

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконав(ла): здобувач(ка) 4 курсу, група ПП-19-1 _____ Аліна ШЕРЕМЕТА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки ХНУ _____ Ольга ІГУМНОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор _____

Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи
**«Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах
воєнного стану в Україні»**

Здобувач (ка): Шеремета Аліна Ігорівна

Керівник: Ігумнова Ольга Борисівна

Кваліфікаційна дипломна робота включає 56 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 49 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: *воєнний стан, відновлення, життєстійкість, резильєнс, резильєнтність, стрес, підлітки.*

Об'єкт дослідження: резильєнтність підлітків.

Предмет дослідження: особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні.

За результатами дослідження розроблено комплекс практичних рекомендацій та тренінгових вправ для розвитку резильєнтності у підлітків. Для того, щоб допомогти підліткам ефективніше переживати кризові стани в умовах воєнного стану, розвивати психоемоційну стійкість та вміння оперативно відновлюватися, використання рекомендацій та вправ дозволить напрацьовувати високі рівні резильєнтності як актуальної риси для сучасних підлітків.

Одержані результати можуть бути використані у безпосередній роботі практичних та кризових психологів. Дані можуть бути корисними для спеціалістів, які дотичні до освітньої сфери та працюють з дітьми та підлітками. Також наукове дослідження може бути використане у навчальних програмах підготовки фахівців психологічних дисциплін у вищих навчальних закладах.

Дипломник

Аліна Шеремета

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту: _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	10
1.1. Дослідження поняття резильєнтності	10
1.2. Психологічні особливості прояву резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану.....	17
1.3. Психологічні особливості проявів стресу, фрустрації, копінг- стратегій сучасних підлітків	22
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	32
2.1. Опис бази та організація емпіричного дослідження.....	32
2.2. Опис методик та процедури дослідження.....	33
2.3. Аналіз результатів дослідження рівня резильєнтності та копінг- стратегій у підлітків в умовах воєнного стану.....	35
2.4. Практичні рекомендації та тренінгові вправи для підвищення рівня резильєнтності підлітків.....	39
Висновки до розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	48
ДОДАТКИ.....	53
ДОДАТОК А «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона».....	53
ДОДАТОК Б «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Ф. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової).....	54
ДОДАТОК В «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман, в модифікації В. Бойка).....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Збройні конфлікти, війни, ведення активних бойових дій стають травматичними подіями для кожної людини. Адже це призводить до невідворотних втрат, як матеріальних, фізичних, так і психологічних; спричиняє глибокі порушення в політичній, економічній, соціальній, культурній та освітніх сферах тощо. Особливо вразливими до негативних впливів війни завжди залишаються соціально незахищені верстви населення, маломобільні групи осіб та діти різних вікових категорій. Сучасним підліткам також довелося зіштовхнутися зі складною та суворою реальністю війни, адже, окрім психологічних та особистісних проблем, які є актуальними для перехідного віку, вони мусять вирішувати проблеми базової безпеки, подолання гострих та хронічних стресів, опанування страху та постійної тривоги.

У реаліях повномасштабної російської збройної агресії проти України головною умовою адаптації підлітків до складних умов життєдіяльності постає питання резильєнтності. У первинному значенні – це комплекс рис, які притаманні суб'єкту та роблять його здатним долати стрес та важкі періоди максимально конструктивним шляхом [4].

У сучасному світі є різноманітні підходи до вивчення даного питання, зокрема А. Мастен розглядав резильєнтність, як здатність і результат успішної адаптації [5]; М. Раттер вивчав резильєнтність, як результат взаємодії між ризиком і захисними факторами [6]; Д. Чикетті та К. Валентино вважали, що резильєнтність людини залежить не тільки від вроджених характеристик, але й від зовнішніх обставин. Дослідники Д. Чикетті та К. Валентино зосередили увагу на чинниках, які формують шляхи розвитку резильєнтності, включаючи вплив зі сторони родини [7].

Згідно з думкою авторів, резильєнтність особистості формується шляхом синергійного впливу трьох рівнів чинників функціонування особистості: на мікрорівні особистих виявів (психофізіологічні, ціннісно-сміслові, когнітивні, конативні, емоційно-вольові), мезорівні – взаємодії з

найближчим соціальним оточенням, що включає сім'ю, товаришів, друзів), та макрорівні – вплив громади і суспільства загалом [9].

Дослідження проблем підліткового віку і стресу розкрито у працях вітчизняних та зарубіжних вчених Г. Сельє, Ю. Савченка, А. Леонова, Ф. Василюка, Ю. Чиркова, В. Апчели, Л. Леви, В. Марищука, С. Мейєра, В. Розова, М. Ланденсласера, Р. Люфта, Г. Бейтсона та інших [8]. Підлітковий вік – це переломний період у житті людини. Змінюється структура соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, починається розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії. Все це призводить до виникнення стресових ситуацій в житті підлітків.

Враховуючи недостатню розробленість даної проблеми та гостру потребу у стабілізації психоемоційного стану сучасних підлітків, які переживають кризові стани через військові дії в Україні, ми розглядаємо тему «Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні» актуальною та науково значимою.

Об'єкт дослідження: резильєнтність підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні та розробка рекомендацій щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи щодо поняття резильєнтності серед вітчизняних та зарубіжних науковців.
2. Визначити особливості проявів резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану в Україні.
3. Здійснити емпіричне дослідження рівнів резильєнтності, фрустрації та копінг-стратегій підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації та тренінгові вправи для підвищення рівня резильєнтності підлітків.

Гіпотеза: підвищення рівня резильєнтності у підлітків здійснюватиметься шляхом дотримання практичних рекомендацій та тренінгових вправ до них.

Методи дослідження. У нашій роботі ми використовували теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення) та емпіричні методи дослідження (тестування). З метою емпіричної діагностики психологічних особливостей проявів резильєнтності учнів ми використали такі методики: «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона», «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; в адаптації Т. А. Крюкової), «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (за Л. Вассерманом, в модифікації В. Бойка).

Практичне значення роботи: у нашому дослідженні більш широко розкриваються психологічні особливості проявів резильєнтності у сучасних підлітків в умовах воєнного стану в Україні. Водночас, отримані дані теоретичного та емпіричного характеру можна застосовувати у безпосередній роботі практичних та кризових психологів. Матеріали можуть бути корисними для спеціалістів, які дотичні до освітньої сфери та працюють з дітьми та підлітками. Також наукове дослідження може бути використане у навчальних програмах підготовки фахівців психологічних дисциплін у вищих навчальних закладах.

Експериментальна база дослідження. Практичний етап нашого дослідження здійснювався на базі навчально-виховного комплексу № 2 м. Хмельницького. У діагностиці взяли участь учні 10-х класів. Загальна кількість – 38 осіб (з них 20 дівчат та 18 хлопців). Дослідження проводилося протягом листопада 2022 року.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались під час XI Всеукраїнської науково-практичної конференції в квітні 2023 року м. Хмельницького. Нами були опубліковані тези на тему: «Резильєнтність як здатність відновлення після психотравмуючих ситуацій»,

у збірнику «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» Хмельницького національного університету.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, переліку джерел посилань (49 джерел) та трьох додатків. Загальний обсяг роботи 56 сторінок. Основний зміст викладений на 48 сторінках. Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

1.1. Дослідження поняття резильєнтності

У публікаціях зарубіжних дослідників феномен «резильєнтність» досліджується в рамках трьох основних підходів: конструктивізму, когнітивного біхевіоризму, екологічного реалізму. Згідно з підходом когнітивного біхевіоризму, вчені акцентують увагу на вивченні процесів емоційного регулювання поведінкових реакцій дітей та підлітків у стресових ситуаціях, способів подолання ними життєвих негараздів. Тривалий період не бралися до уваги певні поведінкові стратегії подолання труднощів. Це питання активно почалося досліджуватися В. Хайнцем, І. Ламонтейном, Р. Стівенсоном, які напрацьовували практичні прийоми копінг-стратегій (ведення внутрішнього діалогу, формування почуття гумору, застосування фізичних вправ).

Ключова роль активної життєвої позиції особистості у забезпеченні життєздатності розглядається у рамках підходу конструктивізму. На думку Д. Геллерштейна, резильєнтність містить дві структурні складові: психологічну та фізичну.

Представники екологічного реалізму особливе значення у подоланні труднощів буття надавали соціальним чинникам. Подальші дослідження призвели до появи нового, крос-культурного підходу, який демонструє зв'язок життєздатності та способів реагування в ситуаціях ризику у кореляції з віком, статтю, расовою приналежністю, територіальним місцем проживання. Вказаний підхід є досить перспективним на сучасному етапі дослідження в рамках співпраці міжнародних проектів науковців різних країн.

Поняття «резильєнтності», що виникло ще з ХХ століття, неоднозначно тлумачиться дослідниками. Ми спробували проаналізувати зміст поняття феномену «резильєнтність» у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників. У широкому розумінні резильєнтність – це здатність окремої особистості або соціальної системи вибудувувати адаптивне, повноцінне життя в період складних, кризових ситуацій [12]. Дж. Бонанно феномен резильєнтності розглядав у трьох площинах: як рису чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Він вніс суперечливу ідею стійкості у вивчення психологічних особливостей втрат і травм. Професор клінічної психології відомий як новаторський дослідник у сфері важкої втрати та травми. На його думку, резильєнтність – це складний, багатовимірний та динамічний за своєю суттю комплекс психологічних особливостей людини. Водночас, феномен розуміється, як здатність дорослої людини, що зазнала впливу травмуючої події, зберігати стабільні, здорові показники психологічного та фізичного функціонування особистості. Також Дж. Бонанно говорив про здатність відчувати позитивні емоції та навчатись долати труднощі з орієнтуванням на власний досвід.

На думку Ш. Хешмат, психологічний резилієнс визначається як здатність індивіда протистояти та адаптуватися до несприятливих та травматичних подій його життя. Б. Вокер та Н. Еджер визначили резильєнтність персональною характеристикою особистості, яка здатна модерувати або зменшити негативні наслідки стресу та сприяти поточній адаптації [35, с. 12].

Д. Геллерштайн, концептуалізуючи цей феномен, виокремлює дві його основні структурні складові: фізичну резильєнтність, як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, котра містить у собі формування та напрацювання соціальних контактів, залучення соціальної підтримки, пошук сенсів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, які допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу. Згідно

Д. Коуту, особистості з високим рівнем резильєнтності мають наступні характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати [14, с. 90].

М. Велльс розглядав резильєнтність як здатність динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу [17]. Тоді як процес, резилієнс містить набір гнучких, когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні труднощі, що можуть бути, як незвичайними, так і звичними (хронічними) для індивіда.

А. Федер, Х. Коен, С. Кальдерон, Д. Чарні Резилієнс визначають резильєнтність як здібність та динамічний процес адаптивного подолання стресу та неприємностей, за умови збереження нормального психологічного та фізіологічного функціонування людини. Цей динамічний процес охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих людиною значних життєвих негараздів [27, с. 35].

С. Фергус, М. Ціммерман вказували, що резильєнтність – це процес подолання негативних наслідків впливу травмуючих подій та успішна боротьба з травмуючими наслідками цих подій, а також уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком [31, с.98].

Науковці Дж. Кутулі, Дж., Герберс, А. Мастен та М. Рід говорили, що резилієнс – позитивна адаптація в контексті значних викликів, що по-різному звертаються до здатності людини їх опрацювати, або до результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосних подій.

Американська психологічна асоціація визначає резильєнтність, як процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні

стреси на робочому місці та фінансові негаразди). Таким чином підтверджується думка Дж. Німан, Р. Стюарт про те, що резильєнтність – це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів [48].

Резилієнс може розглядатися, як захисний механізм, що дозволяє людям досягати успіху в ситуаціях життєвих негараздів; розвиток резилієнс може бути важливою метою психотерапії та профілактики. Адже цей феномен і є гіпотетичним комплексом захисних чинників, які унеможливають дезадаптацію людини після стресового впливу [15, с.76].

Серед українських дослідників, зокрема Н. Атаманчук, А. Гурич, В. Корольчук, Т. Кочубей, О. Кравцова, О. Лактіонов, Г. Мигаль, О. Протасенко, О. Романчук, Т. Титаренко, Т. Циганчук, М. Черпіта також демонструється інтерес до дослідження резильєнтності особистості. У спеціальній психологічній літературі знаходимо тлумачення резильєнтності як стресостійкості, життєстійкості, життєздатності, стійкості до травми, що призводить до інтеграції та комбінування різних підходів. Так, О. Романчук під поняттям психологічної стійкості розуміє здатність особистості долати життєві труднощі, зберігаючи при цьому психічне здоров'я на достатньому рівні та загальну особистісну цілісність. Т. Циганчук визначає стресостійкість, як психологічну особливість, яка здатна регулювати структуру особистості та її переживання стресової ситуації і лежить в основі успішної діяльності та соціальної активності. Г. Бердник визначає резильєнтність особистості як сукупність особистісних рис, що дають можливість людині переживати значні інтелектуальні, вольові та емоційні потрясіння без значних шкідливих наслідків, як для людей, що її оточують, так і для власного здоров'я [19, с.28].

Концепцію резильєнтності було емпірично виявлено понад 40 років тому. Вперше термін «резильєнтність» зустрічається у ранніх працях Е. Вернер та її колеги Р. Сміт. З тих пір вивчення цього феномену зацікавило науковців, теоретиків та фахівців-практиків з різних суміжних дисциплін. Згодом вивчення феномену резильєнтності почало розвиватися у межах

чотирьох хвиль дослідження, згідно з запитом до нього науки і психологічної практики.

Протягом першого етапу досліджень резильєнтності науковці намагались віднайти особливості тих людей, які, незважаючи, на життєві негаразди, певні чинники ризику в житті, здатні були жити ефективно, демонстрували успіх, в той час, як інші за таких самих умов ставали деструктивними, надзвичайно вразливими та, інколи, психологічно ушкодженими. Отже, як зазначає Г. Річардсон, більшість досліджень того періоду були зосереджені на пошуку й опису внутрішніх і зовнішніх резильєнтних рис особистості, котрі допомагають їй впоратися, подолати або максимально ефективно пережити складні життєві ситуації [28, с. 63].

Другий етап досліджень характеризується зміщенням фокусу уваги із вивчення та виокремлення захисних чинників на дослідження процесів досягнення високих рівнів резильєнтності. При цьому резильєнтність визначається, як процес подолання життєвих негараздів, змін та можливостей таким чином, що призводить до зміцнення і збагачення резильєнтних рис або захисних чинників. Науковці зосередилися на дослідженні процесів набуття захисних чинників та почали визначати резильєнтність, як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними чинниками та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість рухається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). Водночас, чинники ризику належать до травматичних, несприятливих умов, тоді, як захисні фактори та чинники відновлення (реінтеграції) опосередковують змінні в процесі резильєнтності.

Третій етап досліджень резильєнтності тісно пов'язаний з першими двома етапами, які становлять її методологічну основу. Як зазначає Г. Річардсон, досягнення другого етапу призвели до виділення концепції резильєнтності, в основі якої міститься ідея про наявність мотиваційної сили у кожної особистості, що дозволяє їй долати несприятливі обставини життя і психологічно зростати. Зокрема, третій етап досліджень був зосереджений на

збільшенні знань про резильєнтність як процес (механізм), котрий допомагає людям у знаходженні та підтримці власної траєкторії руху до позитивної адаптації та реінтеграції. На думку науковців, кожна людина має природну силу, яка спонукає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості й власної гармонії. Згідно Г. Річардсона ця сила називається резильєнтністю. Ідеї про цю силу зародилися з досліджень Е. Вернер та Р. Сміт, які вказували у своїх роботах про резильєнтність, як самостійний механізм, тоді як Р. Ліфтон визначав цей феномен, як людську здатність до трансформацій, незалежно від того, наскільки несприятливі умови, в яких опинилася людина. Водночас, ідеї Г. Річардсона мають глибоке філософське та релігійне підґрунтя [18].

Концептуалізація феномену резильєнтності, а також шляхи, якими можна впливати на вроджену внутрішню мотиваційну силу людини та її прагнення до психологічного та духовного росту після травм та несприятливих життєвих ситуацій, має обумовлювати міждисциплінарний характер аналізу та апелювати до різних дисциплін: філософії, фізики, загальної психології, нейропсихології, психонейроімунології, медицина.

Звертаючись до психологічної парадигми вивчення резильєнтності, варто зазначити, що четвертий етап досліджень резильєнтності пов'язують із працями американської науковиці А. Мастен. Р. Алінк, Н. Чіккеті, Н. Кім також проводили дослідження взаємозв'язку між рівнем кортизолу та резильєнтністю у дітей і дорослих, вивчали адаптацію, враховуючи, як клітинний, так і нейронний рівні, що включені до психобіологічних систем і впливають на цю адаптацію. Як зазначає дослідниця, інтактні нейрокогнітивні функції, ефективне навчання, близькі стосунки з рідними та загалом соціум, персональні можливості досягати успіху, нормативні переконання, які виховуються позитивним досвідом – все це є важливими чинниками, що сприяють розвитку високих рівнів резильєнтності. Здатність до успішної адаптації в руслі резильєнтності або розвитку в контексті кризового негативного впливу є вирішальною. На думку А. Мастен, без адаптації людина не здатна виживати та досягати успіху [16]. Чинники ризику можуть містити

будь-який негативний досвід, тоді як чинники резильєнтності містять ресурси. А. Мастен вказує, що когнітивні навички дітей та якість ранньої уваги та піклування в родині, їхнє виховання в майбутньому матиме більше захисну функцію у дітей, що зіштовхуються з труднощами. Згодом, ці діти здатні вирости компетентними дорослими, які матимуть більш адаптивну самооцінку, різноманітні позитивні риси характеру, кращу соціальну аперцепцію, емпатію та розуміння інших, творче мислення. На думку А. Мастен, компетентні та резильєнтні особистості мають схожі адаптивні переваги та риси особистості [23, с.69].

Підсумовуючи вищевказане, варто зазначити, що під час першого етапу досліджень резильєнтності науковці оперували бажанням зрозуміти, що має значення для формування цієї здатності та захисних чинників, описували її риси, ресурси, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні. Другий етап досліджень присвячений вивченню процесу резильєнтності, відповідаючи на питання, яким чином можна захищатися, сприяти розвитку або перешкоджати формуванню посттравматичним симптомам. Третій етап був спрямований на дослідження корисних інтервенцій для розвитку і зміцнення резильєнтності в особистості. Дослідження четвертого етапу можуть збагатити, зробити ефективнішими методи розвитку резильєнтності [27].

Таким чином, резильєнтність – це динамічна система, яка передбачає здатність людей ефективно долати стрес, ставати стійкішими до негараздів. Відповідно, розвиток стресостійкості сприятиме підвищенню рівню резильєнтності особистості. Особливості резильєнтності підлітків розглянуто у наступному пункті роботи.

1.2. Психологічні особливості прояву резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану

Розглянемо більше детально психосоціальні особливості підліткового віку. Так, у підлітковому віці яскраво представлений сукупний процес біологічних та психологічних змін та перетворень. У цей період у підлітків активно розвиваються всі психічні функції. В емоційній сфері проявляється схильність до більш серйозного сприйняття деяких подій і більш динамічні коливання настрою. На думку М. Раттера, відчуття своєї нікчемності, неповноцінності, нещастя для значної частини підліткової групи є дуже поширеним станом [11, с. 45]. Вплив емоцій на духовне життя стає глибшим, внаслідок чого за певних обставин підліток може проявити деструктивну імпульсивність у поведінці, що виражається у втечах з дому, залучення до кримінальних структур, прояві агресивних асоціальних та аутоагресивних актів. Чутливість до оцінки сторонніми своєї зовнішності, здібностей, умінь поєднується у підлітків із зайвою самовпевненістю та безапеляційними судженнями щодо оточуючих.

У роботах О. Личко описано, що сентиментальність часом уживається з вражаючою нечутливістю, болюча сором'язливість – з розв'язаністю, бажання бути визнаним та оціненим іншими – з показною незалежністю, боротьба з авторитетами, загальноприйнятими правилами та поширеними ідеалами – з обожнюванням загальних кумирів, а чуттєве фантазування – з прагматичним мудруванням [9, с. 76].

Центральним фактором психологічного розвитку підлітків згідно Л.Божович, І. Кону є становлення нового рівня самосвідомості [2; 8]. У підлітковому періоді визначається стан «Я»: фізичного, психологічного та соціального, виникає почуття дорослості, вибираються та затверджуються аксіологічні орієнтації, формується «Я-концепція» та самооцінка.

У підлітків актуалізується процес самовизначення. Він обумовлений пошуком шляхів задоволення основних потреб, у тому числі, незалежності та емансипації від сім'ї, визначенні та розвитку свого «Я»; аксіологічною зрілістю та перспективним баченням свого життя. Підліткам властиве прагнення до утвердження власної незалежності в тому вигляді, в якому вони

її самі уявляють. Актуалізується потреба у розширенні та поглибленні розуміння своєї ідентичності, зміцненні свого власного образу особистості, у сепарації свого «Я» від сімейного «Ми».

Досить часто у підліткового контингенту, схильного до асоціальних форм поведінки, немає кореляції між уявленнями про себе і реально існуючим станом. Особливістю психосоціального розвитку підлітків є інтенсифікація процесу рефлексії на себе, на навколишній мікро- та макросоціум. Трансформацію зазнає ставлення підлітка до сімейних традицій, укладу життя, що виявляється у підвищеній критичності, нетерпимості, конфліктності. Соціальні інститути, такі як сім'я, школа, однолітки, знаходять нові значення та смисли.

На підлітковий період доводиться накладення двох найважливіших психологічних та соціальних чинників. У психологічному плані підлітковий вік та юність характеризуються розвитком самосвідомості, загостренням почуття справедливості, пошуком сенсу та цінності життя. Саме в цей час підліток стурбований бажанням знайти свою групу, пошуком власної ідентичності, що формується за найпримітивнішою схемою «ми» – «вони». Також йому властива нестійка психіка, яка легко схильна до навіювання і маніпулювання [18, с.89].

Підлітковий вік є періодом статевого дозрівання та психологічного дорослішання. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування. Формується новий образ фізичного «Я». З'являється відчуття дорослості. Виникає пристрасне бажання якщо не бути, то здаватися дорослим. Відстоювання своїх прав часто призводить до відсторонення своєї сфери життя від контролю, часом у вигляді конфліктів. Притаманна сильна потреба у спілкуванні з однолітками, що виявляється в підлітковій дружбі та неформальних групах. Особистість підлітка – утворення нестабільне, що породжує суперечливі бажання та вчинки. Підлітки прагнуть водночас бути схожими на однолітків і виділятися, хочуть заслужити повагу та бравують

недоліками, вимагають вірності та швидко змінюють друзів. З'являється у цей період схильність до самоаналізу.

Зазначимо, що підліткам властива особистісна нестабільність, пошук іміджу та його часта зміна. Незалежно від змістовного контексту копіюються «дорослі» форми поведінки, притаманна соціальна інфантильність. З'являється прагнення до самостійності, бажання захистити певні сторони свого життя від втручання батьків та інших дорослих. З'являються власні смаки, погляди, оцінки, власну лінію поведінки. Відбувається формування системи внутрішньо узгоджених уявлень себе [47, с.64].

Через свій вік підлітки характеризуються такими психологічними особливостями:

- максималізм;
- радикалізм та нетерпимість;
- безоглядність і непримиренність;
- схильність до групування;
- світоглядна нестійкість та невдачі у пошуку самоідентичності.

За певних життєвих умов ці характеристики можуть виступити пусковим механізмом підліткової антисоціальної активності. Особливості психіки та психології підлітків обумовлені особливостями морфології та нейрофізіології мозку, нерівномірністю розвитку його відділів, які є субстратами певних функцій, зокрема емоцій, інстинктів, волі, пам'яті, мислення, контролю, критики тощо. У період статевого дозрівання (10 – 12 років) гормонами запускається лімбічна система, яка контролює емоції, інстинкти, харчову, статеву та елементарну соціальну поведінку, режими «сон – неспання» і бере участь у процесах короткочасної пам'яті. Інформація, що отримала емоційне забарвлення, запам'ятовується краще. При сильних негативних переживаннях спостерігається зворотний процес: стирання слідів пам'яті, амнезія. Ця система керує роботою внутрішніх органів, ендокринних залоз та судин [15]. Пізніше з усіх частин мозку у підлітків формується префронтальна кора, яка відповідає за:

- управління, планування, прийняття рішень, усвідомлений вибір;
- зв'язок сьогодення з майбутнім, прогнозування наслідків вчинків;
- контроль над емоціями та бажаннями, над імпульсивністю;
- організованість, соціальні знання, здатність відрізнити друзів від ворогів, орієнтуватися у відносинах, вибирати партнерів.

Переважання «підкіркової» активності над «кіркової» є біологічною базою, що пояснює описані розлади психіки та поведінки у підлітків. Незважаючи на те, що, з однієї сторони, психіка людини в цей період є вразливою, з іншої – вона гнучка та має величезні можливості для розвитку та формування нових здібностей. Саме тому, особливо важливий сенс має внутрішній потенціал особистості та зовнішні чинники, що лежать в основі сучасного напрямку резильєнтності [7].

Підхід резильєнтності дозволяє змістити фокус уваги з негативного впливу стресової ситуації та травмування на спроможність індивіда подолати дію стресора і залишитися з максимально позитивними наслідками для фізичного та психічного здоров'я. Виходячи з цього, маємо можливість стверджувати про наявну в особистості здатність до активізації індивідуальних психічних ресурсів і психологічного відновлення, зокрема в особливо критичних, травмуючих умовах. Згідно результатів сучасних досліджень, за таких умов значення індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресор зменшується, але навіть у цих випадках гострий стрес виникає не в кожній людини, яка пережила травму [14, с.68].

У зарубіжних дослідженнях поняття резильєнтність визначається, як здатність до збереження позитивної адаптації, психічного здоров'я та ефективного вектору психічного розвитку, незважаючи на перебування під впливом стресових, часто психотравмуючих чинників. Також це означає збереження стану психологічного комфорту, сприятливе реагування на негативні життєві події, здатність до максимально конструктивного сприйняття та переживання важких подій, а також досягнення стану соціального та емоційного балансу навіть в умовах значних ризиків.

Т. Бетанкур і К. Хан, аналізуючи низку досліджень проблем життєстійкості підлітків в період збройних конфліктів, стверджують, що загалом поняття психологічної адаптації, стійкості до стресу та психічного здоров'я дітей і підлітків в умовах війни слід розглядати скоріше як динамічний процес. На сучасному етапі все більше провідних науковців, які досліджують проблеми психологічного відновлення у дітей після пережитих психотравмуючих подій, застерігають від тлумачення резильєнтності як індивідуальної властивості окремих «невразливих» осіб, котрі почуваються добре, незважаючи на перебування у критичних умовах, зокрема стану війни, військових конфліктів, терористичних актів. Тому важливо говорити про умови та результати адаптації та відновлення у осіб, які зазнали психотравмуючого впливу. Саме у такому визначенні резильєнтність стає динамічним процесом задля досягнення позитивної адаптації в стресових умовах [44].

Перебування в надзвичайних умовах воєнного конфлікту викликає стан постійного хронічного стресу і травматизації для усіх учасників подій: як військових, так і цивільних, всіх, кого ці події стосуються прямо або опосередковано, а надто таких соціально вразливих категорій, як жінки, діти й підлітки, люди похилого віку. Окрім того, особливістю воєнного конфлікту в Україні є його гібридний характер, що чинить додатковий стресогенний вплив: втрачаються звичні орієнтири у сприйнятті навколишньої дійсності, відчуття стабільності та прогнозованості життя, деформуються цінності людей.

Перебіг посттравматичних реакцій дітей і підлітків, які постраждали в період збройних конфліктів, має особливу специфіку, що відрізняється від дорослих. В умовах переживання війни юне покоління отримує низку стресогенних впливів, що часто спричиняє повторну травматизацію і може призвести до гострої психологічної травми. У зв'язку з віковими соціально-психологічними особливостями підлітків, зокрема: недостатньою фізіологічною, соціальною і психологічною зрілістю їм ще важко усвідомити всю глибину та суть події, вони натомість орієнтуються на сприйняття ситуації

значимими дорослими та більше запам'ятовують власні відчуття ситуації. В результаті, внутрішня картина світу хаотично трансформується, що викликає страхи, підвищену тривожність, панічні атаки, агресію тощо. Підлітки частіше та гостріше переживають стрес: власний внутрішній стрес (пов'язаний з віковими змінами) і стресову ситуацію в країні; їхній психологічний стан може погіршуватися через несформовану здатність до прояву своїх почуттів у зв'язку з недостатністю когнітивного досвіду [45].

Таким чином, можемо зробити висновок, що ознаки стресу та життєстійкості, резильєнтності у дітей і підлітків, які перебувають в умовах військового конфлікту, обумовлені ступенем різниці між об'єктивними зовнішніми вимогами та індивідуальним внутрішнім потенціалом кожної особистості і залежать від наявності та дії власних внутрішніх і зовнішніх чинників захисту. У пункті 1.3 ми розглянемо поняття стресу, копінг-стратегій та фрустрації як передумов для формування резильєнтності.

1.3. Психологічні особливості проявів стресу, фрустрації, копінг-стратегій сучасних підлітків

У зв'язку з воєнним станом та військовими діями на території нашої держави, виникло багато соціально-психологічних труднощів у дорослих та дітей. Усі вони потребують допомоги не лише в задоволенні базових життєвих потреб, а й підтримці сталого психоемоційного стану, який би дозволяв долати ці негаразди. Важливим складником допомоги дітям та підліткам, які пережили стресові події, є формування життєстійкості.

Проте, насамперед важливо розглянути поняття та причини виникнення стресу. Стрес (у перекладі з англ. Stress – тиск, напруження) означає неспецифічну реакцію організму у відповідь на будь-яку зміну умов, котрі вимагають пристосування. В такому стані людина робить помилки у процесі розподілу й переключення уваги; водночас порушується якість когнітивних процесів, відмічаються зміни в координації рухів, спостерігаються неадекватні

емоційні реакції, стани дезорганізації та загальне гальмування діяльності [34]. Також стрес може бути корисним або руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини, підвищувати її адаптаційні властивості в умовах дискомфорту й небезпеки (конструктивний еустрес), але може й шкідливо впливати на людину, різко знижувати ефективність її діяльності та якість життя (деструктивний дистрес).

Дослідники стресу, зокрема: Ю., Щербатих, Р. Лазарус, Г. Сельє, В. Суворова, П. Горизонтов виділяли наступні причини виникнення стресів (стресори):

- 1) відсутність балансу між генетичними програмами та умовами сучасності;
- 2) стрес через реалізацію негативних програм батьків;
- 3) стрес, який пов'язаний з неадекватними установками, неможливістю реалізувати актуальну потребу.

Ще однією причиною виникнення стресу є ситуація невизначеності, фрустрації, у якій наразі перебувають усі українці на території країни та навіть поза її межами. Людям часто невідомо, що може відбутись найближчим часом, як діяти в певних критичних ситуаціях і до чого готуватися. Інтенсивне інтелектуальне навантаження, порушення режиму сну, емоційні переживання, все це є передумовою виникнення стресу для сучасних підлітків [26, с.45].

І. Коваль визначає три основних характеристики стресового впливу на людину:

- інтенсивність стресу;
- тривалість його перебігу;
- персональна чутливість конкретної людини до певного стресору [34].

Ю. Щербатих встановив, що найбільшу небезпеку становлять не сильні і короткотривалі стреси, а більше хронічні, затяжні. Короткочасний сильний стрес здатний активізувати людину, і, як наслідок, всі показники організму згодом повернуться в норму, але довготривалий, хронічний стрес викликає виснаження усіх захисних сил організму людини [33]. Оскільки

повномасштабні військові дії триваю уже другий рік, стресова ситуація перетворюється у тривалий стрес, який призводить до психічного та емоційного виснаження усіх людей.

О. Куліш виокремлює чотири групи стресогенних чинників, які притаманні будь-якому виду діяльності. Перша група – комунікативні, де представлені особливості міжособистісних взаємин. Друга група – інформаційні чинники – відображає послідовність та черговість професійних операцій. Третя група – стресогенні – поєднує чинники відповідальності та ступені загрози для здоров'я. І, нарешті, четверта група фізіолого-генетичних чинників містить стресори, що безпосередньо впливають на людський організм.

Підлітковий та юнацький вік характеризується загальною перебудовою організму, нестійкістю психіки, сумнівами, мріями про стабільне майбутнє. Усе це, безсумнівно, супроводжується виникненням стресів. Загалом, цей період є часом завершення дитинства, який супроводжується переживаннями, страхами щодо свого майбутнього призначення у суспільстві. Змінюються стосунки з дорослими та однолітками. Формується прагнення до набуття особистої самостійності та дорослих форм поведінки, що нерідко супроводжується конфліктами [25, с.87]. Також скрутні умови сьогодення відображаються на поведінці та психіці підлітків, саме тому й утворюються стани тривалих, хронічних стресів [36].

Науковці О. Макаренко, Н. Єфремова, О. Тушина, М. Голубєва виділяють такі причини виникнення негативних психічних станів у підлітків:

1. Деструктивне сімейне виховання – неприйняття дитини батьком, гіперсоціалізація зі сторони матері.

2. Наявність компенсаторних характерологічних особливостей особистості підлітка та негативних особистісних рис (негативізм, егоцентризм, афективність, брехливість, маніпуляція, демонстративність).

3. Негативне ставлення педагога до підлітка, для якого він є авторитетом.

4. Порухені взаємини з однолітками [32].

У підлітків можуть проявлятися наступні психоемоційні, фізичні й поведінкові реакції на військові події в країні: шок (заперечення, заціпеніння), страх (побоювання повторення ситуації, почуття відсутності безпеки), злість (до того, хто це спричинив, до ворогів; несправедливість; загальна дратівливість), смуток, сум (через втрати, депресивні розлади), відчуття сорому (за те, що виявився безпорадним, не утік, не зміг допомогти); проблеми зі сном; психосоматичні проблеми; соціальна поведінка (почуття відстороненості, втрата мотивації до навчання або бажання вчитися, загальна дратівливість). Підсумовуючи вищевказане, варто зауважити, що основними причинами виникнення стресу у підлітковому віці є: фізичні, фізіологічні та емоційні перенавантаження; рутина у щоденній діяльності; поточні стресори-подразники; кризові етапи життя; різноманітні соціально-психологічні чинники; стан фрустрації або невизначеності; порушення емоційної сфери в контексті особистісної дисгармонії; ситуаційний вплив навколишнього середовища. Як бачимо, предикторами виникнення стресу може бути фізичні, соціальні, психічні чинники, напруження, фізична втома, біль, психологічне приниження, довготривале фізичне або розумове навантаження, різні порушення сну тощо.

Особливої уваги на сучасному етапі набуває питання стресостійкості. В умовах воєнного стану, для підлітків важливою є адаптація до стресових ситуацій, оскільки українці повинні залишатися фізично та психічно здоровими та стійкими до тих умов, які відбуваються щодень. Науковець О. Гребеню розрізняє стрес двох видів: фізіологічний та психологічний. Фізіологічний стрес обумовлений біологічною складовою людини та виникає через порушення гомеостазу та несприятливі впливи на організм. Психологічний стрес містить, так званий, емоційний стан. На нього чинять вплив особистісні риси, цінності, значимість певної події [42, с. 18].

Значення взаємозв'язку стресу із тілом представлено у праці К. Лазорюка. На думку дослідника, серед невербальних ознак стресу,

виділяють такі: напруженість тіла, яка супроводжується раптовими рухами, тремтінням, жорсткими чи агресивними позами тіла, вираженою жестикуляцією, хрускотом пальців тощо [29, с. 94].

В період воєнного стану зростає необхідність формування стресостійкості у дітей підліткового віку, як необхідної умови вирішення життєвих негараздів без шкоди для власного здоров'я та життя. Рівень стресостійкості особистості залежить від вміння особистості адекватно оцінювати ситуацію та власні можливості, індивідуальних навичок самоконтролю, самомотивації, здатності відшуковувати оптимальні рішення у надзвичайних ситуаціях. Також, стресостійкість підлітків у період воєнного стану, війни суттєво залежить від підтримки та піклування зі сторони сім'ї та вчасної й кваліфікованої психолого-педагогічної допомоги. Відповідно ця допомога має орієнтуватися на:

- формування емоційної стійкості усіх суб'єктів навчально-виховного процесу;
- планування та організацію власного життя і досягнення життєвих цілей;
- залучення досвіду виживання та відновлення у минулих поколіннях в часи війни;
- створення особистого досвіду подолання перешкод та труднощів [7].

Як передумову для розвитку резильєнтності пропонуємо далі розглянути питання копінг-стратегій особистості. За визначенням Р. Лазаруса, копінгом є зусилля індивіда, які він спрямовує задля вирішення проблем, у випадку, якщо вимоги мають велике значення для його комфортного самопочуття.

В даній роботі поняття копінг та копінг-стратегія використовуються як синоніми і усталені вирази. А.-В. Фолькман і Р.Лазарус виділили дві основні стратегії копінгу: проблемно орієнтована, що спрямована безпосередньо на джерело стресу, та емоційно-орієнтована, яка показує спроби впоратись з думками та емоціями, які викликає стресор. У цьому випадку копінг-стратегії

можуть бути механізмами для досягнення високого рівня резильєнтності. Супроводжуючим чинником при виборі копінг-стратегій може бути попередній успішний досвід подолання або, навпаки, невдале вирішення стресових ситуацій [15, с.47].

Група дослідників В. Лі та Д. Міллер з'ясували, як між собою пов'язані певні стратегії копінгу та резильєнтності. Науковці дослідили, що в осіб з низьким рівнем резильєнтності на хороше психічне здоров'я може значно впливати проактивний копінг [16, с.74]. К. Коннор і Дж. Девідсон свідчать, що резильєнтність може бути варіантом виміру ефективності стрес-копінг стратегії. Копінги, що обирає людина, тісно пов'язані з особистістю та відповідними її характеристиками. К. Карвер, М. Шейер говорили, що деякі риси особистості можуть ставати передумовою певного вибору виду копінгу. А. Манчіні, Г. Бонанно вказували, що зважаючи на те, як індивід сприйме ситуацію стресу – як виклик чи як загрозу, буде залежати вибір копінг-стратегії людини. Аналізи структури копінг-стратегій проводили дослідницькі групи на чолі з Р. Лазарус, А.-В. Фолкман, К. Карвер [42].

Дж. Літман, завдяки факторному аналізу, виділив чинники індивідуальних копінг-стратегій:

- 1) фокус уваги на проблемі;
- 2) шкали емоційного фокусу, а також проблемо-фокусована шкала – стриманість, самовладання;
- 3) пошук підтримки для отримання поради, рекомендації або вираження емоцій;
- 4) уникнення проблеми, відсторонення від емоцій і думок, що пов'язані з цією проблемою [21, с.63].

Надання переваги одній з копінг-стратегій під час стресу не виключає можливості використання іншої, або і декількох. Вибір однієї стратегії копінгу залежить від досвіду людини щодо подолання проблем [31, с.14]. На думку Т. Франклін, Дж. Сааб, І. Мансуй, оптимізм та позитивне переосмислення негативного досвіду може сприяти розвитку довготривалій резильєнтності.

Пасивні копінг-стратегії, зокрема: поведінкове уникнення, заперечення, уникання конфліктів, пригнічення емоцій забезпечують лише короткотривалу резильєнтність [32, с.47].

Поняттю фрустрації та особливостям її перебігу приділяється багато уваги. Це явище тлумачать, як психічний стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди на шляху до досягнення мети [37]. Фруструючою ситуацією називають подію, при якій, водночас, існують виражена мотивація до задоволення певної потреби і перешкоди на шляху для її досягнення.

Стан фрустрації у людини виникає не відразу. Згідно Є. Ільїна, фрустраційний поріг визначається певними особливостями:

- 1) повторенням ситуації незадоволення потреби: при повторній невдачі відбувається поєднання з емоційним відгуком від попередньої невдачі;
- 2) ступенем глибини незадоволення: сильна людська потреба фіксує нижчий поріг фрустрації;
- 3) емоційною реакцією: чим вона яскравіша, тим нижчим буде поріг фрустрації;
- 4) рівнем прагнень людини, її звичкою досягати успіху: чим довше людина не зустрічалася з невдачами, тим поріг фрустрації буде нижчим;
- 5) порядком етапів діяльності: якщо перешкода виникає на початку діяльності, агресія проявляється слабше, ніж коли невдача спіткала людину наприкінці [38].

Першим психологом, що проводив експериментальні дослідження проблеми фрустрації, був С. Розенцвейг [40]. Він розробив класифікацію фрустраційних ситуацій та способів реагування на них. На його думку, необхідно диференціювати три види фрустраційних ситуацій: конфлікт, нестачу, позбавлення. В кожній з цих ситуацій причини фрустрації можуть перебувати всередині людини чи поза нею.

Згідно теорії С. Розенцвейга, за спрямованістю реакції бувають:

- 1) екстрапунітивні: особистість постійно звинувачує навколишній світ в своїх невдачах і реагує гнівом та агресією на інших;

2) інтрапунітивні: ця поведінка пов'язана зі звинуваченням самої людини у невдачах, які виникають через фрустраційні ситуації; реактивна відповідь спрямовується на себе, з прийняттям власної відповідальності за провину в ситуації, що виникла;

3) імпунітивні: поведінка людини демонструється таким чином, що особистість вважає ситуацію, як прояв долі, який не можливо змінити. При цьому немає звинувачення оточуючих чи самого себе [39].

Труднощами на шляху до досягнення мети можуть бути різноманітні події: фізичні (позбавлення, обмеження свободи, права на пересування тощо), органічні (стан хвороби, процес старіння), психологічні (страхи, різні степені інтелектуальної недостатності), соціокультурні (загальноприйняті норми, суспільні правила, заборони) [29, с.18].

Розглядаючи ступінь прояву цього стану, варто зауважити про різні особливості переходу ситуацій перешкод в ситуації непереборного характеру. Часто фрустрація з'являється як наслідок суперечок людини з іншими, особливо коли особистість позбавлена підтримки, емпатійного ставлення. Негативний характер соціального оцінювання, особливо того, що загрожує гідності, престижу людини, якраз і спричинює стан фрустрації. Він характерний для осіб з підвищеним рівнем збудливості, які не володіють достатньо розвиненими гальмівними процесами, у педагогічно занедбаних дітей. Перебуваючи у стані фрустрації, особистість здатна поводити себе агресивно або, навпаки, відсторонено, може замкнутися у собі, заглибитися у депресивний стан з відчуттям пригнічення, безвиході й безпорадності, особистого обмеження, комплексу неповноцінності тощо. Стани фрустрації можуть загострюватися через внутрішні чинники, зокрема особистісні риси: виражена імпульсивність, тривожність, надмірна довірливість, неорганізованість, підвищена ризикованість. Тоді особистість сама моделює собі труднощі, щоб потім їх долати. Та попри все, особистість здатна володіти значною стійкістю до фрустрацій. Ця особливість залежить від міри її

здатності долати стани фрустрації, незважаючи на застиглість поведінки [25, с. 337].

Висновки до розділу 1

У першому розділі нашої роботи ми здійснили теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні.

Таким чином, основні тлумачення феномену резильєнтності виходять з двох головних концепцій труднощів та позитивної адаптації. Резильєнтність потрібна у тих випадках, коли необхідно знайти відповіді на різноманітні негативні події: від рутинних суперечок до значущих життєвих подій. Тоді як позитивна адаптація повинна бути відповідною несприятливій події та її вагомості.

Перебування в надзвичайних умовах воєнного конфлікту спричиняє стан постійного стресу і травматизації серед усіх учасників подій: як військових, так і цивільних, всіх, кого ці події стосуються прямо або опосередковано, а надто таких соціально вразливих категорій, як жінки, діти й підлітки, люди похилого віку.

Зважаючи на кризовий характер психологічних особливостей підліткового віку, підліткам важко усвідомлювати суть подій, тому вони орієнтуються на сприйняття ситуації значимими для них дорослими та більше запам'ятовують власні відчуття щодо ситуації. В результаті внутрішня картина світу хаотично змінюється, що сприяє наростанню тривожності, появи страхів, надмірної агресії.

Впевнені у власних силах підлітки та ті, які мають досвід вдалого вирішення життєвих негараздів та труднощів, володіють розвиненою емоційною та поведінковою саморегуляцією. Вони мають високі рівні відповідальності, копінг-стратегій, адекватну самооцінку, достатній рівень розвитку інтелекту, вміють досягати поставлених цілей, володіють навичками

самоорганізації та планування часу. Ці особливості стають передумовами розвитку високих рівнів резильєнтності, які досліджено у наступному розділі нашої роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис бази та організація емпіричного дослідження

Після завершення теоретичного вивчення проблеми психологічних особливостей проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні, ми звернулись до практичного етапу дослідження. З метою реалізації емпіричних завдань ми сформували набір психодіагностичного інструментарію, який дозволив дослідити психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні. У нашій роботі ми застосували теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення) та емпіричні методи дослідження (тестування, опитування).

Для діагностики рівнів резильєнтності та стресостійкості учнів старших класів ми використали наступні методики:

- шкала резилієнс М. Коннора – Дж. Девідсона [41];
- методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; в адаптації Т. Крюкової) [22];
- методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман, в модифікації В. Бойка) [23].

З метою реалізації емпіричного дослідження була сформована вибірка респондентів серед учнів 10-х класів навчально-виховного комплексу № 2 міста Хмельницького. В діагностиці взяли участь 38 здобувачів освіти, віком 15-16 років. Далі нами був підготовлений відповідний діагностичний матеріал для кожного респондента. Підлітки ознайомилися з темою та метою дослідження. Перед кожною процедурою діагностики повідомлялась інструкція щодо правил заповнення бланків тестових методик.

Діагностичний етап дослідження здійснювався з березня до травня 2023 року. Наступним кроком нашої роботи було опрацювання отриманих даних відповідно до інструкцій кожного з опитувальників.

2.2. Опис методик та процедури дослідження

У дослідженні ми використовували класичну форму шкали резилієнсу М. Коннора – Дж. Девідсона «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC-25) для дослідження загального рівня резильєнтності у старшокласників. Ми обрали її через можливість визначення внутрішніх чинників та співвідношення запитань. Це дозволяє дослідити її внутрішню будову і, загалом, особливості резильєнтності [41].

Дана шкала була розроблена як опитувальник для самостійного опрацювання, з орієнтуванням на виявлення можливостей чи здатностей до успішного копінгу у подоланні труднощів. Для створення цієї шкали були використані теоретичні моделі життєстійкості, що включає високу відповідальність, рішучість, цілеспрямованість та контроль. Також визначаються чинники, що захищають від психічних розладів за наявності тригерів у вигляді несприятливого життєвого досвіду; адаптивність до змін, особиста ефективність, почуття гумору та підтримка інших. Відповідно, резильєнтність визначається як мультिवимірний конструкт через велику кількість використаних теорій.

Теоретичні основи, які увійшли у шкалу вимірювання концепту, також відображають його історію і мультिवимірність. Вказана шкала призначена для роботи в загальному психотерапевтичному процесі, однак застосовується і для виміру резильєнтності як особистісної риси.

Зазначена методика містить 25 запитань. Кожне запитання шкали резилієнс оцінюється за 5-бальною системою: від 0 до 4. 0 балів означає «ніколи», 1 бал – «рідко», 2 бали – «інколи», а 4 – «майже завжди у переважній більшості». Загальний бал результату діагностування може бути в межах від 0

до 100. Вищі бали свідчать про високий рівень резильєнтності. Розподіл меж рівнів: 0 – 30 – низький; 34 – 67 – середній; 68 – 100 – високий.

Наступна методика, що застосовувалася у дослідженні – це діагностика допінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, М. Паркер, Д. Ендлер, Д. Джеймс, в адаптації Т. Крюкової) [22]. Масштаб негативних наслідків стресів і криз залежить від того, наскільки адекватна поведінка людини щодо подолання негативу (тобто копінг). Неконструктивні копінг-стратегії (наприклад, за типом втеча-ухиляння), а також їхня невелика кількість є психологічними чинниками, що обумовлюють виникнення стресу.

Варіант адаптованого тесту копінг-стресової поведінки налічує певний перелік зазначених реакцій на стресові ситуації. Він спрямований на визначення провідних копінг-стресових поведінкових стратегій. Методика дозволяє дослідити показники за наступними шкалами:

- копінг, сфокусований на вирішення проблеми;
- копінг, орієнтований на емоційну сферу;
- копінг, направлений на уникнення;
- субшкала відволікання та соціального відволікання, що належать до уникнення.

Ця методика містить 48 запитань. Респондентам потрібно вказати, як часто вони поведуться певним чином у важкій стресовій ситуації і відмітити відповідну цифру у бланку для відповідей.

Шкала відповідей та розподіл балів:

- ніколи – 1 бал;
- рідко – 2 бали;
- іноді – 3 бали;
- часто – 4 бали;
- найчастіше – 5 балів.

Третя методика призначена для діагностики рівня соціальної фрустрованості (за Л. Вассерманом, в модифікації В. Бойка) [23]. Соціальна фрустрованість передбачає психічний стан, що виникає в ситуації реальної або

ймовірної відсутності можливості у задоволенні певних потреб [11], або в ситуації невідповідності бажань можливостям, які наявні. Така ситуація може ставати, певною мірою психотравмуючою [22]. Дана методика містить 20 запитань. Респондентам пропонується оцінити тестовий матеріал, відповідно до наступної шкали, де:

- 0 балів – повністю задоволений;
- 1 бал – скоріше задоволений;
- 2 бали – важко відповісти;
- 3 бали – скоріше не задоволений;
- 4 бали – повністю не задоволений.

У наступному пункті нашої роботи представлені результати дослідження та здійснений аналіз отриманих даних.

2.3. Аналіз результатів дослідження рівня резильєнтності та копінг-стратегій у підлітків в умовах воєнного стану

Продіагностувавши респондентів за методикою «Шкала резилієнс М. Коннора–Дж.Девідсона», ми отримали наступні результати (див. таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за методикою «Шкала резилієнс М. Коннора-Дж.Девідсона»

Рівень резильєнтності	Кількість учнів	%
Високий рівень	4	10,52%
Середній рівень	24	63,17%
Низький рівень	10	26,31%

Згідно результатів дослідження, наведених у таблиці 2.1, ми можемо бачити, що переважна більшість учнів (63,17%) мають середній рівень резильєнтності, у 10,52% респондентів спостерігається високий рівень. У 26,31% підлітків присутній низький рівень резильєнтності. Це свідчить про те, що у багатьох старшокласників відсутня ефективна здатність відновлюватись,

змінюватись, адаптивно пристосовуватись після пережитих стресових ситуацій. Графічно результати дослідження представлені на рисунку 2.1.

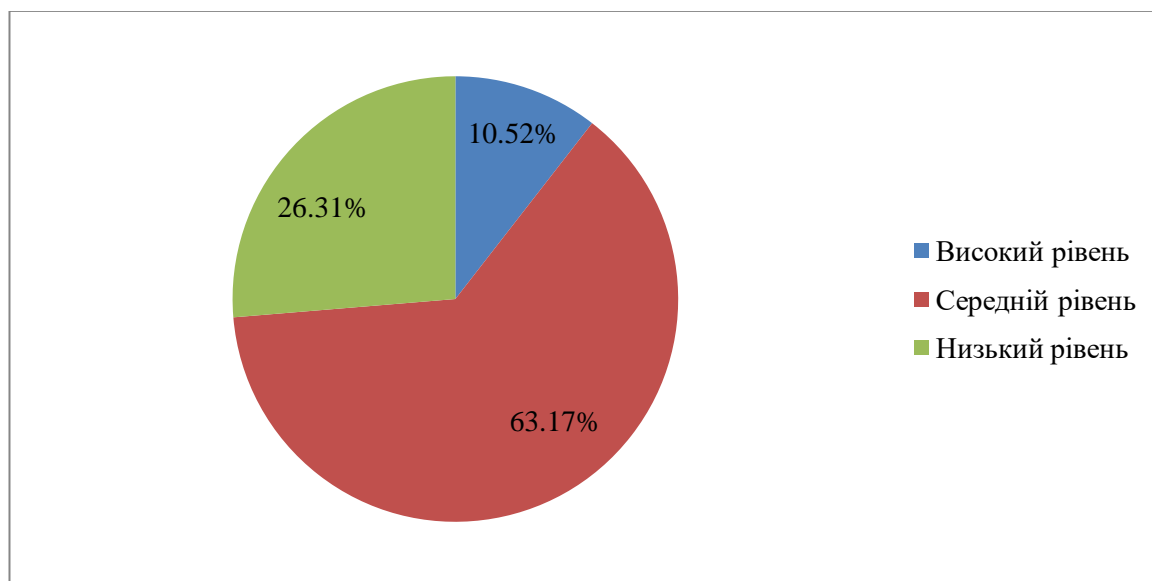


Рисунок 2.1 – Рівень резильєнтності учнів

Продіагностувавши учнів за методикою «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях», ми отримали наступні результати, що представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях

Копінг-стратегії					
Група респондентів	Вирішення завдання	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Учні школи N=38	4	6	17	5	6
%	10,52%	15,78%	44,73%	13,15%	15,78%

Отримані результати (див. табл. 2.2.) показали, що 44,73% підлітків притаманний тип уникнення. У респондентів спостерігаються спроби уникати проблем будь-яким способами та намагання не думати про них. 10,52% досліджуваним притаманний тип вирішення завдань; спостерігається прийняття власних помилок та робота над ними. У 15,78 % старшокласників вираженою стратегією є емоційне реагування; спостерігається занурення у свій біль та звинувачення себе за те, що не знають, як правильно вчинити.

Копінг-стратегії відволікання притаманні 13,15% респондентів та соціального відволікання – 15,78% опитаних. Результати дослідження у графічному форматі представлені на рисунку 2.2.

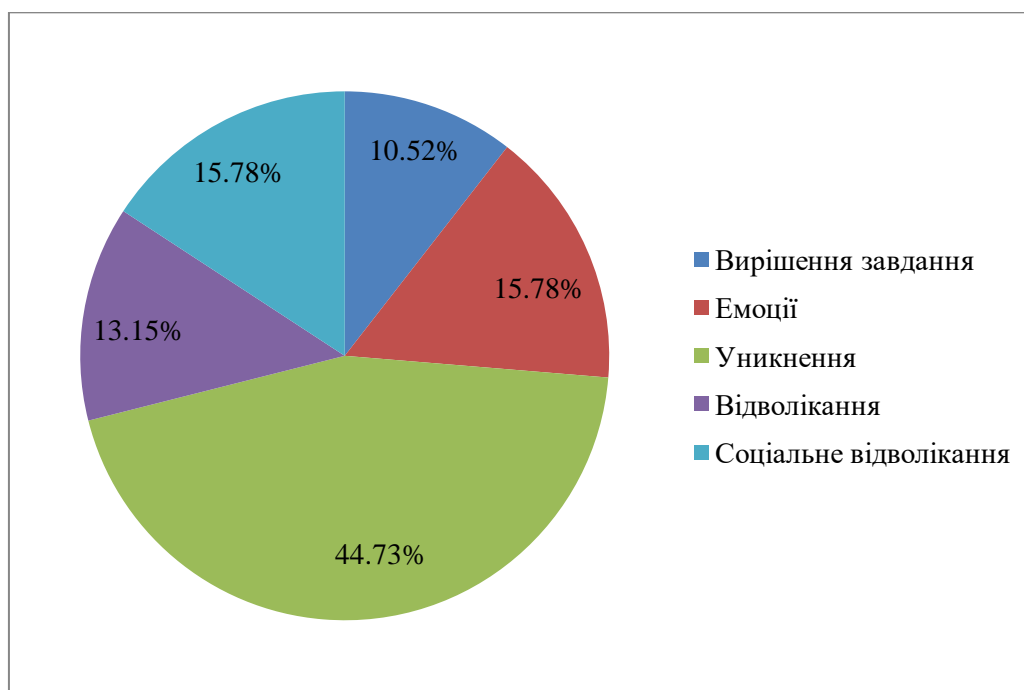


Рисунок 2.2 – Копінг-стратегії

Дослідивши респондентів за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман, в модифікації В. Бойка), ми отримали наступні результати, що представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Рівні соціальної фрустрованості учнів

Рівень соціальної фрустрованості	Кількість учнів
Дуже низький	17,5%
Знижений	32,5%
Помірний	20%
Підвищений	25%
Дуже високий	5%

Розглянемо результати рівня соціальної фрустрованості у 10-класників. Отримані дані представлені на рисунку 2.3.

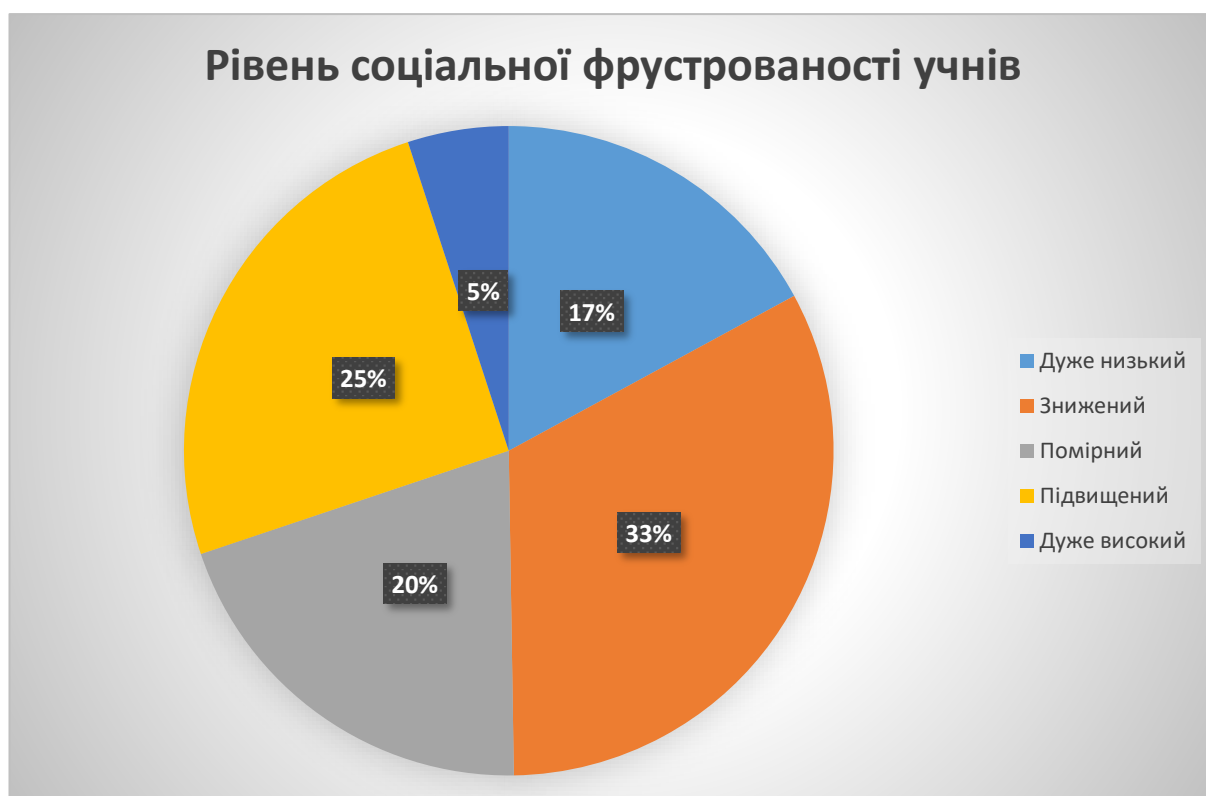


Рисунок 2.3 – Рівень соціальної фрустрованості учнів

32,5% досліджуваних респондентів мають знижений рівень соціальної фрустрованості. Дуже низький рівень виявлено у 17,5% респондентів. Це вказує, що у 50% досліджуваних відсутня психічна напруга, обумовлена незадоволеністю досягненнями та становищем особистості у соціально визначених ієрархіях. Цю групу досліджуваних ми віднесли до соціально успішних учнів.

25% учнів мають підвищений рівень соціальної фрустрованості, відчувають значну психічну напругу, обумовлену незадоволеністю соціальними досягненнями та становищем особистості в соціально заданих ієрархіях. 20% респондентів помірною мірою переживають психічну напругу, обумовлену незадоволеністю досягненнями та становищем особистості старшокласника в соціально заданих ієрархіях. Дуже високий рівень соціальної фрустрованості, що характеризується високою психічною напругою, мають 5% досліджуваних.

Таким чином, здійснена діагностика та проведений аналіз даних свідчить про те, що більшість учнів вміють долати негативні ситуації та

швидко відновлюватись після них. У пункті 2.4 розроблені практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності.

2.4. Практичні рекомендації та тренінгові вправи для підвищення рівня резильєнтності

Щоб допомогти підліткам переживати кризові стани в умовах війни, формувати психоемоційну стійкість та здатність швидко відновлюватися, варто вчитися розвивати резильєнтність. Це надважлива та актуальна риса для усіх сучасних українців. Саме тому ми розробили наступний комплекс практичних рекомендацій для розвитку резильєнтності в осіб підліткового віку:

I. Варто будувати зв'язки з іншими шляхом визначення пріоритетів у відносинах. Потрібно зосередитися на пошуку надійних та емпатійних людей, які підтримають почуття підлітка. Біль від травматичних подій може змусити деяких дітей ізолюватись, але важливо прийняти допомогу та підтримку від тих, хто піклується про них. Рекомендовано приєднуватись до груп за інтересами, адже активність у шкільних об'єднаннях, громадських групах, релігійних громадах чи інших місцевих організаціях надає соціальну підтримку та може допомогти підліткам повернути надію. Тому потрібно знайти групи у своїй місцевості, які можуть запропонувати підтримку та відчуття мети та радості, коли це буде потрібно.

II. Не потрібно забувати піклуватися про здоров'я. Тут дуже важливо берегти своє тіло. Догляд за собою є, водночас, повноправною практикою щодо підтримки психічного здоров'я та підвищення резилієнтності. Заохочення позитивних чинників життя, таких як: правильне харчування, достатній сон, питний баланс і регулярні фізичні вправи, може зміцнити тіло дитини, щоб адаптуватися до стресу і зменшити почуття тривоги або депресивних розладів. Можна практикувати mindfulness. Письмові практики (написання листів, ведення щоденників), йога, молитва чи медитація також

можуть допомогти підліткам налагодити зв'язки та відновити надію. Коли старшокласники ведуть щоденники, медитують чи моляться, міркують про позитивні сторони свого життя і згадують те, за що вони вдячні, навіть під час особистих випробувань, це посилює резильєнтність. Також варто уникати негативних наслідків та зосередитися на наданні організму ресурсів для управління стресом, а не на тому, щоб взагалі усунути відчуття стресу.

III. Завжди варто шукати мету. Можна допомагати іншим. Незалежно від того, піде підліток волонтером до різних пунктів допомоги постраждалим від війни або просто підтримає друга в момент нагальної потреби, він зможе не лише допомогти іншим, але й знайти почуття мети та власної гідності. Тому потрібно бути ініціативними. Корисно визнати та прийняти свої емоції у важкі часи, але також важливо запитувати себе: «Що я можу зробити з цією проблемою у своєму житті?» Якщо проблеми здаються занадто великими, щоб вирішити їх, потрібно розділити їх на керовані відрізки та рухатися до своїх цілей. Розробити кілька реалістичних цілей та регулярно робити щось, що дозволяє рухатися до того, чого підліток хоче досягти. Замість того, щоб зосередитись на завданнях, які здаються недосяжними, варто запитати себе: «Що я знаю, що можу досягти сьогодні, що допомагає рухатися в тому напрямку, в якому хочу йти?». Це дозволить віднайти можливості для пізнання. Люди часто виявляють, що вони особистісно вирости внаслідок боротьби. Наприклад, після трагедії чи труднощів люди повідомляють про кращі стосунки та відчуття сили, навіть відчуваючи вразливість. Це може підвищити їхнє почуття власної гідності та підвищити їхню подяку до життя.

IV. Варто підтримувати здорові думки, мислячи про речі в перспективі. Те, як буде думати підліток, може відіграти важливу роль у тому, як він відчуватиме, і наскільки буде стійким до зіткнення з перешкодами. Тому можна спробувати визначити сфери ірраціонального мислення, такі як схильність до катастрофізації або припущення, що весь світ проти людини і прийняти більш збалансовану та реалістичну модель мислення. Можливо, підліток не зможе змінити надто стресову подію, але зможе змінити спосіб

інтерпретації та реагування на неї. Потрібно пам'ятати, що зміни – це частина життя. Деякі цілі чи ідеали можуть бути недоступні внаслідок несприятливих ситуацій у житті (як, наприклад, поточна ситуація в країні). Прийняття обставин, які неможливо змінити, може допомогти підлітку зосередитись на обставинах, які він може змінити. Важко залишатися позитивним, коли життя не йде за сценарієм. Підтримуючи надію, оптимістичний світогляд дає можливість сподіватися, що з людиною стануться приємні речі. Варто візуалізувати те, чого хоче підліток, а не перейматися тим, чого він боїться, вчитися з досвіду свого минулого. Оглядаючись на те, хто або що було корисним у колишні часи лиха, підлітки зможуть виявити, як ефективно реагувати на складні ситуації. Потрібно пригадувати, де вони змогли знайти сили, і запитавши себе, що вони дізналися з цього досвіду. Протилежність навченій безпорадності – позитивне світосприйняття.

Підліткам потрібно наголошувати три ключові ідеї: «віра – надія – любов», які працюють навіть під час війни:

1) віра про те, що так буде не завжди. Війна закінчиться, перемога буде обов'язково. Проте тут важливо підлітку не встановлювати дати та не давати хибних сподівань, адже ніхто не знає, коли саме це станеться;

2) надія, що все не так погано. Безумовно, є безліч жахливих подій. Проте є й ті, за які можна триматися, щоб іти далі. Часто ми концентруємося на негативі, особливо в важких обставинах. Проте щоб вистояти, варто бачити й те, задля чого йдемо до перемоги;

3) любов до себе. Не варто знецінювати себе та применшувати свій біль. Натомість потрібно говорити: «Так, мені боляче й іншим теж. Так я роблю все, що в моїх силах».

Усі українці мають прийняти, що світ і життя змінилися. І навіть після нашої перемоги колишнього ладу вже не буде. Та не варто здаватися та гаснути. Замість витрачання великих зусиль на боротьбу з обставинами, варто прийняти їх і перетворити у вектор руху та змін. Це дозволить зберегти

внутрішні сили, допоможе наповнитися ресурсами та зрозуміти, що саме робити далі.

Також ми пропонуємо використовувати вправи та ігри для розвитку резильєнтності, які можна застосовувати під час годин спілкування, на предметних уроках у форматі тренінгових занять, у позакласній роботі тощо [48, с.159].

1. Вправа «Генератор енергії»

Інструкція. Учні сидять у колі, зручно розміщуються на стільцях. Тренер (вчитель) пропонує уявити перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкнути» його.

Вчитель повільно зачитує: «Уявіть собі та відчуйте, як енергія діє на вашу передню частину тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте повільно її. Поступово перемістіть «генератор енергії» в простір праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте, як тепло рухається по спині, руках, голові, ногах. Відчуйте потік енергії в кожній ділянці вашого тіла. Відчуйте вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. Тепер ваше тіло поступово звільняється від втоми та стресу. Тепер ви – генератор енергії».

2. Арттерапевтична вправа створення психомалюнку «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу».

Інструкція. Підліткам пропонується виконати довільні малюнки на тему «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене. Далі учасники вправи обговорюють та діляться враженнями після виконання завдання.

3. Вправа «Відгадай емоцію»

Інструкція. Підліткам дають заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки» – означає, що сум потрібно відобразити за допомогою рухів рук. Інші учасники мають відгадати, яку емоцію представлено.

Пропоновані емоції для відпрацювання: «Горе. Обличчя», «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.» «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

Після завершення вправи проводиться спільне обговорення. Підлітки обговорюють свої почуття та емоції, які виникали під час виконання. Оцінюють, які емоції демонструвати було приємно, а які викликали негативні почуття.

Висновки до розділу

У практичній частині нашої роботи ми підібрали комплекс психодіагностичного інструментарію, який дозволив реалізувати емпіричну діагностику особливостей резильєнтності, копінг-поведінки в стресових ситуаціях та рівнів соціальної фрустрованості підлітків. За допомогою методик визначили показники рівнів резильєнтності, особливості стратегій респондентів виходу із кризових ситуацій та рівнів фрустрованості підлітків.

Результати діагностики показали, що старшокласники застосовують різні стратегії виходу з негативних ситуацій і це їм допомагає швидше відновлюватись. У підлітків слабо розвинена резильєнтність, тому незважаючи на велику кількість психотравмуючих поточних подій, вони повинні вчитися знаходити в собі сили жити далі, навчатись. Результати дослідження продемонстрували що переважна більшість учнів (63,17%) мають середній рівень резильєнтності, у 10,52% респондентів спостерігається високий рівень та у 26,31% підлітків – низький рівень резильєнтності. Діагностика копінг-стратегій показала, що 44,73% підлітків притаманний тип уникнення, 10,52% досліджуваних мають тип вирішення завдань, у 15,78 % старшокласників вираженою стратегією є емоційне реагування, 13,15% мають стратегії відволікання та 15,78 % – соціального відволікання. 32,5% досліджуваних респондентів мають знижений рівень соціальної фрустрованості. Дуже низький рівень виявлено у 17,5% респондентів. 25%

учнів мають підвищений рівень соціальної фрустрованості, а 20% респондентів помірною мірою переживають психічну напругу. Дуже високий рівень соціальної фрустрованості мають 5% досліджуваних.

Також ми розробили комплекс практичних рекомендацій та тренінгових вправ для розвитку резильєнтності підлітків. Тому, щоб допомогти підліткам ефективніше переживати кризові стани в умовах воєнного стану, розвивати психоемоційну стійкість та вміння оперативно відновлюватися, потрібно напрацьовувати високі рівні резильєнтності, як актуальної риси для сучасних підлітків.

ВИСНОВКИ

Враховуючи складні умови сьогодення, сучасні підлітки мають бути максимально життєстійкими, вміти зберігати психоемоційний баланс під час кризових ситуацій, вміти долати труднощі без значної шкоди для здоров'я та набувати здатності до швидкого відновлення після психотравмуючих подій. В цьому контексті важливого значення набуває інший аспект життєстійкості – підтримання оптимального внутрішнього стану в період зовнішнього тиску, тобто резильєнтність. Саме резильєнтність дозволяє зберігати «присутність духу» – оптимістичний настрій, психічне та фізичне здоров'я, адаптуватися до змін, швидко відновлюватись після проблем, невдач, розчарувань чи тривалого стресу. Це надзвичайно важливий аспект життєстійкості. Часто буває, що людина у критичній ситуації діє ініціативно та відповідально, доходить до мети, але ціною свого здоров'я. Також адаптивність допомагає людині підтримувати оптимальний внутрішній стан під зовнішнім тиском. Адаптивність виступає як здатність мислити критично і гнучко, змінювати спосіб мислення залежно від ситуації, відмовлятися від звичних, але з ефективних форм поведінки. Вміння сприймати негативну ситуацію як життєвий урок і рухатися далі забезпечує така риса, як оптимізм. Емоційна саморегуляція дозволяє працювати з думками, що викликають негативні переживання, модерувати вплив стресорів. Важлива наявність сенсу задля збереження довгострокової перспективи, розгляд негараздів у ширшому життєвому контексті та соціальна підтримка, яка забезпечує вміння створювати навколо себе соціальне середовище, що підтримує, і надавати підтримку іншим.

Нами були проаналізовані наукові підходи щодо поняття резильєнтності, представлені серед вітчизняних та зарубіжних науковців. Ми встановили, що у широкому розумінні резильєнтність розглядають, як здатність окремої особистості або соціальної системи проживати адаптивне, повноцінне життя в період складних, кризових ситуацій. Зарубіжні науковці

розглядали феномен резильєнтності у трьох вимірах: як рису чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Більшість вчених визначали психологічну резильєнтність як персональну здатність індивіда, що полягає в умінні адаптуватися до несприятливих та травматичних подій життя.

Також у процесі роботи виокремили основні структурні складові резильєнтності: фізичну резильєнтність, як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, котра містить у собі розвиток та напрацювання соціальних контактів, залучення соціальної підтримки, пошук сенсів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психологічних технологій, які допомагають подоланню негативних наслідків постстресових станів.

Нами було здійснене емпіричне дослідження рівнів резильєнтності, фрустрації та копінг-стратегій респондентів. Для діагностики рівнів резильєнтності учнів старших класів ми використали такі методики: шкала резилієнс М. Коннора – Дж. Девідсона, методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; в адаптації Т. Крюкової) та методику діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман, в модифікації В. Бойка). Результати дослідження показали, що підлітки – учні старших класів застосовують різні прийоми для виходу з негативних ситуацій (вирішення завдання; емоції; уникнення; відволікання; соціальне відволікання), і це їм допомагає швидше відновлюватись після психотравмуючих подій. Також підлітки володіють низькими та середніми рівнями резильєнтності, тому, незважаючи на значну кількість психотравмуючих подій сьогодення, вони повинні продовжувати знаходити в собі внутрішні ресурси, щоб жити далі, вчитися, займатися поточними справами тощо.

З метою підвищення рівня резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану ми розробили практичні рекомендації та вправи для тренінгових занять. Основні групи рекомендацій наступні:

1) побудова зв'язків з іншими шляхом визначення пріоритетів у відносинах, де акцентується увага на пошуку надійних та емпатійних людей, які підтримають почуття підлітка;

2) турбота про себе, своє тіло, здоров'я. Залучення корисних та позитивних чинників життя: правильне харчування, достатній сон, питний режим і регулярні фізичні вправи, психотехніки для стабілізації тривоги та стресу;

3) постійний пошук мети, виконання занять, які приносять особисту та суспільну користь;

4) здорове мислення, віра в позитив та хороші наслідки.

Таким чином, перспективами подальших досліджень вбачаємо вивчення феномену резильєнтності серед широкого кола цільової аудиторії, зокрема дослідження цього питання у внутрішньо переміщених осіб (які пережили вимушену евакуацію) та людей, які виїхали з межі України від початку повномасштабного вторгнення російських військ.

