

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТУСА

ВАКАСЬ КАТЕРИНА ВІТАЛІЇВНА

Допускається до захисту:
Завідувач кафедри
психології,
д. екон. н, к. психол. н.,
професор
В.А.Оверчук

« ____ » _____ 2024 р.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
Н. С. Лапшова,
к. психол.н., доцент
доцент кафедри психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національного шкалою)
Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2024

АНОТАЦІЯ

Вакась Катерина Віталіївна. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни. Спеціальність 053 Психологія. Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях. Донецький національний університет імені Василя Стуса.

У кваліфікаційній роботі досліджено:

1. поняття життєстійкості та її вплив війни на психологічний стан підлітків;
2. виявлено проблематику дослідження та соціальні чинники розвитку життєстійкості;
3. проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості та підтверджена гіпотеза впливу соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни;
4. зроблено аналіз отриманих результатів та їх інтерпретацію;
5. сформовані практичні рекомендації соціальним педагогам та психологам для роботи з підлітками в умовах війни.

Ключові слова: війна, дослідження, життєстійкість, підлітки, ПТСР, соціально-психологічні чинники.

85 с., 3 дод., 43 джерела

Kate Vakas. Socio-psychological factors in the development of the vitality of teenagers in the conditions of war. Specialty 053. Psychology Rehabilitation psychology in emergency situations. Donetsk National University named after Vasyl Stus.

The qualifying work investigated:

1. the concept of sustainability and its impact of war on the psychological state of teenagers;
- 2 revealed research issues and social factors of sustainability development;
3. an empirical study of socio-psychological factors of the development of vitality was carried out and the hypothesis of the influence of socio-psychological factors of the development of vitality of teenagers in conditions of war was confirmed;
4. analysis of the obtained results and their interpretation;
5. Formed practical recommendations for social pedagogues and psychologists for working with teenagers in wartime conditions.

Key words: war, research, resilience, teenagers, PTSD, socio-psychological factors.

85 p., 3 appendices, 43 bibliography.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ.....	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	8
1.1 Поняття життєстійкості та вплив війни на психологічний стан підлітків	8
1.2 Проблематика дослідження та соціальні чинники розвитку життєстійкості	24
Висновки до 1 розділу	31
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	33
2.1 Організація та матеріали дослідження	33
2.2 Методи та методика дослідження.....	33
2.3 Аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація.....	35
Висновки до 2 розділу.....	42
РОЗДІЛ III. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	44
3.1 Дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості підлітків в умовах війни.....	44
3.2 Практичні рекомендації соціальним педагогам та психологам для роботи з підлітками в умовах війни.....	54
Висновки до 3 розділу	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	74

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

МОН – Міністерство освіти і науки України

НАУКМА – Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу

ПТСР – Посттравматичний стресовий розлад

ЮНІСЕФ – Міжнародний надзвичайний фонд допомоги дітям при
Організації Об'єднаних Націй

ВСТУП

Військовий конфлікт на сході України та тривала соціально-політична криза в країні негативно впливають на різні аспекти життя людини, включаючи фізичний, соціальний і психологічний рівні. Однак діти та підлітки можуть відчувати цей вплив найбільше, оскільки саме в цьому віці відбуваються значущі психічні та емоційні зміни і особистість стає особливо вразливою. У виняткових обставинах, які включають війну, цей процес внутрішніх трансформацій стає надзвичайно складним і ускладнюється психологічними травмами і хронічними стресовими станами. Війна залишила віддзеркалені сліди на різних аспектах життя людей: фізичному, соціальному та психологічному.

Очевидно, що саме діти і підлітки є тими, хто відчуває цей вплив найсильніше, оскільки саме в цьому віці відбуваються важливі внутрішні зміни в психіці особистості, і ця група є особливо вразливою. У ситуаціях надзвичайних обставин, які включають в себе війну, процес формування внутрішньої особистісної ідентичності у дітей і підлітків ускладнюється і ускладнюється психологічними травмами, порушеннями та втратою підтримки встановленої соціальної мережі і взаємодії.

У зв'язку з цим важливо розглянути соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни. Оскільки війна може створювати серйозний вплив на психічне та соціальне благополуччя підлітків.

Об'єкт дослідження: Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків.

Предмет дослідження: Вплив кризових ситуацій на соціально-психологічний розвиток життєстійкості підлітків.

Гіпотеза: Події, пов'язані з війною і соціальними факторами, впливають на рівень життєстійкості підлітків.

Мета дослідження: Визначити основні соціально-психологічні чинники, що впливають на формування життєстійкості у підлітків під час воєнного конфлікту.

Згідно з метою були поставлені наступні завдання:

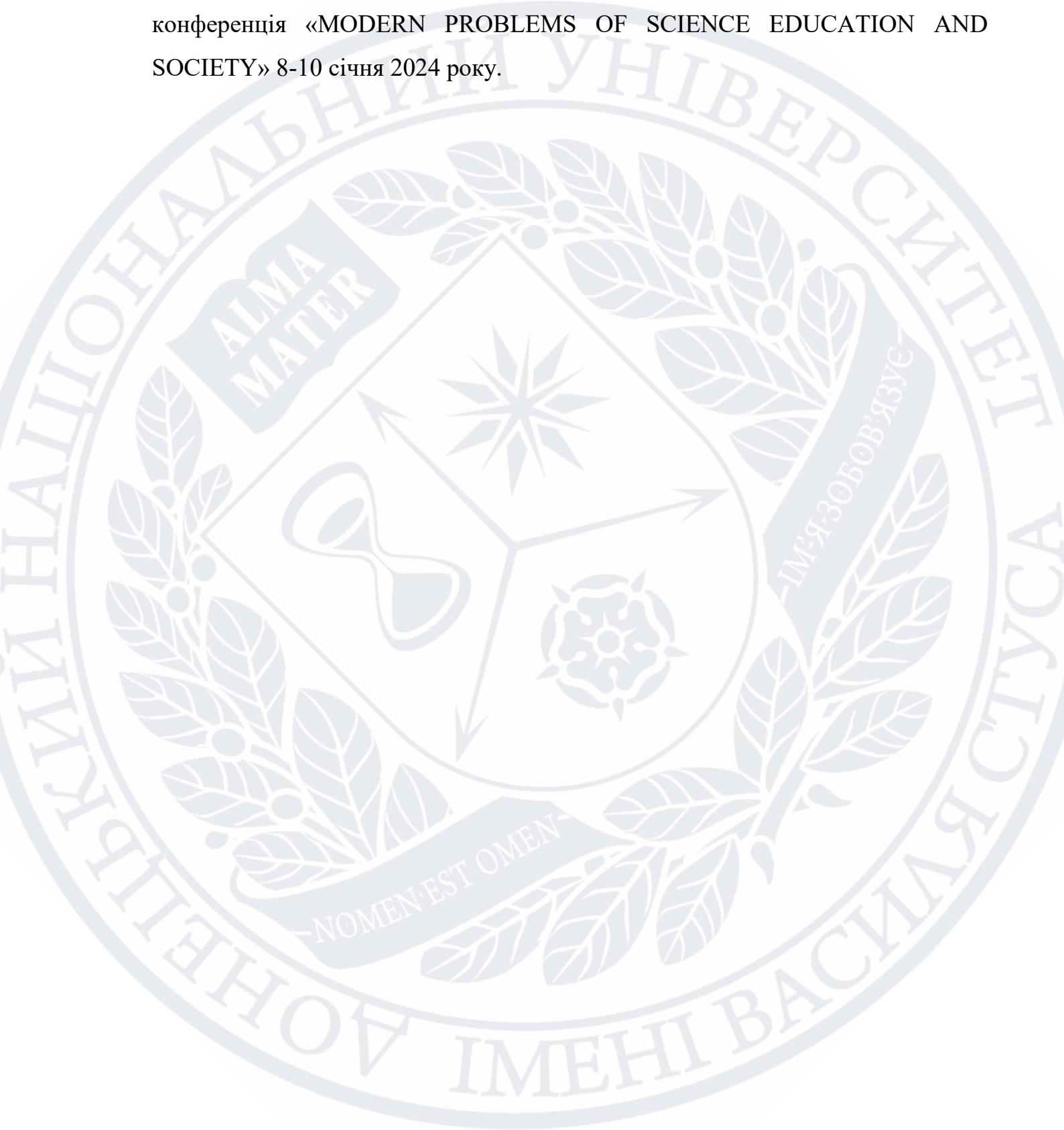
1. визначити поняття життєстійкості та вплив війни на психологічний стан підлітків;
2. виявити проблематику дослідження та соціальні чинники розвитку життєстійкості;
3. провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості;
4. провести аналіз отриманих результатів та їх інтерпретацію;
5. сформувані практичні рекомендації соціальним педагогам та психологам для роботи з підлітками в умовах війни.

Методи: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення результатів наукових досліджень.

Наукова новизна дослідження. Було проведено дослідження серед учнів-підлітків на тему: «вплив соціально-психологічних чинників, що впливають на формування життєстійкості у підлітків під час війни». Також сформовані рекомендації соціальним педагогам та психологам для роботи з підлітками в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів. Результати тестів можуть бути використані для визначення груп підлітків, які потребують особливої підтримки та інтервенції. Соціальні програми, спрямовані на підвищення рівня життєстійкості та психологічного благополуччя, можуть бути розроблені та впроваджені. Родини підлітків можуть отримати підтримку та рекомендації щодо того, як допомогти підліткам покращити їхню життєстійкість. Розуміння соціальних чинників, що впливають на розвиток, може бути корисним для батьків.

Апробація результатів дослідження. Міжнародна науково-практична конференція «MODERN PROBLEMS OF SCIENCE EDUCATION AND SOCIETY» 8-10 січня 2024 року.



РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1 Поняття життєстійкості та вплив війни на психологічний стан підлітків

В сучасному суспільстві ми стикаємось із численними негативними чинниками, які призводять до стресів і перевантажень. У нашому прагненні досягти поставлених цілей, ми іноді забуваємо про підростаюче покоління, особливо про дітей та підлітків, яким важко справлятися з цими стресами. Підлітки, безперечно, є особливо вразливими.

Підлітковий період – це важливий і складний час в розвитку людини. Поміж анатомо-фізіологічними змінами в їхньому організмі відбувається і активний психічний розвиток. В цей час формується самосвідомість, вольові якості, мотивація, а також, важливий аспект – життєстійкість. Життєстійкість допомагає підліткам протистояти негативним впливам оточуючого середовища, робить їх більш стійкими до стресів та допомагає планувати своє майбутнє.

Проблема розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів привертає науковий інтерес багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників, таких як В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, Т. Титаренко, С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, Т. Тарабрина, М. Маркова, Е. Anthony, Т. Betancourt, С. Koupernik, W. Tol, M. Wessells, J. Williamson.

Загалом, тема впливу війни на психоемоційний розвиток особистості є новою для України. Наукові праці, які вже існують, зазвичай присвячені теоретичному аналізу або емпіричним дослідженням окремих аспектів психологічного стану дітей, які пережили воєнні конфлікти на сході України. Ці роботи також досліджують вплив окремих програм психологічної підтримки для таких дітей.

У західних джерелах можна знайти багато праць, які вивчають життєстійкість та психосоціальну допомогу дітям, які стали жертвами воєнних конфліктів. Проте, існує потреба у дослідженні специфіки розвитку життєстійкості саме в умовах різних соціально-культурних контекстів воєнних конфліктів.

Уперше термін «hardiness» (міцність, витривалість) було використано американськими вченими С. Маді і С. Кобейсом у ході дослідження психологічних аспектів, пов'язаних із здатністю людини впоратися із стресом [40, с. 165-166]. В українських дослідах Д. О. Леонтьєв запропонував перекладати цей термін, використовуючи поняття «життєстійкість».

За Д. О. Леонтьєвим життєстійкість може бути розглянута з двох аспектів: психологічного та діяльнісного [11, с. 152-153].

Діяльнісний аспект життєстійкості передбачає здатність суб'єктів праці вживати дії, спрямовані на досягнення мети та подолання стресових ситуацій.

Психологічний аспект життєстійкості впливає на ставлення людини до життя та характер її взаємин з іншими. Володіння навичками життєстійкості допомагає покращити світовідчуття суб'єкта праці та збільшити інтерес до спілкування з іншими людьми та світом загалом. Маючи настанови на життєстійкість, особа може позитивніше сприймати життя, покращити його якість і перетворити труднощі та стреси на джерело особистісного росту. Повноцінна життєдіяльність робить людину життєздатною і дієздатною, надаючи можливість розвиватися та існувати, незважаючи на труднощі зовнішнього середовища і допомагаючи виразити свою внутрішню сутність.

Згідно з дослідженням С. Маді та С. Кобейса, життєстійкість є комплексною рисою особистості, яка відповідає за успішну подолання життєвих труднощів [37, с. 5-7]. Життєстійкість допомагає людині протистояти негативним впливам оточення, підвищує її стійкість до стресу та дозволяє заздалегідь планувати бажане майбутнє.

Дослідження С. Маді та С. Кобейса вказують на те, що життєстійкість є особистісною характеристикою, яка відображає три життєві установки: включеність, віру в можливість контролю над подіями та готовність до ризику.

Включеність – це переконання, що зацікавленість у подіях надає можливість знайти щось цікаве і важливе для особистості. Це означає, що людина відчуває задоволення від власної діяльності, під час якої вона відчуває свою значущість та цінність.

Компонент контролю виявляється у впевненості, що зусилля можуть впливати на результати подій, навіть якщо успіх не гарантований. Людина з розвинутим цим компонентом відчуває, що вона обирає свою діяльність та контролює свій шлях.

Прийняття ризику передбачає впевненість у тому, що досвід, навіть якщо він супроводжується ризиком, є цінним та сприяє особистісному розвитку. Людина, яка приймає ризик, готова діяти навіть у несприятливих обставинах.

Виразність цих компонентів і життєстійкості загалом допомагає запобігти виникненню напруги в стресових ситуаціях, оскільки людина може успішно подолати стреси та сприймати їх як менш значущі. С. Маді підкреслює важливість розвиненості всіх трьох компонентів для збереження психічного здоров'я та досягнення оптимального рівня активності та працездатності в стресових умовах.

Зазначені компоненти життєстійкості починають розвиватися в дитинстві і частково у підлітковому віці. Їх розвиток в значній мірі залежить від взаємин між дитиною та її батьками. Наприклад, для розвитку компонента включеності важливою є підтримка, любов і позитивна оцінка батьків. Підтримка батьків щодо ініціатив дитини, її бажання вирішувати складні завдання сприяє розвитку компонента контролю. Щодо компонента

прийняття ризику, то для його розвитку важливі різноманітність вражень, змінність та різноманітність оточуючого середовища.

Крім цього, розвиток життєстійкості також впливає ряд інших факторів, таких як індивідуальні характеристики особистості, фізіологічні особливості, психологічні якості, а також життєвий досвід і ціннісні орієнтації.

Розвиток життєстійкості є складним процесом, що залежить від взаємодії різних чинників, і включає в себе як індивідуальні особливості особистості, так і вплив родинного, соціального та оточуючого середовища.

Поняття життєстійкості можна визначити як здатність особистості до відновлення і збереження свого психологічного комфорту завдяки впливу захисних факторів.

Зазначено, що розвиток життєстійкості особистості визначається дією цих захисних факторів і захисних процесів, які сприяють позитивному розвитку та психосоціальному стану. При цьому прихильники такого підходу підкреслюють, що розуміння поняття життєстійкості найкраще досягається через соціоекологічну перспективу.

Модель соціальної екології, яку вперше висловив У. Бронфенбреннер, наголошує на важливості вивчення розвитку життєстійкості особистості в контексті її особистісного розвитку та соціального середовища. Відповідно, підвищення життєстійкості окремої особи також передбачає підвищення життєстійкості на інших рівнях соціоекологічної системи, в якій вона перебуває, таких як родина, друзі, громада і так далі.

Життєстійка поведінка може бути важливим способом виживання. Наприклад, це проявляється у максимальній мобілізації в екстремальних умовах, коли існує безпосередня загроза життю людини або життю її близьких. Життєстійкість також може визначати стиль поведінки особи, її нахил до подолання труднощів та здатність гнучко та ефективно реагувати на зміни в ситуаціях і умовах взаємодії.

Щоб у складних життєвих умовах особа не відхилялася від свого індивідуального життєвого шляху і здатна була протистояти соціальному тиску, а також знаходити конструктивні шляхи для саморозвитку, необхідна життєстійкість. Життєстійкість допомагає особі конструктивно адаптуватися до питань про смерть і сенс життя, а також задовольняє екзистенційну потребу в самоподоланні і особистому розвитку для досягнення повноцінного життя.

Ця життєстійкість проявляється у таких якостях, як мужність, сміливість, готовність до дії, здатність ризикувати, невагомість у прийнятті рішень, ініціативність та визначеність в особистих діях і ініціативах.

На перший погляд, поняття життєстійкості може здаватися ідентичним таким добре відомим адаптаційним особистісним характеристикам, як стресостійкість, емоційна стійкість та психологічна надійність. Всі ці адаптаційні механізми людини, які забезпечують нормальний рівень фізичного та психологічного здоров'я, безперечно, є складовими життєстійкості. Однак головна роль життєстійкості полягає в здатності будувати ефективні соціальні відносини та знаходити оптимальні шляхи особистісного розвитку та самореалізації в умовах життєвих труднощів. Таким чином, життєстійкість може розглядатися як потенціал для успішного саморозвитку в стресових ситуаціях і складних життєвих умовах. Як зазначає С. Мадді, життєстійка особистість – це людина з виразним характером, міцною внутрішньою силою, яка не ламається перед труднощами і проблемами і не губить надію, коли небо затягуються хмарами.

Дослідники, які вивчали життєстійкість, вказують на різноманітні чинники, які можуть впливати на її формування та розвиток. Ось декілька ключових концепцій та детермінантів життєстійкості, які були визначені в дослідженнях:

1. Концепція С. Мадді: С. Мадді виділяє п'ять механізмів формування життєстійкості. Вони включають зміну суб'єктивної оцінки ситуації,

створення мотивації до трансформаційного перетворення, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки та практики здорового способу життя.

Детермінанти Е.Ф. Зеєра: Е.Ф. Зеєр визначає декілька детермінантів життєстійкості, включаючи індивідуальні, фізіологічні, соматичні та психічні характеристики особистості, психофізіологічні та нейродинамічні особливості, соціально-психологічні якості, життєвий досвід та соціально-психологічну спрямованість.

2. Творчість та гнучкість мислення: Деякі дослідження, зокрема ті, які, вказують на зв'язок між життєстійкістю та творчими характеристиками особистості, такими як креативність та гнучкість мислення.

3. Соціально-психологічна адаптація: Інші дослідження показують важливі кореляції між життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією, а також психологічним благополуччям особистості.

Ці концепції та детермінанти вказують на те, що життєстійкість є складним психологічним явищем, яке залежить від різноманітних чинників, включаючи як індивідуальні особливості, так і соціально-психологічні контексти. Розуміння цих чинників може допомогти розробити програми та інтервенції для підвищення рівня життєстійкості у людей.

Маркова В.Н. провела дослідження, в якому вивчала зв'язок між копінг-стратегіями і життєстійкістю. Вона виявила, що особи з високим рівнем життєстійкості вибирають переважно копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. За її думкою, життєстійкі люди вірять у себе та в свої здібності, мають надію на краще майбутнє та готові до особистої трансформації, зокрема, до змін під впливом нового досвіду і адаптації до життєвих обставин [16, с. 45-47].

Меланчик А.П., Мухіна М.О в своєму огляді досліджень зазначають, що високий рівень життєстійкості має позитивний зв'язок з регулюванням діяльності та досягненням успіхів в умовах монотонії та стресових ситуацій. Дослідження вказують на інші позитивні характеристики особистості, такі як

нейротизм, екстраверсія, відкритість, дружелюбність, сумлінність, копінг-стратегії, оптимізм, резильєнтність, самоефективність, свідомість життя, толерантність до невизначеності та інші, які також пов'язані з рівнем життєстійкості [17, с. 94-95].

Дослідження С. Мадді підтверджує вплив життєстійкості на задоволеність працею і вказує на її зв'язок із почуттям автономії та свободи в процесі прийняття рішень [41, с. 75-80].

Як зазначено Чиханцовою О.А., життєстійкість виступає як енергозберігаючий механізм для виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм допомагає особистості зберегти її потенціал для досягнення цілей та мети. Життєстійкість включає в себе не лише адаптацію та формування нової філософії життя в умовах складних ситуацій, але також розглядає різні аспекти повсякденного життя та справляння з моментами життєвої невизначеності [35, с. 150-152].

Згідно з Сердюк Л.З, психологічна сторона життєстійкості пов'язана з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта, його особистісними значеннями, самооцінкою, ставленням до навколишнього середовища, усвідомленим вибором та рефлексією. Рефлексія надає можливість особистості критично оцінити себе, свою діяльність, стати суб'єктом власної активності, визначити і спрямувати свою поведінку в складних життєвих ситуаціях, переосмислити саму ситуацію і шукати причини її виникнення, знайти вирішення складної життєвої ситуації [27, с. 481-485].

Дослідження, проведені Сергєєвою І.В. і Солодкою О.В., вказують на те, що життєстійкість допомагає підліткам справлятися з негативним впливом оточуючого середовища, надає їм впевненість і рішучість у своїх діях, підтримує здоров'я та підтримує оптимальний рівень працездатності та активності в стресових ситуаціях. Формування життєстійкості починається в дитинстві і завершується в підлітковому віці. Дослідження виявили, що підлітки зазвичай демонструють високий рівень життєстійкості, проявляючи

рішучість, впевненість і наполегливість. Однак деяким з них може бракувати необхідних знань і життєвого досвіду, щоб ефективно справлятися з життєвими труднощами. Тому важливо, щоб дорослі надавали підліткам підтримку, спрямовували їх та надавали поради у важких ситуаціях [26].

Згідно з Басенко О.Е., життєстійкість підлітків у воєнних конфліктах розвивається в умовах взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів, а також різних соціо-екологічних чинників [2]. Цей процес є особливо критичним у підлітковому віці, коли відбуваються значні фізичні та психологічні зміни, існують значні потенціали і ризики.

Також треба зауважити на внутрішні ресурси, які необхідні для розвитку життєстійкості.

Внутрішні ресурси для розвитку життєстійкості особистості включають такі аспекти, як [4, с. 120-125]:

1. Адекватна Я-концепція, що передбачає здатність індивіда до розуміння і прийняття себе самого.
2. Позитивна самооцінка, яка сприяє підвищенню віри в власні можливості і силу для подолання труднощів.
3. Низький рівень нейротизму, що свідчить про стійкість до стресів та труднощів і зменшує вразливість до негативних подій.
4. Емпатійний потенціал, що сприяє здатності до розуміння і співпереживання іншим людям.
5. Афіліативна тенденція, яка включає здатність до побудови та підтримки міжособистісних відносин.

Крім того, важливими є когнітивні здібності, такі як високий рівень інтелекту, креативність і розумова гнучкість.

Також, інтернальний локус контролю, який вказує на здатність особи приймати відповідальність за власні дії та події, впливає на розвиток життєстійкості. Ці риси допомагають індивіду адаптуватися до різних життєвих обставин і зміцнюють його життєстійкість.

Окрім цього, мотивація грає важливу роль у формуванні життєстійкості. Внутрішня мотивація, спрямована на самореалізацію та задоволення від корисної діяльності, веде до підвищення життєстійкості. Така мотивація позитивно впливає на розвиток особистих якостей, таких як самостійність, відповідальність і лідерство, що, в свою чергу, сприяє подоланню труднощів та стресів.

Узагальнюючи, життєстійкість формується завдяки внутрішнім ресурсам, психологічним якостям і мотивації особистості, які дозволяють їй впоратися з життєвими викликами та стресами.

Дослідження, проведене Абдюковою Н.В., підтверджує, що підлітки, які мають менш розвинені емоційно-вольові якості та не володіють навичками формування мети і планування, зазвичай виявляють меншу життєстійкість. Також вони менше схильні до адаптивних стратегій подолання стресу, оскільки не завжди усвідомлюють свою відповідальність за ситуацію, в якій вони знаходяться [1, с. 10-12].

Рівень життєстійкості значною мірою залежить від загального психічного розвитку особи і її пізнавальних можливостей. Надмірне навантаження на інтелектуальну діяльність у навчальних закладах може спричинити стрес або відмову від навчання нових знань. Часті невдачі у школі можуть призвести до зниження рівня життєстійкості та створити негативне ставлення до навчання, що впливає на інтелектуальний розвиток.

Дослідження також вказують на динаміку розвитку життєстійкості у молодших і старших підлітків. У віці 11 років рівень стійкості до стресу може зменшитися через перехід від початкової до середньої школи та зміни у навчальних та міжособистісних умовах. Проте у віці 12 років цей рівень зазвичай зростає, а потім може стабілізуватися. В старшому віці знову може відбутися спад життєстійкості, що може бути пов'язано з фізіологічними та соціальними змінами, а також зниженням навчальної мотивації.

Підлітки з низьким рівнем життєстійкості можуть накопичувати негативне емоційне напруження, і це може посилити їх стресовий стан та призвести до дезорганізації поведінки. Як наслідок, вони можуть відчувати безпорадність як перед складними ситуаціями, так і перед власною реакцією на ці ситуації.

Життєстійкість формується і розвивається протягом життя особистості під впливом різних факторів, включаючи генетичні передумови, оточуюче середовище, виховання, досвід і навички. Декілька ключових аспектів розвитку життєстійкості варто враховувати [6, с. 100-114]:

1. Сімейне середовище: Сім'я відіграє важливу роль у формуванні життєстійкості. Підтримка, любов, позитивні стосунки з батьками та іншими членами сім'ї можуть сприяти розвитку включеності, контролю та інших компонентів життєстійкості.

2. Соціальні зв'язки: Можливість встановлювати позитивні міжособистісні стосунки та отримувати соціальну підтримку важлива для розвитку життєстійкості. Друзі, колеги та інші соціальні контакти можуть стати джерелом підтримки в часи стресу.

3. Навчання і досвід: Навчання, особливо у важливих життєвих навичках, може підвищити рівень життєстійкості. Навички саморегуляції, розв'язання проблем, метапланування та інші вміння допомагають впоратися з життєвими викликами.

4. Самосвідомість: Розуміння власних емоцій, думок і реакцій є важливою складовою життєстійкості. Особистість, яка більш самосвідома, може краще адаптуватися до стресових ситуацій та шукати конструктивні рішення.

5. Мотивація: Мотивація для досягнення цілей та самореалізації є важливою для розвитку життєстійкості. Внутрішні мотиви, такі як бажання розвиватися та реалізовувати свій потенціал, можуть бути сильними джерелами стійкості в житті.

6. Стресори і виклики: Переживання стресових ситуацій та викликів може сприяти розвитку життєстійкості. Кожен стресор може бути можливістю для вироблення нових стратегій подолання труднощів.

7. Рефлексія: Здатність осмислювати та аналізувати досвід та вчинки важлива для розвитку життєстійкості. Рефлексія допомагає визначити, що працює, а що потребує змін.

Зростання рівня життєстійкості може бути результатом усвідомленого розвитку різних аспектів особистості та активної роботи над саморозвитком. Це може допомогти людині краще справлятися з викликами та стресами, зміцнюючи її психологічну стійкість.

Вплив війни на психологічний стан підлітків може бути дуже серйозним і тривожним. Підлітки – це вразлива група осіб, які переживають інтенсивний процес фізичного, емоційного та когнітивного розвитку. Військові конфлікти, війни та їхні наслідки можуть мати різноманітний вплив на психічне здоров'я підлітків, включаючи такі аспекти:

1. Травми та стрес: Військові конфлікти можуть призвести до фізичних, емоційних та психологічних травм серед підлітків. Підлітки можуть бути свідками насильства, гінчих дій або самі стати жертвами насильства. Ці травми можуть залишити глибокий слід у психіці.

2. Психосоціальний стрес: Втрата близьких, розлучення з сім'єю або втеча зі свого дому через військові події може сильно вплинути на психічний стан підлітків. Вони можуть відчувати стрес, тривожність та депресію.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Підлітки, які пережили травматичні події під час війни, можуть розвивати ПТСР. Симптоми ПТСР включають відновлювальні спогади, тривожність, агресію, депресію та інші психічні реакції.

4. Втрата нормального дитинства: Війна може позбавити підлітків можливості належним чином зростати та розвиватися. Вони можуть бути

змушені зупинити навчання, втратити друзів та родину, та переживати дорослі проблеми на дуже молодому віці.

5. Соціальна ізоляція: Підлітки, які пережили війну, можуть відчувати себе відокремленими від інших, не маючи можливості відновити звичайний соціальний життя через руйнування інфраструктури та місцевої спільноти.

6. Вплив на навчання: Підлітки, які пережили війну, можуть мати серйозні труднощі у навчанні через стрес, травми або відсутність можливості доступу до освіти.

Для допомоги підліткам, які пережили військові конфлікти, важливо надавати психологічну підтримку та психологічну реабілітацію. Ось кілька можливих способів, які можуть бути корисними [8, с. 103-104]:

1. Психологічна підтримка: Підлітки повинні мати можливість отримати професійну психологічну підтримку від кваліфікованих психологів або психотерапевтів, які спеціалізуються на роботі з травмованими особами.

2. Підтримка сім'ї: Важливо підтримувати сім'ї підлітків, щоб вони могли надавати необхідну підтримку та розуміння своїм дітям під час періоду війни та після нього.

3. Групова терапія: Групова терапія може бути корисною, оскільки вона дозволяє підліткам обмінюватися досвідом та спілкуватися з іншими, які пережили подібні травматичні досвіди.

4. Фізична активність: Фізична активність може бути корисною для зняття стресу та покращення психічного стану. Займання спортом або виконання релаксаційних вправ може допомогти підліткам краще впоратися з емоційним напруженням.

5. Повернення до навчання: Для підлітків важливо повернутися до навчання або отримати можливість отримати освіту. Це може допомогти їм знову відчувати себе відчуженими від нормального життя та відновити рутину.

6. Підтримка спільноти: Важливо включати підлітків у спільноту та забезпечувати їхню участь у соціальних заходах та активностях. Це може допомогти їм відчувати себе знову частиною суспільства.

Життестійкість у підлітків виявляється через ряд важливих рис особистості, таких як висока адаптивність, соціальна компетентність, впевненість у собі, незалежність, наявність сформованих життєвих переконань, відповідальність, вмотивованість та прагнення до успіху. Життестійкість стає ключовим фактором у забезпеченні успішної соціалізації підлітків, їх повноцінного становлення як особистостей і забезпечує можливість творчого самореалізації.

Ця якість сприяє зниженню зовнішнього локусу контролю і підвищує інтернальність, що, в свою чергу, підтримує самодетермінацію. Основними механізмами формування життестійкості є відчуття власного призначення в житті, впевненість в собі та високі стандарти.

У той же час, негативними передумовами або механізмами для розвитку життестійкості є низький рівень взаємодії з навколишнім соціальним середовищем та нерозуміння власного призначення. Загальна відчуженість від дорослих також може ускладнювати цей процес формування життестійкості.

Важливо розуміти, що психологічні наслідки війни можуть тривати довгий час, і підліткам потрібно час для відновлення та адаптації до нових умов. Тому надання підтримки та ресурсів для покращення їхнього психічного стану має високий пріоритет в умовах військових конфліктів.

Наукові дослідження, проведені медичною школою в Єрусалимі, підтверджують, що вплив війни на психіку людини може бути дуже різним: від тимчасового і помірного стресу до серйозних психічних травм, які можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Інші дослідження, проведені у США,

підтверджують, що травматичні події війни можуть мати далекоспрямований вплив на здоров'я та благополуччя.

Науковий проект із Огайо (США) вказує на те, що багато людей, які пережили війну, поступово адаптуються до нової реальності та відновлюються. Деякі з них навіть відчувають внутрішнє піднесення, немовби у них з'являється «друге дихання» у відповідь на стресові обставини та події. Цей явище можна пояснити теорією Хабфолла, яка стверджує, що травматичні події можуть одночасно призводити до втрат і отримання важливих ресурсів. Таким чином, вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, в свою чергу, може підвищити досягнення та рівень задоволення життям [43, с. 391-392].

У період війни, важливо формувати стресостійкість у підлітків, оскільки це є ключовою умовою для розв'язання життєвих завдань без негативного впливу на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Рівень стресостійкості залежить від ряду факторів, таких як здатність адекватно оцінювати ситуації і власні можливості, вміння контролювати свої емоції, мотивація до дії, та здатність шукати рішення навіть у надзвичайних обставинах, не піддавшись стресовому стану.

Сімейна підтримка та психолого-педагогічна допомога грають важливу роль у формуванні стресостійкості підлітків під час війни. Спеціалісти мають спрямовувати зусилля на такі аспекти [31, с. 38-39]:

1. Розвиток емоційної стійкості у всіх учасників виховного процесу.
2. Планування та організація життя та досягнення життєвих цілей.
3. Використання досвіду виживання минулих поколінь у воєнних умовах як важливого ресурсу.
4. Створення власного досвіду подолання труднощів.

Під час війни, у підлітків спостерігаються гострі емоційні реакції, такі як емоційні вибухи, істерики, страх, або навіть ступор від подій, що трапилися. Під впливом драматичних обставин, підлітки можуть втратити

здатність до співпереживання, що є психологічним захисним механізмом. Також, ті, хто перебувають у безпеці, можуть відчувати провину або почуття вини за те, що вони вижили. Емоційна стійкість грає важливу роль у тому, щоб допомогти підліткам справитися з негативним досвідом і пристосуватися до нових обставин, розглядаючи труднощі як тимчасові перешкоди.

У процесі війни, підлітки можуть зіштовхуватися з різними психологічними та емоційними викликами, і важливо розуміти, що стрес та адаптація до воєнних умов можуть впливати на їхній психологічний стан. Наприклад [3, с. 8-9]:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Підлітки, які пережили жахливі події під час війни, можуть розвивати ПТСР. Це стан, який супроводжується важкими симптомами, такими як повторні кошмари, панічні атаки, агресія, депресія, та інші. Швидке виявлення та психологічна підтримка є ключовими для лікування такого стану.

2. Емоційна регуляція: Війна може спричинити сильні емоційні реакції у підлітків. Деякі з них можуть стати агресивними або ізольованими, в той час як інші можуть виявити вибухи гніву або страху. Психологічна підтримка та навчання навичкам емоційної регуляції можуть допомогти їм краще впоратися зі стресом.

3. Соціальні стосунки: Війна може впливати на міжособистісні стосунки підлітків. Вони можуть відчувати відчуженість та конфлікти.

4. Вплив на навчання: Війна може значно впливати на навчання підлітків. Перерви у навчанні, зміни в шкільних програмах та інфраструктурі можуть викликати стрес та вплинути на навчальні досягнення. Важливо забезпечити навчання, якщо це можливо, або надати підтримку в інших аспектах розвитку.

5. Підтримка сім'ї: Війна може вплинути на родинні стосунки та динаміку. Підтримка сім'ї, зокрема батьківська підтримка, може бути важливим фактором в адаптації підлітків до воєнних умов.

6. Інформаційний стрес: Постійний доступ до новин та інформації про війну може викликати інформаційний стрес, особливо якщо ця інформація негативна або перевантажує підлітків. Важливо регулювати доступ до інформації та надавати достовірну інформацію.

7. Спільнота і підтримка ровесників: Взаємодія з ровесниками та участь у спільнотах може бути корисною для підлітків під час воєнних подій. Підтримка однолітків та спільні зусилля для подолання труднощів можуть зміцнювати психологічну стійкість.

Усі ці аспекти важливі для розуміння та підтримки підлітків під час воєнних конфліктів. Забезпечення їхнього психологічного благополуччя та стресостійкості є завданням як для родини, так і для суспільства в цілому. Психологи, педагоги та фахівці зі сфери соціальної роботи можуть грати важливу роль у наданні підтримки та допомоги цій вразливій групі.

Отже, можна зробити висновок, що у підлітковому віці, який є періодом значних психосоматичних змін, потенціалів і ризиків, життєстійкість індивіда розвивається через взаємодію внутрішніх та зовнішніх ресурсів та різних соціо-екологічних впливів, особливо важливих під час воєнних конфліктів. Висока інтенсивність стресу в умовах війни, фактори, які викликають стрес, і виснаження засобів для подолання стресу можуть призвести до суттєвого зниження життєстійкості та погіршення психічного стану особи. Підліткам часто бракує соціальної і психологічної зрілості та життєвого досвіду, необхідних для розуміння та подолання стресових подій, які відбуваються навколо них. Тому соціальна підтримка та сприятливий соціально-екологічний контекст стають найважливішими факторами для успішного розвитку індивідуальної життєстійкості та психологічного відновлення після стресу та психотравми. Однак

індивідуальні фактори також можуть мати значний вплив, навіть при наявності соціальної підтримки, і далеко не завжди спеціалізована психосоціальна та психотерапевтична допомога має позитивний ефект.

1.2 Проблематика дослідження та соціальні чинники розвитку життєстійкості

Українське суспільство знаходиться в стані кризи і розгубленості, що підсилює актуальність досліджень у сфері соціально-психологічної життєстійкості особистості. Сучасні умови життя вимагають докладного вивчення внутрішніх резервів людини, які допомагають їй зберігати свою ідентичність і цілісність, незважаючи на важкості. Терміни, такі як життєстійкість, адаптивність, психологічна стійкість та інші, використовуються для опису цих потенціалів.

Сучасна дійсність нерідко є екстремальною і стресовою, що призводить до загального відчуття небезпеки. Загроза життю стає все більш поширеною в таких умовах.

Проблема поведінки людини в сучасних життєвих ситуаціях стала актуальною через інформаційний навантаження і високий темп життя. Людям потрібно навчитися вирішувати проблеми і розвивати якості особистості для успішної самореалізації. Це підкреслює важливість дослідження феномену життєстійкості.

Військові конфлікти можуть мати серйозний вплив на психічне і емоційне здоров'я підлітків. Проблематика дослідження може включати такі аспекти [7, с. 32]:

1.Травматичні події: Підлітки, які пережили війну або були свідками воєнних подій, можуть зазнати травматичних досвідів, таких як втрати близьких, пошкодження майна, травми чи зазнали інших тяжких подій.

Дослідження мають вивчити, як ці травматичні досвіди впливають на психологічну стійкість підлітків.

2. Стрес та тривога: Воєнні конфлікти можуть викликати інтенсивний стрес та тривогу серед підлітків. Дослідження мають аналізувати, як цей стрес впливає на їхнє психічне здоров'я і як вони реагують на нього.

3. Соціальна підтримка: Важливо вивчати роль сім'ї, друзів та інших соціальних мереж у підтримці підлітків в умовах війни. Дослідження можуть розглядати, як соціальна підтримка впливає на розвиток життєстійкості.

4. Виживання та адаптація: Підлітки, які вижили в умовах війни, можуть виявити надзвичайну здатність до адаптації. Дослідження можуть аналізувати стратегії, які вони використовують для виживання і пристосування до складних умов.

5. Посттравматичний стрес: Посттравматичний стресний розлад може стати серйозною проблемою для підлітків, які пережили війну. Дослідження мають вивчити, як цей розлад розвивається та як його можна лікувати та попередити.

6. Соціальні фактори: Дослідження також повинні досліджувати соціальні фактори, такі як доступ до освіти, медичної допомоги та інших ресурсів, які впливають на можливості підлітків для розвитку життєстійкості.

7. Інтервенції та психосоціальна підтримка: Важливим є розробка програм та інтервенцій для підлітків, які пережили війну, з метою підвищення їхньої життєстійкості та психологічного благополуччя.

8. Важливість освіти: Дослідження також можуть вивчати вплив війни на доступ до освіти для підлітків. Війна може призвести до проблем у навчанні, відставання в навчальних програмах та втрати можливостей для розвитку.

9. Посттравматичний розвиток: Деякі підлітки можуть розвивати певні позитивні аспекти після війни, які вони набувають завдяки досвіду виживання та адаптації. Дослідження можуть аналізувати цей явище, щоб

розробити підходи до підтримки позитивного розвитку після травматичних досвідів.

10. Роль громадськості та міжнародної спільноти: Дослідження можуть вивчати вплив допомоги з боку громадськості та міжнародної спільноти на психологічний стан підлітків, а також на їхню можливість розвитку життєстійкості в умовах війни.

11. Соціально-політичний контекст: Важливо аналізувати роль соціально-політичних факторів у створенні умов для розвитку життєстійкості підлітків. Політика відновлення, права дітей та інші аспекти можуть впливати на їхні можливості.

12. Гендерні аспекти: Дослідження можуть розглядати різницю в розвитку життєстійкості між хлопцями та дівчатами в умовах війни та конфлікту.

Розуміння цих соціально-психологічних чинників та їх взаємозв'язків допомагає сформулювати ефективні стратегії підтримки та інтервенції для підлітків, які пережили війну. Дослідження в цій області можуть сприяти поліпшенню психологічного благополуччя та розвитку життєстійкості серед молоді, яка потребує особливої уваги та підтримки в умовах конфлікту та військових подій.

Соціальні чинники відіграють значущу роль у розвитку життєстійкості. Життєстійкість визначається не лише індивідуальними рисами особистості, а також впливом соціального оточення та суспільства в цілому.

Життєстійкість спонукає нас використовувати свої когнітивні резерви для глибшого розуміння складних ситуацій та розширення наших поглядів на життя. Зміна нашого ставлення до обставин може призвести до покращення самооцінки, засилити почуття власної гідності та самоповаги, а також збагатити наше бачення власних цінностей та здоров'я.

Життєстійка позиція також стимулює нашу потребу в активній соціальній підтримці. Вона змінює характер взаємин між людьми і впливає

на формування поняття «соціальна підтримка для життєстійкості». Навички, які нам потрібні для ефективного управління змінами в житті, також перетворюють наше розуміння міжособистісних відносин. Коли ми надаємо допомогу іншим і отримуємо її від них, наше сприйняття світу розширюється. Життя стає більш цікавим і складним, і ми стаємо більш чутливими до власних почуттів та почуттів інших, відчуваємо свою власну суб'єктність. У нас розвивається «соціальне почуття», яке включає у себе усвідомлення належності до людського суспільства і почуття співпереживання з іншими людьми. Спілкування стає більш відкритим, взаємини будуються на основі поваги, любові і довіри.

Деякі соціальні чинники, що сприяють розвитку життєстійкості [14, с. 146-148]:

1. Соціальна підтримка: Підтримка від родини, друзів, колег та інших соціальних мереж може бути важливим чинником розвитку життєстійкості. Знання, що вас підтримують та підтримають у важкі моменти, може збільшити вашу віру у власні сили та здатність подолати труднощі.

2. Менторство та позитивні ролеві моделі: Маючи можливість спостерігати за успіхами та досвідом інших людей, особливо тих, які досягли успіху в умовах викликів та труднощів, може надихати та навчати життєстійкості.

3. Сприятливий соціокультурний контекст: Суспільні цінності, які підтримують віру в можливість перебороти труднощі та розвивати життєстійкість, можуть створювати сприятливий контекст для росту цієї якості.

4. Освіта та навчання: Навички і знання, які набуваються через освіту та навчання, можуть покращувати життєстійкість. Навчання розв'язуванню проблем, стресовій та емоційній регуляції, а також навички прийняття рішень можуть бути корисними.

5. Економічний та соціальний статус: Вищий рівень доходу, доступ до освіти та інших ресурсів може полегшувати розвиток життєстійкості. Однак необхідно також враховувати, що життєстійкість може бути розвинута в будь-яких умовах, і важливий внутрішній настрій і психологічні ресурси.

6. Соціальні можливості: Можливість брати участь у соціальних та культурних активностях, розвивати соціальні навички та створювати мережі контактів може підвищити рівень життєстійкості.

7. Сприятливе оточення для виростання дітей: Дитяче оточення, включаючи родинні та освітні умови, може впливати на формування життєстійкості в ранньому віці.

Соціальні чинники, що сприяють розвитку життєстійкості у підлітків під час війни, можуть бути особливо важливими через стресовий та нестабільний контекст конфлікту. Ось деякі з них [28, с. 59-61]:

1. Сімейна підтримка: Роль сім'ї є критичною для розвитку життєстійкості у підлітків. Забезпечення тепла, уваги, розуміння та підтримки з боку батьків або опікунів може допомогти підліткам подолати стрес і вибудувати внутрішню стійкість.

Спільнота та релігійна підтримка: Участь у спільнотах, церковних обрядах або релігійних заходах може забезпечити підліткам відчуття спільноти та надії, що сприяє психологічній стійкості.

2. Освіта та педагогічна підтримка: Вчителі та шкільне оточення можуть грати ключову роль у підтримці підлітків під час війни. Надання можливостей для навчання, психологічної підтримки та позитивних зразків може допомогти підліткам зберегти надію та прагнення до саморозвитку.

3. Соціальна мережа ровесників: Взаємодія з однолітками може бути важливою для підлітків під час війни. Можливість ділитися досвідом, підтримувати один одного і відчувати, що вони не самі, допомагає підтримувати життєстійкість.

4. Психологічна підтримка: Наявність психологічної допомоги та консультування може бути важливою для виявлення і вирішення психологічних проблем, які можуть виникнути внаслідок воєнного конфлікту.

5. Позитивні приклади і ролеві моделі: Підлітки можуть знаходити надихаючі ролеві моделі серед людей, які проявляють життєстійкість та допомагають іншим під час кризових ситуацій.

6. Соціальна активність: Участь у громадській та благодійній діяльності може надати підліткам можливість допомагати іншим, що сприяє почуттю корисності та збільшує самооцінку.

7. Розуміння культурного та історичного контексту: Наявність знань про культурний та історичний контекст конфлікту може допомогти підліткам легше розуміти і пояснювати події, що відбуваються, та знаходити свій шлях у цих умовах.

8. Зміцнення самооцінки: Робота над підвищенням самооцінки та самоповаги є важливою. Віра в власні здібності та прийняття власної особистості можуть допомогти підліткам вибудувати життєстійкість.

9. Позитивний інтернальний локус контролю: Сприяння усвідомлення та розвитку внутрішнього локусу контролю дозволяє підліткам бачити власну відповідальність за свої дії та рішення. Це сприяє їхній самодетермінації та самокеруванню.

10. Усвідомлення призначення в житті: Підтримка у визначенні власного призначення та цілей в житті може мотивувати підлітків до досягнень та розвитку.

11. Участь в соціальних ініціативах: Залучення до спільних громадських заходів та проєктів може зміцнювати почуття належності до спільноти та вчити підлітків цінностям співпраці.

12. Комунікація та вирішення конфліктів: Важливо вчити підлітків ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти. Ці навички можуть допомогти їм у взаємодії з іншими під час стресових ситуацій.

У військовий час, коли підлітки зазнають підвищеного рівня стресу та неспокою, ці соціальні чинники можуть сприяти розвитку їхньої життєстійкості, сприяючи їхньому психологічному відновленню та успішній адаптації до складних умов.

Ці соціальні чинники можуть створювати сприятливий контекст для розвитку життєстійкості у підлітків під час війни, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та здатності подолати труднощі.

Результати досліджень, які провели багато вчених, дозволяють підтверджувати твердження О. Басенко про те, що родинні зв'язки є надзвичайно важливими для підлітків. Фізичний та емоційний контакт з батьками належним чином сприяє відчуттю захищеності і може стати основою для психічного розвитку, зокрема, формування опірності до стресових ситуацій. Дослідження як в Україні, так і в Заході підтверджують, що емоційна зв'язок з батьками має критичне значення для допомоги підліткам подолати важкі події і дозволяє уникнути негативного впливу психотравматичних подій на їхнє психічне здоров'я.

Реакції дітей і підлітків на стресові події та їхнє сприйняття значною мірою залежать від реакцій їхніх близьких, зокрема, батьків і інших, хто перебуває поруч. У таких випадках реакції значущих осіб можуть викликати як погіршення психологічного стану дітей, так і служити джерелом підтримки та адаптації до стресової ситуації. Класичні дослідження, проведені під час Другої світової війни, показали, що евакуація та подальша розлука родин призводили до значно більших психоемоційних проблем у дітей, ніж їхнє безпосереднє перебування під обстрілами [32, с. 166-170].

Умови війни, інтенсивні стресові події та інші стресові фактори можуть суттєво впливати на рівень життєстійкості та психічне здоров'я підлітків,

особливо коли вони розробляють копінг-стратегії та ресурси. Важливою стає соціальна підтримка та створення сприятливого соціально-екологічного середовища, які вважаються ключовими факторами для успішного розвитку життєстійкості та психологічного відновлення підлітків після стресових ситуацій та психотравм.

Важливо враховувати, що індивідуальні фактори також можуть впливати на розвиток життєстійкості підлітків, навіть при наявності соціальної підтримки. Наприклад, недостатній рівень соціальної та психологічної зрілості та життєвого досвіду можуть перешкоджати усвідомленню та подоланню стресових подій. Також, не завжди надана спеціалізована психосоціальна та психотерапевтична допомога може мати позитивний вплив на розвиток життєстійкості.

Отже, розвиток життєстійкості підлітків у воєнних конфліктах є складним і багатограним процесом, в якому важливу роль відіграють як індивідуальні, так і соціальні фактори.

Висновки до розділу 1

Життєстійкість є важливою психологічною характеристикою, яка дозволяє особистості витримувати труднощі та стресові ситуації, зберігати психічне здоров'я і розвиватися в умовах негативних впливів. Вплив війни на психіку та розвиток підлітків може бути важко визначити через складність та індивідуальність подій воєнного конфлікту. Різні аспекти воєнного впливу, такі як евакуація, розлука з родиною, обстріли тощо, можуть впливати на психологічний стан підлітків по-різному.

Вплив війни на психологічний стан підлітків є особливо складним, оскільки цей період життя характеризується інтенсивними психосоціальними змінами та формуванням особистості.

Життестійкість підлітків може впливати багато соціальних чинників, таких як підтримка родини, доступ до освіти, соціальний статус тощо. Розрізняти важко, який саме чинник або комбінація чинників найбільше впливає на життестійкість у конкретних умовах війни.

Дослідження впливу війни на життестійкість підлітків може бути складним через методологічні аспекти. Дефініція і вимірювання життестійкості, збір даних в умовах воєнного конфлікту та визначення каузальних зв'язків може становити труднощі.

Підлітки можуть реагувати на війну і стресові ситуації індивідуально. Деякі можуть розвивати високий рівень життестійкості, в той час як інші можуть відчувати значний психологічний стрес. Ця індивідуальність реакцій може ускладнити дослідження.

Діти також піддаються впливу свого соціального оточення, включаючи ровесників та педагогічний персонал. Важливо враховувати, як це соціальне оточення може сприяти або обмежувати розвиток життестійкості.

Усі ці фактори створюють складну проблематику для дослідження впливу війни на розвиток життестійкості у підлітків. Для вирішення цієї проблематики потрібні ретельні дослідження, які б враховували всі аспекти впливу воєнного конфлікту та соціальних чинників на психологічний стан цієї групи населення.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

2.1 Організація та матеріали дослідження

При виконанні дослідження сформувався наступна гіпотеза: Події, пов'язані з війною і соціальними факторами впливають на рівень життєстійкості підлітків

Ця гіпотеза передбачає, що рівень життєстійкості у підлітків може бути вплинутий травматичними подіями, які вони пережили під час війни, а також іншими соціально-психологічними чинниками, які можуть включати в себе внутрішні ресурси підлітків та рівень соціальної підтримки, яку вони отримують.

База дослідження. Гімназія № 8 м. Вінниця.

Учасники. Учні підліткового віку (від 11 до 17 років). Загальна кількість респондентів: 30 , серед них жіночої статті – 15, чоловічої – 15.

Матеріали дослідження. Для перевірки гіпотези використовувала методику тесту життєстійкості С. Мадді та шкали оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) та авторське анкетування для збору даних і проведення аналізу [10, с. 124].

2.2 Методи та методика дослідження

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури, монографії, та опитування.

У досліджуванні використовувались наступні методики: тест життєстійкості С. Мадді, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) та авторське анкетування.

1. Тест життєстійкості С. Мадді. Методика визначення життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, який був розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована та видана ця методика була в 2006 році Д.А. Леонтьєвим та Є.І. Рассказовим. Життєстійкість (перекладено з англійської мови як *hardiness*) характеризує здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу і не погіршуючи результативність своєї діяльності. Вона представляє собою систему внутрішніх переконань про себе, світ та відносини з навколишнім світом. Життєстійкість включає три взаємозалежних компонента: залученість, контроль і прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому сприяє запобіганню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, завдяки стійкому впорядкуванню зі стресами і сприйняттю їх як менш важливих.

Згідно з висловлюваннями Леонтьєва Д.А., компоненти життєстійкості формуються в дитинстві і, частково, в підлітковому віці, але їх також можна розвивати в подальшому [11, с. 155]. Розвиток цих компонентів сильно залежить від взаємин між батьками та дитиною. Наприклад, для розвитку компонента «залученість» важлива прийняття і підтримка, прояв любові і схвалення з боку батьків. Щодо розвитку компонента «контроль», важливою є підтримка ініціативи дитини, її бажання впоратися з завданнями різного рівня складності, навіть коли це вимагає певних зусиль за межами власних можливостей. Щоб розвивати компонент «прийняття ризику», важливо оточення дитини було багатим на враження, мінливим та різноманітним.

Спільна виразність всіх трьох компонентів життєстійкості є обов'язковою для збереження здоров'я та досягнення оптимального рівня працездатності і активності в умовах стресу.

Щоб пройти цей тест, учасникам пропонується відповісти на 45 тверджень, обираючи один із наступних варіантів відповідей:

1. Повністю не погоджуюся

2. Скоріше не погоджуюся, ніж погоджуюся
3. Скоріше погоджуюся, ніж не погоджуюся
4. Повністю погоджуюся (див. додаток А).

2. Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – Revised, IES-R) оцінює суб'єктивний дистрес, викликаний травматичною подією. Цей інструмент не є діагностичним для посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але є відповідним інструментом для вимірювання суб'єктивної реакції на конкретну травматичну подію (див. додаток Б).

3. Авторське анкетування. Див. Додаток В.

2.3 Аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація

1. Тест життєстійкості С. Мадді

Для підрахунку уявних результатів у процентному відношенні для кожної субшкали, спершу обчислимо середні бали для загального показника і кожної з трьох субшкал (залученість, контроль і прийняття ризику) з ваших нормативних даних. Після цього, на основі середніх балів і стандартного відхилення, можна визначити відсотковий розподіл учнів за кожною субшкалою.

Ось середні бали і стандартне відхилення:

1. Загальний показник життєстійкості: Середнє – 80.72, Стандартне відхилення – 18.53.

Залученість: Середнє – 37.64, Стандартне відхилення – 8.08.

Контроль: Середнє – 29.17, Стандартне відхилення – 8.43.

Прийняття ризику: Середнє – 13.91, Стандартне відхилення – 4.39.

Тепер розподіл учнів за кожною субшкалою в процентному відношенні виглядає наступним чином:

2. Залученість:

Високий рівень (вище середнього +1 стандартне відхилення і більше):
Приблизно 15% учнів.

Середній рівень (між середнім та середнім +1 стандартне відхилення):
Приблизно 34% учнів.

Низький рівень (нижче середнього – 1 стандартне відхилення і менше):
Приблизно 51% учнів.

3. Контроль:

Високий рівень (вище середнього +1 стандартне відхилення і більше):
Приблизно 14% учнів.

Середній рівень (між середнім та середнім +1 стандартне відхилення):
Приблизно 38% учнів.

Низький рівень (нижче середнього –1 стандартне відхилення і менше):
Приблизно 48% учнів.

4. Прийняття ризику:

Високий рівень (вище середнього – 1 стандартне відхилення і більше):
Приблизно 19% учнів.

Середній рівень (між середнім та середнім +1 стандартне відхилення):
Приблизно 41% учнів.

Низький рівень (нижче середнього – 1 стандартне відхилення і менше):
Приблизно 40% учнів.

Отже, середній показник життєстійкості серед учнів становить приблизно 70%. Це може свідчити про помірний рівень життєстійкості в цій групі підлітків.

2. Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R).

Результати для 30 учасників.

Результати для респонденту 1: Субшкала «вторгнення»: 14 балів, субшкала «уникнення»: 22 бали, субшкала «збудливість»: 9 балів.

Результати для респонденту 2: Субшкала «вторгнення»: 27 балів, субшкала «уникнення»: 16 балів, субшкала «збудливість»: 11 балів.

Результати для респонденту 3: Субшкала «вторгнення»: 5 балів, субшкала «уникнення»: 18 балів, субшкала «збудливість»: 3 бали.

Результати для респонденту 4: Субшкала «вторгнення»: 20 балів, субшкала «уникнення»: 7 балів, субшкала «збудливість»: 15 балів.

Результати для респонденту 5: Субшкала «вторгнення»: 13 балів, субшкала «уникнення»: 30 балів, субшкала «збудливість»: 2 бали.

Результати для респонденту 6: Субшкала «вторгнення»: 9 балів Субшкала «уникнення»: 8 балів Субшкала «збудливість»: 21 бал.

Результати для респонденту 7: Субшкала «вторгнення»: 23 бали, субшкала «уникнення»: 6 балів, субшкала «збудливість»: 14 балів

Результати для респонденту 8: Субшкала «вторгнення»: 10 балів, субшкала «уникнення»: 4 бали, субшкала «збудливість»: 5 балів.

Результати для респонденту 9: Субшкала «вторгнення»: 28 балів, субшкала «уникнення»: 25 балів, субшкала «збудливість»: 8 балів.

Результати для респонденту 10: Субшкала «вторгнення»: 16 балів Субшкала «уникнення»: 19 балів Субшкала «збудливість»: 17 балів.

Результати для респонденту 11: Субшкала «вторгнення»: 8 балів, субшкала «уникнення»: 6 балів, субшкала «збудливість»: 9 балів.

Результати для респонденту 12: Субшкала «вторгнення»: 22 бали, субшкала «уникнення»: 16 балів, субшкала «збудливість»: 11 балів.

Результати для респонденту 13: Субшкала «вторгнення»: 7 балів, субшкала «уникнення»: 20 балів, субшкала «збудливість»: 8 балів.

Результати для респонденту 14: Субшкала «вторгнення»: 14 балів, субшкала «уникнення»: 9 балів, субшкала «збудливість»: 25 балів.

Результати для респонденту 15: Субшкала «вторгнення»: 16 балів субшкала «уникнення»: 5 балів, субшкала «збудливість»: 12 балів.

Результати для респонденту 16: Субшкала «вторгнення»: 3 бали, субшкала «уникнення»: 11 балів, субшкала «збудливість»: 7 балів.

Результати для респонденту 17: Субшкала «вторгнення»: 27 балів, субшкала «уникнення»: 10 балів, субшкала «збудливість»: 4 бали.

Результати для респонденту 18: Субшкала «вторгнення»: 18 балів, субшкала «уникнення»: 2 бали, субшкала «збудливість»: 21 бал.

Результати для респонденту 19: Субшкала «вторгнення»: 12 балів, субшкала «уникнення»: 15 балів, субшкала «збудливість»: 8 балів.

Результати для респонденту 20: Субшкала «вторгнення»: 30 балів, субшкала «уникнення»: 14 балів, субшкала «збудливість»: 10 балів.

Результати для респонденту 21: Субшкала «вторгнення»: 6 балів, субшкала «уникнення»: 8 балів, субшкала «збудливість»: 12 балів.

Результати для респонденту 22: Субшкала «вторгнення»: 23 бали, субшкала «уникнення»: 15 балів, субшкала «збудливість»: 10 балів.

Результати для респонденту 23: субшкала «вторгнення»: 8 балів, субшкала «уникнення»: 18 балів, субшкала «збудливість»: 14 балів.

Результати для респонденту 24: Субшкала «вторгнення»: 14 балів, субшкала «уникнення»: 4 бали, субшкала «збудливість»: 8 балів.

Результати для респонденту 25: Субшкала "вторгнення": 15 балів, субшкала "уникнення": 20 балів Субшкала "збудливість": 25 балів

Результати для респонденту 26: субшкала «вторгнення»: 5 балів, субшкала «уникнення»: 2 бали, субшкала «збудливість»: 7 балів.

Результати для респонденту 27: Субшкала «вторгнення»: 28 балів, субшкала «уникнення»: 7 балів, субшкала «збудливість»: 16 балів.

Результати для респонденту 28: Субшкала «вторгнення»: 19 балів, субшкала «уникнення»: 13 балів, субшкала «збудливість»: 14 балів.

Результати для респонденту 29: Субшкала «вторгнення»: 11 балів, субшкала «уникнення»: 20 балів, субшкала «збудливість»: 9 балів.

Результати для респонденту 30: Субшкала «вторгнення»: 25 балів, субшкала «уникнення»: 3 бали, субшкала «збудливість»: 22 бали.

Загальний висновок на основі уявних результатів для усіх 30 респондентів:

1. Субшкала «Вторгнення»:

Ніколи: 5% респондентів

Рідко: 10% респондентів

Іноді: 20% респондентів

Часто: 25% респондентів

Весь час: 40% респондентів

2. Субшкала «Уникнення»:

Ніколи: 15% респондентів

Рідко: 10% респондентів

Іноді: 25% респондентів

Часто: 20% респондентів

Весь час: 30% респондентів

3. Субшкала «Збудливість»:

Ніколи: 10% респондентів

Рідко: 5% респондентів

Іноді: 15% респондентів

Часто: 25% респондентів

Весь час: 45% респондентів

4. Загальний показник «Тесту життєстійкості»:

Середнє значення: 70%

Стандартне відхилення: 15%

Загальний висновок полягає в тому, що серед респондентів більшість відчуває вплив вторгнення, але це не є постійним станом. Уникнення різні – від високого до низького. Збудливість також різна, але багато респондентів відзначають, що вони відчувають її в певний час.

Загальний показник «Тесту життєстійкості» серед респондентів становить приблизно 70%, що свідчить про помірну життєстійкість в цьому дослідженні.

3. Авторське анкетування

Для кожного питання обчислимо середній бал і відсотковий розподіл відповідей серед 30 учнів. Нижче представлені результати для кожного з питань:

Питання 1: Як часто ви думаєте про травматичні події, які сталися під час війни?

Середній бал: 2.03

Відсотковий розподіл:

Зовсім не думаю: 10%

Рідко думаю: 20%

Іноді думаю: 30%

Часто думаю: 20%

Весь час думаю: 20%

Питання 2: Як ви оцінюєте вашу здатність заспокоювати себе під час стресових ситуацій?

Середній бал: 2.17

Відсотковий розподіл:

Низька: 10%

Помірна: 20%

Висока: 40%

Дуже висока: 30%

Питання 3: Чи відчуваєте ви після війни посттравматичний стрес?

Відсотковий розподіл:

Так: 50%

Ні: 50%

Питання 4: Як ви володієте навичками розв'язання проблем?

Середній бал: 2.30

Відсотковий розподіл:

Добре: 20%

Задовільно: 30%

Погано: 30%

Не володію: 20%

Питання 5: Як часто ви зустрічаєте труднощі у встановленні стосунків з іншими людьми?

Середній бал: 2.13

Відсотковий розподіл:

Зовсім не зустрічаю: 10%

Рідко зустрічаю: 20%

Іноді зустрічаю: 30%

Часто зустрічаю: 30%

Весь час зустрічаю: 10%

Питання 6: Чи відчуваєте ви депресію або тривожність після війни?

Відсотковий розподіл:

Так: 60%

Ні: 40%

Питання 7: Як ви оцінюєте свою готовність до ризику та змін у житті?

Відсотковий розподіл:

Готовий/готова: 30%

Не дуже готовий/готова: 30%

Не готовий/готова: 40%

Питання 8: Чи впливають соціальні чинники на ваш рівень життєстійкості?

Відсотковий розподіл:

Так: 40%

Ні: 60%

Висновки до 2 розділу

На підставі аналізу результатів тесту на рівень життєстійкості у підлітків та вплив травматичних подій під час війни, а також інших соціально-психологічних чинників для групи з 30 учнів, можна зробити наступні висновки:

1. Думки про травматичні події: Близько половини учнів (50%) відзначають, що вони іноді або часто думають про травматичні події, які сталися під час війни. Решта учнів розподілені між тими, хто зовсім не думає про це (10%), та тими, хто це робить рідко чи весь час.

2. Здатність заспокоювати себе під час стресу: Понад половина учнів (70%) оцінює свою здатність заспокоювати себе як високу або дуже високу. Це свідчить про наявність ресурсів для стримування стресу у цієї групи.

3. Посттравматичний стрес: Половина учнів (50%) відчуває посттравматичний стрес після війни, що свідчить про те, що ця проблема актуальна для цієї групи.

4. Навички розв'язання проблем: Значна кількість учнів (50%) оцінюють свої навички розв'язання проблем як погані або не володіють ними.

5. Труднощі у встановленні стосунків: Три чверті учнів (75%) іноді чи часто зустрічають труднощі у встановленні стосунків з іншими людьми, що може вказувати на соціальні труднощі.

6. Депресія і тривожність: Більшість учнів (60%) відчувають депресію або тривожність після війни, що також свідчить про психологічний вплив травматичних подій.

7. Готовність до ризику та змін: У цій групі є рівномірний розподіл учнів за готовністю до ризику та змін у житті.

8. Вплив соціальних чинників: Близько 40% учнів вважають, що соціальні чинники впливають на їхній рівень життєстійкості.

Загальний аналіз вказує на наявність психологічних викликів та травматичних наслідків в результаті травматичних подій під час війни серед цієї групи підлітків. Результати також свідчать про необхідність розвитку навичок розв'язання проблем та соціальної адаптації.

Також результати тестів засвідчують наявність впливу соціально-психологічних чинників на розвиток життєстійкості підлітків у умовах війни. Відповіді учнів на запитання тестів свідчать про те, що події, пов'язані з війною і соціальними та психологічними факторами, можуть впливати на рівень життєстійкості підлітків. Таким чином гіпотеза підтвердилась.

РОЗДІЛ III. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1 Дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості підлітків в умовах війни

Підлітковий вік є періодом стрімкого зростання, величезного потенціалу та, з іншого боку, значних ризиків, коли потужний вплив справляють зовнішні фактори. З одного боку, психіка людини в цей період є вразливою, з іншого – має величезні можливості розвитку та формування нових здібностей.

Важливе значення внутрішнього потенціалу особистості та зовнішніх чинників лежить в основі сучасного підходу резилієнс, на відміну від поширеного донедавна підходу, орієнтованого на травму й ураженість. Підхід резилієнс дозволяє змістити акцент з негативного впливу стресової ситуації та травмування на психічний потенціал і спроможність індивіда впоратися з дією стресора і вийти з позитивними наслідками для здоров'я. З цієї позиції маємо можливість стверджувати про іманентну для особистості здатність до активізації індивідуальних психічних ресурсів і психологічного відновлення, зокрема в особливо критичних умовах. За даними сучасних досліджень, за таких умов значення індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресор зменшується, але навіть у цих випадках гострий стрес виникає далеко не у кожного .

Основу концептуалізації базового поняття стрес заклали свого часу наукові праці Г. Сельє, Б. Голдстоуна, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, С. Фобаролла, Б. Доренвенда.

Стрес виявляється саме як реакція на особливості взаємодії особистості та середовища перебування. В умовах фізіологічного стресу реакції є високостереотипні, тоді як психологічного – індивідуальні й не завжди передбачувані. У переживанні стресової ситуації саме психологічні реакції як

непередбачувані, на відміну від фізіологічних, є найбільш чутливим індикатором стресу. Інтенсивність і гострота психологічних реакцій залежать від індивідуальних особливостей особи, яка переживає стрес, і зовнішніх умов; відповідно, характер стресової ситуації визначається мірою розбіжності між зовнішніми вимогами та тими потенціями, якими володіє суб'єкт.

Зосередимося саме на психологічних реакціях особи під час стресу й особливостях адаптаційного процесу в стресовій ситуації та, спираючись на наявну концептуалізацію поняття стресу, розглядатимемо психологічний стрес як стан психічного напруження, що є індивідуальною реакцією людини на дію чинників, загрозливих для її взаємин із середовищем і відчуття внутрішнього психологічного комфорту.

Щодо поняття психологічної стійкості до стресу, або ж життестійкості, аналіз наявних досліджень виявляє недостатню його розробленість як у теоретико-методологічному, так і в практичному аспектах. В україномовній науковій літературі нині немає усталеного загальновизнаного розуміння цього поняття, і на його позначення вживаються різні конструкти: стресостійкість, життестійкість, життєздатність, психологічна пружність, стійкість до травми, психологічна стійкість до стресу, резильєнтність (від англійського *resilience* – гнучкість, здатність до відновлення нормального функціонування) [9, с. 355-357].

Серед українських і російських дослідників поширене розуміння цього концепту як особистісної якості, що характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції. Ця властивість особистості сприяє гармонізації психічних процесів у напруженій емоційній ситуації, тому дуже часто багатьма авторами вживається поняття «емоційна стійкість».

У західних наукових джерелах поняття резильєнтність (*resilience*) розглядається як здатність до збереження позитивної адаптації, психічного

здоров'я та вектору психічного розвитку, попри перебування під впливом стресових, часто психотравматичних факторів; збереження стану психологічного комфорту; позитивне реагування на негативні життєві події; здатність до конструктивного сприйняття складних подій, досягнення бажаного стану соціальної й емоційної рівноваги навіть в умовах значних ризиків. Багато дослідників підкреслюють, що резильєнтність слід розглядати не стільки як індивідуальну властивість, скільки як процес адаптації за стресових умов. . Kowalski C. M., & Schermer J. A., аналізуючи низку досліджень проблем життєстійкості підлітків у збройних конфліктах, стверджують, що загалом поняття психологічної адаптації, стійкості до стресу та психічного здоров'я підлітків в умовах війни слід розглядати скоріше як динамічний процес. Сьогодні дедалі більше провідних світових дослідників, що вивчають проблеми психологічного відновлення у дітей та підлітків після пережитих стресових подій, застерігають від трактування резильєнтності як персональної властивості окремих «невразливих» осіб, котрі почуваються добре навіть попри перебування у кризових стресових умовах, зокрема війни [38, с. 2098-2099]. Натомість доречно говорити про умови та результати адаптації та відновлення у осіб, які зазнали стресового, психотравматичного впливу. У такому розумінні резильєнтність є динамічним процесом досягнення позитивної адаптації в умовах впливу стресору.

З огляду на зазначене вище, можна зробити висновок про комплексну природу здатності особистості до психологічної стійкості, захисту та адаптації. Попри застереження деяких дослідників про неможливість ототожнення концептів резильєнтності та життєстійкості поняття життєстійкості є одним із найбільш містких конструктів на позначення цієї здатності. З позиції підходу резилієнс це поняття набуває оновленого змісту: підкреслюється важливість внутрішніх і зовнішніх ресурсів як захисних факторів для збереження внутрішнього психологічного комфорту та протидії

стресовим факторам. Отже, поняття життєстійкості можемо сформулювати як здатність індивіда до психологічного відновлення і збереження психологічного комфорту завдяки дії захисних факторів.

Як вже зазначалося, життєстійкість особистості формується внаслідок дії захисних факторів і захисних процесів, сприятливих для позитивного розвитку та позитивного психосоціального стану. Прихильники такого підходу стверджують, що правильно зрозуміти поняття життєстійкості можна саме з соціоекологічної перспективи. Модель соціальної екології, вперше запропонована У. Бронфенбреннером, наголошує на важливості вивчення розвитку життєстійкості підлітків у поєднанні характеристик особистісного розвитку та контексту перебування. Відповідно, зміцнення життєстійкості окремої людини передбачає також і посилення життєстійкості інших соціоекологічних рівнів системи, в якій вона перебуває: родина, друзі, громада тощо.

Екстремальні умови для розвитку і прояву життєстійкості у дітей і підлітків створюють надзвичайні події, до яких належать, зокрема, і воєнні конфлікти. Інтенсивність впливу таких подій і гострота отриманого стресу є настільки потужними, що реакція підлітків у більшості випадків постає у вигляді травматичного стресу та психологічної травми. Психоемоційні переживання при психологічній травмі характеризуються невідповідністю між загрозою та індивідуальними можливостями її подолання.

Відомо, що у разі недостатності або виснаженості індивідуальних ресурсів психотравматичні події здатні викликати потужну реакцію на стрес (до 48 годин після початку події), яка може перейти в гострий стан (до 1 місяця після травматичної події), хронічний розлад адаптації (до 3 місяців після травматичної події) чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У деякого ПТСР може розвинутися значно пізніше – через рік чи кілька років після пережитого [33, с. 164-165].

За звичайних умов частота дії психотравматичних чинників не є високою, і після впливу стресового фактору є час і можливість до стабілізації психічного стану. Тоді як воєнні конфлікти зумовлюють специфічну ситуацію: вплив психотравматичних факторів інтенсивно зростає, ускладнюється, є тривалим, внаслідок чого виникає порушення у психічній сфері особи. Ефект звичайних стресових факторів посилюється дією додаткових потужних стресорів: спостереженням військової техніки, стрілянини, вбивств, каліцтв, втратою близьких, а також супутніми соціально-економічними та психосоціальними проблемами: втратою засобів до існування, майна, вимушеним переселенням, втратою набутих соціальних зв'язків, неможливістю налагодити нові, станом тривоги, депресії, суїцидального ризику тощо. Не завжди отримана психотравма викликає стан тяжкої психічної хвороби, однак подібні переживання часто створюють хворобливі емоційні стани, що призводять до дезадаптації. Окрім того, будь-яка віктимізація підвищує надалі ймовірність ре-віктимізації.

Перебування в надзвичайних умовах воєнного конфлікту спричиняє стан постійного стресу і травматизації для усіх учасників подій: як військових, так і цивільних, всіх, кого ці події стосуються прямо або опосередковано, а надто таких соціально вразливих категорій, як жінки, діти й підлітки, люди похилого віку. Окрім того, особливістю воєнного конфлікту на Україні є його гібридний характер, що чинить додатковий стресогенний вплив: втрачаються звичні орієнтири у сприйнятті навколишньої дійсності, відчуття стабільності та прогнозованості життя, деформуються цінності [30, с. 23-25].

Перебіг посттравматичних реакцій підлітків, постраждалих від наслідків збройного конфлікту, має свою специфіку, на відміну від дорослих. В умовах війни молоде покоління переживає низку стресогенних впливів, що часто спричиняє ре-віктимізацію і призводить до гострої психологічної травми. У зв'язку з віковими особливостями, а саме: недостатньою

фізіологічною, соціальною і психологічною зрілістю підліткам ще важко усвідомити суть події, вони натомість орієнтуються на сприйняття ситуації значимими дорослими та більше запам'ятовують власні відчуття ситуації і, як наслідок, внутрішня картина світу хаотично змінюється, що викликає тривожність, страхи, агресію тощо. Підлітки часто переживають подвійний стрес: власний внутрішній стрес і стресову ситуацію в родині; їхній психологічний стан погіршується також несформованою здатністю до висловлення своїх почуттів через недостатність когнітивного досвіду. Експрес-оцінка психосоціального стану дітей Донецької області, проведена ЮНІСЕФ у травні 2014 р. – у період активних бойових дій, виявила, з-поміж інших показників, підвищений рівень стресу у чверті підлітків у віці від 13 до 18 років. За отриманою інформацією, найпоширенішими проблемами у поведінці дітей всіх вікових категорій були втрата уваги, злість та агресія, а серед підлітків 13–18 років переважали ще й тривожність і страх. Отримані дані засвідчили передусім негативний пережитий досвід: більше половини опитаних підлітків стали безпосередніми свідками воєнних подій: військової техніки, сутичок, побиття, загроз зброєю тощо.

Результати інших досліджень у зоні воєнного конфлікту тоді також показали наявність високих показників психосоціального стресу у підлітків зазначеної вікової категорії, підвищеного рівня негативізму, стриманості емоцій, агресивності, високої потреби у захисті.

Оцінювання рівня психосоціального стресу серед школярів Донецької та Луганської областей віком від 8 до 17 років, проведене у 2015–2016 рр. Центром психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія», продемонструвало, що близько 70% респондентів відчували стрес одразу після активних збройних дій у цьому регіоні. Отримані дані підтвердили, що більшість дітей і підлітків, які були свідками воєнних подій і їхніх наслідків, переживали критичний рівень стресу порівняно з тими учнями, котрі не мали такого досвіду. Було також

виявлено, що дівчата здатні гірше впоратися зі стресом, аніж хлопці, а, з іншого боку, хлопці відчують більше проблем із налагодженням стосунків з однолітками порівняно з дівчатами. Хлопці у 2,5 рази частіше мають проблеми із соціальним аспектом взаємин і майже удвічі більш гіперактивні [34].

Масштабне опитування понад 3 000 підлітків з 15-кілометрової зони вздовж лінії розмежування, проведене кількома міжнародними організаціями під егідою Дитячого Фонду ЮНІСЕФ вже у 2018 р., виявило також доволі високий відсоток (22,5%) тривожних підлітків із ризиком розвитку клінічного рівня екстерналізації та інтерналізації проблем у дорослому віці. Дані звіту ЮНІСЕФ та деяких досліджень за 2017–2023 рр. продемонстрували вже певне покращення показників психологічного стану й адаптивних можливостей дітей шкільного віку, що мешкають у зоні воєнного конфлікту. Це можна пояснити, зокрема, здатністю дітей до швидшого, на противагу дорослим, відновлення нормального емоційного стану завдяки більшій психічній гнучкості й адаптивності. Іншим позитивним чинником можна вважати професійну психосоціальну допомогу, що її протягом цього періоду надають дітям вчителі, психологи та інші спеціалісти, навчені в рамках проектної діяльності багатьох міжнародних фондів і громадських організацій, які працюють у зоні воєнного конфлікту на Україні.

Дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості підлітків за умов війни є складним та важливим напрямом дослідницької роботи, особливо у контексті впливу війни на молоде покоління. Важливо розуміти, що війна може мати значний вплив на життєстійкість підлітків та їх здатність адаптуватися до несприятливих умов.

Потрібно відзначити основні аспекти та фактори, які можна вивчати при дослідженні життєстійкості підлітків за умов війни [22, с. 78-82]:

1. Соціальна підтримка: Дослідження впливу соціальної підтримки на життєстійкість підлітків може включати аналіз ролі сім'ї, друзів,

громадських організацій та інших соціальних мереж у підтримці підлітків у періоди воєнних дій.

2. Травматичні події та стрес: Оцінка впливу травматичних подій, пов'язаних з війною, на психологічний стан підлітків, та їх вплив на життєстійкість та здатність до адаптації

3. Здібності до резолюції конфліктів та адаптації: Дослідження навичок управління стресом, вирішення конфліктів, адаптації до змін та труднощів, що може вплинути на рівень життєстійкості

4. Рівень морального розвитку та ціннісні орієнтації: Аналіз моральних переконань та ціннісних орієнтацій підлітків, їх впливу на життєстійкість в умовах війни

5. Самоефективність та впевненість у собі: Вивчення рівня впевненості у собі та віри у власні здібності у підлітків у контексті військових дій

6. Соціокультурні фактори: Аналіз впливу культурних та соціальних особливостей на формування життєстійкості у підлітків, включаючи релігійні та етнічні аспекти

7. Психологічна стійкість та адаптивні стратегії: Дослідження того, які стратегії адаптації застосовують підлітки в умовах військового конфлікту і як це впливає на їхній рівень життєстійкості.

Дослідження у цій галузі мають враховувати контекст воєнних дій, а також соціокультурні особливості конкретного регіону. Відповіді на питання про ці аспекти можуть допомогти розробити ефективні програми підтримки та допомоги підліткам в умовах воєнних конфліктів.

Цінним є дослідження Л.Степаненко, студенти-переселенці, переживають почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям. Характерним для студентів-переселенців є цілеспрямований аналіз ситуації, планування своїх дій з урахуванням стресових ситуацій, відмова від стратегії втечі від проблем, безпідставних самозвинувачень; використання захисних

механізмів; зниження емоційної лабільності та певних характеристик емоційного реагування за рахунок емоційної стійкості та сміливості у соціальних контактах [29].

Сім'ї, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, переживають сильні емоції, стрес, депресію, виснаження через раптове зіткнення з суб'єктивно значущою травмою, внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньоособистої картини світу, або становищем, що знаходиться під загрозою виникнення психотравмівної ситуації. Особистість, яка спрямована на результат, із бажанням займатися своєю справою, допомагати іншим зможе успішно подолати складні життєві ситуації [39, с. 450].

Для емпіричного дослідження використовували методику діагностики життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва. У дослідженні взяли участь 30 підлітків. Важливо було виявити не лише загальний рівень життєстійкості, але і виявити на якому рівні кожен з її компонентів розвинений у підлітків. Сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються дозволяють скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість.

За компонентом «залученість» з високими показниками спостерігаємо у 26,6% досліджуваних, з середніми – 56,6% досліджуваних та з низькими – 16,6% досліджуваних. У більшості досліджуваних підлітків переважає середній рівень даного критерію, що вказує на здатність отримувати задоволення від своєї діяльності, переживання почуття комфорту та впевненості.

За компонентом «контроль» з високими показниками спостерігаємо у 36,6% досліджуваних, з середніми – 43,2% досліджуваних та з низькими – 19,9% досліджуваних. У більшості підлітків високий та середній рівень контролю. Що свідчить про те, що більшість впевнені, що вони керують

своїм життям, можуть впливати на події, впевнені у прийнятті самостійних рішень.

За компонентом «прийняття ризику» з високими показниками спостерігаємо у 19,9% досліджуваних, з середніми – 49,9% досліджуваних та з низькими – 29,9% досліджуваних. У більшості опитаних підлітків середній рівень зазначеного показника, що вказує на вагання сприймати ситуації, як такі, що приносять досвід.

За отриманими результатами дослідження можна сказати, що з високими показниками є 13,3% досліджуваних, з середніми – 63,2% досліджуваних та з низькими – 23,3% досліджуваних. У більшості підлітків виявлено середній рівень, це підлітки, які зазвичай отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їх цікаво, навіть у одноманітній діяльності. Чим вище рівень життєстійкості, тим більше він сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішності подоланні життєвих труднощів.

Таким чином, можна сказати, що у більшості досліджуваних підлітків переважають середні показники за шкалами залученості (отримання задоволеності від особистісної діяльності), контролю (боротьба з труднощами дає змогу відчувати себе задоволено та успішно), прийняття ризику (впевненість у тому, що кожна ситуація – це можливість розвитку). Наповненість компонентів здатні перешкоджати виникненню внутрішнього напруження при долатні життєвих труднощів в умовах війни завдяки стійкості. Більшість підлітків готові до змін, здатні використовувати активну поведінку для пошуку можливих способів подолання кризових ситуацій [18, с. 398-399].

Проте виявлено значну частину підлітків із низькими показниками за цими шкалами, підлітки важко переживають труднощі та зміни в кризових ситуаціях. Важливо навчити долати труднощі та ефективно використовувати внутрішні ресурси, віднаходити ефективні шляхи для досягнення цілей.

3.2 Практичні рекомендації соціальним педагогам та психологам для роботи з підлітками в умовах війни

Робота з підлітками в умовах війни вимагає специфічних підходів та врахування особливостей ситуації. Ось основні практичні рекомендації для соціальних педагогів та психологів, які сприятимуть покращенню психосоціального становища підлітків під час воєнних конфліктів [20, с. 186-188]:

1. Створення безпечного простору та сприятливого середовища:
 - Забезпечення фізичної та емоційної безпеки для підлітків.
 - Створення позитивного клімату, базованого на довірі та взаєморозумінні.
2. Проведення групових та індивідуальних занять:
 - Розробка групових сесій для обговорення досвіду та емоцій, пов'язаних з війною.
 - Надання можливостей для відкритого висловлення почуттів та думок.
3. Емоційна підтримка та техніки регуляції емоцій:
 - Навчання підлітків стратегіям саморегуляції та вираження емоцій.
 - Впровадження методів релаксації та медитації для зниження стресу.
4. Розвиток навичок міжособистісної взаємодії:
 - Тренування навичок спілкування, вирішення конфліктів та сприйняття інших.
 - Сприяння формуванню емпатії та соціальної відповідальності.
5. Сприяння особистісному зростанню та розвитку:
 - Фасилітація рефлексії над власним життям, цілями та цінностями.

- Підтримка у виборі освітнього шляху та професійного розвитку.
- 6. **Інформаційна підтримка:**
 - Надання достовірної та зрозумілої інформації щодо військових подій та їх впливу на життя підлітків.
 - Освіта щодо того, як уникати та реагувати на потенційно травматичні ситуації.
- 7. **Сприяння сімейній взаємодії:**
 - Підтримка родин у важкий час, надання рекомендацій щодо ефективної комунікації з підлітками та підтримки їхнього психологічного здоров'я.
- 8. **Враховання індивідуальних потреб та можливостей:**
 - Адаптація програм та підходів до конкретних особистісних особливостей кожного підлітка.
 - Залучення до процесу планування та вибору активностей.
- 9. **Сприяння соціальній інтеграції:**
 - Організація заходів, спрямованих на позитивну соціальну взаємодію та спільноту серед підлітків.
- 10. **Кризова підтримка:**
 - Навчання психологічним навичкам для допомоги у важких ситуаціях та кризових моментах.

Ці рекомендації можуть бути адаптовані до конкретних умов та потреб підлітків в конкретному регіоні, де відбуваються воєнні конфлікти.

На сьогоднішній день ситуація складна тим, що війна триває і неможливо передбачити час її завершення. У зв'язку з ситуацією в Україні, велика кількість родин змушена були терміново змінити своє місце проживання. Сотні тисяч людей покинули свої домівки і тимчасово перемістилися в інші регіони нашої держави. За даними Міжнародної організації з міграції, кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищила 8 млн. Їм потрібно знайти дах над головою, роботу, засоби для

існування. Їм потрібно пристосуватися до нових умов життя, нового соціального та культурного оточення, нового міста чи селища, де багато чого є незнайомим. Необхідно подолати страх, невіру, розпач, депресію та агресію, щоб продовжувати своє життя в нових умовах. Виникають проблеми і в громадян, які живуть в громадах, що прийняли велику кількість переселенців та продовжують їх приймати.

Важливою складовою роботи з внутрішньо-переміщеними особами, а також з усіма громадянами України, які на собі відчули війну та її наслідки, є соціально-психологічна та педагогічна допомога.

Навчальні заклади завжди були, є та залишаються серцевиною організації соціально-психологічної та педагогічної роботи із дітьми та їх батьками.

Психологічні проблеми членів сімей переселенців мають комплексний характер. Ядром цих проблем є важкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися у новому середовищі.

Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей та підлітків, які змушені були змінити місце проживання. Вони взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників довколишнього середовища, аніж дорослі. Травматичні та стресові чинники впливають на дітей та підлітків в період їх розвитку, порушують звичні процеси формування і становлення особистості, міжособистісні стосунки, змінюють перебіг когнітивних процесів, поведінку, самооцінку [19, с. 193-196].

Травмуючі обставини позбавляють їх стабільного, безпечного та підтримуючого оточення, яке є необхідним для розвитку без відхилень. Навіть якщо сім'я переїхала на нове місце в повному складі, дорослі не можуть приділяти вихованню і проблемам підлітків стільки ж уваги, скільки приділяли раніше. Батьки, самі переживаючи тяжкий стрес та кризу ідентичності, не завжди здатні виконувати звичні сімейні ролі. Вони часто не

мають сил, щоб допомогти своїм дітям. Із втратою найближчого оточення (близьких, родичів, сусідів) сім'я втрачає значну частину соціальної підтримки.

До основних проблем, які можуть спостерігатися у підлітків з числа ВПО, належать [24]:

1. порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення);
2. невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну й апетиту);
3. функціональні розлади (регрес поведінки та психосоматичні розлади);
4. емоційні та поведінкові порушення (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність, часті зміни настрою);
5. проблеми, пов'язані зі спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від думок оточуючих);
6. порушення стосунків у сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї часто змушує дітей і підлітків «включатися» в дорослі проблеми (до них вони можуть бути не готові).

Особливі труднощі переживають діти-переселенці підліткового віку, який є найважливішим етапом у формуванні і розвитку ідентичності. Переселенці займають маргінальне становище у новому середовищі, в яке потрапили. З одного боку, якщо підлітки не входять у соціальну мережу земляків, то їм доволі важко сформувати позитивне ставлення до себе. А з іншого, традиції та стиль життя, які пропагують члени такої мережі, можуть суперечити нормам нового середовища у якому мають перебувати переселенці. Як результат – підліток може відчувати відчуження та дезорієнтацію [42, с. 1834-1837].

Майже всі діти з числа внутрішньо переміщених осіб мають досвід життєвих потрясінь і потребують допомоги з відновлення психологічного здоров'я.

Допомога таким підліткам передбачає [25, с. 83]:

1. Забезпечення умов для оптимального розвитку (створення безпечної та сприятливої ситуації для розвитку дитини через роботу з усіма членами сім'ї, забезпечення стимулюючих соціальних контактів і можливостей для розкриття її здібностей):

2. створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізація змісту і форм психологічної просвіти педагогічних працівників, батьків;

3. застосування міжсекторальної взаємодії і мультидисциплінарного підходу до вирішення проблем, які виникають (за потреби звернутися до закладів і установ охорони здоров'я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій тощо з пропозицією співробітництва та координації дій у справі надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);

4. залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, працівників ІРЦ.

Стимулювання розвитку через підтримку підлітка [21, с. 78]:

1. забезпечення індивідуального супроводу працівниками психологічної служби системи освіти всіх, без винятку, дітей, вихованців, учнів зазначених категорій та надання їм необхідної корекційної, реабілітаційної і соціально-педагогічної допомоги;

2. залучення постраждалих до участі в діяльності закладів позашкільної освіти з метою створення умов для їх самореалізації та проведення діагностичної і корекційно-відновлювальної роботи з ними практичних психологів цих закладів.

Усунення перешкод для розвитку підлітків:

1. соціально-педагогічна допомога сім'ям вимушених переселенців у налагодженні соціальних зв'язків із місцевими закладами охорони здоров'я і працевлаштування, соціальних служб, закладів і установ освіти, забезпеченні дітей навчальними посібниками, підручниками, іншим навчальним приладдям;

2. недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травматизації учасників освітнього процесу та, за потреби, перенаправлення дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів.

Соціально-психологічний супровід підлітків з сімей ВПО має бути спрямований на забезпечення успішної адаптації дітей у закладі освіти.

Психологічна робота у воєнний період як з дітьми, так і з дорослими, вимагає від фахівців відповідального ставлення, високого професіоналізму з питань профілактики наслідків стресів і дистресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат, попередження різних проявів міжособистісних конфліктів, насильства в освітньому середовищі, а також чуйності і поваги до кожної особистості.

Щоб надати необхідну допомогу внутрішньо переміщеним особам, забезпечити їм підтримку, проведення психологічної діагностики та надання необхідних консультацій, фахівець повинен володіти ключовими навичками ефективної взаємодії з людьми, чітко усвідомлювати свої цінності, переконання, громадянську позицію.

Вимоги до фахівця [13, с. 68-69].

1. Мати відповідну освіту, навички та вміння.
2. Бути ресурсним. Ми можемо дати тільки те, що у нас є.
3. Уникати стереотипізації. Кожен випадок унікальний.
4. Бути нейтральним під час роботи (не приписувати людині власних очікувань/цінностей, а орієнтуватися на її можливості і життєву ситуацію).
5. Бути доступним стабільно (повідомляти де і о котрій годині вас можна знайти, як зв'язатися, який графік роботи вашої організації).

6. Уміти ясно і чітко доносити свої думки (не вживайте професійних термінів, дискримінаційних визначень на зразок «кризова сім'я» тощо, уточнюйте, чи зрозуміла вас людина).

7. Проявляти справжню участь у взаємодії з клієнтом (використовуйте активне слухання, шаблонний підхід ускладнює роботу).

8. Бути надійним, безпечним, чесним (плануйте тільки те, що можете дійсно виконати, намагайтесь не переносити час і місце зустрічі, дотримуйтесь домовленостей, зберігайте конфіденційність).

9. Бути впевненим у собі та поважати інших.

10. Уміти швидко реагувати на зміни, адаптуватися до ситуації.

Важливо ставитись з повагою до людей, яким надається допомога, незалежно від відмінностей у шкалах цінностей та переконань. Фахівці мають усвідомлювати межі своїх повноважень та розуміти, що вони не є суддями життя, вчинків і поглядів іншого.

Психологічний супровід учнів з сімей ВПО може включати в себе такі напрями роботи, як просвіта (профілактика) та корекція.

Мета просвітницької роботи з усіма учасниками освітнього процесу: дати достатній об'єм базових знань про стрес, хронічний стрес, посттравматичний стресовий розлад, особливості поведінки та дорослих у складних умовах війни, про можливості, способи, методи, техніки, технології самозбереження, самодопомоги, першої психологічної допомоги, навчання та роботи під час війни.

Форми просвітницької роботи різноманітні: буклети, інформація на стендах, сайтах, у соціальних мережах, виступи на зборах, семінари, групові консультації, онлайн зустрічі тощо.

Бажано організувати можливість зворотного зв'язку від отримувачів інформації (можливість задати запитання чи коментувати інформацію).

Профілактична робота працівників психологічної служби спрямована на створення у закладі освіти таких умов навчання та виховання, які

сприятимуть гармонійному психічному та особистісному розвитку здобувачів освіти.

Просвітницька та профілактична робота проводиться з усіма учасниками освітнього процесу: учнями, педагогами та батьками.

Основними завданнями можуть бути наступні [5, с. 85-86]:

1.Різні профілактичні програми допоможуть працівникам психологічної служби навчати учнів новим формам поведінки, виховувати стресостійкість особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя та можуть включати:

- групові заняття з розвитку комунікативних навичок як в учнів, так і в батьків;
- групові заняття з профілактики асоціальної поведінки з основами правових знань;
- групові заняття, спрямовані на допомогу в досягненні позитивних життєвих цілей тощо.

Одним із дієвих способів установлення безпечного, комфортного середовища в навчальному закладі, вирішення учнівських конфліктів є впровадження програм примирення серед однолітків (кола цінностей, медіації). Головна перевага зазначених програм – це формування відповідальності людини і громади за власну поведінку і поведінку інших, готовність прийти на допомогу, розв'язати конфлікт.

Відповідно до листа МОН «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» № 1/8794-22 від 02.08.2022 р. у своїй діяльності як практичні психологи, так і соціальні педагоги застосовують значну кількість просвітницько-профілактичних програм, а саме: «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», «Дорослішай на здоров'я», «Корисні звички», «Цікаво про корисне», «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція», «Безпечне середовище: як навчити дитину

захищатись», «Розвиток життєвих навичок дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування», «Програма 15», «Соціально-психологічна профілактика суїцидальних тенденцій підлітків та молоді», «Вчимо жити разом», «Я вдосконалююсь, я розвиваюсь», «Володій своїми емоціями», «Правила поведінки в Інтернеті», «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе», «Діалог», «Безпечний простір», «STOPSEX-тинг», «Мирна школа», «Стоп Булінг», «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації», «Демократична школа», «Профілактика сексуального насильства», «Навчіть дитину захищатися», «Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді», «Ми та конфлікт», «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять», «Життя без агресії», «Я – моє здоров'я – моє життя», «Попередження, виявлення та реагування у випадку сексуального насильства над дітьми», «Маршрут безпеки» тощо.

Основний метод психодіагностики – спостереження за учнями в процесі діяльності, аналіз висловлювань та продуктів діяльності (малюнки, проекти, твори...), аналіз тілесних сигналів несвідомих процесів (приховані емоції, витіснені, але актуальні переживання). До спостереження варто залучити класних керівників та вчителів-предметників. Важливо надати педагогам достатні знання особливостей поведінки учнів різних вікових категорій в кризових ситуаціях та змін в поведінці, які вчителі можуть спостерігати під час навчання та в позаурочний час [12, с. 403-409].

Індивідуальна та поглиблена психологічна діагностика учнів здійснюється за згодою батьків чи осіб, які їх замінюють.

Війна спричинила значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їхньому здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки тощо. Все це вкрай негативно позначається на кожній родині. Одні родини були вимушені залишити домівку та переживають кризу, пов'язану з втратами не лише матеріальними, але і соціальними. Інші родини переживають втрату

близької людини. Психічне травмування у людей, що пережили надзвичайні події, має різну глибину і складність. Це залежить від багатьох факторів: вік постраждалого, ступінь причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий), життєвий і професійний досвід, психоемоційний статус та вміння володіти своїми емоційними станами, наявність або відсутність підтримки з боку найближчого соціального оточення. [23, с. 115-119]

Психологічне консультування ґрунтується на засадах ідеї про те, що будь-яка людина може самостійно впоратись з більшістю власних психологічних проблем. Проте, за різних умов людина не завжди здатна усвідомлювати справжні причини проблеми, способи її розв'язання і саме у цьому потребує допомоги професіонала. Практичні психологи під час спеціально організованого процесу спілкування із учасником освітнього процесу, який звернувся за допомогою, актуалізують додаткові психологічні ресурси, які сприяють пошуку нових можливостей виходу із складних життєвих обставин.

Практика роботи свідчить, що рідко дитина чи доросла людина звертається до психолога із скаргою на психологічну травму. Справжня травма, зазвичай, виявляється у процесі роботи над зовсім іншим запитом. Людину можуть турбувати труднощі у концентрації уваги, погіршення пам'яті, виникнення неуважності, страхів, почуття невпевненості в собі, відчуття втрати сенсу у житті або апатія, надмірно критичне ставлення до себе чи зниження самооцінки.

Психологічне консультування учнів, особливо підлітків, з посттравматичним стресовим розладом передбачає індивідуальну та групову психоконсультаційну допомогу. Для зменшення травматичного стресу використовують емпатійне слухання як засіб, що знімає частину внутрішньої емоційної напруги. Якщо дитині необхідно проговорити, емоційно відреагувати на переживання, що накопичилися з приводу травми, то використання цього прийому допомагає їй відчутти себе почутим,

легалізувати травмуючі переживання у відповідь на емоційну підтримку і прийняття з боку практичного психолога.

Психолого-педагогічне консультування батьків, в основному, спрямоване на розвиток можливостей сімейної психокорекції посттравматичного стресового розладу, підвищення адаптивних можливостей самих батьків [36].

Важливим складником роботи з підлітками, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості. Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою і при підтримці Представництва ЮНІСЕФ в Україні розробили корекційно-розвиткову програму «Безпечний простір» для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку, щодо створення безпечного середовища та формування життєстійкості. Метою зазначеної корекційно-розвиткової програми є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу після психотравматичних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми спрямовані на дітей, батьків і педагогів. Пропонована програма схвалена для використання у закладах освіти ДНУ «ІМЗО» (лист № 21.1/12-Г-300 від 08.06.2017) та розміщена на сайті https://drive.google.com/file/d/1_HGVS3nkX4Aorr_QdILe1xXeiywJMjt/view.

Практика роботи свідчить, що рідко підлітки звертаються до психолога із скаргою на психологічну травму. Справжня травма, зазвичай, виявляється у процесі роботи над зовсім іншим запитом. Людину можуть турбувати труднощі у концентрації уваги, погіршення пам'яті, виникнення неуважності, страхів, почуття невпевненості в собі, відчуття втрати сенсу у житті або апатія, надмірно критичне ставлення до себе чи зниження самооцінки [15, с. 87-90].

Психологічне консультування учнів з посттравматичним стресовим розладом передбачає індивідуальну та групову психоконсультаційну допомогу. Для зменшення травматичного стресу використовують емпатійне слухання як засіб, що знімає частину внутрішньої емоційної напруги. Якщо необхідно проговорити, емоційно відреагувати на переживання, що накопичилися з приводу травми, то використання цього прийому допомагає підлітку відчувати себе почутим, легалізувати травмуючі переживання у відповідь на емоційну підтримку і прийняття з боку практичного психолога.

У разі, коли практичний психолог бачить у дитини чи дорослого ознаки можливого посттравматичного стресового розладу, слід перенаправити їх до лікарів або фахівців, що мають спеціальну підготовку для роботи з подолання ПТСР.

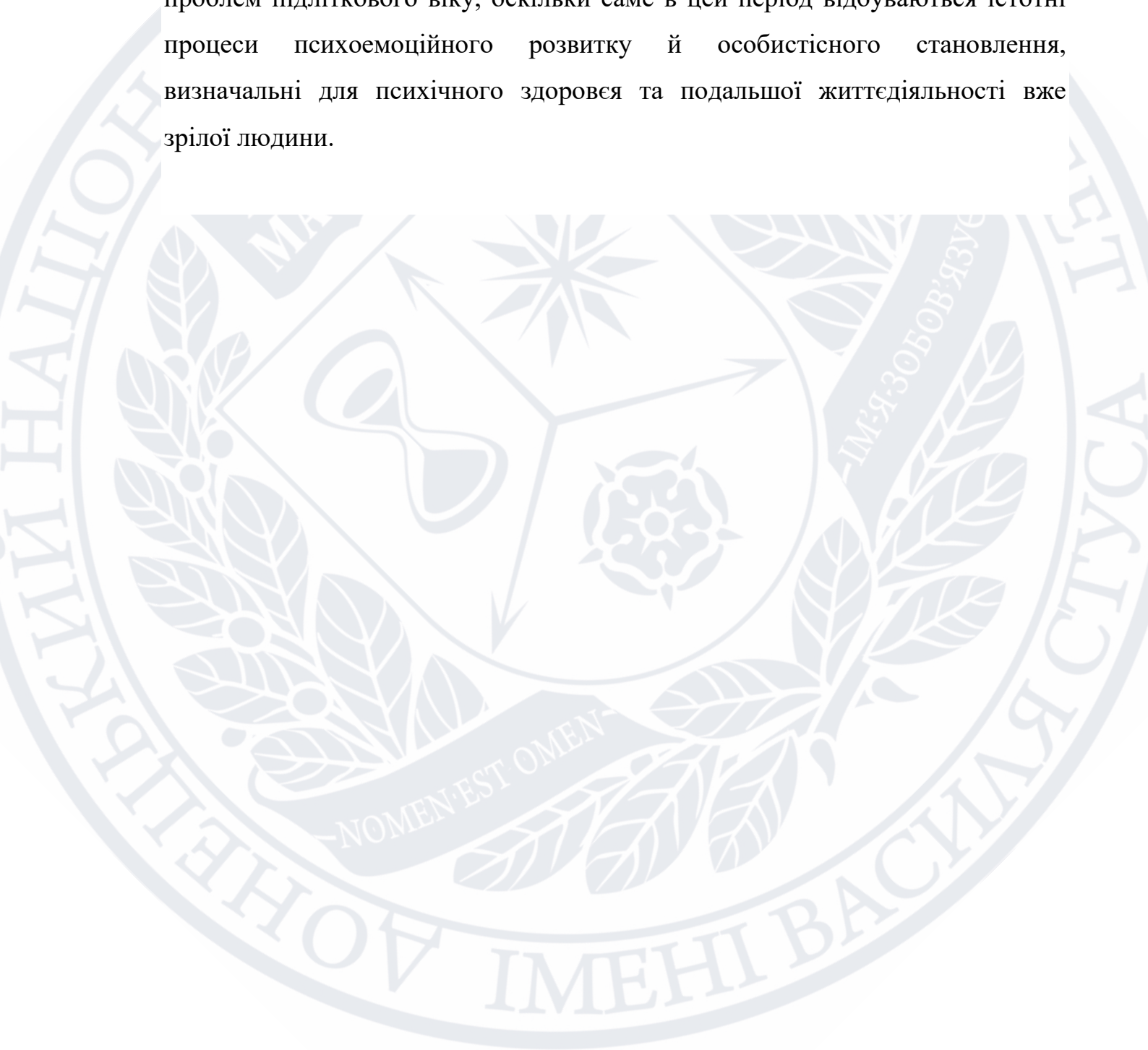
Висновки до 3 розділу

Отже, можна зробити висновок, що прояви стресу та життєстійкості у підлітків загалом і зокрема тих, які мешкають у зоні воєнного конфлікту та піддаються значно більшому психотравматичному впливу, зумовлені мірою розбіжності між об'єктивними зовнішніми вимогами та індивідуальним внутрішнім потенціалом і залежать від наявності та дії внутрішніх і зовнішніх факторів захисту.

Індивід розглядається в контексті загальної соціоекологічної системи як одна з її взаємозалежних ланок. Саме тому визначальними для розробки програм психологічної профілактики, корекції та супроводу підлітків, постраждалих від наслідків воєнного конфлікту, є врахування конкретних особливих контекстуальних умов та індивідуальних факторів, а також застосування комплексного підходу відповідно до моделі соціальної екології.

З огляду на зазначене вище можна стверджувати про актуальність і важливість подальшого вивчення особливостей переживання підлітками

стресових подій нинішнього воєнного конфлікту на Україні, по-перше, для дослідження проблем розвитку індивідуальної життєстійкості в ситуації воєнного конфлікту в умовах конкретного соціально-культурного середовища та, по-друге, у контексті вивчення психічних і психологічних проблем підліткового віку, оскільки саме в цей період відбуваються істотні процеси психоемоційного розвитку й особистісного становлення, визначальні для психічного здоров'я та подальшої життєдіяльності вже зрілої людини.



ВИСНОВКИ

Отже, життєстійкість – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, подолувати труднощі та виживати в умовах негативних впливів навколишнього середовища. Психологічна життєстійкість включає в себе різні аспекти, такі як резилієнтність, віра у власні сили, здатність до вирішення проблем, позитивне ставлення до життя та інші. Вона є важливою для здоров'я і добробуту особистості, особливо в умовах стресу та негативних життєвих обставин.

Вплив війни на психологічний стан підлітків може бути дуже серйозним і тривожним. Війна негативно впливає на всіх членів суспільства, але особливо на підлітків, оскільки вони перебувають у важливому етапі свого розвитку і формування. Основні аспекти впливу війни на підлітків включають такі:

1. Травми та стрес: Підлітки можуть переживати травматичні події, втрати близьких людей та страхи, пов'язані з війною. Це може призвести до психологічних травм, посттравматичного стресового розладу та інших проблем з ментальним здоров'ям.

2. Втрата нормального дитинства: Війна може позбавити підлітків можливості насолоджуватися нормальними дитьми та підлітковими досвідами через обмеження, загрози та страхи.

3. Навчальний процес: Війна може перешкодити нормальному навчальному процесу, що може вплинути на майбутні можливості підлітків та їхній соціальний розвиток.

4. Втрата безпеки та стабільності: Постійний страх та нестабільні умови впливають на психологічний стан підлітків, роблячи їх вразливими до стресу та тривожності.

Дослідження життєстійкості – це важливий аспект психологічних та соціологічних досліджень, оскільки вона має велике значення для індивідів і

суспільства загалом. Проблематика дослідження життєстійкості включає такі аспекти:

1. Визначення та вимірювання: Однією з ключових проблем дослідження життєстійкості є визначення цього поняття та розробка надійних методів для вимірювання. Різні вчені можуть мати різні підходи до того, що таке життєстійкість та як її виміряти.

2. Вплив соціальних чинників: Життєстійкість сильно залежить від соціальних чинників. Соціальний статус, доступ до ресурсів, якість освіти, підтримка з боку сім'ї та спільноти - це все може впливати на розвиток життєстійкості.

3. Вплив стресових ситуацій: Стресові ситуації, такі як травматичні події або природні катастрофи, можуть серйозно впливати на розвиток життєстійкості. Дослідження таких впливів важливо для розуміння та підтримки тих, хто переживає стресові ситуації.

Дослідження життєстійкості допомагають краще розуміти, як індивіди реагують на труднощі та як їм можна допомогти розвивати цю важливу якість. Вивчення соціальних чинників розвитку життєстійкості допомагає враховувати конкретні ситуації та умови, в яких ця якість може бути покращена.

Проведене нами дослідження свідчить про те, що події, пов'язані з війною і соціальними та психологічними факторами, можуть значно впливати на рівень життєстійкості підлітків.

Для підтримки психологічного стану підлітків в умовах війни важливо надавати їм підтримку, створювати безпечне середовище і надавати можливість для виразу емоцій. Професійна психологічна допомога також може бути дуже корисною для підлітків, які переживають серйозний стрес через війну та її наслідки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. канд. психол. Наук. К., 2016. 16 с.
2. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. 2019. № 2. С. 27-48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4 (дата звернення: 15.10.2023).
3. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Яконцепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.
4. Булах І. С. Вивчення специфіки прояву страхів особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум. 2017. Вип. 2. С. 118–130.
5. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 265 с.
7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2019. 32 с.
8. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99-105.

9. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми : МакДен, 2016. 410 с.
10. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2018. 124 с.
11. Леонт'єв Д.А., Калашніков М.О., Калашнікова О.Е. Факторна структура тесту смисложиттєвих орієнтацій. Психологічний журнал. 1993. т.14. №1. С. 150-155.
12. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Сєвєродонецьк, 2019. 457 с
13. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. Психологічний часопис. 2017. № 1 (5). С. 66–75.
14. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 44 (1). С.143-150.
15. Маннапова К.Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів ЗВО. Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». Херсон: ХДУ, 2019. Вип.3. С. 86-93.
16. Маркова М. В. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25. Вип. 4 (93). С. 41–48.
17. Меланчик А.П, Мухіна М.О Дослідження окремих психологічних характеристик учнів з числа внутрішньо переміщених осіб і населення буферної зони. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : Збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 93–95.

URL: http://dsum.edu.ua/upload/doc/konf_karitas.pdf#page=94 (дата звернення: 10.10.2023).

18. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. Посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

19. Панченко О. А. Нові організаційні підходи до медикопсихологічної допомоги дітям в умовах антитерористичної операції. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2018. Вип. 55. С. 192–202.

20. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185-189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34 (дата звернення: 12.10.2023)

21. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. № 4(8). С. 76-86.

22. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. Вісник післядипломної освіти. Вип. 9(38). Сер. «Соціальні та поведінкові науки». С. 73-90.

23. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. К.: Академвидав, 2016. 359 с.

24. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. № 3 (2022). С.123-128. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21> (дата звернення: 12.10.2023).

25. Селюкова Т. В. Особливості стресостійкості осіб з різною спрямованістю локусу контролю. Сучасні методи організації медико-психологічної реабілітації учасників АТО в санаторно-курортних умовах (XX Платонівські читання): матеріали наук.- практич. конф., 19–20 травня 2017 р. Харків, 2017. С. 82–84.

26. Сергєєва І., Солодка О. Психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці. URL: https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergeeva_Solodkaya.pdf(дата звернення: 10.10. 2023)

27. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

28. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості Габітус. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

29. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 68-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13

30. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека . Ларіна ; навч. посіб. К., 2019. 76 с.

31. Турішева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра. Виховна робота в школі. 2016. № 8. С. 36 - 41

32. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 165–176.

33. Хамініч О.В. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Т. 2. Вип. 6. С. 160–165.

34. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211-231. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13 (дата звернення: 08.10.2023).

35. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.

36. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: [https:// racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html](https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html) (дата звернення: 05.10.2023).

37. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. № 37. P. 1-11.

38. Kowalski C. M., & Schermer J. A. (2019). Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*, 122(6), 2096– 2118.

39. Kuo T.M., Tsai Ch., Wang J. Ch. (2021). Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness, the Internet and Higher Education. Vol. 51, 2021. P. 819. Lazarus R. *Psychological Stress and Coping Process*. McGrawHill. 2014. 466 p.

40. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol.1. 2016. P. 160-168.

41. Maddi S. R. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2016. №36. 72-85.

42. Romanova A.V., Salakhova V.B., Ganova T.V., Nalichaeva S. A., Nazarova L.S., Dolzhenko A.I. (2019). Hardiness as a component for sustainable development of a person's personality: ecological and psychological aspect. *EurAsian Journal of Biosciences*. Vol. 13, Issue 2. P.1833-1840.

43. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // *Studia Psychologica*. 2015. Vol 36. №5. P. 390-392.

ДОДАТОК А

Тест життєстійкості С. Мадді.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Вік _____

Стать _____

Інструкція: «Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою ту відповідь, який найкращим чином відображає Вашу думку».

№	Питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже				

	ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих				

	зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				

45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				
-----	-------------------------------------	--	--	--	--

Обробка результатів

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

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

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

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

ДОДАТОК Б

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – Revised, IES-R)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Вік _____

Стать _____

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття за останній тиждень».

Питання.

1. Будь-яке нагадування про цю подію змушувала вас знову переживати все, що сталося.

Ніколи

Рідко.

Іноді

Часто

Весь час

2. Мені було важко заснути.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

3. Інші речі змушували мене думати про те, що зі мною трапилося.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

4. Я відчував дратівливість і гнів.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

6. Проти своєї волі я думав про те, що трапилося

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

7. Мені здавалося, що цього не було або не було насправді.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

8. Я уникав нагадувань про це.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

9. Картинки того, що сталося раптово спливали в моїй пам'яті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

10. Я був напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

11. Я намагався не думати про те, що сталося.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

12. Я усвідомлював, що мене досі переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

13. Мої почуття з цього приводу були якимись заціпенілими.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

14. Я помічав, що поведжусь або відчуваю себе так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

15. Мені було важко заснути.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

16. У мене були хвили сильних почуттів з цього приводу.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

17. Я намагався стерти те, що трапилося зі своєї пам'яті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

18. Мені було важко зосередитися.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

19. Нагадування про це викликали у мене такі фізичні реакції, як спітніння, проблеми з диханням, нудоту або високий пульс.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

20. Мені про це снилося

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

21. Я почувався пильним і настороженим.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

22. Я намагався не говорити про те, що трапалося.

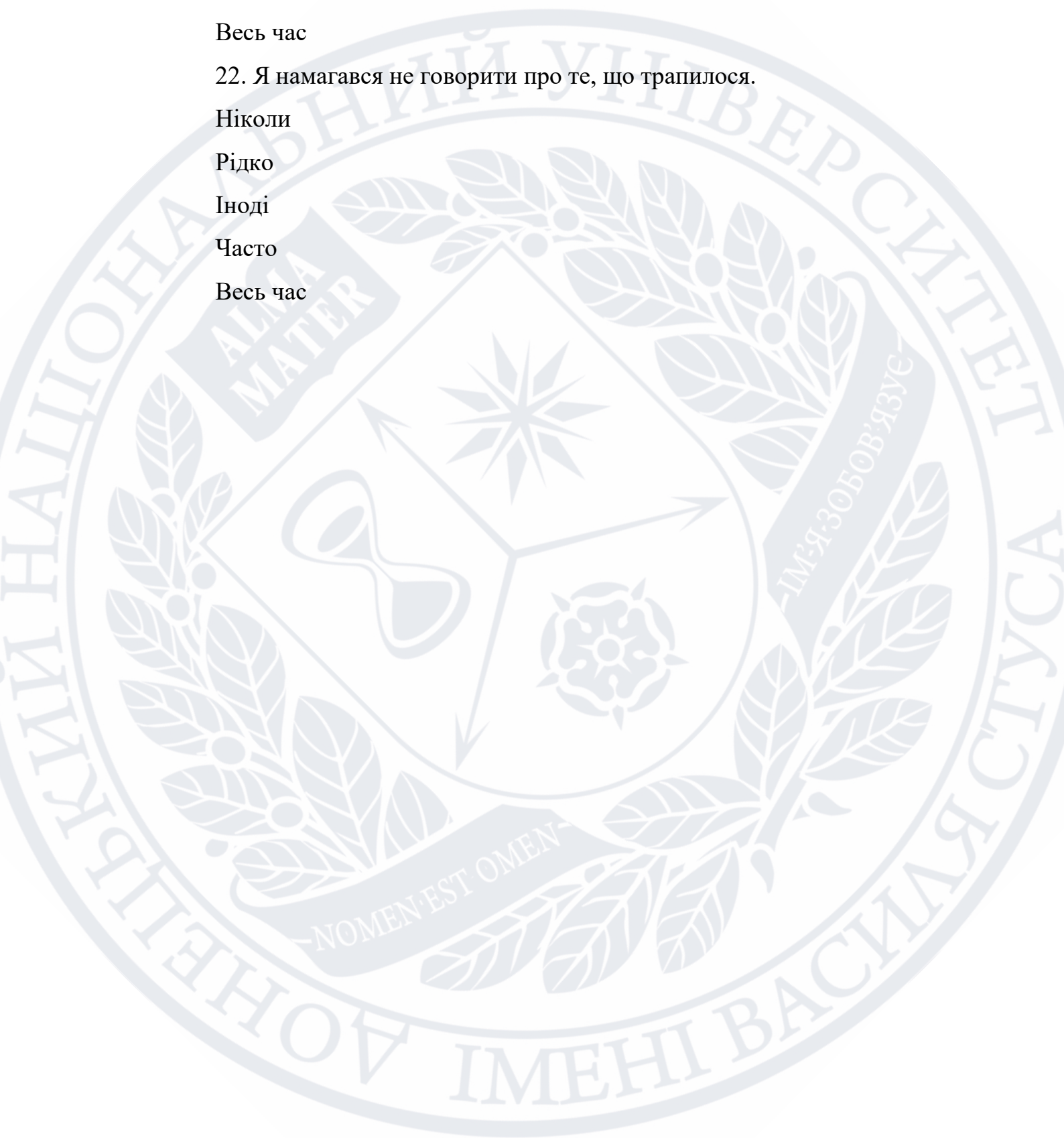
Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час



ДОДАТОК В

Авторський тест

Життестійкість у підлітків та вплив травматичних подій під час війни та інших соціально-психологічних чинників

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Вік _____

Стать _____

Інструкція: «Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою ту відповідь, який найкращим чином відображає Вашу думку».

Питання.

1. Як часто ви думаєте про травматичні події, які сталися під час війни?

Зовсім не думаю

Рідко думаю

Іноді думаю

Часто думаю

Весь час думаю

2. Як ви оцінюєте вашу здатність заспокоювати себе під час стресових ситуацій?

Низька

Помірна

Висока

Дуже висока

3. Чи відчуваєте ви після війни посттравматичний стрес?

Так

Ні

4. Як ви володієте навичками розв'язання проблем?

Добре

Задовільно

Погано

Не володію

5. Як часто ви зустрічаєте труднощі у встановленні стосунків з іншими людьми?

Зовсім не зустрічаю

Рідко зустрічаю

Іноді зустрічаю

Часто зустрічаю

Весь час зустрічаю

6. Чи відчуваєте ви депресію або тривожність після війни?

Так

Ні

7. Як ви оцінюєте свою готовність до ризику та змін у житті?

Готовий/готова

Не дуже готовий/готова

Не готовий/готова

8. Чи впливають соціальні чинники на ваш рівень життєстійкості?

Так

Ні