

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ПОГОДЖЕНО**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

Декан гуманітарно-  
педагогічного факультету  
\_\_\_\_\_ **Інна САВИЦЬКА**

Завідувач кафедри  
психології  
\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему «Психологічні особливості розвитку стресостійкості підлітків в умовах  
війни»**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Орієнтація освітньої програми – освітньо-професійна

**Гарант освітньої програми**

Доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_ **Мирослава САДОВА**

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи**

Кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО**

**Виконав**

\_\_\_\_\_ **Тарас ПОЛТАВЕЦЬ**

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри психології**

канд. психол. наук, доц. \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я**

**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧУ  
Полтавцю Тарасові Олександровичу**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **«Психологічні особливості розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «25» жовтня 2024 року № 1920 С

Термін подання завершеної роботи на кафедру \_\_\_\_\_ 2025 року

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

роботу виконано в Національному університеті біоресурсів і природокористування України, на кафедрі психології.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану.
2. Розробити та апробувати програму особистісно орієнтованого тренінгу з розвитку стресостійкості.
3. Надати методичні рекомендації психологам щодо розвитку стресостійкості підлітків у часі війни

Дата видачі завдання «26» жовтня 2024 р.

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО**

**Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Тарас ПОЛТАВЕЦЬ**

## РЕФЕРАТ

Магістерська кваліфікаційна робота містить: 64 сторінки основного тексту, 9 рисунків, 5 додатків. Список використаних джерел налічує 57 найменувань.

Об'єктом дослідження є стресостійкість підлітка як психологічне явище.

Предметом дослідження є особливості розвитку стресостійкості підлітків у воєнний час.

Мета дослідження полягає у здійсненні емпіричного дослідження особливостей стресостійкості підлітків у часі війни, розробці та апробації програми розвитку стресостійкості підлітків у воєнний період.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, яка зумовлена впливом тривалого військового стресу на психіку підлітків та недостатністю науково-прикладних розробок щодо розвитку їхньої резильєнтності. Визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дослідження, розкрито його теоретичне та практичне значення.

У першому розділі «Теоретичні засади дослідження стресостійкості особистості» здійснено теоретичний аналіз феномена стресостійкості (резильєнтності) як динамічного процесу позитивної адаптації в умовах значного стресу. Розкрито концептуальні підходи до розуміння резильєнтності (як риси, процесу та результату) та проаналізовано моделі її розвитку (екологічна модель, модель «7 компонентів»). Визначено специфічні чинники, що впливають на формування стійкості підлітків в умовах війни, серед яких ключовими є внутрішньоособистісні ресурси (самооцінка, когнітивна гнучкість) та зовнішня соціальна підтримка.

У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості підлітків у часі війни» представлено процедуру та результати констатувального етапу дослідження, проведеного на вибірці 87 підлітків віком 12–16 років. Використано комплекс методик: шкала CD-RISC-10, шкала STAI, методика Дембо-Рубінштейн, тест цінностей Ш. Шварца та авторський опитувальник.

Емпірично виявлено, що 62,1% підлітків мають високий рівень особистісної тривожності, а 33,3% — низький рівень стресостійкості. Встановлено

дисгармонію Я-концепції респондентів: розрив між помірною самооцінкою та некритично високим рівнем домагань. Кореляційний аналіз підтвердив сильний зворотний зв'язок між самооцінкою та тривожністю і прямий зв'язок між самооцінкою та стресостійкістю, що визначило стратегію подальшої корекційної роботи.

У третьому розділі «Особистісно орієнтований тренінг розвитку резильєнтності підлітків під час війни» обґрунтовано концепцію та структуру авторської тренінгової програми «Шлях до сили». Програма базується на інтеграції когнітивно-поведінкового та ресурсного підходів і складається з 4 модулів (10 занять), спрямованих на емоційну стабілізацію, гармонізацію Я-концепції та розвиток соціальної компетентності.

Результати апробації засвідчили статистично значуще (за Т-критерієм Стьюдента) зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності, підвищення показників стресостійкості та гармонізацію самооцінки учасників. Надано методичні рекомендації для психологів щодо організації супроводу підлітків, які акцентують на важливості системної роботи з Я-концепцією та врахуванні гендерних особливостей реагування на стрес.

Загальні висновки підтверджують гіпотезу дослідження про те, що резильєнтність є відновлюваним ресурсом, рівень якого підвищується за умов адекватного психологічного супроводу. Розроблена програма є ефективним інструментом профілактики дезадаптації підлітків у воєнний час.

Ключові слова: стресостійкість, підлітковий вік, тривожність, я-концепція, психологічний тренінг, умови війни.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.	11
1.1. Концептуальні засади інтерпретації поняття «резильєнтність у психології».	11
1.2. Моделі стресостійкості та їх значення у розвитку зазначеного явища.	17
1.3. Чинники розвитку резильєнтності підлітків у часі війни.	21
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ЧАСІ ВІЙНИ.	29
2.1. Методи та процедура емпіричного дослідження.	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей резильєнтності підлітків у період воєнного стану.	34
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ	41
РОЗДІЛ 3. Особистісно орієнтований тренінг розвитку резильєнтності підлітків під час війни.	43
3.1. Обґрунтування концепції програми тренінгу.	43
3.2. Результати апробації програми тренінгу.	52
3.3. Методичні рекомендації для психологів щодо розвитку резильєнтності підлітків у часі війни.	56
ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	70

## ВСТУП

Війна в Україні суттєво вплинула на психологічний стан підлітків, особистість яких формується в екстремальних умовах. Постійна небезпека, втрата стабільного середовища, евакуація, розлучення з рідними та друзями на психологічному тлі підліткової вразливості до травматичних подій спричиняють підвищений ризик розвитку тривожності, депресії, емоційного виснаження та дезадаптації школярів зазначеної вікової групи.

Підлітковий вік є періодом активного психологічного та соціального розвитку, коли формуються навички самостійності, емоційної стійкості та здатності до вирішення конфліктів. Умови війни значно ускладнюють цей процес, адже підлітки часто наражаються на багаторівневий стрес та втрату контролю над своїм життям. Це може зумовлювати зниження адаптивних ресурсів, появу апатії або агресії, а також проблеми з побудовою довгострокових життєвих планів.

У цих умовах особливої актуальності набуває вивчення стресостійкості як ключової психологічної характеристики, що дає змогу підліткам ефективно адаптуватися до кризових умов, долати труднощі та зберігати емоційне благополуччя. Формування та розвиток стресостійкості сприяє становленню позитивної самооцінки, стійких соціальних зв'язків і збереженню мотивації навіть у найскладніших умовах.

Багато аспектів зазначеної проблеми вже досліджені у світовій психологічній науці. Так, глибоко вивченні особливості загального психічного стану та емоційного благополуччя підлітків (О. Басенко) [24]. Достатньо широко проаналізовані загальні стрес-чинники, що впливають на життєдіяльність підлітків. Психологи зосередили свою увагу й на дослідженні питання переживання молоддю й підлітками війни, їх здатності створювати плани на майбутнє, самореалізацію, міграційні наміри (О. Черомухіна «Youth in war»). Наявні наукові розвідки, присвячені аспекту емоційного, соціального та фізичного благополуччя підлітків, які перебувають у зоні безпосередніх бойових дій (О. Черомухіна). Виявлено значення соціальної підтримки для підлітків, що

опинилися в екстремальній ситуації, а також копінг-стратегії молоді, яка має досвід переживання загрози життю та здоров'ю (К. Речка, А. Шевчикова, О. Льошенко, І. Данилюк). Водночас, у контексті війни, недостатньо розроблені науково-прикладні підходи щодо системного розвитку резильєнтності підлітків. Потребує подальшого вивчення вплив травматичних подій на формування резильєнтності підлітків, а також методи запобігання появі симптомів ПТСР. Недостатньо розкрита й специфіка психологічної травми війни, особливості системних інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності [27]. Отже, більшість світових наукових досліджень зосереджена на загальних аспектах емоційного благополуччя дітей та підлітків, однак у них не врахована специфіка впливу травматичних подій війни. Це обмеження зумовлює потребу в наукових розробках, що поєднують аналіз резильєнтності в конкретних травматичних контекстах та апробацію програм психологічної підтримки підлітків, орієнтованих на ці специфічні події.

Зазначена проблематика стала предметом дослідження й українських науковців (О. Басенко, В. Содолєвська, Н. Булатевич, О. Крит). У вітчизняних наукових розвідках також зосереджують увагу переважно на загальних аспектах емоційного благополуччя дітей і підлітків: емоційному стані школярів (високий рівень тривожності, емоційна дезадаптація) із прифронтових територій Донецької області (О. Басенко); впливу резильєнтності на емоційний стан дітей і підлітків та якість їхнього життя. Звичайно, уже з'явилися праці, у яких розкрито взаємозв'язок копінг-стратегій і резильєнтності на вибірці українських підлітків, виявлено, що навіть попри наявність базових адаптивних стратегій, підлітки часто залишаються емоційно виснаженими, що свідчить про необхідність цілеспрямованої підтримки розвитку їхньої стійкості в умовах війни [26].

Однак у зазначених дослідженнях не достатньо врахована специфіка впливу травматичних подій війни на формування психологічної стійкості підлітків, поверхово розглядають можливості цілеспрямованого розвитку захисних психологічних ресурсів, відсутня системна розробка психологічної

допомоги підлітками, яка мала б на меті формування резильєнтності як навички подолання травматичних наслідків війни [45].

Дослідження світових психологів також підтверджують важливість системної роботи з формування стресостійкості, але й у них наявний брак фокусу на підлітковому віці як окремій віковій категорії. Так, Е. Мастен у своїй моделі «ordinary magic» підкреслює, що стресостійкість не є вродженою рисою, а формується через взаємодію індивідуальних і соціальних чинників, зокрема сім'ї, школи та громади.

А отже, попри наявність значного наукового інтересу до проблеми психологічної стійкості, питання розвитку стресостійкості саме підлітків у контексті війни залишається недостатньо дослідженим. Наявна потреба у створенні програм психологічної підтримки, які базувалися б на сучасних теоретичних і практичних підходах до розвитку стресостійкості підлітків, з урахуванням їхніх психологічних особливостей та специфіки пережитого травматичного досвіду.

*Об'єкт дослідження:* стресостійкість підлітка як психологічне явище.

*Предмет дослідження:* особливості розвитку стресостійкості підлітків у воєнний час.

*Мета дослідження:* здійснити емпіричне дослідження особливостей стресостійкості підлітків у часі війни, розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості підлітків у воєнний період.

*Положення, що виноситься на захист:* стресостійкість є ресурсом підлітка у процесі додання наслідків переживання екстремальних ситуацій, її рівень підвищується за умов адекватного психологічного супроводу.

*Завдання дослідження:*

1. Розкрити феноменологію та моделі розвитку стресостійкості підлітків у межах теоретичного дослідження зазначеного психологічного явища.
2. Обґрунтувати методи експериментального дослідження.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану.

4. Розробити та апробувати програму особистісно орієнтованого тренінгу з розвитку стресостійкості.

5. Надати методичні рекомендації психологам щодо розвитку стресостійкості підлітків у часі війни.

*Теоретичне значення дослідження:* уточнено зміст поняття «стресостійкість» у підлітковому віці, систематизовано підходи до її розвитку в умовах кризових подій. Розширено наукове уявлення про чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню стресостійкості в умовах війни, а також окреслено роль соціального середовища й особистісних ресурсів у процесі подолання стресу.

*Практичне значення дослідження:* розроблено та апробовано програму особистісно орієнтованого тренінгу з розвитку стресостійкості підлітків у воєнний період, що може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами та фахівцями з кризової підтримки. Запропоновано методичні рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків в умовах надзвичайного стресу та тривалого психотравмівного впливу.

*Методи дослідження:*

– теоретичні: аналіз наукової літератури (вітчизняної та світової); систематизація та узагальнення наукових підходів; порівняння, абстрагування, синтез;

– емпіричні: спостереження, інтерв'ю, експеримент, методи збору емпіричних даних:

– Шкала тривоги Спілбергера – Ханіна (STAI) — для визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності підлітків як показників їхнього емоційного стану та внутрішньої напруги в стресових обставинах.

– Методика самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) — для вивчення рівня самооцінки та рівня домагань особистості, які є ключовими внутрішньоособистісними чинниками стресостійкості.

– Портретний тест людських цінностей Ш. Шварца (PVQ) — для визначення провідних мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків, які формують їхню життєву філософію та ресурси подолання труднощів.

– CD-RISC-10 (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона), адаптація Кірієва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. (Кірієва, Односталко, Бірон, 2020). Ця шкала вимірює стресостійкості як функцію п'яти взаємопов'язаних компонентів: особистісної компетентності; прийняття змін та безпечних відносин; довіри/толерантності; контролю; духовних впливів.

– Авторський опитувальний – для з'ясування чинників ситуативної тривожності підлітків.

*Апробація результатів магістерського дослідження:* результати кваліфікаційної магістерської роботи впроваджені в освітній процес шкіл міста Києва: Школи І-ІІІ ступенів № 186 міста Києва, ліцей № 109 ім. Т.Г. Шевченка Печерського району м. Києва, ПЗСО "Школа сучасної освіти "АСЕ".

За результатами дослідження здійснено публікацію:

Полтавець Т. Роль ЗСО в подоланні колективної травми у воєнний та повоєнний періоди. *Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Київ, 22 травня 2025 р. Київ. С. 105-106.

*Участь здобувача в науковій роботі:* результати дослідження оприлюднені на науково-практичній конференції:

1. Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру: Всеукраїнська науково-практична конференція, Київ, 22 травня 2025 р.

*Структура роботи:* магістерська кваліфікаційна робота складається із трьох розділів, кожен із яких поділений на підрозділи та має висновки; висновків, списку використаних джерел, додатків. У роботі наявні 9 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Концептуальні засади інтерпретації поняття «стресостійкості» у психології

Поняття стресостійкості привертає дедалі більшу увагу дослідників у контексті подолання життєвих труднощів, адаптації до стресу та відновлення психічного благополуччя. Це поняття стало об'єктом наукового інтересу в межах психології в другій половині ХХ століття, особливо в контексті посттравматичних змін, стресу, адаптації та психічного здоров'я. Спочатку термін використовувався в інженерії на позначення властивості металів відновлювати свою форму після деформації, однак згодом він набув символічного значення в гуманітарних науках – як здатність особистості відновлюватись після кризових обставин, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу.

Сучасний світ характеризується підвищеною турбулентністю – пандемії, війни, екологічні катастрофи, міграційні кризи, які справляють потужний вплив на психіку людей, а особливо дітей і підлітків. В умовах воєнних дій, які переживає Україна, питання збереження психічного здоров'я підлітків набуває особливої актуальності. Саме тому наукове вивчення феномену стресостійкості розглядається як ключ до розуміння того, як особистість здатна адаптуватися до екстремальних умов і долати наслідки травматичних подій [38].

Особливо важливим є дослідження впливу стресостійкості у підлітковому віці, оскільки цей період є чутливим до впливу стресових факторів, але водночас відкриває значні можливості для формування внутрішніх ресурсів. Підлітки, які мають високий рівень стресостійкості, краще опановують соціальні зміни, демонструють емоційну стабільність і зберігають навчальну та соціальну активність навіть у складних обставинах [35].

Початок системного дослідження стресостійкості пов'язаний із працями Н. Гармезі, який у 1970-х роках досліджував дітей, які виховувалися в складних соціально-економічних умовах, але зуміли уникнути серйозних психічних

порушень. Його роботи заклали підґрунтя для розуміння феномену «успішного подолання» [34]. Одним із перших лонгітюдних досліджень у цій сфері стала праця Е. Вернер та Р. Сміт, які упродовж 40 років спостерігали за групою дітей на Гаваях, що розвивались у несприятливих умовах. У результаті вони виявили, що приблизно третина з них у дорослому віці стала соціально адаптованою, незважаючи на значні життєві труднощі [57]. Цей висновок заклав підґрунтя для формування концепції резильєнтності як динамічного процесу адаптації. Подальші дослідження здійснювали М. Раттер, який визначав резильєнтність як інтерактивний процес між індивідуальними особливостями та середовищем, що дозволяє долати ризики й адаптуватися до стресових умов [47]. Його роботи стали класичними у вивченні чинників захисту та ризику в дитячій і підлітковій психології.

Проблема визначення понятійного апарату досліджуваної проблеми зумовлена тим, що термін «resilience» (резильєнтність) має іноземне походження (від лат. *resilio* — «відскакую, повертаюся») та не має усталеного єдиного перекладу в україномовній літературі. Це спричинило паралельне вживання низки споріднених, але не завжди тотожних понять: «життєстійкість» (*hardiness*), «стресостійкість» (*stress resistance*) та власне «резильєнтність» (*resiliency*). Така термінологічна варіативність, з одного боку, відображає багатогранність феномену, але, з іншого, ускладнює систематизацію наукових поглядів (Кокун та Мельничук, 2023).

Найбільш суттєві розбіжності існують між поняттями «життєстійкість» та «резильєнтність». Життєстійкість (*hardiness*), яка є предметом досліджень у традиції С. Мадді, частіше розглядається як стійка особистісна риса, що формується тріадою компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) і виступає як буфер, що амортизує вплив сильного стресу. Натомість резильєнтність (*resilience*) визначається як динамічний процес або здатність до успішної позитивної адаптації в контексті значних життєвих негараздів, травми або впливу постійних джерел стресу. Таким чином, якщо життєстійкість

зосереджується на проактивній взаємодії зі світом, то резильєнтність — на гнучкості та відновленні після кризових ситуацій (Кокун, 2025).

У контексті військового часу, де відбувається вплив хронічного, травматичного стресу, поняття «резильєнтність» та «стресостійкість» часто виявляються взаємозамінними, оскільки обидва описують здатність особистості вистояти і не зруйнуватися під впливом викликів. Більше того, багато дослідників розглядають резильєнтність як динамічну, інтегративну властивість, яка охоплює комплекс когнітивних та емоційних рис, що забезпечують протистояння негативному впливу стресів (тобто стресостійкість) і подальше подолання важких періодів (тобто відновлення). Отже, у межах цього дослідження поняття «резильєнтність» вживається як основне та розглядається як широке, інтегративне поняття, що містить у собі здатність до стресостійкості та подальшого психологічного зростання.

В українській науковій спільноті питання стресостійкості почало активно розроблятися після 2014 року, коли суспільство постало перед воєнними викликами. Серед дослідників варто відзначити О.І. Кокуна, Т.О. Титаренко, Н.В. Лисенко, Н.М. Пов'якель, які аналізують психологічну стійкість, життєтворчість і механізми подолання травматичних подій. Зокрема, Т.О. Титаренко визначає резильєнтність як психологічний ресурс збереження цілісності особистості в умовах життєвих втрат [18], а О. І. Кокун підкреслює її роль у підтриманні професійної надійності та емоційного благополуччя [5].

У психології термін «резильєнтність» набув значення стійкості особистості до дії деструктивних чинників, її здатності зберігати функціонування в умовах стресу або навіть зміцнюватися внаслідок пережитих труднощів [39]. Згідно з дослідженнями, резильєнтність – це звичайний процес, а не надзвичайний (Mastern, Ann S.). Тобто це не надзвичайна здатність людини, а результат звичайних адаптивних процесів, що притаманні більшості дітей і підлітків у сприятливому соціальному контексті. А. Мастен розглядає резильєнтність як динамічний процес адаптації в контексті значних стресових

подій, а не як стабільну рису особистості. Американська психологічна асоціація (APA) трактує поняття резильєнтності як «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу» [23].

В українській психології поняття резильєнтності все активніше вивчається в останнє десятиліття. Зокрема поняття резильєнтності визначають як здатність психологічно відновлюватися після стресу, хвороби, фізичної чи психічної травми, у межах індивідуальних можливостей особи, результатом якої є стабілізація психічних станів, підвищення адаптивності до навколишнього світу та надія і віра в майбутнє [8]; резильєнтністю є вміння впоратися із складними життєвими обставинами, а також прагнення до швидкого відновлення [2]; «Резильєнтність дозволяє людині вийти із травмівної ситуації більш сильною, стійкою, з більшою здатністю адаптуватися і долати стреси в майбутньому» [10]. Таким чином, у сучасній психології існує декілька підходів до розуміння резильєнтності: як особистісної риси; як процесу адаптації; як результату взаємодії особистості й соціального середовища.

Зважаючи на сучасні наукові підходи, у цій роботі резильєнтність розуміється як динамічний процес адаптації, який включає взаємодію особистісних ресурсів підлітка (самооцінка, внутрішня мотивація, самоконтроль) з факторами соціального середовища (підтримка сім'ї, школа, друзі, громада). Такий підхід дозволяє врахувати не лише індивідуальні відмінності, але й специфіку воєнного контексту.

Якщо розглядати визначення резильєнтності як динамічний процес, то він складається з:

1. Контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику.
2. Активації захисних факторів і їхньою взаємодією з факторами вразливості.
3. В результаті створення резильєнтності або ні (вихід до патологічного реагування психіки).

Як зазначає К. Bolton, для того, щоб людина вважалася резильєнтною, вона має після контакту з несприятливими подіями демонструвати позитивну

адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток [25].

Резильєнтність описують через низку стабільних і функціональних ознак, які повторно фіксуються в емпіричних дослідженнях: здатність до швидкого відновлення після стресу, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість (перекодування негативного досвіду) відчуття самоефективності та контролю, мотивація до пошуку ресурсів і соціально відкритість (здатність просити й отримувати підтримку). Ці характеристики лягли в основу найбільш вживаних інструментів вимірювання резильєнтності, зокрема CD-RISC, яка фокусується на адаптивності, самоконтролі і гнучкості, та Resilience Scale, що виділяє компоненти «особистісної компетентності» й прийняття себе й життя» [29]; [52].

Дослідження останніх років показують тісний, але складний зв'язок між резильєнтністю і феноменом посттравматичного зростання (PTG). Наукові огляди емпіричних робіт засвідчують, що в окремих вибірках вищий рівень резильєнтності корелює з більшим PTG або є його предиктором, особливо на ранніх етапах після травми; однак ці зв'язки залежать від типу події, часових рамок і ролі соціальної підтримки (лонгітюдні дослідження серед підлітків показують, що соціальна підтримка часто посилює PTG, але її вплив може змінюватися з часом). Остання огляди показують, що резильєнтність і PTG – це спорідненні, але різні явища: резильєнтність більше асоційована з відновленням функціонування, а PTG – з глибинними позитивними змінами особистості після травми; тому інтервенції мають бути націленими як на посилення захисних ресурсів (резильєнтності), так і на сприяння процесам опрацювання і рефлексії, що лежать у основі PTG. [51]; [31]; [36].

О. Шевченко систематизувала й інтерпретувала ці підходи з урахуванням освітнього та соціального контексту: Шевченко виокремлює рисові компоненти (стабільні ресурси), процес і механізми (навички регуляції, копінг, залученість у соціальні мережі) і результат та індикатори (функціональна адаптація, якість

життя, суб'єктивне відчуття зростання), та наголошує на потребі інтегрованого підходу в практичних програмах розвитку резильєнтності [21].

Отже, резильєнтність є складним психологічним явищем, яке розуміється як риса, процес або контекстуальний механізм – залежно від підходу. Вона набуває особливої значущості у підлітковому віці, коли особистість активно формується, а здатність до подолання труднощів забезпечує психічне здоров'я і соціальну адаптацію. Теоретичний аналіз як вітчизняних, так і світових джерел дозволяє сформулювати комплексне бачення цього явища, що є необхідною основою для розробки психологічної підтримки підлітків в умовах війни.

## 1.2. Моделі стресостійкості та їх значення у розвитку зазначеного явища

Після окреслення загального поняття резильєнтності постає необхідність звернутись до структурних і функціональних моделей цього феномена, які дозволяють глибше зрозуміти його складові, механізми формування, взаємозв'язки з іншими психологічними характеристиками особистості та потенціал практичного застосування. Моделі резильєнтності – це різні підходи та концепції, які дають змогу зрозуміти, як люди, організації або системи стають стійкими до стресу, травм та негативних впливів, і як вони відновлюються після них [35].

Відсутність єдиного розуміння природи резильєнтності спричинила появу численних моделей. Ці моделі пропонують різні способи розуміння та розвитку резильєнтності, як індивідуальної, так і групової, або навіть на рівні спільнот. Нижче розглянемо найбільш поширені моделі, що мають значення для психології розвитку, зокрема – у роботі з підлітками в умовах війни.

Одна з найвідоміших моделей резильєнтності базується на протистоянні чинників ризику та захисних чинників [48]. Сутність цієї моделі полягає в тому, що особистість опиняється в умовах ризику (війна, втрати, нестабільність), однак завдяки наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів здатна зберігати адаптацію.

Чинники ризику – це обставини, які підвищують імовірність дезадаптації: травматичні події, тривалий стрес, бідність, деструктивні взаємини в сім'ї, вимушене переселення. Захисні чинники – це характеристики, що зменшують негативний вплив ризику: підтримка з боку батьків, наявність друзів, стабільне шкільне середовище, оптимізм, високий рівень самоконтролю [15]. Ця модель була використана в чисельних дослідженнях дітей, які пережили складні життєві обставини, зокрема насильство, біженство чи катастрофи [40]. Її перевага – чіткість практичного застосування: можна ідентифікувати чинники ризику й посилювати захисні. У контексті війни в Україні ця модель особливо корисна, оскільки дозволяє виявляти найуразливіші категорії підлітків; розвивати конкретні захисні механізми; працювати на рівні школи, родини, громади.

Розвиток ідеї про множинність впливів на формування резильєнтності знайшло своє втілення в екологічній моделі, базованій на концепції У. Бронфенбренера. Ця модель акцентує увагу на багаторівневому впливі середовища:

- Мікросередовище: сім'я, друзі, школа;
- Мезосередовище: взаємозв'язки між різними соціальними контекстами (наприклад, співпраця школи та родини);
- Екзосередовище: вплив державних структур, соціальних служб;
- Макросередовище: культура, суспільні норми, війна як соціальний фон.

Згідно з цією моделлю, резильєнтність не може бути зведена до внутрішніх рис особистості – вона формується у взаємодії з контекстом, і змінюється разом із ним. Тобто, підліток, який має доступ до підтримки з боку громади, до якісної освіти, до стабільної соціальної взаємодії, має більше шансів сформувати психологічну стійкість навіть у критичних умовах. Ця модель стала основою для низки програм у системах освіти та охорони психічного здоров'я у США, Канаді та скандинавських країнах. У практиці українських шкільних психологів екологічний підхід застосовується в рамках проєктів "Безпечна і дружня до дитини школа", а також ініціатив UNICEF та МОН України.

Також є модель «7 компонентів резильєнтності», це когнітивно-поведінкова модель, яка описує резильєнтність як систему з 7 взаємопов'язаних навичок:

1. Емоційна свідомість;
2. Імпульсивний контроль;
3. Оптимізм;
4. Когнітивна гнучкість;
5. Емпатія;
6. Самоефективність;
7. Аналіз причин невдач [43].

Ця модель має прикладне значення, а отже – добре підійде для розробки тренінгових програм: кожен з компонентів може бути окремо розвинений шляхом навчання. Вона може добре працювати з підлітками, оскільки спрямована на формування навичок рефлексії, регуляції емоцій і поведінки. Цю модель використовували у програмі "Penn Resilience Program", ефективність якої була підтверджена експериментальними дослідженнями. У воєнних умовах дана структура дозволяє вчителям і психологам фокусувати роботу на ключових навичках адаптації. [44].

Соціально орієнтовану модель запропонував М. Унгар, який підкреслює, що резильєнтність – це не тільки внутрішній потенціал, а й результат взаємодії з соціальним середовищем. Згідно з ним, дитина або підліток не просто «володіє» стійкістю — вона її отримує або не отримує завдяки можливості взаємодіяти з культурою, громадою, структурою підтримки. [53]. Ключовими елементами цієї моделі є:

- активна участь дитини у створенні свого середовища;
- адаптація до культурного контексту;
- підтримка з боку «значущих дорослих»;
- збереження суб'єктності навіть у складних обставинах.

Ця модель набуває особливої актуальності в контексті війни, де підлітки часто втрачають звичні джерела підтримки, а отже – важливо створювати нові, доступні системи опори.

Сучасні підходи об'єднують біологічні, психологічні та соціальні чинники у формуванні резильєнтності утворюючи біопсихологічну модель резильєнтності. Вона враховує:

- біологічні чинники (нейропластичність, гормональний фон, особливості роботи мозку під час стресу);
- психологічні ресурси (самооцінка, мотивація, емоційний інтелект);
- соціальне середовище (підтримка, безпека, визнання).

Наприклад, дослідження S. Southwick та D. Charney (2012) показали, що рівень резильєнтності прямо пов'язаний з функціонуванням нейронних мереж,

які відповідають за контроль емоцій та стресостійкість. Ці висновки лягли в основу розробки індивідуалізованих програм розвитку резильєнтності для дітей із ПТСР та воєнним досвідом.

Отже, аналіз різних моделей резильєнтності засвідчує, що це явище є надзвичайно багатовимірним. Воно не обмежується внутрішніми характеристиками особистості, а формується в тісній взаємодії з соціальним, культурним і навіть біологічним контекстом. Різноманіття моделей – від факторної та когнітивної до екологічної та соціально-контекстуальної – дає змогу адаптувати підходи до формування резильєнтності в підлітків залежно від їхнього віку, життєвих обставин та особливостей психіки. У контексті війни в Україні ці моделі стають не лише теоретичною базою, а й практичним інструментом для психологів, педагогів і соціальних працівників у підтримці підлітків, які переживають втрати, нестабільність і травму.

### 1.3. Чинники розвитку резильєнтності підлітків у часі війни

На відміну від інших вікових періодів, підлітковий вік вирізняється своєю бурхливістю розвитку фізіологічних та психічних якостей таких як: почуття дорослості; розвиток самосвідомості, формування ідеалу особистості; схильність до рефлексії; інтерес до протилежної статі, статеве дозрівання, підвищена збудливість, часта зміна настрою; особливий розвиток вольових якостей; потреба в самостверженні та самовдосконаленні, в діяльності, що має особистісний сенс; самовизначення [20]. Підлітки частіше починають задумуватись про свою зовнішність, свій соціометричний статус, роль в житті і у них утворюється повністю нове цілісне уявлення про себе, що бере участь у саморегуляції поведінки особистості підлітків і стимулює їх активність і бажання самовираження. Тому для підлітків актуальною проблемою є питання: «А який Я?» Підлітковий вік є критичним періодом для формування внутрішньої стійкості, оскільки він знаменує перехід до вищих психічних функцій та активного розвитку самосвідомості. Особистісний розвиток підлітка, згідно з концепцією Л. Виготського, є складним процесом синтезу вищих психічних функцій, який опосередковується сукупністю внутрішніх та зовнішніх умов, що формують соціальну ситуацію розвитку. Саме на цьому етапі з'являється та інтенсивно розвивається рефлексія, яка є фундаментом для самоусвідомлення та свідомого керування поведінкою.

Рефлексія визнається одним із найважливіших механізмів цього синтезу. О. Леонтьєв і О. Ноженкіна трактують рефлексію як здатність людини до самоаналізу, усвідомлення та переосмислення свого життя, що забезпечує адекватну поведінку та ефективну діяльність. Це дає змогу підлітку осмислити свої предметно-соціальні відносини з навколишнім світом. Рефлексія, будучи компонентом розвиненого інтелекту, пронизує діяльність особистості та, за Л. Виготським, є основним моментом розвитку свідомості та особистості загалом. Самосвідомість підлітка виходить на новий рівень. У цей період, як зазначала Л. Божович, з'являється гостра потреба і можливість пізнати самого себе — досліджувати свої психічні процеси та особистісні особливості. Це стимулює

прагнення до самоствердження і самовиховання. Динаміка самоусвідомлення розвивається стадійно: якщо в 10–11 років підлітки рефлексують переважно окремі вчинки, то у 12–13 років вони переходять до аналізу власного характеру та взаємин, а в 14–15 років посилюється їхня критичність щодо себе.

Таким чином, саме розвиток рефлексії дає підлітку інструмент для переосмислення травматичного досвіду та формування позитивного образу майбутнього (самовизначення), що є ключовим чинником психологічної резильєнтності в умовах кризи. На першій стадії підліткового віку, в 10 – 11 років, підлітки усвідомлюють і рефлексують в основному окремі вчинки. На другій стадії, в 12 – 13 років, вони аналізують свій характер і відносини з людьми, передовсім з однолітками. На третій стадії, в 14 – 15 років, істотно зростає, іноді виходячи на перший план, критичність підлітків щодо себе [16].

Підлітковий вік – один з найчутливіших і водночас перспективних періодів у розвитку особистості. Це фаза активного формування ідентичності, ціннісних орієнтацій, соціальних ролей і механізмів емоційної саморегуляції. Війна як надзвичайна подія деструктивно впливає на стабільність підліткових життєвих обставин, викликаючи хронічний стрес, тривожність, втрату орієнтирів. Проте дослідження свідчать, що навіть у таких умовах можливо сформувати або підтримати психологічну резильєнтність – здатність адаптуватися, зберігати функціонування та зростати в умовах кризи [54]. Виділення чинників, які сприяють або перешкоджають розвитку резильєнтності, є критично важливим для створення ефективних програм психологічної підтримки підлітків.

До внутрішньоособистісних чинників належать індивідуальні психологічні характеристики, які підвищують стресостійкість і адаптивний потенціал. Наукове підґрунтя цього підходу сформувалося завдяки роботам Л. Мастен, М. Раттера, а також українських дослідників, зокрема О. Шевченко, які системно класифікували чинники розвитку резильєнтності на внутрішньоособистісні (індивідуально-психологічні особливості, когнітивні стилі, емоційна регуляція, самоефективність) та зовнішні (соціальна підтримка,

сімейне функціонування, шкільне середовище, культурні ресурси) див. Мал.1. [46]; [21].

Мал.1



У дослідженнях Masten та Rutter підкреслюється, що резильєнтність формується через динамічну взаємодію цих двох груп чинників — особистісних і контекстуальних — і що жоден із них не є самодостатнім. Саме їхній баланс визначає, чи зможе підліток адаптуватися до стресу. [46]

Дослідження підтверджують, що позитивна адекватна самооцінка є ключовим предиктором стійкості підлітка до деструктивного впливу стресу [55]. В умовах війни це означає збереження уявлення про себе як про цінну, здатну, сильну людину попри втрати чи обмеження.

Згідно з концепцією внутрішньої мотивації, підлітки, які мають внутрішні цілі – бажання вчитись, допомагати, бути корисними – частіше зберігають функціонування навіть у складних умовах [17].

Емоційна саморегуляція дає здатність усвідомлювати, виражати та контролювати свої емоції без агресії чи саморуйнівної поведінки є критичною умовою збереження психічного здоров'я.

Теорія «learned optimism» М. Селігмана (Seligman, 2006) наголошує, що здатність бачити майбутнє як відкрите до змін сприяє формуванню внутрішньої гнучкості — навіть в умовах руйнування та втрати.

До внутрішньоособистісних чинників також відноситься когнітивна гнучкість, тобто здатність переосмислювати ситуації, бачити різні перспективи, перебудовувати цілі відповідно до нових умов [43]. В умовах війни — це, зокрема, вміння адаптувати плани навчання, професійні орієнтації тощо. У багатьох підлітків джерелом резильєнтності стає релігійна віра, патріотизм, залучення до волонтерства або пошук сенсу через допомогу іншим. Е. Франкл (2006) писав, що здатність знайти сенс навіть у стражданні — це потужне джерело виживання та росту.

Дані, отримані в дослідженнях українських учених, підтверджують, що найбільш резильєнтні підлітки — це ті, хто має внутрішню мотивацію до розвитку, активну життєву позицію та вміє формувати позитивний образ майбутнього попри загрозливе сьогодення [13].

Розглянемо соціальні та міжособистісні чинники. Психологічна стійкість не формується ізольовано. Її розвиток нерозривно пов'язаний із соціальним оточенням, у першу чергу — з дорослими, які відіграють роль «провідників» у кризових обставинах [53]. До ключових соціальних чинників належать такі як:

- Якісні стосунки з батьками або дорослими-наставниками. Підлітки які зберігають довірливі взаємини з хоча б одним надійним дорослим, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, навіть у ситуаціях втрат і травм [56];
- Підтримка з боку батьків. Соціальні зв'язки зі значущими ровесниками, які мають подібний досвід, сприяють нормалізації переживань і відновленню почуття спільності. Групова підтримка має лікувальний ефект;

- Залучення до соціальної активності. Волонтерство, участь у громадських ініціативах, підтримка інших сприяють підвищенню самооцінки та зниженню симптомів ПТСР. [14];

- Освітнє середовище. Безпечна, емоційно підтримувальна школа відіграє ключову роль у стабілізації життя підлітків. За даними дослідження Інституту психології ім. Г. С. Костюка (2022), учні, які зберегли доступ до освіти — офлайн або онлайн — демонструють вищу резильєнтність порівняно з тими, хто втратив навчальний контекст;

- Позитивна рольова модель. Підлітки, які мають можливість бачити навколо себе дорослих, що долають труднощі — вчителів, військових, волонтерів — формують уявлення про стійкість як норму поведінки в кризі.

Контекст війни в Україні висуває особливі вимоги до формування психологічної стійкості підлітків. З одного боку, йдеться про глибоку травматизацію покоління, а з іншого — про національний підйом, згуртованість, зростання солідарності та історичного самоусвідомлення. Тому дуже важливо також розглянути культурно-історичні та суспільні чинники розвитку резильєнтності. До таких належать:

- Патріотизм і колективна ідентичність. У багатьох підлітків резильєнтність пов'язана з почуттям єдності з народом, нацією, участю в загальному спротиві. Це явище окреслюється як «громадянська резильєнтність» [9];

- Інформаційне середовище. Якість інформації, яку отримує підліток (у ЗМІ, соцмережах, від дорослих), істотно впливає на його рівень тривожності або навпаки — стабілізує емоційний фон.;

- Доступ до психологічної допомоги. Суспільна підтримка розвитку психологічної служби, тренінги для вчителів, кризові інтервенції у школах — усе це формує інфраструктуру, яка підтримує резильєнтність;

- Наративи перемоги та відновлення. У культурному просторі (піснях, історіях, фільмах) з'являється образ сильної, відновлюваної нації. Це сприяє формуванню в підлітків надії, перспективного мислення та віри в майбутнє.

Отже, формування резильєнтності в підлітковому віці залежить від складної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішнього середовища. В умовах війни такі чинники, як самооцінка, мотивація, емоційна регуляція, соціальні зв'язки, освітнє середовище, а також суспільні наративи відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я підлітків. Розуміння цих чинників дозволяє не лише вивчати резильєнтність як теоретичне явище, а й розробляти дієві психопрофілактичні та корекційні програми для підлітків у кризових умовах.

## ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

У першому розділі ми здійснили ґрунтовний теоретичний аналіз феномена стресостійкості як важливої психологічної характеристики, що забезпечує ефективну адаптацію особистості в умовах стресу, травматичних подій і життєвих труднощів. Особлива увага була приділена розкриттю концептуального змісту поняття «стресостійкість», структурних моделей розвитку та чинників, що зумовлюють її формування в підлітковому віці.

Стресостійкість розглядається як динамічний процес, що включає здатність особистості долати труднощі, зберігати психологічне благополуччя та розвиватися навіть у несприятливих обставинах. У психологічному дискурсі відсутнє єдине трактування цього явища, проте провідні дослідники сходяться на тому, що вона охоплює як індивідуальні риси, так і вплив соціального, культурного та історичного контексту.

Аналіз моделей резильєнтності засвідчив наявність різних підходів до її вивчення: від інтраособистісного до екосистемного. Зокрема, екологічна модель У. Бронфенбреннера та соціально-контекстуальний підхід М. Унгара дозволяють враховувати не лише внутрішні ресурси особистості, а й вплив мікро- та макросередовища на становлення стійкості підлітків.

Обґрунтовано, наявність груп чинників, що впливають на розвиток стресостійкості в умовах війни: внутрішньоособистісні ресурси; соціальні взаємодії; освітнє та культурне середовище. Розвиток стресостійкості зумовлюється чинниками, що умовно поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішньоособистісних належать: позитивна самооцінка, самоефективність, емоційна регуляція, оптимізм, здатність до саморефлексії та формування сенсу. Серед зовнішніх чинників ключовими виступають соціальна підтримка (сімейна, шкільна, дружня), наявність безпечного й приймаючого середовища, довірчі стосунки з дорослими та можливості участі в колективній діяльності. Саме взаємодія цих рівнів забезпечує становлення психологічної стійкості, що є особливо значущим для підлітків у контексті воєнного досвіду.

Отже, формування стресостійкості підлітків у часі війни є багатовимірним процесом, що охоплює особистісні, соціальні й культурно-історичні виміри. На основі теоретичного аналізу можна виокремити основні напрями психологічного супроводу підлітків у розвитку стресостійкості: психоосвітній напрям, соціально-комунікативний напрям, терапевтично-рефлексивний напрям, ресурсно-орієнтований напрям. Зазначені напрями становлять теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення стресостійкості підлітків і розробки практичних програм підтримки їхнього психологічного благополуччя в умовах тривалої війни.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У ЧАСІ ВІЙНИ

### 2.1. Методи та процедура емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення особливостей розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни та визначення чинників, які сприяють або перешкоджають формуванню їх стресостійкості.

Гіпотезою нашого дослідження є думка, що стресостійкість є ресурсом підлітка у процесі долання наслідків пережитих екстремальних ситуацій, її рівень підвищується за умов адекватного психологічного супроводу.

Завданням дослідження було:

1. Теоретично обґрунтувати поняття стресостійкості та визначити її структуру в підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити рівень резильєнтності підлітків, які перебувають у ситуації війни.
3. Визначити взаємозв'язок між стресостійкістю, самооцінкою та соціальною підтримкою.
4. Проаналізувати динаміку розвитку резильєнтності під впливом психологічного супроводу.

Емпіричне дослідження проводилося з метою вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни. Основним завданням цього етапу стало визначення рівня стресостійкості учнів середнього шкільного віку, виявлення емоційно-вольових та особистісних характеристик, які сприяють або перешкоджають її розвитку, а також встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Дослідження проводилося серед підлітків віком 13-16 років (n=87), серед них: 36 учасників - дівчата, 51 учасників - хлопці. Тестування проводилось на базі трьох загальноосвітніх державних шкіл, а також однієї приватної школи, в м. Києві, усі учасники брали участь добровільно, були поінформовані про мету дослідження, а також отримали гарантії конфіденційності та анонімності.

Форма проведення – очна, за допомогою онлайн та офлайн тестування. Дослідження проходило в груповому форматі в межах навчального дня під керівництвом психолога. Загальна тривалість тестування становила близько 60 хвилин.

Для реалізації мети та завдань було використано комплекс взаємодоповнюваних психодіагностичних методик, які дають змогу всебічно дослідити рівень резильєнтності, емоційний стан і ресурси підлітків.

1. Шкала тривоги Спілбергера – Ханіна (STAI) [22]. Шкала тривоги Спілбергера - один із найпоширеніших інструментів самооцінки тривожності. Вона дозволяє виміряти два аспекти тривоги: ситуативну (реактивну) - як тимчасовий емоційний стан; особистісну - як відносно стабільну властивість особистості. Ситуативна тривожність (СТ) відображає реакцію людини на конкретну стресову ситуацію - занепокоєння, напруження, нервозність. Особистісна тривожність (ОТ) характеризує схильність до переживання тривоги у звичайних обставинах, тобто рівень внутрішньої напруги, яка визначає стиль реагування на життєві труднощі. Методика складається з 40 тверджень: перші 20 оцінюють ситуативну тривожність, інші 20 - особистісну. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою, залежно від того, наскільки воно відповідає їхньому стану («зовсім ні» – «дуже сильно»). Методика STAI має високу валідність і широко застосовується у дослідженнях підлітків, що пережили психотравматичні події, оскільки дозволяє оцінити рівень емоційної напруги як показник резильєнтності.

2. Методика самооцінки Дембо–Рубінштейн [12]. Методика розроблена Т. Дембо та С. Рубінштейн, згодом модифікована А. Прихожан для роботи з дітьми та підлітками. Вона спрямована на вивчення рівня самооцінки та рівня домагань особистості. Респондентам пропонується низка горизонтальних шкал (ліній), кожна з яких символізує певну якість або властивість особистості (наприклад, здоров'я, розум, характер, успіх у навчанні, зовнішність, упевненість у собі тощо). На кожній шкалі підліток позначає: рівень розвитку якості у себе зараз (поточна самооцінка); рівень, якого він хотів би досягти

(рівень домагань). Методика дозволяє виявити внутрішні ресурси, відчуття контролю та самоефективності, які прямо впливають на здатність підлітка долати труднощі.

- Тест на людські цінності (Шалом Х. Шварц) [30]. Портретний тест людських цінностей (Portrait Values Questionnaire, PVQ) розроблений професором Шаломом Х. Шварцем для вимірювання структури 10 універсальних людських цінностей. До цих цінностей належать:

- Доброзичливість – турбота про близьких, підтримка позитивних стосунків;
- Універсальність – толерантність, гуманізм, захист природи та людей;
- Безпека – стабільність, гармонія, уникнення загроз;
- Досягнення – прагнення до успіху відповідно до соціальних стандартів;
- Гедонізм – задоволення, чуттєві насолоди, комфорт;
- Стимуляція – потреба у новизні, ризику, враженнях;
- Влада – прагнення контролю, впливу, престижу;
- Самостійність – незалежність у думках і діях;
- Традиція – дотримання звичаїв, релігійних і культурних норм;
- Конформізм – підкорення соціальним правилам, уникнення конфліктів.

Респондентам пропонуються короткі описи людей (“портрети”), з якими потрібно визначити ступінь схожості (“дуже схожий на мене” – “зовсім не схожий”). Тест дозволяє побудувати профіль особистісних цінностей, який відображає пріоритети підлітка. Цей профіль розкриває, які саме цінності формують основу його життєстійкості: для одних це безпека й стабільність, для інших — доброзичливість чи досягнення. Таким чином, результати за тестом Шварца допомагають розуміти ціннісні орієнтації як підґрунтя розвитку резильєнтності.

3. CD-RISC-10 (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона). Методика вимірює, наскільки добре людина здатна вистояти перед загрозою негараздів. Шкала CD-RISC-10 складається з десяти пунктів, кожен з яких оцінюється респондентом за п’ятибальною шкалою (від 0 – «Зовсім не вірно» до 4 – «Майже завжди вірно»). Загальний бал може варіюватися від 0 до 40, де вищий бал

свідчить про більшу психологічну стресостійкість особистості. Методика дозволяє оцінити кілька ключових компонентів стресостійкості:

- Адаптивність та гнучкість (здатність пристосовуватися до змін).
- Когнітивний контроль (здатність залишатися зосередженим і ясно мислити в умовах тиску).
- Стресостійкість (здатність справлятися з тим, що трапляється, та долати неприємні почуття).
- Емоційна саморегуляція (здатність справлятися з гнівом, болем або смутком).
- Оптимізм та віра в себе (здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі).

Таким чином, результати за шкалою CD-RISC-10 дозволяють безпосередньо оцінити рівень психологічної стійкості підлітків, що є ключовим для верифікації гіпотези дослідження.

4. Авторський опитувальник для визначення факторів, що впливають на ситуативну тривожність підлітків.

Дослідження відбувалося шляхом організації та проходження трьох послідовних етапів:

#### 1. Підготовчий етап.

Узгодження з адміністрацією школи, інформування учасників і батьків, роз'яснення мети та змісту роботи, створення безпечної атмосфери.

#### 2. Діагностичний етап.

Послідовне заповнення трьох методик:

- Шкала Спілбергера–Ханіна (STAI);
- Методика Дембо–Рубінштейн;
- Тест людських цінностей Шварца.
- CD-RISC-10 (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона).
- Авторський опитувальник.

Кожен етап супроводжувався інструкцією та коротким роз'ясненням. Тестування проводилось у класному приміщенні, тривалістю близько 60 хвилин.

### 3. Аналітичний етап.

Обробка результатів згідно з ключами до методик, обчислення індивідуальних і групових показників, визначення рівнів тривожності, самооцінки та ціннісних орієнтацій, порівняльний аналіз результатів проведених методик.

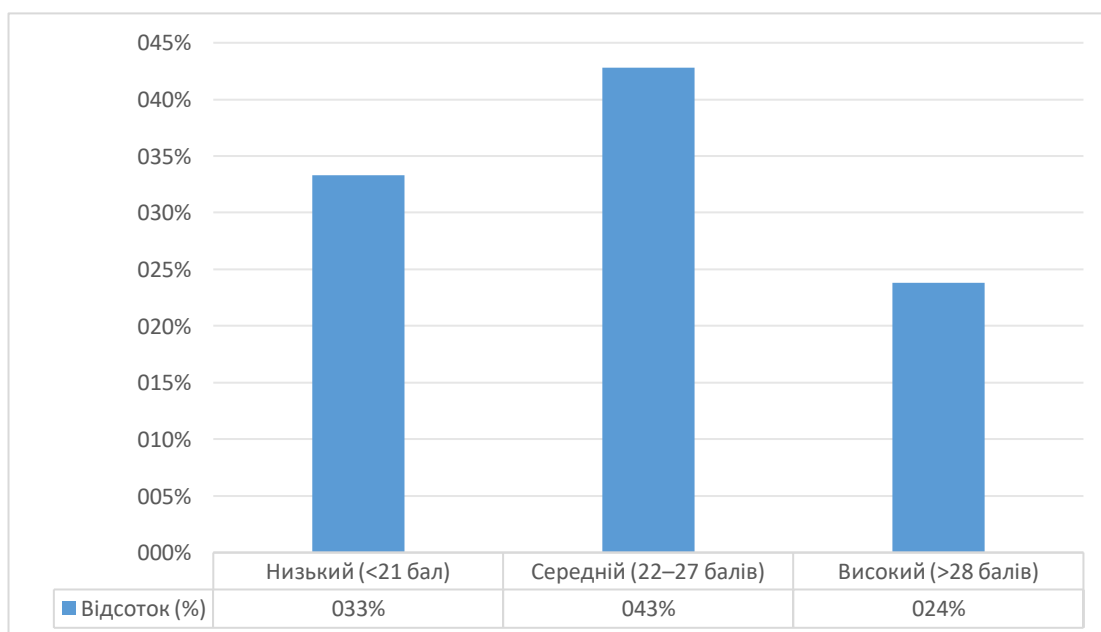
## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості підлітків у період воєнного стану

У дослідженні взяли участь 87 підлітків віком від 13 до 16 років (середній вік — 13,9 років), серед яких 36 дівчат та 51 хлопців.

Для вивчення особливостей стресостійкості використовувались п'ять психодіагностичних методик:

- CD-RISC-10 (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона), для визначення загального рівня стресостійкості.
- Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) для оцінки ситуативної та особистісної тривожності.
- Методика самооцінки та рівня домагань Т. Дембо – С. Рубінштейн.
- Тест людських цінностей Ш. Шварца, який визначає провідні мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, та допомагає визначити ресурсні ціннісні орієнтації підлітка, що допомагають регулювати особистісну тривожність
- Авторський опитувальник, для визначення факторів, що впливають на ситуативну тривожність.

**Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (див. Діаграму 1)**



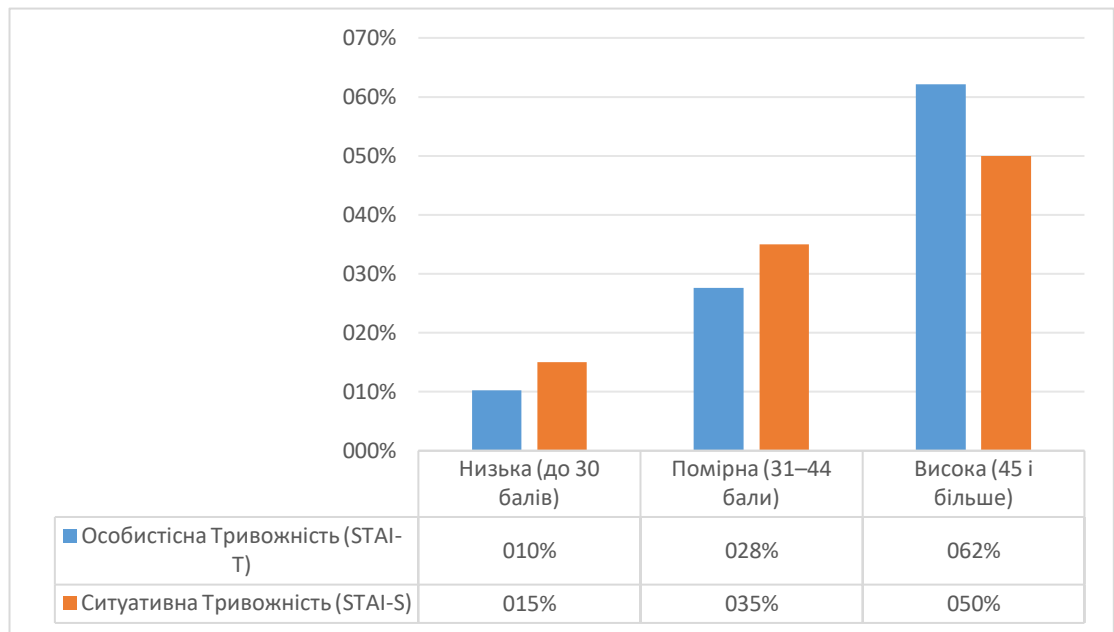
Діаграма 1. Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона

Аналіз засвідчив, що найбільшу частку вибірки складають підлітки із середнім рівнем стійкості (42,8%). Це є позитивним показником, що відображає наявність базових адаптивних ресурсів у більшості досліджуваних. Їм притаманна помірна чутливість до стресових впливів. Вони здатні впоратися з досить великими навантаженнями, водночас є вразливими до тих стрес-чинників, що легко долаються досліджуваними з високим рівнем стресостійкості.

Водночас ми виявили критично важливий показник низького рівня стійкості до стресу, який зафіксовано у 33,3% респондентів. Наявність третини підлітків із дефіцитом стресостійкості свідчить про їхню підвищену вразливість до психотравмивних чинників та необхідність негайного втручання. Їм притаманна висока вражливість до стрес-чинників, навіть незначної сили дії, зазвичай вони легко втрачають здатність до самоконтролю, мають схильність до негативного настрою, песимістичні у поглядах на світ, схильні до частих емоційних зривів, не стійкі до невдач та труднощів, потребують допомоги в процесі вирішення проблем, що зумовлює їх знижену можливість до адаптації, підвищену втомлюваність.

Лише 23,8% підлітків демонструють високий рівень стійкості, що вказує на недостатній рівень розвитку цього критичного ресурсу у більшій частині вибірки. Підліткам, які входять до зазначеної групи, характерні: адаптивність (вони не втрачають своєї самоефективності в кризових та екстремальних ситуаціях, зберігають достатньо високі показники продуктивності своєї діяльності); здатність до емоційної саморегуляції (вони легко ідентифікують свої емоції та керують ними); достатня зосередженість (концентрують увагу на завданнях, які належить виконати, навіть за наявності особистісних проблем); рішучість (наявність здатності бачити спосіб розв'язання проблеми навіть у скрутних стресових ситуаціях).

**Результати за шкалою тривожності Спілбергера – Ханіна (див. Діаграму 2).**

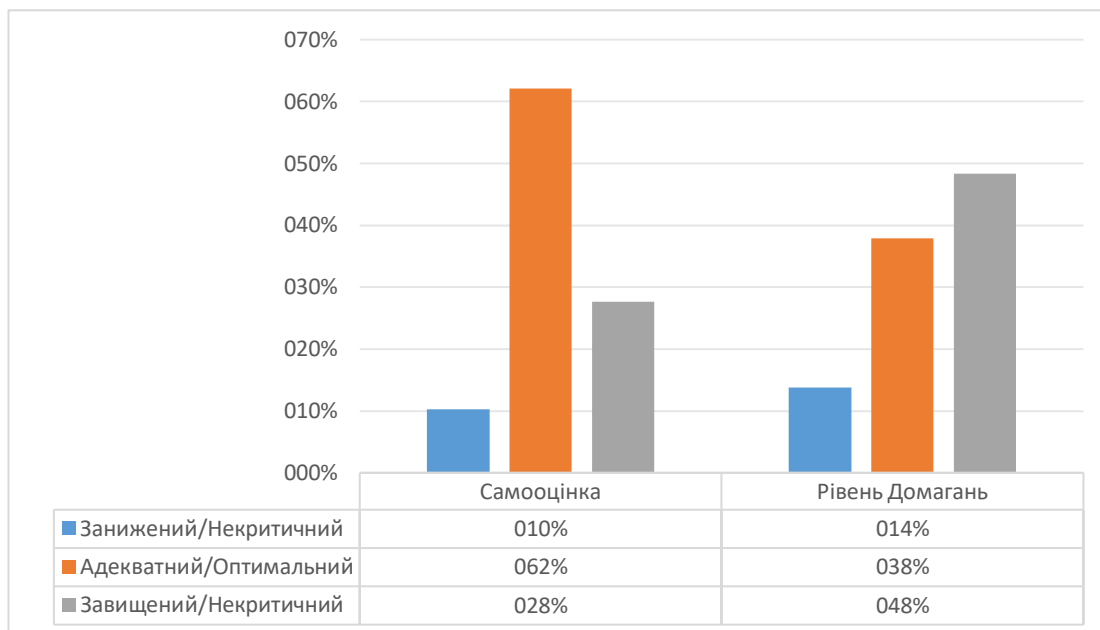


Діаграма 2. Результати тестування за шкалою тривожності Спілберґера – Ханіна

Отже, висока особистісна тривожність є домінуючим станом для більшості підлітків (62,1%). Звичайно, високий рівень тривожності притаманний індивідам зазначеного вікового періоду. Підлітки ще не мають достатнього досвіду взаємодії із соціальним оточенням, перебувають на етапі формуванні своєї Я-концепції, тому часто очікують невдачі в різних ситуаціях соціальної взаємодії. Однак наші дослідження підтверджують тенденцію до підвищення рівня особистісної тривожності у воєнний період в Україні [19]. Це є свідченням того, що значна частина підлітків у період війни характеризується станом занепокоєння та підвищеного рівня психічної напруги. Цей показник, що значно перевищує показники ситуативної тривожності, свідчить про інтерналізацію стресу та формування стійкої схильності сприймати нейтральні ситуації як загрозливі.

Також ми виявили статистично значущі гендерні відмінності: середнє значення особистісної тривожності у дівчат ( $M = 51,5$ ) значно вище, ніж у хлопців ( $M = 46,2$ ). Це свідчить про те, що дівчата більш схильні до емоційної вразливості, переживання внутрішнього конфлікту та інтерналізації стресових факторів, що може вимагати більшої потреби у психологічній підтримці.

**Результати за методикою Дембо–Рубінштейн (самооцінка і рівень домагань) (див. Діаграму 3).**



*Діаграма 3. Результати за методикою Дембо–Рубінштейна*

Аналіз, проведений за наданими критеріями, розкрив дисгармонію у формуванні особистості.

Значний відсоток підлітків із нереалістичним, некритичним рівнем домагань (48,3%)

Близько 27,6% підлітків мають завищену самооцінку. Згідно з критеріями, це може свідчити про особистісну незрілість, нечутливість до помилок та «закритість для досвіду». Це ускладнює роботу над стресостійкістю, оскільки такі підлітки не здатні визнавати власні недоліки.

### **Результати тесту людських цінностей Ш. Шварца**

Домінування певних цінностей відображає основні мотиваційні ресурси підлітків та їхню психологічну спрямованість. У вибірці домінують Самостійність, Доброзичливість та Досягнення.

**Самостійність:** Ця цінність є найбільш вираженою і, за Ш. Шварцем, походить із природної потреби в майстерності та автономії. Її високий пріоритет свідчить про сильне прагнення підлітків до незалежного мислення та дій у виборі власного життя, що в умовах війни є ключем до відновлення внутрішнього контролю.

Доброзичливість: Ця цінність, за Шварцем, охоплює потребу зберігати та покращувати добробут тих, із ким людина часто контактує особисто. Високий показник вказує на орієнтацію на кооперативні та підтримуючі соціальні відносини. Це є потужним зовнішнім ресурсом стійкості.

Досягнення: Як пояснює Шварц, ця цінність пов'язана з пріоритетом індивідуального успіху відповідно до прийнятих соціальних стандартів. Домінування Досягнень підтверджує, що підлітки прагнуть до компетентності та успіху, що безпосередньо пов'язано з їхнім високим рівнем домагань.

У підлітків із низькою стресостійкістю частіше домінують цінності Безпеки та Конформізму. Згідно з Шварцем, Безпека позначає потребу зберігати гармонію та стабільність, а Конформізм передбачає підпорядкування нормам. Це відображає їхню потребу у зовнішній стабілізації та уникненні конфліктів, що протистоїть Самостійності та Стимуляції. Це підтверджує необхідність зміцнення внутрішніх ресурсів, а не лише зовнішньої опори.

### **Результати авторського опитувальника.**

Якісний аналіз продемонстрував чинники, що безпосередньо впливають на ситуативну тривожність підлітків. Більшість тривожних реакцій респондентів пов'язані з соціально-психологічним середовищем та дефіцитом навичок:

Найчастіше згадуються «Страх сцени/публічності» (30 згадувань), «Соціальна відповідність» (24 згадування) та «Тиск досягнень» (18 згадувань). Це є прямим наслідком вікової сенситивності до думки однолітків та тиску зовнішніх очікувань, що посилюється некритичним рівнем домагань.

Проблеми «Комунікація проблем» та потреба у «Способах розслаблення» (входить у топ-3 проблем) вказують на те, що підлітки не мають ефективних інструментів для екологічного вираження емоцій та самозаспокоєння.

Фактор «Потреба у контролі» свідчить про реакцію на зовнішню невизначеність, спричинену війною, коли підлітки намагаються компенсувати хаос гіперконтролем у власній діяльності.

З метою поглиблення вивчення механізмів резильєнтності було проведено аналіз психологічних характеристик підлітків за допомогою математичних

методів, а саме кореляція Пірсона. Проведений статистичний аналіз виявив ключові залежності між Я-концепцією, тривожністю та стресостійкістю.

1. Зв'язок самооцінки та особистісної тривожності: виявлено сильний зворотний кореляційний зв'язок (ремп. = -0.63056). Це означає, що чим вища самооцінка підлітка, тим нижчий його рівень особистісної тривожності. Це підтверджує, що адекватна Я-концепція є потужним внутрішнім захисним ресурсом проти формування стійкого тривожного фону.

2. Зв'язок самооцінки та стресостійкості: виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили між самооцінкою та стресостійкістю (ремп. = 0.48743). Це є емпіричним підтвердженням того, що формування адекватної, позитивної самооцінки є прямим чинником підвищення стресостійкості. Усвідомлення власної цінності та ефективності дає підлітку впевненість, необхідну для конструктивного подолання стресових ситуацій.

Отже, отримані дані підтверджують стратегічну важливість зміцнення самооцінки у програмі психологічної підтримки. Робота з Я-концепцією є найбільш ефективною, оскільки вона одночасно виконує дві функції:

- Захисну: знижує рівень особистісної тривожності.
- Розвиваючу: безпосередньо підвищує рівень стресостійкості.

## ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

У ході емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 87 підлітків, було проаналізовано особливості розвитку їхньої стресостійкості та чинники, що впливають на їхній психоемоційний стан в умовах військового конфлікту.

Для вивчення емоційно-особистісних і ціннісних характеристик використовувалися три психодіагностичні методики: шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), методика Дембо–Рубінштейн (самооцінка та рівень домагань), тест людських цінностей Ш. Шварца, CD-RISC-10 (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона), а також авторський опитувальник.

За результатами тестування виявлено, що більшість опитаних підлітків мають середній рівень стресостійкості (42.8%), а 33.3% низький, лише 23,8% респондентів мають високий рівень. Зазначені результати дають підстави для висновку про необхідність надання допомоги підліткам у розвитку стресостійкості як ресурсу подолання кризової ситуації, зумовленої повномасштабною війною в Україні.

Емпіричне дослідження засвідчило, що понад половини респондентів (62,1%) перебуває у стані високої особистісної тривожності (за критерієм 45+ балів STAI-T). Це підтверджує інтерналізацію стресових факторів війни та формування стійкої схильності до внутрішньої напруги. При цьому третина вибірки (33,3%) демонструє низький рівень стресостійкості (CD-RISC-10), що є критичною групою ризику для психологічної дезадаптації.

Виявлено статистично значущі гендерні відмінності у рівні особистісної тривожності, яка є вищою у дівчат ( $M = 51,5$ ) порівняно з хлопцями ( $M = 46,2$ ). Якісний аналіз чинників тривожності показав, що найбільший вплив на підлітків чинять соціально-оціночні фактори: «Страх сцени/публічності» та «Тиск досягнень», що відображає вікову сенситивність до думки оточення.

Встановлено, що самооцінка є центральним чинником психологічного благополуччя, виконуючи дві стратегічні функції, підтверджені статистичною значущістю:

- Захисна функція: виявлено сильний зворотний зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю (гемп. = -0.63056), що доводить: чим вища позитивна Я-концепція, тим нижчий рівень хронічної тривоги.
- Розвиваюча функція: виявлено прямий значущий зв'язок між самооцінкою та стресостійкістю (гемп. = 0.48743), що підтверджує, що формування адекватної самооцінки є прямим чинником підвищення здатності до подолання стресу.

Хоча більшість підлітків мають адекватну самооцінку (62,1%), майже половина (48,3%) демонструє некритичний рівень домагань (90%+). Цей розрив створює внутрішню напругу, що підриває їхню стійкість. Ресурсна база підлітків орієнтована на цінності самостійності та доброзичливості, які необхідно активувати у тренінговій роботі.

Отже, отримані результати повністю підтверджують гіпотезу про те, що резильєнтність є критичним психологічним ресурсом, а її рівень підвищується за умов адекватного психологічного супроводу. Необхідність такого супроводу обґрунтована високою поширеністю тривожності та дефіцитом навичок саморегуляції. Результати емпіричного етапу є безпосереднім підґрунтям для розробки та апробації програми особистісно орієнтованого тренінгу, спрямованого на зміцнення Я-концепції та розвиток навичок стресостійкості у шкільному середовищі.

## РОЗДІЛ 3. ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 3.1. Обґрунтування концепції програми тренінгу

Концепція розробленого тренінгу базується на конкретних результатах діагностики (n=87), проведеної нами в емпіричній частині дослідження. Виявлені закономірності визначили ключові цілі тренінгової програми:

1. Робота з особистісною тривожністю. Наше дослідження показало, що 62.1% підлітків мають високий рівень особистісної тривожності. Основними джерелами тривоги виступають соціальний страх, реакція на невизначеність середовища та тиск досягнень. Для роботи з цими факторами ми обрали на меті формування навичок емоційної саморегуляції (дихання, заземлення) [11] та когнітивна реструктуризація страхів («робота з катастрофізацією») [32].

2. Робота з дисгармонією Я-концепції. Ми виявили значний розрив (понад 20б) між помірною самооцінкою (61%) та високим, часто некритичним рівнем домагань (87%). Статистично доведено, що зміцнення адекватної самооцінки є прямим шляхом до підвищення стресостійкості. Тренінгова програма буде націлена на гармонізацію рівня домагань із реальними можливостями, розвиток самоефективності через усвідомлення «зон сили» та навчання конструктивного сприйняття помилок [4].

3. Активація ресурсних цінностей. Емпірично доведено, що домінуючими цінностями респондентів є самостійність та доброзичливість (за Ш. Шварцем). Шляхом використання прагнення до автономії як основи для взяття відповідальності за свій стан, та використання групової підтримки для задоволення потреби у доброзичливості.

Програма побудована на інтеграції трьох підходів:

– Когнітивно-поведінковий підхід: Для роботи з автоматичними думками, що викликають тривогу (наприклад, «Якщо я помилюся, це буде катастрофа»).

– Ресурсний підхід (С. Хобфолл): Фокус на збереженні та відновленні ресурсів («консервація ресурсів») в умовах виснаження війною.

– Особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс): Створення атмосфери безумовного прийняття, що є необхідною умовою для корекції самооцінки.

**Мета програми:** Підвищення рівня стресостійкості підлітків через розвиток навичок емоційної саморегуляції, гармонізацію Я-концепції та активізацію внутрішніх ціннісних ресурсів.

**Завдання:**

– Знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності шляхом навчання технікам релаксації.

– Сформувати адекватне самосприйняття та узгодити рівень домагань з реальними можливостями.

– Розвинути соціальну компетентність (подолання страху публічності, комунікація проблем).

– Актуалізувати цінності самостійності як опори в умовах невизначеності.

**Цільова група:** підлітки 12-16 років.

**Форма проведення тренінгу:** груповий тренінг.

**Обсяг:** 10 занять по 60-90 хвилин.

**Чисельність групи:** до 15 осіб.

Програма складається з 10 занять, об'єднаних у 4 тематичні модулі. Логіка побудови — від стабілізації стану (емоції) до глибинної роботи з Я-концепцією та соціальною взаємодією.

**Модуль 1. Емоційна стабілізація та безпека (заняття 1–3)**

**Мета модуля:** Створення безпечного простору, зниження рівня актуальної тривоги, навчання базовим технікам саморегуляції (відповідь на запит «способи розслаблення»).

**Заняття 1. «Територія безпеки: Я і Ми»**

*Мета:* Знайомство учасників, створення атмосфери довіри, прийняття групових правил, зниження напруги першого контакту.

*Обладнання:* Ватман, маркери, стікери, картки з асоціативними малюнками.

**Хід заняття:**

1. Вправа-знайомство «Ім'я та суперсила» (15 хв).

– Інструкція: Учасник називає своє ім'я та рису характеру (або хобі), яка допомагає йому долати труднощі (активація ресурсу «Самоефективність»).

2. Вироблення правил групи «Кодекс безпеки» (5 хв).

– Мета: Задоволення потреби у контролі та передбачуваності (важливо для тривожних підлітків).

– Питання: «Що нам потрібно, щоб почуватися тут безпечно?».  
(Правила: «Стоп», конфіденційність, безоціночність).

3. Вправа «Очікування та побоювання» (10 хв).

– Робота з метафоричними картами або стікерами. Важливо легалізувати страхи («Боятися — це нормально»).

4. Інформаційний блок «Стрес та резильєнтність» (10 хв).

– Міні-лекція про природу стресу під час війни. Введення поняття «Вікно толерантності».

5. Релаксаційна вправа «Безпечне місце» (15 хв).

– Керована візуалізація для створення внутрішнього ресурсу спокою.

6. Рефлексія (5 хв).

**Заняття 2. «Анатомія тривоги: розпізнати і приборкати»**

*Мета:* Розвиток емоційної грамотності, навчання технікам зниження фізіологічних проявів тривоги (відповідь на високий STAI-S).

**Хід заняття:**

1. Вправа «Термометр емоцій» (10 хв). Оцінка свого стану від 0 до 10.

2. Вправа «Тілесна карта емоцій» (20 хв).

– Учасники малюють силует людини і позначають кольорами, де в тілі «живе» тривога, страх, гнів. Обговорення зв'язку тіла та емоцій.

3. Практикум «Заземлення» (20 хв).

– Вивчення технік «5-4-3-2-1» (зорові, слухові, тактильні стимули), «Дихання по квадрату», «Обійми метелика».

– Важливо: Тренування навичок відбувається в парах (цінність «Доброзичливість»).

4. Вправа «Струси стрес» (5 хв). Активна рухова техніка для зняття м'язового напруження.

5. Рефлексія (5 хв). «Яку техніку я спробую використати вдома?».

### **Заняття 3. «Мистецтво розслаблення: повернення контролю»**

*Мета:* Поглиблення навичок релаксації, робота з потребою у контролі.

#### **Хід заняття:**

1. Вправа «Напруження – Розслаблення» (15 хв).

– Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном. Підлітки вчаться розрізняти відчуття напруги та спокою.

2. Вправа «Коло контролю» (20 хв).

– Мета: Зниження тривоги через когнітивне розділення зон відповідальності (відповідь на фактор «Потреба у контролі»).

– На ватмані малюється два кола (внутрішнє і зовнішнє). Учасники розподіляють стікери з подіями: Внутрішнє коло — «Я можу контролювати» (мої думки, дії, реакції); Зовнішнє — «Я не можу контролювати» (дії інших, новини, сирени).

3. Арт-терапевтична техніка «Мандала спокою» (20 хв).

– Малювання індивідуальних мандал під спокійну музику для гармонізації стану.

4. Рефлексія (5 хв).

### **Модуль 2. Я-концепція та самоефективність (заняття 4–6)**

**Мета модуля:** Корекція розриву між самооцінкою та домаганнями, формування адекватного самосприйняття, робота з "внутрішнім критиком".

#### **Заняття 4. «Хто Я? Ревізія ресурсів»**

*Мета:* Підвищення самооцінки, усвідомлення власних сильних сторін (робота з низькою самооцінкою).

**Хід заняття:**

1. Вправа «Я – подарунок людству» (15 хв). Презентація себе з позитивного боку.
2. Вправа «Список досягнень» (30 хв).
  - Учасники складають список із 20 своїх досягнень за все життя (від "навчився ходити" до "вижив під час обстрілів").
  - Акцент: Валідизація досвіду виживання як досягнення (ресурс війни).
3. Вправа «Мої цінності» (30 хв).
  - Робота з картками цінностей (на основі методики Шварца). Вибір топ-5 цінностей, які є опорою (акцент на Самостійності).
4. Вправа «Колективний портрет» (15 хв). Група малює портрет "Стійкої людини", наділяючи її рисами учасників.

**Заняття 5. «Право на помилку: реалістичні цілі»**

*Мета:* Гармонізація рівня домагань, робота з перфекціонізмом та страхом невдачі.

**Хід заняття:**

1. Дискусія «Ідеальний vs Реальний» (20 хв).
  - Обговорення соціального тиску («успішний успіх») та його впливу на самооцінку.
2. Вправа «Музей помилок» (30 хв).
  - Учасники згадують відомих людей або власні історії, де помилка стала початком досвіду.
  - Рефреймінг: Помилка — це не катастрофа, а зворотний зв'язок (розвиток когнітивної гнучкості).
3. Техніка SMART-цілей (25 хв).
  - Навчання ставити реалістичні, досяжні цілі. Корекція некритичних домагань («Я хочу все і одразу» -> «Я зроблю перший крок»).
4. Вправа «Кроки до мети» (15 хв). Візуалізація шляху до однієї обраної цілі.

### **Модуль 3. Соціальна компетентність та взаємодія (заняття 6–8)**

**Мета модуля:** Подолання соціальних страхів (страх сцени/публічності), розвиток асертивності та навичок ефективної комунікації.

#### **Заняття 6. «Впевненість на сцені: подолання страху оцінки»**

*Мета:* Зниження соціальної тривожності, робота зі страхом публічних виступів та помилок на людях.

*Обґрунтування:* Пряма відповідь на емпіричний чинник тривоги «Страх сцени/публічності» (30 згадувань).

#### **Хід заняття:**

##### 1. Вправа «Зіпсутий телефон емоцій» (15 хв).

– Учасники передають емоцію по колу без слів. Допомагає зняти тілесні затиски та налаштуватися на невербальну комунікацію.

##### 2. Міні-лекція «Ефект прожектора» (15 хв).

– Психолог пояснює когнітивне викривлення, коли підлітку здається, що всі дивляться тільки на нього і помічають кожну помилку.

##### 3. Вправа «Король імпровізації» (40 хв).

– Учасники в малих групах розігрують ситуації «публічного провалу» (забув слова, спіткнувся), але з завданням — завершити сцену під оплески.

– Мета: Змінити реакцію на помилку з жаху на гумор та прийняття (когнітивна переоцінка).

##### 4. Техніка «Впевнена поза» (10 хв).

– Тілесна робота з позою (розправлені плечі, опора на ноги), яка через механізм зворотного біологічного зв'язку знижує рівень кортизолу.

##### 5. Рефлексія (10 хв).

#### **Заняття 7. «Сам собі режисер: коло контролю»**

*Мета:* Зниження тривоги через розмежування зон відповідальності, робота з гіперконтролем.

*Обґрунтування:* Відповідь на чинник «Потреба у контролі» та некритичний рівень домагань.

#### **Хід заняття:**

1. Вправа «Маріонетка» (15 хв). Робота в парах, де один керує рухами іншого. Обговорення відчуттів контролю та підпорядкування.

2. Техніка «Коло впливу та турбот» (за С. Кові) (45 хв).

– Учасники малюють два кола. Внутрішнє — «Я можу контролювати» (мої реакції, мій розклад дня, мої слова). Зовнішнє — «Я не можу контролювати» (тривалість війни, настрої вчителя, вимкнення світла).

– Практичне завдання: Розподіл актуальних тривог (наприклад, «боюся контрольної») у відповідні кола.

3. Вправа «План Б» (20 хв).

– Розробка алгоритмів дій для ситуацій із зовнішнього кола (адаптація замість контролю).

4. Рефлексія (10 хв).

### **Заняття 8. «Мистецтво говорити НІ та ТАК»**

*Мета:* Розвиток асертивності, вміння екологічно виражати свої потреби.

*Обґрунтування:* Відповідь на чинник «Комунікація проблем».

#### **Хід заняття:**

1. Вправа «Говкачка» (15 хв). Безсловесна боротьба за простір (в межах правил безпеки).

2. Лекція-демонстрація «Три стилі спілкування» (20 хв).

– Агресивний, Пасивний, Асертивний. Аналіз прикладів.

3. Тренінг «Я-повідомлення» (40 хв).

– Відпрацювання формули: «Коли ти робиш [факт], я відчуваю [емоція], тому що [причина]. Будь ласка, [прохання]».

– Розігрування ситуацій конфлікту з батьками чи друзями.

4. Рефлексія (15 хв). Як говорити про свої проблеми, не звинувачуючи інших.

### **Модуль 4. Інтеграція та майбутнє (Заняття 9–10)**

*Мета модуля:* Закріплення результатів, інтеграція цінностей у життєві плани, формування позитивної перспективи.

#### **Заняття 9. «Цінності як внутрішній компас»**

*Мета:* Актуалізація ресурсних цінностей, пошук сенсу.

*Обґрунтування:* Опора на виявлені цінності «Самостійність» та «Доброзичливість».

**Хід заняття:**

1. Вправа «Аукціон цінностей» (30 хв).

– Учасники «купають» лоти (Здоров'я, Свобода, Успіх, Дружба) за обмежену кількість умовних одиниць. Аналіз вибору.

2. Вправа «Дерево сили» (40 хв).

– Арт-терапія. Коріння — мої цінності (опора), Стовбур — мої якості (самооцінка), Гілки — мої соціальні зв'язки, Плоди — мої досягнення.

3. Групова дискусія (15 хв). Як цінність «Самостійність» допомагає вижити у війну?

4. Рефлексія (5 хв).

**Заняття 10. «Валіза в дорогу: підсумки»**

*Мета:* Завершення групової динаміки, фіксація змін, створення плану підтримки.

**Хід заняття:**

1. Вправа «Гарячий стілець: компліменти» (30 хв).

– Кожен учасник отримує зворотний зв'язок від групи про свої сильні сторони («Я бачу в тобі силу...»).

2. Створення «Аптечки стресостійкості» (30 хв).

– Кожен учасник заповнює картку-нагадування: «3 способи дихати», «Кому подзвонити», «Моя фраза сили».

3. Ритуал завершення «Павутинка» (20 хв).

– Створення спільної мережі з ниток як символу підтримки (цінність «Доброзичливість»).

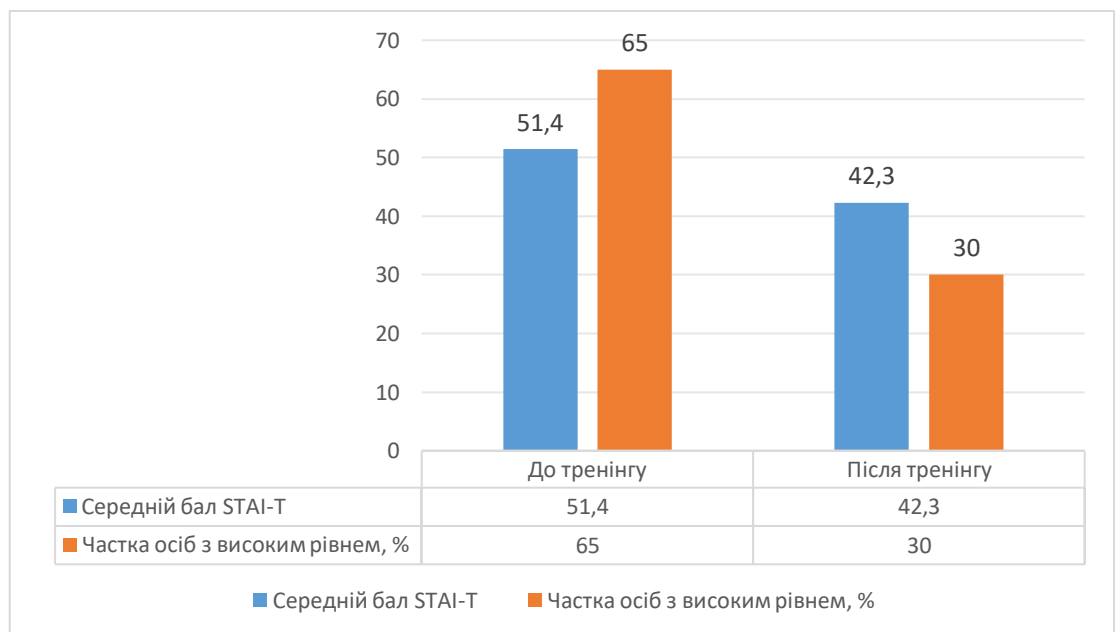
4. Фінальне анкетування (10 хв).

### 3.2. Результати апробації програми тренінгу

Апробація програми «Шлях до сили» проводилася на базі експериментальної групи підлітків ( $n=20$ ), відібраних із загальної вибірки за критерієм наявності високої тривожності та середньої/низької стресостійкості. Для перевірки ефективності програми було проведено контрольний діагностичний зріз за тими ж методиками, що й на констатувальному етапі (CD-RISC-10, STAI, Дембо-Рубінштейн).

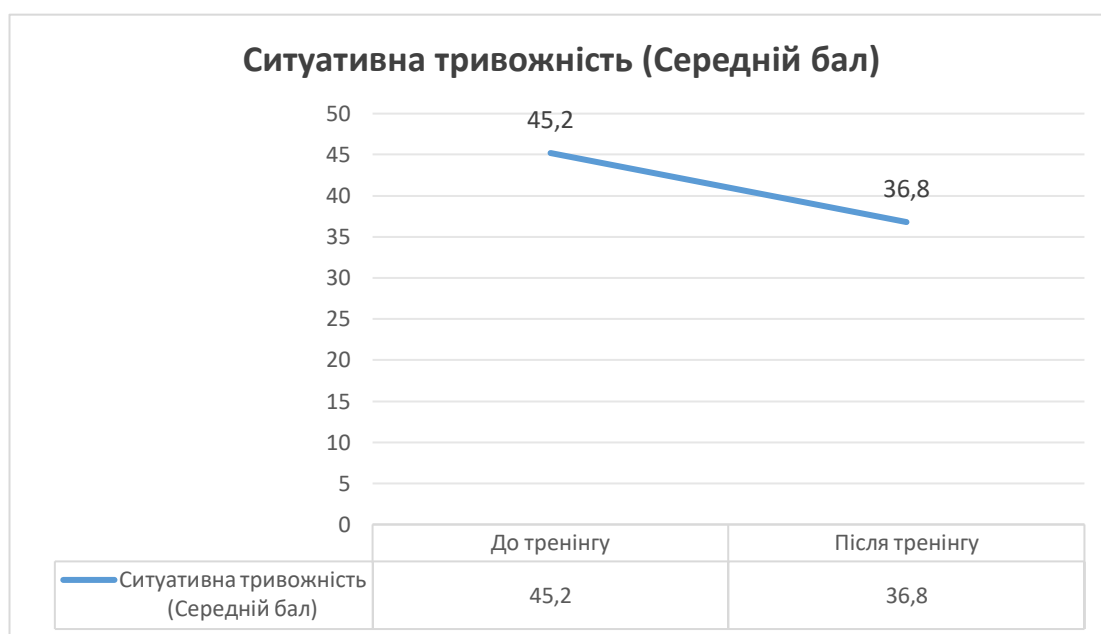
Порівняльний аналіз результатів «до» та «після» впровадження тренінгу засвідчив позитивні статистично значущі зміни у психоемоційному стані учасників.

Середнє значення показника особистісної тривожності знизилося з 51,4 до 42,3 балів, що відповідає переходу від високого до помірного рівня тривожності. Частка підлітків із високими значеннями тривожності скоротилася з 65% до 30% див. Діаграму 4. Це свідчить про зменшення схильності до генералізації загрози та підвищення здатності використовувати стратегії когнітивної переоцінки.



Діаграма 4. Порівняння рівнів тривожності досліджуваних до та після експерименту

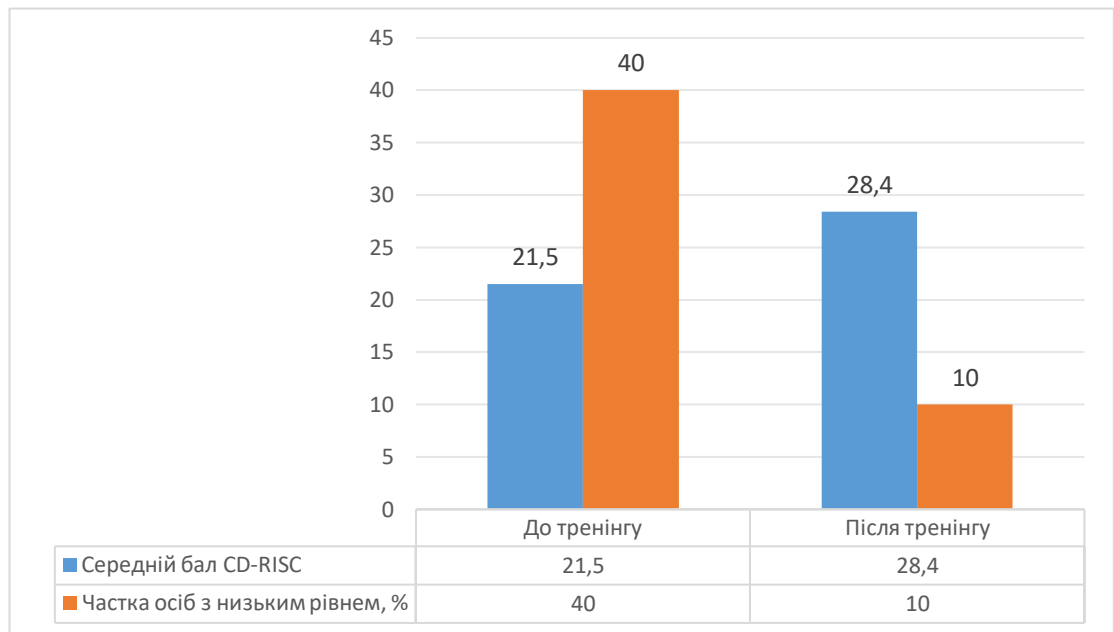
Середній показник ситуативної тривожності зменшився з 45,2 до 36,8 балів, див. графік 1, що відповідає діапазону низької/помірної тривожності. Учасники зазначали, що застосування технік дихальної регуляції та «заземлення» дозволяє їм ефективніше контролювати гострі стресові реакції (зокрема, під час повітряних тривоги або контрольних заходів у школі).



*Графік 1. Динаміка ситуативної тривожності*

Отримані зміни можна розглядати як свідчення підвищення загальної емоційної регульованості та зниження інтенсивності стресових переживань у підлітків.

Результати за шкалою Коннора—Девідсона засвідчили позитивну динаміку розвитку психологічної стійкості. Середній бал резильєнтності зріс із 21,5 (низький—середній рівень) до 28,4 (середній—високий рівень). Частка учасників із низьким рівнем стійкості зменшилася з 40% до 10% див. діаграму 6. Такі зміни вказують на формування здатності підлітків покладатися на власні адаптивні ресурси, використовувати внутрішні та зовнішні опори, ефективніше регулювати емоційний стан і відновлюватися після стресових впливів. Здобуті результати підтверджують доцільність роботи із ціннісно-смысловими компонентами особистості та груповою підтримкою.



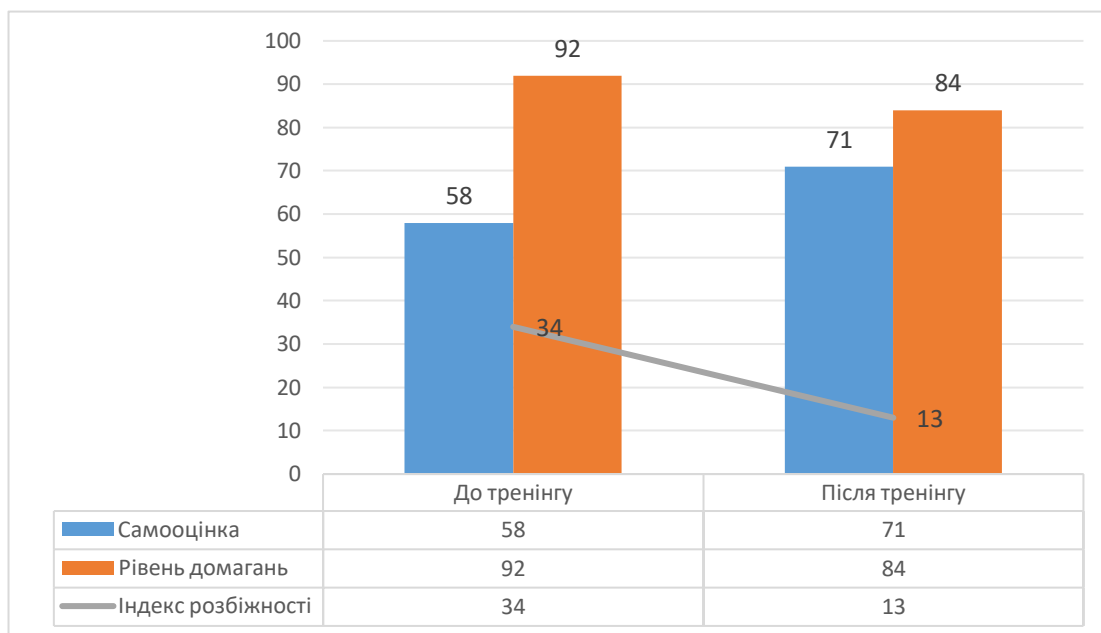
*Діаграма 6. Порівняння рівня стресостійкості опитуваних до та після експерименту*

Після реалізації програми виявлено позитивну динаміку інтегративних показників Я-концепції, зокрема самооцінки, рівня домагань та індексу їх розбіжності див. діаграму 7.

– Самооцінка: показник підвищився з 58% до 71%, що свідчить про формування більш стабільного та позитивного самосприйняття, зростання віри у власні можливості та зменшення самокритичності.

– Рівень домагань: спостерігається тенденція до гармонізації та реалістизації домагань: показник некритично завищених домагань зменшився з 92% до 84%. Це вказує на формування здатності адекватно оцінювати власні ресурси та перспективи.

Індекс розбіжності між самооцінкою і домаганнями зменшився, що свідчить про зниження внутрішньоособистісного конфлікту та підвищення рівня самоефективності.



*Діаграма 7. Показники самооцінки, рівня домагань, індексу розбіжності до та після експерименту*

Для перевірки достовірності виявлених змін застосовано Т-критерій Стьюдента для зв'язаних вибірок. Отримані емпіричні значення Темп для шкал STAI-T, STAI-S та CD-RISC-10 перебувають у зоні статистичної значущості (темп. = 4.57864р. Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при  $p \leq 0,01$ ). Це дозволяє стверджувати, що виявлені зміни не є випадковими і зумовлені впровадженням програми розвитку стресостійкості

Результати повторної діагностики засвідчили суттєве покращення емоційного стану, підвищення адаптивних можливостей та розвиток внутрішніх ресурсів підлітків. Позитивна динаміка за всіма застосованими методиками підтверджує ефективність програмного впливу та актуальність системної роботи зі стресостійкістю та психологічною стійкістю школярів у контексті воєнних подій.

### 3.3.Методичні рекомендації для психологів щодо розвитку резильєнтності підлітків у часі війни

На основі теоретичного аналізу проблеми, результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості підлітків та даних, отриманих у ході

апробації тренінгової програми «Шлях до сили», нами розроблено комплекс методичних рекомендацій. Вони призначені для практичних психологів закладів освіти, соціальних педагогів та фахівців, що здійснюють психологічний супровід дітей в умовах воєнного стану.

Ефективний розвиток резильєнтності як інтегративної якості особистості вимагає відмови від ситуативного реагування на симптоми стресу на користь системної роботи. Психологам рекомендовано будувати інтервенції навколо трьох стратегічних осей, які емпірично підтвердили свою значущість у нашому дослідженні.

Першим стратегічним напрямом є робота з Я-концепцією підлітка. Наше дослідження виявило сильний зворотний кореляційний зв'язок між самооінкою та рівнем тривожності. Це означає, що зміцнення адекватної, позитивної самооінки автоматично виконує захисну функцію, знижуючи вразливість до стресу. Психологам слід зосередитися на корекції дисгармонії між рівнем домагань та реальними можливостями підлітків. Для цього доцільно використовувати методики, що дозволяють фіксувати навіть найменші досягнення («Щоденник успіху», техніка «Колекція перемог»), а також вправи на розвиток критичного мислення для протидії перфекціонізму. Важливо допомогти підлітку сформувати установку: «Моя цінність не залежить від зовнішніх обставин чи помилок».

Другим напрямом є розвиток навичок емоційної регуляції. Враховуючи, що 62,1% підлітків демонструють високий рівень особистісної тривожності, навчання методам саморегуляції має стати обов'язковим елементом психологічної просвіти. Рекомендовано впроваджувати протоколи «швидкої допомоги» при гострому стресі (дихальні вправи, заземлення) безпосередньо у навчальний процес, наприклад, у вигляді «хвилинок ресурсу» на початку уроків. Психолог має навчити підлітків розрізняти зону контролю, щоб зменшити тривогу перед невизначеністю майбутнього.

Третім напрямом є активізація соціальних ресурсів. Опираючись на виявлені ціннісні орієнтації «Доброзичливість» та потребу у приналежності,

групова форма роботи є найбільш ефективною. Група виступає для підлітка моделлю соціуму, де у безпечних умовах можна опрацювати страх соціальної оцінки («страх сцени») та отримати досвід прийняття. Психологам варто ініціювати створення груп підтримки, волонтерських загонів або клубів за інтересами, де підлітки могли б реалізувати свою потребу в автономії та компетентності.

Робота з підлітками, які переживають хронічний стрес війни, вимагає суворого дотримання специфічних принципів:

– Принцип нормалізації: Психолог має постійно транслювати ідею, що будь-які емоційні реакції (страх, гнів, апатія) на ненормальні події (війну) є нормальними адаптивними відповідями психіки. Це знімає вторинну травматизацію від почуття провини («зі мною щось не так») та сприяє прийняттю свого стану.

– Принцип ресурсності: Будь-яка корекційна робота повинна починатися не з занурення в травму, а зі стабілізації та пошуку ресурсів («На що ти можеш спертися просто зараз?»). Травмотерапія можлива лише за умови наявності у дитини достатнього ресурсу для опрацювання болючого досвіду.

– Гендерна сенситивність: Враховуючи виявлені відмінності у рівнях тривожності, психолог має диференціювати підходи. У роботі з дівчатами доцільно більше уваги приділяти вербалізації емоцій та тілесним практикам релаксації. Для хлопців ефективнішими можуть бути діяльнісні методи, спрямовані на розвиток інструментальних навичок подолання стресу та лідерських якостей.

Для практичної реалізації завдань розвитку стресостійкості рекомендується використовувати полімодальний інструментарій:

– Тілесно-орієнтовані техніки: Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном, техніки «Обійми метелика», «Струшування стресу» є незамінними для роботи з психосоматичними проявами тривоги.

– Когнітивні техніки: Робота з автоматичними думками, ведення щоденників емоцій, техніка «Рефреймінг» (пошук альтернативного погляду на ситуацію) допомагають розвинути когнітивну гнучкість.

– Арт-терапія: Використання малюнку, ліпки, колажування дозволяє екологічно виразити складні почуття, які підлітку важко вербалізувати, та трансформувати негативний досвід у творчий продукт.

Розвиток резильєнтності підлітка неможливий без створення підтримуючого середовища. Психологам необхідно проводити просвітницьку роботу з батьками та вчителями, акцентуючи увагу на таких аспектах:

– Зниження тиску очікувань: в умовах війни академічна успішність не повинна бути пріоритетом №1 ціною психічного здоров'я.

– Власний ресурс дорослого: правило «кисневої маски» (спочатку допоможи собі) є критично важливим, оскільки тривожний дорослий індукує тривогу у дитини.

– Збереження рутини: підтримка звичних ритуалів (сімейні вечери, розклад дня) створює острівці стабільності, на які спирається психіка підлітка.

Впровадження запропонованих рекомендацій дозволить перетворити школу на простір психологічної безпеки, де кожен підліток зможе віднайти та зміцнити свій «шлях до сили».

## ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ

У третьому розділі магістерського дослідження було здійснено розробку, апробацію та методичне забезпечення програми психологічної підтримки підлітків у воєнний період. Узагальнення результатів формувального етапу дослідження дозволило комплексно обґрунтувати ефективність створеної програми та визначити її науково-практичну значущість. На основі теоретико-методологічного аналізу було розроблено концепцію авторської тренінгової програми «Шлях до сили», яка спирається на інтегративне поєднання когнітивно-поведінкового та ресурсного підходів. Така комбінація дозволяє одночасно коригувати дезадаптивні переконання й автоматичні думки підлітків та актуалізувати їх внутрішні ресурси, що є особливо важливим в умовах хронічного військового стресу. У дослідженні підкреслено, що ефективна психологічна підтримка у цих умовах має бути спрямована не лише на симптоматичне зниження тривоги, а й на системний розвиток стресостійкості як динамічної компетентності. Програма враховує вікову специфіку підлітків, зокрема їх підвищену чутливість до соціальної оцінки, активні процеси формування ідентичності та можливі наслідки травматичного досвіду війни.

Емпіричні дані, отримані на констатувальному етапі дослідження, дали змогу визначити основні «мішені» психокорекційного впливу та слугували підґрунтям для формування змістовної структури тренінгу. Програма складається з чотирьох модулів та десяти занять, що логічно відповідають виявленим проблемним зонам: високому рівню особистісної тривожності, дисбалансу між самооцінкою та рівнем домагань, а також труднощам у сфері соціальної взаємодії. Модулі спрямовані на розвиток навичок емоційної стабілізації, формування адекватної Я-концепції та самоефективності, а також вдосконалення соціальної компетентності, включно з опрацюванням таких чинників тривоги, як «страх сцени» та «тиск досягнень». Особливої уваги заслуговує встановлений кореляційний зв'язок між самооцінкою та стресостійкістю підлітків, який став одним із концептуальних аргументів для включення модулю, спрямованого на гармонізацію Я-концепції.

Апробація програми на вибірці експериментальної групи підтвердила її високу корекційно-розвивальну результативність. Дані контрольного зрізу зафіксували суттєве зниження рівня особистісної тривожності — від високих значень до помірних, що свідчить про зменшення схильності підлітків до генералізації загрози. Показники стресостійкості за опитувальником CD-RISC-10 зросли, демонструючи розвиток навичок адаптивного реагування на складні життєві обставини. Також виявлено покращення у сфері самосприйняття, зокрема зменшення розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань, що засвідчує зниження внутрішньоособистісного конфлікту та формування більш цілісного й реалістичного образу «Я». Статистична значущість отриманих змін підтверджена за допомогою Т-критерію Стюдента, що дозволяє стверджувати, що позитивна динаміка є наслідком безпосередньої участі підлітків у програмі.

На основі теоретичних висновків та результатів апробації було сформовано комплекс методичних рекомендацій для практичних психологів і соціальних педагогів щодо організації психологічного супроводу підлітків у воєнних умовах. Запропоновано перехід від ситуативного реагування на кризові прояви до системного зміцнення Я-концепції, оскільки саме вона виступає одним із ключових предикторів стресостійкості. Рекомендації також акцентують на необхідності врахування гендерних особливостей (з огляду на вищу емоційну вразливість дівчат) та доцільності застосування групових форм психологічної роботи, які забезпечують задоволення базової потреби підлітків у соціальній підтримці, приналежності та взаємодії.

Таким чином, авторська програма «Шлях до сили» може розглядатися як валідний, емпірично підтверджений та ефективний інструмент психологічної підтримки підлітків у період воєнних викликів і придатний для інтеграції в освітній простір з метою зміцнення ментального здоров'я молоді.

## ВИСНОВКИ

У магістерській кваліфікаційній роботі на основі теоретико-емпіричного аналізу вирішено актуальне наукове завдання, що полягає у виявленні особливостей стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану, а також розробці та апробації програми психологічного сприяння її розвитку. Результати проведеного дослідження дають підстави сформулювати такі висновки: у результаті теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність не є статичною вродженою рисою, а являє собою динамічний процес позитивної адаптації особистості в умовах значного стресу, травм або трагедій. Для підліткового віку цей процес набуває особливого значення, оскільки накладається на сенситивний період формування ідентичності, самосвідомості та рефлексії. Визначено, що в умовах війни резильєнтність формується через складну взаємодію внутрішньоособистісних ресурсів (самооцінка, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, безпечне освітнє середовище, культурні наративи стійкості). Обґрунтовано доцільність використання екосистемного підходу (моделі У. Бронфенбреннера та М. Унгара), який розглядає стійкість підлітка як результат його взаємодії з мікро- та макросоціумом, що дозволяє врахувати специфіку травматичного контексту війни в Україні. Для всебічного вивчення феномену резильєнтності застосовано психодіагностичний комплекс, який поєднує методики для вимірювання як процесуальних характеристик стійкості, так і особистісних предикторів її формування. Дослідницька стратегія базувалася на використанні взаємодоповнюючих інструментів:

- Шкала CD-RISC-10 (Коннора-Девідсона) — для визначення загального рівня адаптаційного потенціалу;
- Шкала STAI (Спілбергера-Ханіна) — для диференціації ситуативної та особистісної тривожності як показників емоційного стану;
- Методика Дембо-Рубінштейн — для діагностики Я-концепції (самооцінки та рівня домагань) як ядра особистісної стійкості;

– Тест цінностей Ш. Шварца (PVQ) та авторський опитувальник — для виявлення мотиваційно-ціннісних ресурсів та конкретних джерел стресу. Такий підхід дозволив не лише констатувати наявний рівень резильєнтності, а й виявити глибинні психологічні механізми, що її забезпечують або блокують.

Емпірично досліджено психологічні особливості резильєнтності підлітків під час воєнного стану. За результатами діагностики, проведеної на вибірці 87 респондентів, виявлено тривожні тенденції у психоемоційному стані підлітків. Абсолютна більшість підлітків (62,1%) демонструє високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про глибоку інтерналізацію стресових факторів війни та формування стійкої схильності сприймати нейтральні ситуації як загрозливі. Третина вибірки (33,3%) має низький рівень резильєнтності (за шкалою CD-RISC-10), що визначає цю групу як критично вразливу до дезадаптації. Лише 23,8% респондентів показали високий рівень стійкості. Встановлено статистично значущі відмінності: середній показник особистісної тривожності у дівчат суттєво вищий, ніж у хлопців, що вказує на більшу емоційну вразливість дівчат та потребу в диференційованому підході до підтримки. Виявлено дисгармонію в Я-концепції: при помірній самооцінці майже половина підлітків (48,3%) демонструє некритично завищений рівень домагань. Такий розрив створює постійну внутрішню напругу та підживлює «тиск досягнень», який учасники визначили одним із головних стрес-факторів поряд зі «страхом публічності» (30 згадувань). За допомогою кореляційного аналізу Пірсона доведено стратегічну роль самооцінки. Встановлено сильний зворотний кореляційний зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю та прямий зв'язок середньої сили між самооцінкою та резильєнтністю. Це емпірично підтверджує, що формування позитивної Я-концепції є ключовим механізмом зниження тривоги та підвищення стресостійкості.

Розроблено та апробовано програму особистісно орієнтованого тренінгу з розвитку резильєнтності «Шлях до сили», яка базується на інтегративному поєднанні когнітивно-поведінкового та ресурсного підходів. Структура програми (4 модулі, 10 занять) забезпечила комплексний вплив на особистість

підлітка: від стабілізації емоційного стану до глибинної гармонізації Я-концепції та розвитку соціальної компетентності. Апробація програми на контрольній групі підтвердила її високу ефективність. Контрольний діагностичний зріз зафіксував статистично значущі позитивні зміни

Сформульовано стратегію психологічного супроводу, яка передбачає перехід від ситуативного реагування на симптоми стресу до системного зміцнення особистісних ресурсів. Рекомендовано будувати інтервенції навколо трьох осей: зміцнення Я-концепції (як захисного буфера), навчання навичкам емоційної саморегуляції та активізація соціальної підтримки через групові форми роботи. Наголошено на необхідності дотримання принципів нормалізації стану, ресурсності та гендерної сенситивності (диференціація методів для хлопців та дівчат).

Сформульовано стратегію психологічного супроводу, яка передбачає перехід від ситуативного реагування на симптоми стресу до системного зміцнення особистісних ресурсів. Рекомендовано будувати інтервенції навколо трьох осей: зміцнення Я-концепції (як захисного буфера), навчання навичкам емоційної саморегуляції та активізація соціальної підтримки через групові форми роботи. Наголошено на необхідності дотримання принципів нормалізації стану, ресурсності та гендерної сенситивності (диференціація методів для хлопців та дівчат).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Іванцанич В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 232 с.
3. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Гардарики, 127 с.
4. Коkun О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Коkun О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
6. Коkun О. М., Мельничук Т. О. Резилієнс-довідник. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 112 с.
7. Колесніченко, Л., & Береженна, О. (2023). Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 34-46.
8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: *Консультативна психологія і психотерапія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
9. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 74(4). С. 79–86.
10. Мартинюк І. А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 8. С. 60–63.

11. Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан). EzTests.xyz. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_rubinstein/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_rubinstein/)
12. Носова О. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Психологія особистості*. 2025. Т. 1, № 69. С. 194.
13. Особливості примусової евакуації дітей із зони бойових дій | Безоплатна правнича допомога. Безоплатна правова допомога. URL: <https://legalaid.gov.ua/publikatsiyi/osoblyvosti-prymusovoyi-evakuacziyi-ditej-iz-zony-bojovuh-dij/> (дата звернення: 16.07.2025).
14. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.
15. Свіденська О. В. Психологічні умови розвитку самосвідомості підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. *Психологічні науки*. 2020. Вип. 12 (69). С. 138–144.
16. Тадеєва, Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Сер. Педагогіка. Тернопіль, 2012. № 3. С. 213-221.
17. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. *Психологія і суспільство*, 2020. № 4. С.54-58.
18. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. № 9(3). 2024. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540> (Дата цитування 30.08.2025)
19. Хилько М. Є., Ткачова М. С. Вікова психологія: Навчальний посібник для вузів. [https://stud.com.ua/137500/psihologiya/spisok\\_literaturi\\_samostiynoyi\\_roboti](https://stud.com.ua/137500/psihologiya/spisok_literaturi_samostiynoyi_roboti) (дата звернення 20.08.2025)

20. Шевченко О. Т. Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими : Дисертація. Київ, 2020. 276 с.
21. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення 01.09.2025)
22. American Psychological Association (2010). The road to resilience. Washington DC.
23. Basenko O. Study on mental health and emotional well-being of conflict-affected adolescents at eastern ukraine. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6, no. 5. P. 56–65. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.5.5> (date of access: 15.10.2025).
24. Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis University of Texas at Arlington.
25. Bulatevych N., Kryt O. The impact of coping strategies on the resilience and psycho-emotional state of adolescents. *Psychological journal*. 2025. Vol. 11, no. 1. P. 55–67. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.5> (date of access: 25.09.2025).
26. Challenges of Adolescents in War: a Report from Ukraine’s Frontline Territories / R. К. та ін. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 13. С. 408–430. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2025-13-17> (дата звернення: 15.09.2025).
27. Cheromukhina O. Youth in war: psychological experiences, migration plans, self-realization. *Skhid*. 2024. Vol. 6, no. 1. P. 37–42. URL: <https://doi.org/10.21847/2411-3093.2024.614> (date of access: 15.10.2025).
28. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113> (date of access: 29.10.2025).

29. De Wet, J., Wetzelhütter, D., Bacher, J. (2019). Revisiting the trans-situationality of values in Schwartz's Portrait Values Questionnaire. *Quality & Quantity*, 53(2), 685–711.
30. Elam T., Taku K. Differences Between Posttraumatic Growth and Resiliency: Their Distinctive Relationships With Empathy and Emotion Recognition Ability. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825161> (date of access: 29.10.2025).
31. England A. If You Assume the Worst in Every Situation, Here's How to Stop. *Verywell Mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/how-to-stop-catastrophizing-7693333>
32. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453.
33. Garmezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. John Wiley & Sons.
34. Julia-neuroflex. життєві труднощі Резильєнтність: навички, які допомагають долати життєві труднощі. <https://neuroflex.ua>. URL: <https://neuroflex.ua/blog/rezylyentnist-navychky-yaki-dopomagayut-dolaty-zhyttyevi-trudnoshhi/#:~:text=Поради,%20як%20плекати%20у%20собі%20резильєнт%20%B> (дата звернення: 13.07.2025).
35. Kobylarczyk-Kaczmarek M., Ogińska-Bulik J. Posttraumatic Growth in Adolescents Exposed to Trauma: The Predictive Role of Resilience and Social Support. *Roczniki Psychologiczne*. 2025. Online First. URL: <https://doi.org/10.18290/rpsych2024.0018> (date of access: 29.10.2025).
36. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

37. Masten AS. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Dev.* 2014 Jan-Feb;85(1):6-20.
38. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
39. Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
40. Narayanan A. The resilient individual: A personality analysis. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2008. Vol. 34. Special Issue. P 110–118.
41. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54–60.
42. Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.
43. Resilience in Children | Positive Psychology Center. Positive Psychology Center. URL: <https://ppc.sas.upenn.edu/research/resilience-children> (Дата звернення: 16.07.2025).
44. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war / F. Giordano et al. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886> (date of access: 25.10.2025).
45. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, no. 2. P. 335–344. URL: <https://doi.org/10.1017/s0954579412000028> (date of access: 30.10.2025).
46. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
47. Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119–144
48. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.

49. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives.
50. Tazkiyah A. Y. Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2019. Vol. 7, no. 3. URL: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796> (date of access: 29.10.2025).
51. The Resilience Scale for Parents of Children with Cancer: Scale development and psychometric evaluation / G. Önal et al. *Psycho-Oncology*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1002/pon.6137> (date of access: 29.10.2025).
52. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
53. Ungar, M. (2021). Modeling multisystemic resilience: Connecting biological, psychological, social, and ecological adaptation in contexts of adversity. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change* (pp. 6–31). Oxford University Press.
54. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*
55. Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 115–132). Cambridge University Press.
56. Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

Методика самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн (модифікація А. Прихожан)

Хід виконання завдання

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "x";
- б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "x";
- в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "x" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

Параметр      Кількісна характеристика (бал)

	норма	дуже високий			
	низький	середній	високий		
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100	
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100	

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне

уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

## (Методика Дембо-Рубінштейна)

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Здоров'я \_\_\_\_\_

Розум, \_\_\_\_\_

Здібності \_\_\_\_\_

Характер \_\_\_\_\_

Авторитет у однолітків \_\_\_\_\_

Умілі руки \_\_\_\_\_

Зовнішність \_\_\_\_\_

впевненість у собі \_\_\_\_\_

## Додаток Б.

**Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

**А. Шкала самооцінки реактивної тривожності****Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваете в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваете звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4

35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

## Додаток В.

### Портретний тест людських цінностей Ш. Шварца (PVQ) ОПИТУВАЛЬНИК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ (PVQ-40)

Інструкція: Нижче наведено короткі описи різних людей. Будь ласка, уважно прочитайте кожен опис і подумайте, наскільки ця людина схожа або не схожа на Вас. Ваше завдання — оцінити ступінь подібності, обравши відповідний бал для кожного твердження.

Шкала оцінювання:

- 1 — Зовсім не схожий на мене
- 2 — Не схожий на мене
- 3 — Мало схожий на мене
- 4 — Дещо схожий на мене
- 5 — Схожий на мене
- 6 — Дуже схожий на мене

Бланк опитування

1. Для нього/неї важливо придумувати щось нове та виявляти творчі здібності. Йому/їй подобається робити все по-своєму, оригінальним способом.
2. Для нього/неї важливо бути багатим. Він/вона хоче, щоб у нього/неї було багато грошей та дорогих речей.
3. Він/вона вважає, що важливо, аби до всіх людей у світі ставилися однаково справедливо. Він/вона вірить, що у кожного мають бути рівні можливості в житті.
4. Для нього/неї дуже важливо показати свої здібності. Він/вона хоче, щоб люди захоплювалися тим, що він/вона робить.
5. Для нього/неї важливо жити в безпечному оточенні. Він/вона уникає всього, що може загрожувати його/її безпеці.
6. Він/вона любить сюрпризи і завжди шукає чогось нового, чим можна зайнятися. Він/вона вважає, що в житті має бути багато різноманітних подій.
7. Він/вона вірить, що люди повинні робити те, що їм кажуть. Він/вона вважає, що люди повинні завжди дотримуватися правил, навіть якщо ніхто за цим не стежить.
8. Для нього/неї важливо вислуховувати людей, які відрізняються від нього/неї. Навіть коли він/вона не згоден/на з іншими, він/вона все одно хоче їх зрозуміти.
9. Він/вона вважає, що важливо бути скромним і не привертати до себе забагато уваги. Він/вона намагається не вихвалитися своїми досягненнями.
10. Для нього/неї важливо добре проводити час. Йому/їй подобається робити те, що приносить задоволення.
11. Для нього/неї важливо самому приймати рішення про те, що робити. Йому/їй подобається бути вільним/ною і не залежати від інших.
12. Для нього/неї дуже важливо допомагати людям, які його/її оточують. Він/вона хоче піклуватися про їхній добробут.
13. Для нього/неї дуже важливо бути успішним/ною. Він/вона сподівається, що люди визнають його/її досягнення.
14. Для нього/неї дуже важлива безпека його/її держави. Він/вона хоче, щоб держава була сильною і могла захистити своїх громадян.
15. Він/вона шукає пригод і любить ризикувати. Він/вона хоче жити захопливим життям.
16. Для нього/неї важливо завжди поводитися правильно. Він/вона хоче уникати вчинків, які люди вважали б неправильними.
17. Для нього/неї важливо керувати іншими та вказувати їм, що робити. Він/вона хоче, щоб люди робили те, що він/вона скаже.
18. Для нього/неї важливо бути відданим своїм друзям. Він/вона хоче присвятити себе близьким людям.
19. Він/вона твердо вірить, що люди повинні берегти природу. Для нього/неї важливо дбати про навколишнє середовище.

20. Для нього/неї важливі релігійні вірування (або переконання). Він/вона намагається чинити так, як вчить його/її релігія (або совість).
21. Для нього/неї важливо, щоб усе було впорядковано й чисто. Він/вона насправді не любить безлад.
22. Він/вона вважає, що в житті має бути багато різноманітних подій. Він/вона хоче завжди мати багато нових вражень.
23. Він/вона вважає, що краще дотримуватися перевірених звичаїв і традицій. Для нього/неї важливо продовжувати звичаї своєї родини або народу.
24. Він/вона вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Йому/їй подобається бути допитливим і в усьому розбиратися.
25. Він/вона вважає, що важливо слухатися батьків і старших людей. Він/вона вважає, що їхні поради треба завжди виконувати.
26. Він/вона шукає будь-якої можливості повеселитися. Для нього/неї важливо робити те, що приносить йому/їй задоволення.
27. Для нього/неї важливо мати авторитет. Він/вона хоче, щоб люди поважали його/її думку.
28. Для нього/неї важливо уникати хвороб і дбати про своє здоров'я.
29. Він/вона вважає важливим, щоб у світі панував мир і не було війн.
30. Він/вона хоче бути кращим за інших у тому, що робить. Для нього/неї важливо бути амбітним.
31. Він/вона вважає, що люди мають бути толерантними один до одного, навіть якщо вони дуже різні.
32. Він/вона вважає, що важливо приймати свою долю такою, яка вона є, і бути задоволеним тим, що маєш.
33. Він/вона вважає важливим пробачати людям, які його/її образили. Він/вона намагається не тримати зла на інших.
34. Для нього/неї важливо бути ввічливим з іншими людьми. Він/вона намагається нікого не турбувати і не дратувати.
35. Для нього/неї важливо бути незалежним. Він/вона покладається на себе.
36. Він/вона хоче, щоб люди знали, що він/вона важлива персона. Він/вона прагне суспільного визнання.
37. Він/вона дійсно хоче насолоджуватися життям. Добре проводити час — це одна з головних речей для нього/неї.
38. Для нього/неї важливо захищати соціальний порядок. Він/вона вважає, що суспільство має бути стабільним.
39. Для нього/неї важливо зберігати свій імідж. Він/вона хоче завжди виглядати гідно в очах інших.
40. Він/вона вважає, що важливо адаптуватися до природи і не намагатися її змінити.

Ключ до методики

Щоб отримати бал за певною шкалою, потрібно додати бали, обрані респондентом за вказаними питаннями, і поділити на кількість питань (знайти середнє арифметичне).

Назва цінності (Шкала)	Номери питань (пунктів)	Що означає (коротко)
Влада (Power)	2, 17, 27, 36, 39	Соціальний статус, домінування, престиж.
Досягнення (Achievement)	4, 13, 24*, 30	Особистий успіх, компетентність.
Гедонізм (Hedonism)	10, 26, 37	Насолода, чуттєве задоволення.
Стимуляція (Stimulation)	6, 15, 22	Новизна, азарт, виклики в житті.
Самостійність (Self-Direction)	1, 11, 24*, 35	Свобода думки, творчість, незалежність.

Універсализм (Universalism)	3, 8, 19, 29, 31, 40	Розуміння, терпимість, захист природи та всіх людей.
Доброзичливість (Benevolence)	12, 18, 33	Збереження благополуччя близьких людей.
Традиція (Tradition)	9, 20, 25, 32	Повага до звичаїв, смиренність, релігійність.
Конформізм (Conformity)	7, 16, 28, 34	Стимування дій, що шкодять іншим, дотримання правил.
Безпека (Security)	5, 14, 21, 38	Безпека, гармонія та стабільність суспільства і себе.

## Додаток Г.

CD-RISC-10 (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона)

ПІБ \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць.

Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5). Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

**1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**8. Мене нелегко розчарувати невдачею:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно

**9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

## Додаток Г.

### Авторський опитувальник

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 10, де 0 — це мінімальний прояв чи відсутність впливу, а 10 — максимальний, найінтенсивніший вплив чи відчуття.

Опитувальник: Фактори ситуативної тривожності

1. Наскільки ви оцінюєте рівень емоційної підтримки та відчуття безпеки, які вам дає ваша сім'я?

(0 — я почуваюся самотнім у своїх переживаннях, 10 — відчуваю повну безумовну підтримку).

Оцінка: \_\_\_\_\_

2. Наскільки сильно ви переживаєте перед контрольною, самостійною роботою чи відповіддю, боячись отримати низьку оцінку або допустити помилку?

(0 — оцінки не викликають тривоги, 10 — постійний інтенсивний страх невдачі/помилки).

Оцінка: \_\_\_\_\_

3. Наскільки інтенсивно ви відчуваєте тривогу перед публічними виступами (відповідь біля дошки, презентація) чи через тиск виправдати високі очікування (батьків/вчителів) щодо ваших успіхів?

(0 — це не тисне, 10 — це постійний тягар, що паралізує).

Оцінка: \_\_\_\_\_

4. Наскільки сильно ви турбуєтеся про те, щоб виглядати/поводитися "правильно" або відповідати стандартам у вашому колі спілкування (друзі, соціальні мережі)?

(0 — мені байдуже, що про мене думають, 10 — це постійна, виснажлива спроба відповідати).

Оцінка: \_\_\_\_\_

5. Наскільки жорстко ви критикуєте себе за власні помилки, невеликі недоліки або випадкові невдачі у важливих для вас справах?

(0 — я легко приймаю помилки як досвід, 10 — я довго і болісно картаю себе за найменшу похибку).

Оцінка: \_\_\_\_\_ 6. Наскільки новини та зовнішні, неконтрольовані вами події (ситуація в країні, світові конфлікти) впливають на ваш щоденний емоційний стан і викликають тривогу?

(0 — я не звертаю на це уваги, 10 — це джерело сильного щоденного напруження).

Оцінка: \_\_\_\_\_

7. Наскільки великий ваш страх зробити помилку або виглядати нерозумно в очах інших людей (наприклад, під час відповіді в класі, виступу чи навіть розмови)?

(0 — я абсолютно впевнений/впевнена, 10 — цей страх може паралізувати мене).

Оцінка: \_\_\_\_\_

8. Наскільки вам важко або незручно обговорювати свої найглибші проблеми, страхи чи негативні емоції з кимось (другом, батьками, психологом)?

(0 — я відкрито ділюся всім, 10 — я завжди тримаю все в собі).

Оцінка: \_\_\_\_\_

9. Наскільки сильно ви переживаєте, коли події йдуть не за планом, а ви не можете їх контролювати чи передбачити?

(0 — я легко адаптуюся до змін, 10 — я відчуваю паніку, якщо не все ідеально сплановано).

Оцінка: \_\_\_\_\_

10. Наскільки часто, коли ви відчуваєте стрес, ви обираєте уникнення (наприклад, занурення в ігри/серіали, сон), щоб не вирішувати проблему чи не відчувати емоції?

(0 — я завжди стикаюся з проблемою, 10 — я майже завжди відволікаюся, щоб не думати про це).

Оцінка: \_\_\_\_\_