вони залишають цю зустріч.

 СЕРТИФІКАТ що підтверджує участь у Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «ПРОМОЦІЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАДАВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В УМОВАХ ВІЙНИ» у якості доповідача, виданий	 Гончаренко Ірині Олександрівні	Розділ ІІІ, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри практичної психології, кандидат педагогічних наук, доцент Олена Чаркіна Ярослав Шрамко 25-26 квітня 2025 року, м. Кривий Ріг   
--	--	--

