

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«25» грудня 2024р.

**«ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТАРШИХ
ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ»**

Кваліфікаційна робота здобувачки
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Ковальської Олени Миколаївни

Науковий керівник:
Крутій К.Л., доктор пед. наук,
професор кафедри дошкільної освіти

Рецензент:
Потапчук Н.Д. доктор психол. наук,
професор Національної академії
Державної прикордонної служби
України ім. Богдана Хмельницького

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 95 А / відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«16 » січня 2025р.

ВСТУП

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ.....	7
1.1. Дослідження психологічної стійкості в наукових джерелах.....	7
1.2. Особливості прояву психологічної стійкості у старших підлітків...	23
1.3. Вплив тимчасового переміщення на психологічну стійкість старших підлітків.....	30
1.4. Умови підвищення психологічної стійкості старших підлітків.....	37
Висновки до розділу 1.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ.....	45
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування застосування дібраних психодіагностичних методик.....	45
2.2. Дослідження психологічної стійкості у старших підлітків, які перебувають в умовах переміщення (констатувальний етап).....	51
2.3. Опис тренінгової програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків в умовах тимчасового переміщення.....	60
2.4. Результати запровадження програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків в умовах тимчасового переміщення.....	75
Висновки до розділу 2.....	85
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Реалії сьогодення в Україні створюють складні соціально-економічні та політичні умови, які значно впливають на життя різних вікових груп населення. Особливу увагу привертає стан осіб, які опинилися в умовах тимчасового переміщення внаслідок збройного конфлікту.

Теоретичні та практичні аспекти психологічної стійкості особистості висвітлено в наукових доробках О. Апанович [1], Г. Гурак [12], С. Джонс [13], В. Клочков [19], В. Крайнюк [21], С. Кузікова [22], С. Лукомська [22] та інші.

Тимчасове переміщення є однією з ключових проблем сучасного світу, зумовленою військовими конфліктами, природними катастрофами та економічними кризами. Загалом, за даними ООН, станом на 19 грудня 2023 року в Європі перебувають 5,92 мільйона українців, а в усьому світі – 6,33 мільйона громадян, які покинули Україну через війну [42]. За даними Міністерства соціальної політики України, загальна кількість ВПО в країні досягає 4,9 млн осіб, з яких майже 21% (приблизно 997 тисяч) – це діти до 18 років [31]. Наведені статистичні дані засвідчують про значну кількість українських дітей та підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення як в Україні, так і за її межами, що вимагають особливої уваги до їхніх потреб та забезпечення належної підтримки. Особливо вразливою категорією серед переселенців є старші підлітки, які перебувають на етапі активного формування особистості. Дослідження показують, що цей досвід має як короткострокові, так і довгострокові наслідки для їхньої психологічної стійкості.

З точки зору здоров'я, підлітковий вік – одним з найкращих періодів у житті особистості. Це період нарощування фізичної сили, здоров'я та впевненості в собі. Але, з іншого боку, в цей період життя спостерігається найбільша схильність до психологічної нестабільності, яка ставить під загрозу здоров'я та благополуччя підлітків. Це також час, коли підлітки стають більш вразливими до психічних проблем, включаючи депресію, суїцидальну

поведінку, розлади харчової поведінки, вживання психоактивних речовин та інших видів адиктивної поведінки. Отже психологічний стан підлітків залежить від низки факторів ризику, на які вони наражаються.

Варто зазначити, що старші підлітки є дуже вразливими, оскільки вони перебувають у перехідному віковому періоді, коли формується їх ідентичність, психологічна стійкість та здатність до адаптації в нових умовах. Старші підлітки піддаються впливу різноманітних стресових факторів у повсякденному житті, включаючи відсутність підтримки з боку дорослих, бідність, труднощі у міжособистісних стосунках, постійне навчальне навантаження тощо. Дослідженню впливу різноманітних стресогенних факторів на психологічний стан підлітків приділяли увагу такі науковці як Ю. Бохонкова [18], Ю. Воронова [10], Н. Гаркавенко [10], Т. Кирпенко [10], Л. Ричкова [10] та інші.

Психологічний стрес – це психічний стан, в якому старший підліток реагує на складні або екстремальні ситуації. У підлітків зіткнення зі стресом активує реакції, спрямовані виключно на самозбереження. Ця інстинктивна реакція підкреслює необхідність навчити підлітків стратегіям ефективного управління стресом, щоб вони могли протистояти складним ситуаціям без шкоди для свого здоров'я. Стає зрозуміло, що здатність підлітків справлятися зі стресом визнається надзвичайно важливою. Близько 35% в Україні мають проблеми зі здоров'ям, пов'язані зі стресом, а одним з найпоширеніших симптомів, пов'язаних зі стресом, є рецидивуючий біль у животі (РБЖ), від якого страждають 10-30% усіх підлітків [11]. Інші соматичні симптоми, за даними ВОЗ, включають головний біль, біль у серці/грудях, нудоту, запор, біль у руках/ногах, діарею та блювання, причому головний біль є найпоширенішою соматичною скаргою [30]. Проте варто зазначити, що здатність осіб підліткового віку бути психологічно витривалими (стійкими) значно зменшує окреслений вище руйнівний вплив.

Розуміння та підтримка психологічної стійкості підлітків у воєнний час має важливе значення для того, щоб допомогти їм ефективно пережити цей

«критичний вік». Зосереджуючись на особистісному зростанні, підтримці психічного здоров'я, навичках прийняття рішень і проактивному ставленні, підлітки можуть краще справлятися зі зростаючими викликами і стресами в такому нестабільному середовищі. За наявності належних ресурсів і керівництва життєстійкість може слугувати потужним інструментом, який не лише допомагає старшим старшого підліткам впоратися з негайними проблемами, але й сприяє довгостроковому емоційному та психологічному благополуччю. Актуальність дослідження, соціальна значущість і недостатнє його науково-теоретичне обґрунтування зумовили вибір теми нашого дослідження **«Підвищення психологічної стійкості у старших підлітків в умовах тимчасового переміщення»**.

Об'єкт дослідження полягає в вивченні психологічної стійкості старших підлітків.

Предмет дослідження є шляхи підвищення психологічної стійкості у старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Гіпотеза дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність запровадження тренінгової програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні стану психологічної стійкості у старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання** дослідження:

- 1) здійснення аналізу понять «психологічна стійкість» в науковій літературі;
- 2) визначення особливостей прояву психологічної стійкості у старших підлітків;
- 3) здійснення емпіричного дослідження стану психологічної стійкості психологічної стійкості у старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення;

4) розробка тренінгової програми з підвищення психологічної стійкості у старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація, класифікація, порівняння, узагальнення (опрацювання теоретичних джерел із проблеми, опис процесу дослідження та узагальнення одержаних результатів) з метою систематизації теоретичних матеріалів з проблеми дослідження; *емпіричні* – опитування, тестування, методи обробки та інтерпретація результатів дослідження (середнє арифметичне).

Апробація та впровадження результатів емпіричного дослідження. Матеріали дослідження відображено в таких публікаціях:

1) Ковальська О. М. Психологічний аспект міграції: дослідження впливу тривожності депресії та резильєнтності на адаптацію українських підлітків за кордоном і порівняння з внутрішньо-переміщеними підлітками в Україні // *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір*: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 18-22.

2) Ковальська О. М. Психологічні наслідки примусового переміщення українських підлітків в нові культурні середовища // *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір*: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 188-191.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 92 сторінках. У роботі містяться 10 таблиць, 20 рисунків. Додатки викладено на 3 сторінках. У списку використаних джерел 86 найменування, що охоплює 9 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

1.1. Дослідження психологічної стійкості в наукових джерелах

У всьому світі психічне здоров'я підлітків визнано однією з основних проблем охорони здоров'я [52]: за оцінками, від 10 до 20% підлітків мають проблеми з психічним здоров'ям [64]. В Австралії трохи більше чверті молодих людей у віці від 16 до 24 років повідомляють, що мали психічні розлади упродовж останніх 12 місяців, до того ж поширеність таких розладів зменшується зі збільшенням віку [47]. Для підлітків факторами ризику розвитку психічних розладів є соціальна ізоляція, академічний тиск, низька самооцінка та невдоволення образом тіла [69], а також ризикована для здоров'я поведінка, наприклад, вживання наркотиків та алкоголю [59]. Дослідження показують, що проблеми з психічним здоров'ям можуть також розвиватися в результаті несприятливих обставин, таких як травма або стресова подія в житті, і що негаразди в підлітковому віці можуть мати значний і тривалий негативний вплив на психічне здоров'я, який зберігається і в дорослому віці [85]. Не всі підлітки, які зазнали несприятливих обставин або негараздів, мають негативні наслідки для психічного здоров'я.

В словнику української мови «стійкість» визначається як «здатність протистояти зовнішнім впливам, чинити опір, зберігаючи стійкість, сталість» [36]. В психологічній літературі термін «стійкість» має багато тлумачень, які часто використовуються для опису процесів розвитку особистості, поведінки та діяльності, включаючи стресостійкість та емоційну або вольову стійкість.

Теоретичний аналіз поняття психологічної стійкості виявляє його інтегральну природу. Зважаючи на різноманітність існуючих визначень в наукових джерелах, важливо зосередитися на тих, які найбільш повно відображають її сутність. Отже, психологічна стійкість охоплює кілька ознак

(рис. 1.1): життєстійкість (здатність долати труднощі та зберігати надію у фрустраційних ситуаціях); баланс (відповідність рівня стресу психічним і фізичним ресурсам); опір (здатність протистояти обмеженням у поведінці, прийнятті рішень і виборі способу життя). Психологічна стійкість розвивається разом із зростанням особистості і залежить від таких факторів, як тип нервової системи, досвід оточення, засвоєні моделі поведінки та когнітивний розвиток [12, с. 78-79].

У психологічній науці поняття «стійкість» має багато тлумачень і пов'язаних термінів: «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість професійної діяльності», «стійкість до навантажень», «емоційна стійкість», «вольова стійкість», «психічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «моральна стійкість», «психологічна стійкість».

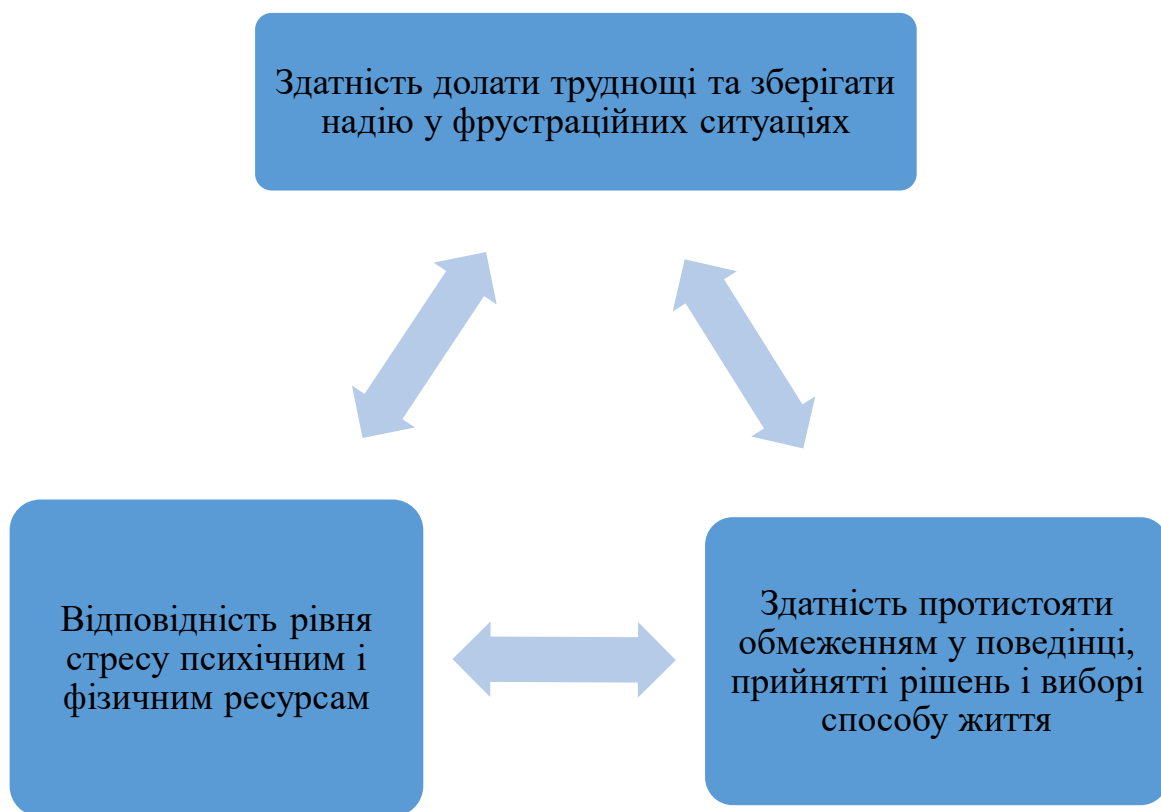


Рис. 1.1. Ознаки психологічної стійкості особистості

У науковій літературі поняття психологічної стійкості широко досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, зокрема О. Апанович [1], М. Варій [7], Ю. Воронова [10], Н. Гаркавенко [10], Г. Гурак [12],

В. Крайнюк [21], Л. Ричкова [10], Д. Флетчер (D. Fletcher) [58], К. Муром (C. Moore) [71], М. Саркар (M. Sarkar) [58] та інші. Дослідники загалом сходяться на думці, що психологічна стійкість – це не фіксована особистісна риса, а комплексна якість, яка поєднує стабільність і адаптивність. Незважаючи на значний внесок у цю сферу, розвиток психологічної стійкості у майбутніх психологів вимагає глибшого дослідження.

Словник синонімів української мови окреслює п'ять провідних значень «стійкість»: 1. як властивість, що зберігається упродовж тривалого часу, не руйнуючись; 2. як властивість об'єкта залишатись в рівновазі, не хитаючись і не падаючи; 3. Як прояв вольової риси особистості, що виявляється в наполегливості та незламній вірності переконанням; як опір до зовнішніх впливів [36, с. 830].

В психологічних наукових джерелах «стійкість» визначається по-різному залежно від контексту, включаючи формування особистості, поведінку та діяльність. Стійкість розглядається як комплексна, системна характеристика особистості, що охоплює емоційну стійкість, стресостійкість і психологічну стійкість. Психологічна стійкість, зокрема, відноситься до адаптивних процесів, які підтримують узгодженість і стабільність основних функцій. Ця стабільність досягається за рахунок структурної гнучкості, а не жорсткості [39].

В межах гуманістичної психології такі дослідники, як Д. Флетчер (D. Fletcher) [58], К. Муром (C. Moore) [71], М. Саркар (M. Sarkar) [58] та інші визначають психологічну стійкість як динамічну взаємодію елементів у структурі особистості та Я-концепції. Я-концепція, яка розглядається як стабільна, але унікальна система самосприйняття та взаємодії з оточенням, слугує підґрунтям для побудови стосунків і прагнення до самореалізації.

В наукових доробках Т. Титаренко та Т. Ларінової поняття «психологічна стійкість» трактується як комплекс таких властивостей особистості, як стійкість, врівноваженість, життєздатність, резильєнтність. В результаті багаторічного наукового досвіду С. Кобейса і С. Мадді дійшли

висновку, що складні ситуації, які виникають в житті, по-різному впливають на поведінку людей. Деякі люди вміють мобілізуватись і знаходити особисті ресурси для досягнення успіху, а інші бояться щось змінити, уникають нових можливостей і впадають в стан апатії. Прикладні дослідження дозволили авторам обґрунтувати особистісний конструкт стійкості, який визначає здатність людини протистояти стресовій ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу та можливість успішної діяльності, і ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію особистості зі світом, а саме: залученість, виклик і вплив [41]. Психологічну стійкість О. Євдокимова описує як соціально-психологічну характеристику особистості, яка визначає її психічне та соматичне здоров'я, захищає від дезінтеграції, розладів особистості та створює основу для внутрішньої гармонії [14].

На думку дослідників М. Бриль та О. Костюченко, психологічна стійкість допомагає без шкоди для себе переносити надзвичайні ситуації та долати їх наслідки шляхом вдосконалення особистості та підвищення рівня її адаптації [6]. В наукових доробках В. Крайнюка, психологічна стійкість є комплексною якістю особистості і поєднує в собі врівноваженість; стійкість; і наполегливість. Ця сукупність компонентів відображає всі рівні людського існування: біологічний, соціальний і психологічний [21]. В свою чергу, М. Варій розглядає психологічну стійкість як синтез індивідуальних рис і здібностей. Він вважає, що в основі цього явища лежить мотивація до самопізнання, саморозвитку та саморегуляції [7]. Науковець пропонує характеризувати психологічну стійкість як баланс між стійкістю та мінливістю особистості, де під стійкістю розуміються основні життєві принципи та цілі, домінуючі мотиви та способи поведінки в типових ситуаціях, а під мінливістю – динаміку мотивів, появу нових способи поведінки, пошук нових способів дій і нових реакцій на ситуації [7].

Досліджуючи феномен психологічної стійкості, О. Шейко стверджує, що це системне утворення, яке виконує функцію підтримки гармонії внутрішнього світу людини в процесі життєдіяльності в складних ситуаціях і

забезпечує її психічну стійкість до несприятливих факторів зовнішнього світу. Дослідник вважає, що психологічна стійкість є найважливішим фактором успішної навчальної та професійної діяльності, передумовою адекватної, просоціальної поведінки [45]. Аналізуючи наявні дослідження феномену психологічної стійкості, важливо розглянути поняття «стійкість», яке характеризує здатність людини долати труднощі, ефективно функціонувати, зберігаючи внутрішню гармонію. При цьому необхідно зазначити, що стійкість – це безперервний активний процес, спрямований на розвиток нових ресурсів для відновлення та адаптації.

Незважаючи на існування великої кількості тлумачень поняття «психологічна стійкість», спільним для всіх них є те, що стійкість активується при зіткненні з несприятливими обставинами і є ознакою того, що людина здатна продовжувати нормальне повноцінне життя в несприятливих умовах й успішно протидіяти психотравмуючим ситуаціям. З окресленого вище можна зробити висновок, що в сучасній психологічній науці немає єдиної думки щодо провідної складової психологічної стійкості. Одні дослідники провідним когнітивним компонентом вважають когнітивний компонент, а інші – емоційний, вольовий чи мотиваційний.

Психологи визначають підлітковий вік як критичний етап для формування життєстійкості. У цей період люди починають розвивати незалежність, саморегуляцію та стійкість у таких видах діяльності, як навчання. Однак на цьому етапі компоненти життєстійкості слабо пов'язані між собою, з нерівномірною інтенсивністю та різкими змінами. У дорослому віці психологічна стійкість перетворюється на цілісну особистісну рису, компоненти якої гармонійно поєднані, а зміни відбуваються поступово на основі життєвого досвіду.

У своєму вагомому науковому доробку Й. Флемінг (J. Fleming) та Р. Ледогар (R. Ledogar) *«Стойкість, концепція, що розвивається: огляд літератури, пов'язаної з дослідженнями корінних народів»* підкреслюють, що за останні 40 років дослідження психологічної стійкості пройшли різні етапи

розвитку. Спочатку дослідження були зосереджені на психологічній стійкості дітей, які, як здавалося, мали природжену стійкість до негараздів. Однак із поглибленням розуміння психологи почали визнавати, що багато факторів, які сприяють психологічній стійкості, виходять за межі індивідуальних рис і характеристик [57].

Розуміння впливу багатьох психологічних факторів призвело до всебічного вивчення джерел психологічної стійкості на різних рівнях: індивідуальному, сімейному, громадському і, останнім часом, культурному. Роль громади і культури у формуванні психологічної стійкості особистості стала значною сферою інтересу, підкреслюючи, що стійкість можна розглядати не лише як індивідуальну властивість, але і як колективне явище, яке впливає на цілі громади і культурні групи.

Поняття психологічної стійкості набуло значної популярності серед дослідників після впливової роботи Енн Мастен, яка вивчала психологічну стійкість дітей, чиї матері хворіли на шизофренію. Це фундаментальне дослідження детально обговорюють Д. Флетчер (D. Fletcher) і М. Саркар (M. Sarkar) у своїй публікації *«Психологічна стійкість»*. З часу цих перших досліджень розвиток концепції «психологічної стійкості» охоплює понад чотири десятиліття [58].

Помітний поштовх наукового інтересу до проблеми психологічної стійкості відбувся упродовж останніх 20 років. У 2000 році було близько 30 наукових публікацій на цю тему; до 2022 року ця кількість зросла до понад 2600. Таке стрімке збільшення підкреслює зростаюче визнання стійкості як критично важливої сфери дослідження, що відображає попит сучасного світу на стратегії, які допоможуть орієнтуватися в непередбачуваному і швидко мінливому середовищі. Здатність самотійно долати сучасні виклики стає важливою не лише для індивідуального добробуту, а й, часом, для самого виживання.

Однак цей сплеск досліджень також спричинив концептуальну невизначеність. Величезний обсяг – понад 20 000 публікацій – призвів до

розмаїття підходів, визначень і висновків, що спричинило певний рівень безладу в цій галузі. З огляду на такий великий обсяг роботи, всебічний огляд виходить за рамки однієї статті. Тому цей аналіз зосереджується на найбільш впливових і часто цитованих дослідженнях останнього десятиліття, а також на дослідженнях, особливо актуальних у сучасному соціокультурному контексті України.

Для розуміння розвитку теорії психологічної стійкості корисно звернутися до періодизації, представленій К. Муром (C. Moore) у роботі *«Теорія життєстійкості: дослідницькі нариси»*, яка надає синтезований огляд ключових напрацювань [71]. В роботі К. Мура підкреслюється, що психологічна стійкість, яка спочатку розглядалася як індивідуальна риса, перетворилася на багатогранну конструкцію, що враховує соціальні, екологічні та системні фактори.

Короткий огляд історії теорії життєстійкості показує, що її розвиток пройшов кілька етапів: від ранніх досліджень, які зосереджувалися на індивідуальних психологічних характеристиках, до ширших підходів, що включають сімейні, громадські та культурні виміри. Цей зсув відображає зростаюче розуміння того, що психологічна стійкість стосується не лише вроджених особистісних рис, але й формується під впливом зовнішньої підтримки та досвіду.

Стрімке зростання досліджень життєстійкості підтверджує необхідність подальшого вивчення та уточнення концептуальної ясності. Саме через цю призму ми можемо краще оцінити психологічну стійкість як адаптивний, складний процес, вагомий для подолання викликів сучасного життя [71].

За останні 40 років дослідження психологічної стійкості пройшло певний трансформаційний шлях. Так, дослідниця О. Мерзлякова, виокремлює низку етапів, кожен з яких надавав унікальне трактування змісту окресленої дефініції та поглиблював розуміння психологічної стійкості як складної та багатогранної концепції [28]. Отже, перший етап визначається як «ранні дослідження (1980-1990 рр.)». Це перша хвиля наукових досліджень

психологічної стійкості розпочалася на початку 1980-х років. Ці початкові дослідження були зосереджені на визначенні ключових факторів, що впливають на психологічну стійкість особистості в умовах медичних втручань або екстремальних обставин. Наукові доробки цього періоду заклали основу для розуміння психологічної стійкості як здатності людини відновлювати і підтримувати психологічну стабільність після значних стресів або травм.

Другий етап знаменує розширення досліджень. Так, 1990-2000 роки стали періодом значного зростання у вивченні психологічної стійкості. Це десятиліття стало свідком розширення досліджень у різних контекстах, таких як військові конфлікти, стихійні лиха, хвороби, травми та інші складні життєві події. Ширший спектр цих досліджень забезпечив глибше розуміння того, як стійкість функціонує за різних сценаріїв. Крім того, цей період вирізнявся розробкою численних інструментів та методик, призначених для вимірювання психологічної стійкості, що сприяло проведенню більш систематичних та емпіричних досліджень.

Третій етап – етап теоретичного розвитку (2000-2010 рр.). У 2000-х роках фокус змістився в бік розробки теоретичних основ для кращого пояснення механізмів, що лежать в основі психологічної стійкості. Дослідники запропонували різні моделі, які відображали складність психологічної стійкості як більш ніж просто індивідуальної риси. Одним із яскравих прикладів є модель, яка окреслює п'ять ключових компонентів, що сприяють набуттю особою психологічної стійкості: самовизначення (здатність зберігати автономію та самостійність); взаємовідносини (підтримка, яку надають значущі зв'язки з іншими людьми; сенс життя (наявність значущої мети, яка слугує орієнтиром в подальшому житті); культура (спільні переконання та цінності, які формують механізми подолання труднощів; структура громади (суспільні системи та ресурси, доступні для підтримки людей. Отже, означені складові підкреслюють взаємопов'язаний характер психологічної стійкості, демонструючи, що на неї впливають особистісні, соціальні та культурні чинники.

Останніми роками вивчення психічної стійкості змістилося від теоретичних розвідок до більш практичних, орієнтованих на застосування. Ця еволюція уможливила розробку цільових програм і втручань, спрямованих на підвищення психологічної стійкості осіб, які пережили травму або високий рівень стресу. Ці практичні програми мають відчутний вплив на різні сфери життя, такі як освіта, бізнес, спорт та охорона здоров'я, що підкреслює універсальну важливість психологічної стійкості.

В дефініції «Психологічна стійкість» центральне значення має слово «стійкість». Поняття стійкості особистості охоплює кілька вимірів – соціально-психологічний, психологічний, моральний і трансситуаційний. Кожен тип стійкості сприяє загальній стійкості особистості, забезпечуючи гармонійний баланс між внутрішніми психологічними процесами та зовнішніми соціальними впливами. Ці форми стійкості гарантують, що люди можуть орієнтуватися в складнощах у своєму оточенні, підтримувати свої системи цінностей і адаптивно реагувати на стрес, що зрештою сприяє довгостроковому особистісному зростанню та психологічному благополуччю.

Соціально-психологічна стійкість охоплює опір особистості різним формам розмаїття світу, таким як етнічні, культурні, соціальні та ідеологічні відмінності. Цей тип стійкості виявляються через систему соціальних установок або ціннісних орієнтацій, утворюючи каркас, який спрямовує поведінку в складних соціальних середовищах [9]. Це дозволяє людям зберігати узгодженість і адаптуватися до різноманітних точок зору, дотримуючись особистих переконань і ставлень.

Під психологічною стійкістю розуміють послідовне функціонування психологічних якостей, процесів, станів і утворень навіть під впливом психотравмуючих факторів [10]. Ця форма стабільності має вирішальне значення для психологічної стійкості, що дозволяє людям реагувати на стресори та підтримувати своє психічне здоров'я без значних порушень. Психологічна стійкість є фундаментальною психологічною якістю, яку виділяють дослідники, зокрема О. Апанович [1], Г. Гурак [12], О. Євдокімова

[14], Т. Кирпенко [17] та інші. Так, на думку О. Апанович, психологічна стійкість являє собою відносно постійний, але специфічний прояв компонентів психіки, що відображає гармонійне ставлення особистості до зовнішнього середовища в певних умовах [1]. Ця якість охоплює різні аспекти стійкості людини, такі як нервово-психічна стійкість, емоційна витривалість і наполегливість уваги.

Психологічна стійкість передбачає здатність особи протистояти або протистояти зовнішнім впливам, які можуть мати негативні наслідки. Дослідники О. Євдокімова та Т. Кирпенко, описують його як здатність індивіда зберігати витривалість, незважаючи на стресори [14; 17]. Цей тип стабільності має вирішальне значення для ефективного функціонування в складних ситуаціях, де перевіряється когнітивна та емоційна стійкість.

Стійкість уваги визначається як тривалість, протягом якої індивід може зберігати зосередженість на конкретному об'єкті чи темі. Це поняття відноситься до розумових зусиль, які дозволяють суб'єкту утримувати об'єкт «у фокусі» своєї свідомості [21]. Здатність підтримувати увагу упродовж тривалого часу є важливим аспектом психічної стабільності, оскільки вона підтримує безперервну залученість і продуктивність, навіть у потенційно відволікаючих або несприятливих умовах.

Емоційна стійкість характеризується як комплексний процес емоційної саморегуляції під час стресових ситуацій [23]. Це дозволяє особі ефективно керувати емоціями, зберігати самовладання та приймати раціональні рішення в складних обставинах. Емоційна стійкість є невід'ємною частиною загальної психічної стабільності, оскільки вона гарантує, що людина може адаптуватися та конструктивно реагувати на емоційний стрес. Під емоційно-вольовою стійкістю розуміється здатність психіки підтримувати високий рівень функціональної активності навіть у несприятливих умовах [27]. Ця якість поєднує емоційну регуляцію з силою волі, допомагаючи людям підтримувати мотивацію та досягати своїх цілей, незважаючи на зовнішній тиск або внутрішні конфлікти. Отже, психологічна стійкість охоплює різноманітні

взаємопов'язані психологічні властивості, які сприяють здатності індивіда підтримувати функціональність і рівновагу перед лицем зовнішніх викликів. Поняття «стійкість» у психологічній літературі є широким і різноманітним, сформованим різними дослідницькими контекстами. Інтерпретації варіюються від аналізу поточного стану людини до вивчення розвитку особистості з часом.

Наявні дослідження психологічної стійкості проклали шлях до створення структурованих програм, спрямованих на формування та підтримку вразливих груп населення. Такі програми часто зосереджені на навчанні адаптивних стратегій подолання стресу, зміцненні соціальних зв'язків та розвитку когнітивно-поведінкових навичок, які допомагають людям ефективніше справлятися зі стресом. Ці заходи є особливо важливими для людей, які пережили травму, пропонуючи їм інструменти, які допоможуть їм пройти шлях до одужання та відновити психологічну рівновагу. Отже, шлях дослідження психологічної стійкості від теоретичних розвідок до практичного застосування знаменує собою значну еволюцію. Сьогодні психологічна стійкість визнана важливою не лише для відновлення після травми, але й для процвітання в різних аспектах життя. Можливість інтегрувати ці знання в програми та стратегії для освіти, бізнесу, охорони здоров'я та інших сфер підтверджує цінність психологічної стійкості як критично важливої життєвої навички.

В роботах О. Мерзлякової під психологічною стійкістю розуміється відносно стійке, але специфічне вираження всіх компонентів психіки, спрямоване на підтримку гармонії між індивідом і його зовнішнім середовищем в певних умовах [28, с. 100]. Ця стабільність забезпечує адаптивне функціонування та має важливе значення для психологічного благополуччя. Це є основою для здатності людини ефективно реагувати на стрес, керувати емоціями та підтримувати психічну злагоду. Отже, психологічна стійкість забезпечує основу для загальної психологічної рівноваги. В монографії В. Крайнюк, психологічна стійкість – це життєво

важлива якість, яка дозволяє підліткам долати стрес і адаптуватися до викликів, не відчуваючи значних негативних наслідків. Визначена як здатність протистояти тиску та відновлюватися після труднощів, психологічна стійкість поєднує в собі особистісні якості, які дають змогу молодим людям ефективно справлятися зі стресами та зберігати емоційну стабільність [21].

Важливість психологічної стійкості підкреслюється її подвійним впливом на особистість та її оточення. Дослідниця К. Журба зазначає, що психологічна стійкість допомагає підліткам долати негативні наслідки стресу, спричиненого життєвими потрясіннями або надмірним тиском. У сучасному швидкоплинному світі стресові фактори є неминучими та поширеними, що робить життєстійкість важливою для збереження психічного здоров'я, досягнення навчальних та особистих цілей, а також сприяння благополуччю [15].

Стресори є каталізаторами стресових реакцій, і їхній вплив на психологічну стійкість підлітків може бути різним за інтенсивністю та формою (рис. 1.2).

Стресори, пов'язані з діяльністю:

- екстремальні стресори (ситуації, пов'язані з ризиком або небезпекою).
- академічні стресори (завдання з високою відповідальністю, наприклад, роль лідера в школі).
- психосоціальні мотиваційні стресори (конкурентне середовище, включаючи іспити та конкурси).

Стресори оцінювання:

- стресори самосприйняття (занепокоєння тим, як поточні дії можуть вплинути на майбутнє або як оцінюється минула поведінка).
- стреси, пов'язані з перемогами та поразками (емоційні реакції на успіхи та невдачі).
- стреси, пов'язані з видовищами (стрес, пов'язаний з виступом або перебуванням на публіці).

-Координаційні стреси:

- конфлікти в стосунках (стрес розлуки, що виникає через суперечки в сім'ї або групах однолітків).

-Психосоціальні та фізіологічні обмеження:

- хронічні захворювання або стани, які перешкоджають соціальному та фізичному функціонуванню).

Рис. 1.2. Групи стрес-факторів, які здійснюють вплив на психологічну стійкість підлітків

Так, науковиця К. Журба класифікує стресори на чотири основні групи: стресори, пов'язані з діяльністю; стресори оцінювання; координаційні стреси; психосоціальні та фізіологічні обмеження [15]. Отже, підлітки особливо вразливі до стресу через швидкі фізичні, емоційні та когнітивні зміни, які вони переживають. Стресори можуть суттєво впливати на їхній емоційний стан.

Отже, дефінітивний аналіз визначення «психологічна стійкість» дозволяє стверджувати, що в широкому розумінні – це здатність підтримувати та/або швидко відновлювати психічне здоров'я, коли людина стикається з життєвими негараздами.

В *психологічному словнику* Американської психологічної асоціації зазначено, що психологічну стійкість можна розуміти як «процес і результат успішної адаптації особистості до складного життєвого досвіду, зокрема через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість у відповідь на зовнішні та внутрішні виклики» [76].

Психологічна стійкість передбачає прояв особою здатності, зіткнувшись зі стресом або несприятливими обставинами, активно використовувати індивідуальні риси (внутрішні фактори) та ширшу соціальну, громадську та екологічну підтримку (зовнішні фактори), щоб повернутися до позитивного стану психічного здоров'я та функціонування або підтримувати його на належному рівні [72]. Психологічна стійкість в контексті підліткового віку та психічного здоров'я визначається як процес, за допомогою якого ризики долаються, а активи або ресурси (внутрішні та зовнішні фактори психологічної стійкості) використовуються для уникнення негативних наслідків, таких як проблеми з психічним здоров'ям [61]. Попередні дослідження в цій галузі обмежені, проте вони свідчать про те, що високий рівень психологічної стійкості в контексті підліткового віку та психічного здоров'я визначається як процес, за допомогою якого ризики долаються, а активи або ресурси (внутрішні та зовнішні фактори психологічної стійкості) використовуються для уникнення негативних наслідків, таких як проблеми з психічним здоров'ям [74].

Однак точне, загальноприйняте визначення психологічної стійкості продовжує залишатися предметом дискусій серед дослідників, що свідчить про те, що психологічна стійкість – це багатогранна концепція з численними складовими елементами, які впливають на неї.

Психологічна стійкість являє собою властивість особистості, яка включає такі аспекти, як, урівноваженість і опорність. Вона забезпечує здатність людини протистояти життєвим труднощам, справлятися з несприятливими обставинами і зберігати здоров'я і працездатність в умовах різних випробувань.

Ключову роль в формуванні психічної стійкості відіграє урівноваженість як здатність особистості співвідносити рівень напруги з ресурсами власної психіки та організму. В той же час рівень напруги залежить не лише від об'єктивних стресів і зовнішніх обставин, але і від їх суб'єктивної інтерпретації. Урівноваженість, як компонент психологічної стійкості, спостерігається в таких якостях: мінімізація впливу суб'єктивних факторів (людина вміє знижувати негативний вплив внутрішніх оцінок і виникнення ситуації); контроль рівня напруги (можливість підтримувати емоційне та фізичне напруження в межах, які не завдають шкоди психіці та органу); уникнення крайнощів в реакціях (урівноваженість передбачає чутливість та уважність до того, що відбувається без зайвої збудливості або апатії). Отже, урівноваженість дозволяє людині зберігати гнучкість і адаптивність, забезпечуючи адекватні реакції на виклики життя, позбавляючись від зайвої збудливості або черезмерного рівноваги. Вона є основою для ефективної взаємодії із зовнішнім середовищем і підтримки внутрішньої гармонії [21].

Перш ніж заглибитися в еволюцію концепції психологічної стійкості, корисно представити візуальний огляд того, як з часом зростав інтерес до цієї теми. Згідно з даними Self-Harm станом на вересень 2023 року, кількість публікацій на тему «Психологічна стійкість» значно зросла з 2000 року [69]. Примітно, що перше дослідження, індексоване терміном «психологічна стійкість», датується 1981 роком і зосереджувалося на фізичному відновленні

пацієнтів після медичної операції. Згодом ці перші дослідження розширилися, показавши, що психологічна стійкість – це не просто індивідуальна риса, а адаптивний процес, який охоплює ментальні, емоційні та соціальні виміри. Розуміння психологічної стійкості сьогодні передбачає розгляд не лише індивідуальних характеристик, а й ширшого соціального та екологічного контексту, який впливає на те, як підлітки справляються з труднощами та стають більш витривалими в умовах несприятливих обставин.

Концепція психологічної стійкості забезпечує основу для розуміння того, чому у деяких підлітків, які наражаються на низку ризиків, не розвиваються негативні наслідки для здоров'я чи соціального розвитку, а, всупереч очікуванням, вони успішно дорослішають [56]. Концепція психологічної стійкості включає в себе компенсаторну та захисну моделі, які пояснюють, як діють позитивні фактори, що допомагають старшим старшого підліткам долати труднощі та негаразди. Компенсаторна модель вказує на «позитивні фактори», які компенсують негативний вплив факторів ризику на психічне здоров'я підлітків. Тоді як модель захисних факторів пояснює «захисні фактори», які пом'якшують взаємозв'язок між факторами ризику та негативними наслідками. Ці два типи факторів відомі в літературі під двома термінами «захисні фактори» або «сприятливі фактори» [78]. Знання про «захисні» та «сприятливі» фактори докорінно змінили підходи до зміцнення психічного здоров'я підлітків та профілактики їх психологічної стійкості. Підходи, що ґрунтуються на сильних сторонах, зосереджені на забезпеченні молоді внутрішніми та зовнішніми атрибутами, необхідними для психологічної стійкості [48].

Концепція психологічної стійкості забезпечує основу для розуміння того, чому у деяких підлітків, які наражаються на низку ризиків, не розвиваються негативні наслідки для здоров'я чи соціального розвитку, а, всупереч очікуванням, вони успішно дорослішають [56]. Вона включає в себе компенсаторну та захисну моделі, які пояснюють, як позитивні фактори діють, допомагаючи старшим старшого підліткам долати ризики. Компенсаторна

модель вказує на «позитивні фактори», які компенсують негативний вплив факторів ризику. Тоді як модель захисних факторів пояснює «захисні фактори», які пом'якшують взаємозв'язок між факторами ризику та негативними наслідками. Ці два типи факторів відомі в літературі під двома термінами «захисні фактори» або «сприятливі фактори» [78]. Знання про «захисні» та «сприятливі» фактори докорінно змінили підходи до зміцнення психічного здоров'я підлітків та профілактики ризикованої поведінки. Підходи, що ґрунтуються на сильних сторонах, зосереджені на забезпеченні молоді внутрішніми та зовнішніми атрибутами, необхідними для здорового розвитку [48].

Концепція психологічної стійкості дає одне з можливих пояснень здатності деяких людей зберігати позитивний стан психічного здоров'я перед обличчям несприятливих життєвих обставин [67]. Хоча часто психологічна стійкість є недостатньо чітким. У цьому контексті важливо розглядати психологічну стійкість підлітків як особливий психологічний феномен, який лише нещодавно почав привертати увагу науковців.

Як підкреслюється в дослідницькій роботі *«Траєкторії стійкості та психічного дистресу до великих глобальних катастроф»*, один з ключових парадоксів стійкості полягає в тому, що жоден фактор – або навіть певна комбінація факторів – не може повністю пояснити це складне явище [84]. Натомість дослідники спостерігають процеси адаптації, які дозволяють старшим старшого підліткам досягати стійких результатів перед обличчям викликів. Цікаво, що вплив певного рівня стресу може позитивно впливати на розвиток психологічної стійкості. Це явище, яке часто називають «щепленням від стресу», передбачає, що багаторазовий вплив керованих стресових факторів дає можливість людям практикувати і вдосконалювати навички подолання стресу, підвищуючи психологічну стійкість з плином часу. Цей ефект помітний протягом усього життя людини як частина вікового процесу розвитку.

1.2. Особливості прояву психологічної стійкості у старших підлітків

З точки зору здоров'я, підлітковий вік – один з найкращих періодів у житті. Це час піку здоров'я та сили. Але, з іншого боку, в цей період життя спостерігається найбільша схильність до ризикованої поведінки, яка ставить під загрозу здоров'я та благополуччя підлітків. Це також час, коли молоді люди стають більш вразливими до психічних проблем, включаючи депресію, суїцидальну поведінку, розлади харчової поведінки, вживання психоактивних речовин та інших видів адиктивної поведінки. Отже, успішний чи неуспішний розвиток підлітків залежить від їх здатності до фізичної та психологічної стійкості, які будуть підтримувати та стабілізувати їх стан.

Розвиток психологічної стійкості підлітків у воєнний час є багатогранним процесом, який включає розвиток особистісних рис, набуття специфічних навичок для підтримки психічного здоров'я, запобігання та управління посттравматичним стресом, ефективного прийняття рішень та створення стратегій для орієнтування та вихід із криз. Крім того, виховання активної та позитивної життєвої позиції є важливим для формування психологічної стійкості [17].

Підлітковий вік вважається одним із найважливіших і складних етапів розвитку людини. Цей період характеризується швидкими гормональними та фізіологічними змінами, включаючи статеве дозрівання, яке запускає розвиток вищих психічних функцій і значне формування особистості. Підлітковий вік також спричиняє соціально-культурну адаптацію та численні кризи, оскільки підлітки примиряють своє зароджуване відчуття «я» з сімейними очікуваннями та суспільними нормами.

Для цього віку характерна перехідна ідентичність; старший підліток – це не дитина і не дорослий. Прагнення до незалежності та власної гідності є сильним, але воно часто суперечить обмеженням, які накладають контроль, правила та очікування дорослих. Така динаміка призводить до психологічної напруги, сильних емоцій і частих конфліктів. Підлітки можуть проявляти

бунтарську поведінку, непокору та схильність протистояти вимогам дорослих, оскільки вони прагнуть прискороного входження у доросле життя. Саме з цих причин цей період часто називають «критичним» або «перехідним».

Напруга, притаманна підлітковому віці, посилюється під час війни, коли стресові фактори посилюються. Звичайні проблеми розвитку, такі як регуляція емоцій, вирішення конфліктів і утвердження особистості, посилюються невизначеністю та травмою війни. На цьому етапі підлітки дуже чутливі через одночасний тиск біологічних, психологічних і соціальних змін. Поєднання цих факторів робить їх більш уразливими до зовнішніх стресів, які можуть порушити їх психічне здоров'я та загальний розвиток.

Більшість експертів сходяться на думці, що підлітковий вік починається з початком статевого дозрівання і завершується емоційним і соціальним дозріванням до дорослого життя. Цей період охоплює відкриття особистої ідентичності та становлення унікального почуття «Я» [8, с. 175-177]. Емоційна турбулентність і самодослідження на цьому етапі є важливими для зростання, але стають більш складними в умовах конфлікту або війни.

Парадоксально, але захисна реакція, яка проявляється у вигляді нахабства чи грубості, може бути більш здоровою для старшого старшого підлітка та його соціального оточення. Цей тип реакції дає вихід накопиченим емоціям, зменшуючи внутрішню напругу і розчарування. Старші підлітки часто відчують гостру потребу підтвердити свою самоцінність, що підживлює їхні реакції. Ця підвищена чутливість зумовлена їхнім бажанням, щоб їх сприймали як зрілих і незалежних.

Сильне почуття власної гідності та прагнення до автономії є природними складовими старшого підліткового віку. Багато підлітків переоцінюють свій рівень зрілості і очікують, що дорослі будуть ставитися до них як до рівних. Це очікування часто призводить до конфліктів, особливо коли вони стикаються з владними командами або моралізаторськими лекціями. Вони сприймають таку взаємодію як посягання на їхнє уявне право на незалежність, що, в свою чергу, викликає опір.

Старші підлітки можуть демонструвати різний рівень довіри і часто виявляють схильність до надмірного самоаналізу та самокритики. Ця чутливість сприяє їхній надмірній обізнаності в соціальних взаємодіях. За іронією долі, незважаючи на те, що вони є гострими спостерігачами і критиками поведінки інших, вони можуть демонструвати ті ж самі недоліки в подібних ситуаціях. Ця невідповідність виникає через те, що їхній когнітивний розвиток у розумінні соціальних сигналів і міжособистісних стосунків часто випереджає зростання самосвідомості та самоконтролю.

Імпульсивна природа старших підлітків є важливим фактором у їхніх реакціях. Через обмежений життєвий досвід старші підлітки можуть спочатку діяти, а потім розмірковувати. Ця імпульсивність не повністю контролюється їхніми навичками саморегуляції, що розвиваються. Вони можуть гостро помічати помилки інших і критично оцінювати їх, але не застосовувати ті ж самі стандарти до себе. Це нормальна частина їхнього розвитку, оскільки їхнє розуміння соціальних відносин випереджає їхню здатність повністю керувати власною поведінкою.

Рефлексія, або здатність глибоко осмислювати свої дії та почуття, стає яскраво вираженою в підлітковому віці. Ця рефлексивна здатність призводить до зростання самосвідомості, дозволяючи старшого старшим старшого підліткам краще розуміти власні емоції та мотивації. Однак цей процес не обмежується самоаналізом, він поширюється назовні, дозволяючи старшого старшим старшого підліткам глибше зрозуміти думки і почуття інших людей.

Психологічна стабільність за своєю суттю не пов'язана з віковими змінами. У той час як підлітковий вік зазвичай є часом швидкого зростання та емоційних коливань, люди в цій віковій групі можуть сильно відрізнятися через виховання, життєвий досвід і фактори навколишнього середовища. Як зазначають Ю. Воронова, Н. Гаркавенко, Л. Ричкова, психологічна стійкість залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх впливів, а не виключно від віку [10, с. 88].

Підлітковий вік – це критичний період, який характеризується активним розвитком вольових якостей, таких як ініціатива, цілеспрямованість, самовладання, витримка. Саме на цьому етапі починаються процеси оволодіння особистісною саморефлексією, що дозволяє старшим старшого підліткам ефективно використовувати такі техніки, як самопереконавання, самодисципліна та саморегуляція. Ці здібності мають вирішальне значення для виховання психологічної стабільності, яка допомагає старшим старшого підліткам справлятися з життєвими проблемами та підтримувати психічне здоров'я. Отже, підлітковий вік – це час значного емоційного та психологічного зростання. Нерозвиненість систем саморегуляції в поєднанні з коливаннями емоцій означає, що підлітки часто переживають життєві труднощі сильніше, ніж дорослі. Цей період позначений емоційною мінливістю, що робить підлітків більш сприйнятливими до стресу, тривоги та імпульсивних реакцій.

Старший підлітковий вік – це трансформаційний етап, що характеризується швидкими емоційними, фізичними та психологічними змінами. Цей період, який часто називають «кризовим віком», створює унікальні виклики, що можуть зробити підлітків вразливими до стресу. Старші підлітки часто реагують на кризові ситуації протестом або символічними жестами, які виражають їхній внутрішній неспокій. Іноді ці реакції можуть слугувати мостом до конструктивної рефлексії, допомагаючи їм вчитися на минулих невдачах і адаптуватися до майбутніх викликів. Однак на репертуар стратегій подолання труднощів, доступних старшого старшим старшого підліткам, насамперед впливає їхнє оточення. Вони перебувають у фазі, коли вони ще не визначилися з послідовним підходом до подолання стресу і перебувають під впливом методів, які моделюють ті, хто їх оточує.

Старший підлітковий період визначається мінливістю поведінки; старші підлітки все ще досліджують і випробовують різні стратегії, щоб побачити, які з них резонують з ними. У міру свого розвитку вибір механізмів подолання труднощів може кристалізуватися у стратегії, яким надається перевага і які

стають звичними. Оточення, рольові моделі та особистий досвід відіграють значну роль у формуванні цього вектора поведінки. Те, чи обирають старші підлітки адаптивні стратегії, такі як пошук підтримки та вирішення проблем, чи більш дезадаптивні реакції, такі як уникнення або агресія, впливатиме на їхню емоційну стійкість у дорослому віці.

З дорослішанням у старших підлітків змінюється їхній підхід до управління стресовими ситуаціями. Вони можуть шукати соціальної підтримки або демонструвати агресивну поведінку як основні стратегії. На вибір цих механізмів подолання впливають їхні взаємини та досвід, які формують індивідуальний стиль подолання труднощів. На цьому етапі старші підлітки перебувають у перехідному стані, коли їхня поведінка може або зміститися в бік адаптивних, конструктивних стратегій, або схилитися до неадаптивних, потенційно шкідливих патернів. Цей перехід має вирішальне значення для набуття довгострокових стратегій подолання стресу та викликів.

Саморефлексія в підлітковому віці є ключовою для психологічного зростання. Цей процес розвитку озброює підлітків інструментами, необхідними для розуміння своїх думок і емоцій, оцінки їхньої поведінки та прийняття свідомих рішень. Завдяки саморефлексії підлітки вчаться зміцнювати свою внутрішню стійкість, практикуючи саморегуляцію та дисципліну, які є основою їхньої психологічної стійкості.

Однією з головних проблем у підлітковому віці є неорганізована поведінка, яка може проявлятися у вигляді імпульсивності, перепадів настрою або конфлікту з авторитетом. Така поведінка є не лише результатом вікових змін чи внутрішньої психологічної напруги, але часто ґрунтується на відсутності розроблених або засвоєних стратегій подолання труднощів і протистояння особистим загрозам. Підлітки можуть важко справлятися зі стресом і невизначеністю, якщо їх не навчили ефективних механізмів подолання або навичок вирішення проблем.

У підлітковому віці механізми психологічного самозахисту відіграють життєво важливу роль у збереженні психічної стійкості та соціальної

адаптованості. Проте стрес і травми, з якими сьогодні стикається українське суспільство, з його масовим переміщенням і загрозами життю

Підлітки розвивають низку механізмів психологічного самозахисту та покладаються на них, кожен з яких залежить від таких факторів, як темперамент, природа стресу, моделі захисту батьків, особистий досвід задоволення потреб, стать і вік. Навіть за відносно сприятливих умов життя підлітки часто переживають стійкий стрес через активну ендокринну діяльність і швидкі фізіологічні, соматичні та конституційні зміни [18]. Для старших підлітків, які стикаються з легким стресом, присутності сім'ї, однолітків і наставників може бути достатньо для розвитку психологічної стійкості та допомоги в подоланні труднощів. Однак тривале перебування в екстремальних умовах може мати довготривалі наслідки, які можуть проявитися в дорослому віці, впливаючи на особисте та сімейне життя. Ефективне втручання та підтримка фахівців можуть пом'якшити ці наслідки, сприяючи стабільності психічного здоров'я та швидшому поверненню до нормального життя. Такий проактивний підхід також може запобігти розвитку психосоціальних проблем і покращити результати навчання.

Розвиток і розгортання механізмів самозахисту у старших підлітків багатогранні. Прояви будь-якого стресу обумовлюються низкою факторів, а саме: темпераментом, старшого підлітка, гендерними відмінностями, умовами сімейного виховання, особистісним досвідом, демографічними факторами.

Підлітковий вік характеризується значними гормональними та фізіологічними зрушеннями, що несе постійне навантаження на психічний та емоційний стан. Цей період характеризується переважанням ситуативної поведінки, яка поступово еволюціонує від переважно захисних до більш конструктивних реакцій у міру дорослішання старшого підлітка. Захисна поведінка на цій стадії часто проявляється несвідомо і може включати інтенсивні емоційні реакції, іноді наближаючись до афективного стану.

Психологічний самозахист і стратегії подолання є життєво важливими компонентами процесів адаптації підлітків і реакцій на стресові ситуації.

Захисна поведінка, хоча часто мимовільна та емоційна, важлива для негайного захисту від стресу. Механізми подолання, навпаки, зазвичай більш свідомі та конструктивні, допомагаючи старшим старшого підліткам безпосередньо стикатися з труднощами, коли вони ростуть [18, с. 40].

Психологічна стійкість функціонує як підсистема в ширших рамках психологічної безпеки. Це гарантує, що люди можуть адаптуватися, трансформувати та вдосконалювати свої психологічні процеси, не порушуючи їхньої загальної єдності та розвитку. Ця стабільність підтримує інтеграцію досвіду та сприяє стійкості в діяльності та особистісному зростанню. Отже, розуміння та підтримка розвитку механізмів психологічного самозахисту та способів подолання у підлітків має вирішальне значення, особливо на цьому бурхливому етапі, який позначений швидкими змінами та постійним стресом. Виховуючи психологічну стабільність, дорослі можуть допомогти старшим старшого підліткам не тільки адаптуватися до середовища, але й розвиватися та накопичувати цінний досвід, який сприяє їхній емоційній та психологічній стійкості протягом усього життя.

Дорослість приносить баланс психологічних процесів, де рівні пізнання, емоцій і поведінки безперервно взаємодіють і ефективно корелюють [1]. Виклики, конфлікти та непорозуміння є природними та неминучими аспектами життя людей будь-якого віку. Однак у підлітковому віці ці труднощі часто відчуються більш інтенсивно через підвищену емоційну чутливість і недостатньо розвинені механізми саморегуляції. Вплив таких проблем може бути глибоким і потенційно руйнівним, якщо не впоратися ефективно.

Важкі ситуації, незважаючи на їх негативний підтекст, відіграють вирішальну роль у розвитку особистості. Вони сприяють соціалізації, виховують стійкість і сприяють розвитку навичок вирішення проблем. Зіткнення з труднощами та їх подолання допомагає сформувати всебічно розвинену, впевнену в собі особистість, здатну долати протиріччя та труднощі. Такий досвід є життєво важливим для виховання впевненості, здатності до

адаптації та життєвих навичок, які триватимуть у дорослому віці. Процес формування психологічної стійкості у підлітків має вирішальне значення для їх загального розвитку. Це передбачає визнання їхнього підвищеного емоційного стану, забезпечення керованого впливу на виклики та сприяння середовищу, яке заохочує зростання та навчання на негараздах. Систематично розвиваючи ці стратегії подолання, педагоги та батьки можуть допомогти старшим старшого підліткам перетворити труднощі на сходинки до впевненого та здатного дорослого життя.

Отже, підлітковий вік є періодом значного психологічного розвитку, коли набуття вольових якостей і саморефлексія формує основу психологічної стабільності. У той час як зміни, пов'язані з віком, сприяють виникненню проблем на цьому етапі, виховання, життєвий досвід і навчені стратегії подолання також відіграють ключову роль. Усунення прогалин за допомогою ефективних способів подолання труднощів може пом'якшити дезорганізовану поведінку та дати старшим старшого підліткам можливість проходити роки становлення з більшою стійкістю та розумовою силою. Підлітки часто стикаються з труднощами в розумінні того, як допомогти собі подолати емоційні та психологічні проблеми. Ускладнюючи це, вони можуть чинити опір підтримці дорослих, якщо це не здається їм привабливим або безпечним. Для батьків, вчителів і шкільних психологів, які прагнуть сприяти розумінню та значущому спілкуванню з старшим старшого підлітками, вкрай важливо враховувати їхню підвищену вразливість та емоційну чутливість.

1.3. Вплив тимчасового переміщення на психологічну стійкість старших підлітків

Історія України позначена безперервними викликами – боротьбою за виживання, переживанням труднощів і дивовижним відновленням перед лицем негараздів. Ці історичні та соціальні умови сьогодні визначають

психологічну стійкість підлітків, яка є такою ж життєво важливою, як і особисті риси та індивідуальні здібності.

Війна становить серйозну загрозу життю та благополуччю дітей. На відміну від мирного часу, коли люди можуть зосередитися на побудові майбутніх планів і перспектив, війна посилює невизначеність, глибоко впливаючи на кожен аспект життя. Ця нестабільність спричинила психологічну травму для мільйонів, у тому числі для десятків тисяч дітей і підлітків, які жили або залишаються в зонах конфлікту. За даними ООН та ЮНІСЕФ, станом на кінець березня 2022 року 2 мільйони дітей та підлітків були змушені покинути Україну, ще 2,5 мільйона отримали статус внутрішньо переміщених осіб через конфлікт. Крім того, в Генпрокуратурі повідомили, що внаслідок бойових дій загинули 226 дітей, 415 отримали поранення [32].

Поняття «переміщена особа» вперше з'явився в українському законодавстві в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішнього переміщення осіб». Відповідно до статті 1 цього закону, внутрішньо переміщеним особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка знаходиться на території України за законними підставами і має право на постійне проживання, але була змушена полишити своє місце перебування в результаті збройного конфлікту, тимчасової окупації, масової діяльності. проявів насилля, порушень прав людини або надзвичайних ситуацій природного або техногенного характеру [31].

Важливо відзначити, що цей термін був істотно сформульований в рамках міжнародного права і тільки з 2014 року інтегрований в українське законодавство. В цьому контексті особливу увагу слід уділити розмежуванням понять «біженець» і «переміщена особа» які мають схожу природу, але відрізняються в міжнародно-правовій практиці.

Терміни «біженець» і «переміщена особа» вперше були використані в Уставі ООН. «Переміщені особи» визначаються як люди, які були вимушені покинути країну свого громадянства або місця попереднього проживання в

результаті дій нацистських, фашистських або підтримуючих їх режимів у час Другої світової війни (Частина 1, Розділи «А» і «В»)) [32].

У 1950-х і 1960-х роках міжнародне право активно розвивало концепцію захисту прав біженців. У 1951 році була створена структура Управління Верховного Комісара ООН по справах біженців. Також 28 липня 1951 року в Женеві була прийнята Конвенція про статус біженців, яка уточняла їх права та обов'язки. У 1967 році був написаний Протокол про статус біженців, що розширив рамки регулювання цієї категорії [3].

Отже, поняття «біженець» і «переміщена особа» мають глибокі історичні і правові корні. Їх розвиток виражає прагнення міжнародних співтовариств і національних правових систем для захисту прав найбільш вразливих категорій населення.

Поняття «біженець» і «переміщена особа» мають схожі риси, але також містять ряд принципових правових і політичних відмінностей. Поняття цих відмінностей відіграє ключову роль у формуванні міграційної політики та визначенні адміністративно-правового статусу переміщених осіб [2]. Згідно статті 1 Закону України «Про біженців та осіб, які потребують додаткової або тимчасової захисту», біженцем вважається особа, яка є громадянином України і загрожує стати жертвою злочинів за визнанням раси, віросповідання, національності, громадянства, належності до певної соціальної групи чи політичної позиції. Наслідки цих переслідувань не можуть або не бажають користуватися захистом своєї держави. Либо є особою без громадянства, яке знаходиться за межами держави свого останнього постійного проживання і не може або не бажає повернутися туди із-за вказаних обставин [12]. Порівняння понять «біженець» і «переміщена особа» дозволяє виділити ключові відмінності: *Біженець* – це особа, яке покинуло свою країну громадянства або останнього постійного проживання із-за переслідування. *Переміщена особа* – громадянин України або особа, що була змушена покинути місце свого мешкання та перебуває за межами країни. Біженець змушений покинути країну через загрозу переслідування, окреслених в законодавстві. Переміщене

обличчя переміщується всередині країни із-за збройних конфліктів, тимчасової окупації, насилля, природних або техногенних катастроф. Переміщені особи захищаються внутрішнім законодавством, міжнародними стандартами. Отже, чітке розмежування понять «біженець» і «переміщена особа» необхідно для ефективного управління міграційними процесами, захисту прав цих категорій осіб і розробки комплексної державної політики у сфері міграції.

Переміщена особа визначається як особа, яка була змушена залишити своє місце проживання, щоб уникнути несприятливих наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, порушень прав людини або природних чи техногенних катастроф. Це поняття відрізняється від визначення біженця, викладеного в статті 1 Конвенції про біженців 1951 року, і терміном внутрішньо переміщена особа (ВПО), описаного в статті 2 Керівних принципів ООН щодо внутрішнього переміщення. В Конвенції про біженців зазначено, що біженець – це особа, яка через «обґрунтовані побоювання переслідувань за ознаками раси, релігії, національності, приналежності до певної соціальної групи чи політичних поглядів» не може або не бажає повернутися до своєї країни походження. Ця відмінність підкреслює важливу відмінність: у той час як біженці перетинають міжнародні кордони, внутрішньо переміщені особи залишаються в межах кордонів своєї країни, але переміщуються з подібних причин, таких як збройний конфлікт, масове насильство, порушення прав людини або стихійні лиха [32].

Однією з основних міжнародних рамок, що регулюють статус ВПО, є Керівні принципи ООН щодо внутрішнього переміщення. Ці принципи визначають переміщених осіб як вимушених осіб або групи. В українському законодавстві, як зазначено в Законі «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», визначення ВПО відповідає міжнародним стандартам, але наголошується на індивідуальному статусі переміщених осіб, а не на групах. Критична відмінність у міжнародному праві полягає в тому, що переміщення стосується осіб або груп, які залишаються [32]. Підсумовуючи,

хоча поняття біженця та внутрішньо переміщеної особи мають схожість у глибинних причинах міграції, вони принципово відрізняються з точки зору правового статусу та географічного охоплення. Ці відмінності підкреслюють необхідність розрізняти права, захист і обов'язки, пов'язані з кожною категорією.

Особи, які перетнули державний кордон
 Це люди, які були змушені залишити країну або місце постійного проживання через загрозу їхньому життю, безпеці чи свободі. очікувати на те, що вони перебувають у ситуації, подібній до становища біженців, ці особи залишаються під захистом власного уряду.

Особи, які залишилися в межах своєї країни
 До цієї категорії входять люди, які не перетинали міжнародні кордони, але були змушені покинути свої домівки або припинити звичну економічну діяльність. Причиною цього є загроза їхньому життю, безпеці чи свободі, викликана насильством, збройним конфліктом чи внутрішнім безладом.

Рис. 1.3. Категорії переміщених осіб

Означені категорії відображають різні аспекти примусової міграції, проте обидві потребують особливої уваги з боку урядів і міжнародних організацій для забезпечення захисту прав і безпеки переміщених осіб.

Переміщені особи стикаються зі значними проблемами під час виїзду, в момент переміщення та навіть після досягнення місця призначення [53]. Вони можуть пережити небезпечні для життя ризики, нелюдські умови та ризики експлуатації й жорстокого поводження. Переміщені особи часто не мають легальних документів, що може призвести до затримання, кримінального покарання та фізичної чи психологічної травми. Держави в яких перебувають переміщені особи можуть розглядати цих осіб як загрозу національній безпеці [38]. Дослідження пов'язують вимушену міграцію з підвищенням рівня депресії, тривоги та інших психологічних проблемами [53].

Переміщені особи зазвичай відчують перебувають в скрутному матеріальному становищі. Вони фінансово вразливі та соціально незахищені. Крім того для таких осіб завжди існує ризик порушення їхніх прав, культури та якості життя. Варто зазначити, що наслідки вимушеного переміщення залежать від обставин переміщення, географічного розташування, правового

захисту та індивідуальної стійкості. Збройні конфлікти – це поширена причина переміщення, яка часто призводить до втрати матеріального надбання, культурного та економічного роз'єднання та соціальних викликів у нових місцях.

Примусове переміщення або депортація переміщених осіб, з окупованих територій на територію держави-окупанта або будь-якої іншої країни, як окупованої, так і неокупованої, суворо заборонено міжнародним правом, незалежно від мотивів таких дій [81]. У воєнний час гуманітарне право містить чіткі положення щодо регулювання або обмеження пересування цивільних осіб.

Переміщення населення часто змушує людей перетинати міжнародні кордони, де вони перебувають під захистом законодавства про біженців. Ті, хто не може перетнути кордон через обмеження, накладені сусідніми державами, класифікуються як *внутрішньо переміщені особи (ВПО)* і залишаються під юрисдикцією національних органів влади своєї країни. Під час збройних конфліктів переміщені особи захищені міжнародним гуманітарним правом як цивільні особи. У неконфліктних ситуаціях на них поширюється міжнародне право прав людини. Крім того, вони можуть отримувати міжнародну допомогу відповідно до *Керівних принципів щодо вимушеного переміщення*, прийнятих Комісією з прав людини в 1998 році та підтверджених Генеральною Асамблеєю ООН у 2005 році [37].

Під час воєнного стану, згідно міжнародної конвенції з прав людини переміщеним особам гарантується право на свободу пересування. Хоча національні органи влади можуть накладати обмеження на пересування з певних причин. Проте такі обмеження мають бути обґрунтованими та супроводжуватися відповідними гарантіями для постраждалих осіб. Наприклад, стаття 12 *Міжнародного пакту про громадянські та політичні права* вимагає, щоб будь-які обмеження не порушували основні гарантії прав людини, які залишаються в силі навіть під час воєнного стану або війни [3].

Коли внутрішня напруга в країні загострюється, набувають чинності положення гуманітарного права, яке забезпечує базовий захист постраждалого населення. Такі практики, як примусове переміщення, прямо заборонені. Крім того, право на свободу пересування включає право залишати свою країну та шукати притулку в іншій. Однак це право обмежується відсутністю взаємного зобов'язання держав надавати притулок. Принцип *невидворення* гарантує, що особи не можуть бути видворені до інших країн, де їх життя чи безпека знаходяться під загрозою, навіть якщо вони незаконно проживають в країні перебування. Отже, вимушене переміщення загострює потребу осіб в цілеспрямованій підтримці, захисті та ресурсах, які допоможуть переміщеним особам подолати негаразди воєнного часу та відновитися після них, забезпечивши їхню життєстійкість і благополуччя в майбутньому. Війна впливає на переміщених осіб на багатьох рівнях, глибоко підриваючи їхнє фізичне, психологічне та соціальне благополуччя. Підлітки особливо чутливі до психологічних наслідків війни, зокрема до насильства, втрати близьких і переміщення. Цей досвід може призвести до: психологічної травми; посттравматичного стресового розладу; тривоги та депресії. Порушення психологічної безпеки під час конфлікту призводить до того, що підлітки не можуть впоратися зі своїми емоціями та пристосуватися до обставин, що швидко змінюються.

Тимчасове переміщення, спричинене військовими діями, створює серйозні виклики для старших підлітків. Як зазначає І. Кузнецова, вимушене переселення може негативно впливати на рівень психологічного добробуту, спричиняючи серйозні проблеми з адаптацією та соціалізацією хлопців та дівчат старшого підліткового віку [23]. Дослідження науковців доводять, що старші підлітки за умов тимчасового переміщення можуть стикнутись із такими психологічними наслідками, а саме: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (старші підлітки, які стали свідками насильства або втрати близьких, часто стикаються з ПТСР, що проявляється у вигляді флешбеків, тривожності та безсоння) [13]; депресивні стани (зміна життєвого середовища

може викликати почуття безнадії, видалення з соціальних зв'язків та втрату мотивації) [44]; труднощі у формуванні самооцінки (постійне відчуття нестабільності та невизначеності сприяє формуванню негативного уявлення про себе та своє майбутнє) [80].

Старші підлітки, які перебувають в умах тимчасового переміщення, можуть також стикнутись з такими емоційними наслідками як: почуття самотності та відчуженості через втрату друзів та знайомого середовища, що часто призводить до виникнення почуття соціальної ізоляції [77]; Через часті зміни настрою та неконтрольовані емоційні реакції, які є частими наслідками переміщення, може виникати стан емоційної нестабільності [50]. Соціальні наслідки (втрату соціальних зв'язків, дискримінація, труднощі у навчальній адаптації) можуть значно погіршити окреслені вище прояви та стани психологічної дестабілізації.

Отже, негативні наслідки тимчасового переміщення старших підлітків мають багатовимірний характер, впливаючи на психологічний, емоційний, соціальний та фізичний стани та в цілому на самопочуття старших підлітків. Ефективна допомога та адаптація можуть зменшити ризики та сприяти успішному подоланню викликів, пов'язаних з тимчасовим переміщенням.

1.4. Умови підвищення психологічної стійкості старших підлітків

У сучасному суспільстві старші підлітки стикаються з численними викликами, пов'язаними з соціальними, академічними та особистими змінами. В умовах глобальних криз, таких як соціально-економічна нестабільність, військові конфлікти, пандемії та масові переміщення, навантаження на психіку підлітків значно зростає. Саме тому вивчення умов, що сприяють підвищенню психологічної стійкості у цій віковій категорії, набуває особливої значущості.

Існує низка факторів, що ґрунтуються на сильних сторонах, які є особливо цінними в контексті психічного здоров'я та благополуччя підлітків.

До них належать сприятливе шкільне середовище, ефективна комунікація між батьками та старшим старшого підлітками, змістовні позакласні заходи.

Підлітки мають потенціал контролювати власний розвиток та активно впливати на процеси адаптації завдяки своїй винятковій пластичності [65]. Це особливо важливо в тих випадках, коли розвиток старшого підлітка йде в деструктивному напрямку, адже розвиток підлітків не є лінійним процесом і дуже залежить від контексту. Однак, використання потенціалу розвитку залежить від наявності психологічних ресурсів в оточенні молодшої людини.

Позитивні стосунки між вчителями та учнями асоціюється з гарною шкільною успішністю, просоціальною активністю учнів, кращим станом психічного здоров'я та нижчим рівнем схильності до ризику. Ця думка підтверджується все більшою кількістю доказів з різних культур і країн, у тому числі з країн Центральної та Східної Європи.

Підтримуючі стосунки між батьками та старшим старшого підлітками є найвпливовішим фактором позитивного розвитку молоді цього віку [67]. Ефективне батьківство в підлітковому віці включає нагляд і моніторинг, емоційну підтримку, спілкування та позитивне моделювання. Належне спілкування з підлітком відіграє ключову роль в ефективному вихованні, оскільки створює належні сімейні умови, які дозволяють батькам розпізнати стресовий або травматичний досвід старшого підлітка та допомогти йому впоратися з ним. Нові медіа все частіше стають джерелом небажаного досвіду, що становить ризик для психічного здоров'я підлітків. Програми, розроблені для молоді, можуть бути корисними, якщо вони будуть спрямовані на позитивні практики батьківства, зокрема, на навички батьківського спілкування. Конструктивне використання вільного часу в підлітковому віці, наприклад, участь у позакласних заходах, позашкільних програмах, просоціальна активність у соціальних мережах сприяють позитивному розвитку [55]. Такі види діяльності пропонують старшим старшого підліткам можливість вивчати соціальні ролі та психосоціальні компетенції. Крім того, вони дають можливість попрактикуватися в лідерстві, командній роботі та

прийнятті рішень. Ці заходи допомагають молоді орієнтуватися в специфічних потребах і завданнях підліткового розвитку, оскільки участь в організованих заходах може допомогти старшим старшого підліткам здобути автономію та дослідити свою ідентичність. Для моделей просування та профілактики необхідний міцний фундамент, який слугуватиме орієнтиром для осіб, які приймають рішення/політику, реалізують програми та здійснюють їх оцінку. Знання про психологічну стійкість підлітків та сприятливі фактори створюють цей фундамент. Означені вище сприятливі фактори впливають на їхній особистий і соціальний розвиток таким чином, що підтримують їхнє поточне благополуччя та успішний перехід до дорослого життя, включаючи сімейне життя, просоціальну активність та особистісне зростання.

Внутрішні фактори психологічної стійкості включають особисті сильні сторони та такі фактори, як самоефективність і навички вирішення проблем. Зовнішні фактори психологічної стійкості включають повноцінну участь у житті школи, сім'ї та громади, а також просоціальне оточення однолітків.

У дослідженні 307 норвезьких підлітків у віці від 14 до 18 років вищі показники психологічної стійкості були пов'язані з нижчими показниками рівня депресії, стресу, тривоги та obsесивно-компульсивних симптомів [62]. Такий зв'язок також було виявлено щодо депресивних симптомів в окремій вибірці з 387 норвезьких підлітків у віці від 13 до 15 років [24], що підтверджує припущення про те, що набуття психологічної стійкості може запобігти розвитку проблем з психічним здоров'ям у підлітків [62].

Варто зазначити, що окрім заходів здійснення цілеспрямованого впливу на поліпшення психологічної стійкості старших підлітків, важливу роль відіграють ті умови в яких старші підлітки безпосередньо перебувають. Так, в наукових доробках В. Бочелюк[5], Л. Коростильової [20], О. Мазур [25], В. Черниш [43], С. Чумак [25] та інших науковців акцентується увага на таких умовах, які мають створити дорослі для підвищення психологічної стійкості старших підлітків, а саме: створення безпечного простору; демонстрація терпіння та послідовності; прояв емпатії під час спілкування зі старшими

підлітками. Так, створення безпечного простору є надзвичайно важливою передумовою. Безпечний простір – це середовище, в якому особистість відчуває себе захищеною як фізично, так і емоційно. Створення безпечного простору є ключовою умовою підтримки психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення. Комплексний підхід, який включає емоційну, соціальну та фізичну підтримку, сприяє адаптації підлітків до нових життєвих умов та допомагає їм зберегти психологічне здоров'я.

Демонстрація терпіння та послідовності допомагає створити відчуття захищеності та стабільності. Турботливі та доброзичливі стосунки з дорослими в школі та в сімейному колі забезпечують підлітків соціальною підтримкою та емоційною безпекою, необхідними для досягнення різноманітних результатів у розвитку. Якість стосунків між старшим старшого підлітками та вчителями та батьками також є одним із ключових компонентів позитивного шкільного клімату та їхньої шкільної згуртованості.

Виявляючи співчуття та поділяючись своїми емоціями, дорослі можуть допомогти старшим старшого підліткам відчути зв'язок і розуміння. Цей емоційний зв'язок може зменшити опір старшим старшого підліткам допомогти та заохотити підлітків брати участь у підтримці. Для формування ефективної комунікації з старшим старшого підлітками необхідно створити фундамент довіри. Дорослі повинні ставитися до них із співчуттям, демонструючи щирі і терплячу готовність підтримати та допомогти. Такий підхід заохочує підлітків відчувати себе поміченими та почутими, що, у свою чергу, підвищує їхню ймовірність брати участь у діалозі та розглядати пропоновану допомогу. Важливість виховання довіри та підтримки підлітків підкреслюється унікальними викликами, пов'язаними з нинішнім суспільним ландшафтом. Постійний стрес, пов'язаний із широким суспільним заворушенням, у поєднанні з постійною небезпекою для особистої та сімейної безпеки створює особливо важке середовище для психічного благополуччя. Багато підлітків є членами сімей, які були переміщені або є біженцями; вони

втрапили свої домівки та стабільність свого попереднього життя. Дехто має близьких, які беруть участь у захисті країни, перебувають у полоні, зникли безвісти, поранені чи померли. Ці обставини посилюють емоційний і психологічний тиск на підлітків. Традиційні механізми психологічного самозахисту, покликані підтримувати внутрішню психічну рівновагу та соціальну адаптованість, у таких умовах зазнають надзвичайного навантаження.

Школи є сприятливим середовищем для проведення заходів, спрямованих на зниження ризику виникнення проблем з психічних здоров'ям та підвищення психологічної стійкості підлітків [73]. Позитивні результати як щодо факторів психологічної стійкості і учасників, так і щодо аспектів психічного здоров'я були зафіксовані в обмеженій кількості інтервенцій на базі шкіл, які на сьогоднішній день застосовували підхід до психологічної стійкості, спрямований на досягнення обох результатів. Наприклад, Пенсильванська програма життєстійкості - групове когнітивно-поведінкове втручання, що проводиться в окремих школах, – виявила, що вона зменшує депресивні симптоми в ранньому та середньому підлітковому віці [51]. Аналогічно, Азійсько-Тихоокеанський проект психологічної стійкості, шкільна програма психологічної стійкості, виявилася ефективною у зменшенні проблем з психічним здоров'ям у дітей молодшого віку в 1-6 класах [83]. Однак, наскільки відомо авторам, жодне з таких досліджень не використовувало рандомізованих контрольованих дизайнів, не включало комплексне вимірювання численних зовнішніх і внутрішніх факторів психологічної стійкості та не оцінювало додатково ризик виникнення низки проблем психічного здоров'я. З огляду на виявлені прогалини в дослідженнях, що стосуються психічного здоров'я та психологічної стійкості серед молоді, планується проведення дослідження для оцінки ефективності комплексної профілактичної інтервенції, орієнтованої на психологічну стійкість. Втручання спрямоване на покращення факторів психологічної стійкості учнів

та зниження ризику виникнення проблем з психічним здоров'ям у підлітків, які відвідують загальноосвітню школу в соціально-економічних умовах.

Висновки до розділу 1

Розвиток досліджень психологічної стійкості від поодиноких спроб до складних теоретичних концепцій відображає зростаюче її визнання як багатогранного процесу. Психологічна стійкість більше не розглядається виключно як вроджена особистісна риса, а як адаптивна здатність, що набувається завдяки поєднанню індивідуальних сильних сторін, стосунків, культурних контекстів і структур громади. Ця еволюція проклала шлях до більш комплексних підходів до розбудови та підтримки психологічної стійкості в окремих осіб і громад, які стикаються з різноманітними викликами.

Підлітковий вік – це час емоційної турбулентності та пошуку, позначений прагненням до незалежності та утвердження власної гідності. Розуміння того, що їхні реакції, грубі чи захисні, є природною відповіддю на стрес і боротьбу за ідентичність, може допомогти батькам, педагогам і одноліткам створити більш сприятливе середовище. Усвідомлення розриву в розвитку між усвідомленням і самоконтролем дозволяє дорослим більш ефективно направляти підлітків, допомагаючи їм пройти цей складний етап з більшою емпатією і терпінням. Підлітковий вік – це період розвитку, який характеризується підвищеними емоційними реакціями, особливо у відповідь на життєві виклики. Ця вікова група часто вдається до емоційних методів подолання стресу через яскраво виражені емоційні характеристики, притаманні їхньому етапу розвитку. У міру дорослішання старших підлітків відбуваються помітні психологічні зміни, зокрема, з'являється рефлексія та самосвідомість.

Підлітковий вік є критичним періодом для розвитку стратегій подолання труднощів та емоційної стійкості. Формування рефлексії та самосвідомості знаменує собою важливий крок у розумінні себе та інших. Цей вік

характеризується пошуком ефективних способів управління стресом і протистояння кризовим ситуаціям. Коли підлітки проходять цей етап, підтримка та настанови, які вони отримують, можуть допомогти їм знайти конструктивні стратегії подолання, що сприятимуть довготривалій емоційній та психологічній стабільності.

Підлітки дуже чутливі до стресу через поєднання фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Цей етап розвитку характеризується швидким ростом, гормональними коливаннями та значними змінами соціальних ролей і стосунків. Для ефективного проходження цього бурхливого періоду необхідна своєчасна зовнішня підтримка, яка допоможе старшим старшого підліткам виробити гнучку, соціально адаптивну поведінку. Підлітковий вік є критично важливим для розвитку емоційної стійкості та навичок управління стресом. Розуміючи унікальні психологічні потреби підлітків і створюючи середовище, яке підтримує їхній розвиток, батьки, вчителі та наставники можуть допомогти їм сформувати інструменти, необхідні для ефективного подолання стресу. Задоволення їхніх потреб у незалежності, самоповазі та самопізнанні, а також спрямування їх до позитивного саморозкриття та успіху формує основу для життєстійкості впродовж усього життя. Підлітки, які отримують підтримку та підтримку, можуть долати стрес з більшою впевненістю і стають сильнішими, готовими до майбутніх викликів.

Тимчасове переміщення, спричинене військовими діями, створює серйозні виклики для старших підлітків. Вимушене переселення може негативно впливати на рівень психологічного добробуту, спричиняючи серйозні проблеми з адаптацією та соціалізацією хлопців та дівчат старшого підліткового віку. Старші підлітки за умов тимчасового переміщення можуть стикнутись із такими психологічними наслідками, а саме: посттравматичний стресовий розлад, депресивні стани, труднощі у формуванні самооцінки. Старші підлітки, які перебувають в умовах тимчасового переміщення, можуть

також стикнутись з такими емоційними наслідками як почуття самотності та відчуженості та прояв стану емоційної нестабільності.

Існує низка факторів, що ґрунтуються на сильних сторонах, які є особливо цінними в контексті психічного здоров'я та благополуччя підлітків. До них належать сприятливе шкільне середовище, ефективна комунікація між батьками та старшим старшого підлітками, змістовні позакласні заходи. Внутрішні фактори психологічної стійкості включають особисті сильні сторони та такі фактори, як самоефективність і навички вирішення проблем. Зовнішні фактори психологічної стійкості включають повноцінну участь у житті школи, сім'ї та громади, а також просоціальне оточення однолітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування застосування дібраних психодіагностичних методик

Емпірична частина дослідження була присвячена вивченню та аналізу особливостей психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення. Задля реалізації мети та завдань нашого дослідження, зокрема для з'ясування чинників, які впливають на утворення психологічної стійкості осіб старшого підліткового віку, в умовах тимчасового переміщення, нами було використано такі психодіагностичні методики: *«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3)»* (О. Калюк, О. Савченко) [29, с. 26]; *Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)* [79]; *Шкали тривоги та депресії «HADS»* [29, с. 41].

Далі пропонуємо до розгляду опис методики *«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3)»*.

Методика КОСБ-3, розроблена українськими дослідниками О. Савченко та О. Калюк. Вона призначена для оцінювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, та включають три субшкали, які визначають різні аспекти задоволеності респондента власним життям, а саме: субшкала *«Задоволеність власним життям»*, субшкала *«Незадоволеність собою та розчарування в житті»* та субшкала *«Задоволеність стосунками з іншими людьми»*.

На момент діагностичного обстеження респонденти отримувати таку інструкцію: *«Будь ласка, оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження»*. Текст опитувальника подано в додатку А. Обробка та

інтерпретація результатів здійснювалась за спеціальним ключем, зміст якого подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Ключ для обробки результатів діагностичного обстеження за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3)»

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	—
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	—
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		$ZP = Ш1 + Ш3 - Ш2$	

Згідно правила застосування ключа для обробки результатів діагностичного обстеження за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3)» на основі відповідей респондентів нарахування балів відбувається прямим способом, де відповідь «так» — означала повну згоду (5 балів), відповідь «частково згоден (дна)» оцінювалась в 4 бали, відповідь «важко визначитись» оцінювалась в 3 бали, відповідь «частково не згоден (дна)» конвертувалась в 2 бали та відповідь «повністю не згоден (дна)». Зворотна шкала передбачала таку систему оцінювання відповідей, де 1 бал нараховувався за відповідь «повністю згоден (дна)», 2 бали отримував респондент за відповідь «частково згоден (дна)», відповідь «важко визначитись» оцінювалась в 3 бали, 4 бали нараховувалось за відповідь «частково не згоден (дна)» та 5 балів нараховувалось респондентом за повне непогодження із твердженням. На основі суми отриманих респондентами балів відбувалась інтерпретація як загальних результатів, так і по кожній шкалі методики окремо.

Так, за шкалою «Задоволеність власним життям», високі бали відображали задоволеність поточними життєвими обставинами, умовами

життя та відчуття відповідності між особистими досягненнями та ідеальними очікуваннями. Респондент із високими балами вважає свою діяльність продуктивною, відчуває себе успішним порівняно з іншими і не бачить потреби в координальних змінах свого життя. Низькі бали свідчать про незадоволеність респондента життєвими обставинами, сприйняття життя як нереалізованого, а власних зусиль – як непродуктивних. Такі респонденти часто мають негативний світогляд, несприятливо порівнюють себе з іншими, відчувають себе далекими від свого ідеального стану та не впевнені в досягненні успіху.

За шкалою *«Незадоволеність собою та розчарування в житті»* високі значення відображають незадоволеність нездійсненими бажаннями та почуття розчарування через вищі досягнення інших. Такі респонденти можуть вважати більшість людей корисливими, що призводить до підвищеного внутрішнього напруження і частої дратівливості. Вони часто переживають через змарнований час і можуть демонструвати ригідне, категоричне мислення, що сприяє підвищенню тривожності. Низькі значення свідчать про мінімальні негативні емоції щодо особистих досягнень. Такі респонденти менше зосереджуються на успіхах інших, пишаються своїми досягненнями та реалістично оцінюють свої ресурси. Це дозволяє їм досягати поставлених цілей із задоволенням та ефективно.

За шкалою *«Задоволеність стосунками з іншими людьми»* високі значення свідчать про задоволеність соціальними зв'язками. Ці люди почуваються безпечно у своїх стосунках, відкрито діляться як проблемами, так і успіхами. Вони схильні довіряти іншим, шукають підтримки, коли це необхідно, і сприймають своє соціальне оточення як безпечне та надійне. Низькі значення вказують на труднощі у формуванні довготривалих, довірливих стосунків. Такі респонденти часто розглядають соціальну взаємодію як обов'язкову, а не як таку, що приносить задоволення. Вони можуть відчувати небезпеку і дискомфорт у своєму соціальному оточенні, прагнучи його змінити. Інші сприймаються як перешкоди на шляху до

задоволення важливих потреб або як такі, що приховують важливу інформацію.

За шкалою *«Задоволеність стосунками з іншими людьми»* високі значення вказують на те, що респондент задоволений своїм соціальним колом. Він довіряє іншим людям ділитися як проблемами, так і досягненнями, а також підходить до стосунків з відкритістю та щирістю. Такі респонденти схильні довіряти іншим, покладатися на їхню підтримку і вважати своє соціальне оточення безпечним і надійним. Низькі значення свідчать про труднощі у формуванні та підтримці довготривалих, довірливих стосунків. Такі респонденти рідко залежать від інших, вважаючи соціальну взаємодію скоріше обов'язковою, ніж такою, що приносить задоволення. Вони можуть відчувати небезпеку або дискомфорт у своєму соціальному колі, прагнути його змінити і сприймати інших як перешкоди на шляху до задоволення власних потреб або як таких, що приховують важливу інформацію.

Загальний рівень задоволеності життям інтерпретується в таку характеристику. Так, високі показники відображають загальну задоволеність життям, коли люди сприймають умови свого життя як комфортні та сприятливі для досягнення своїх цілей. Вони цінують свої досягнення і почуваються впевнено, порівнюючи їх з результатами інших. Такі люди схильні до побудови стосунків, що підтримують, довіряють та є тривалими. Низькі результати вказують на значну незадоволеність роботою, досягненнями та соціальними зв'язками. Такі респонденти часто відчують дискомфорт в оточенні інших і негативно інтерпретують більшість життєвих подій. Їм бракує впевненості у своїх здібностях, їм важко шукати або отримувати підтримку, і вони відчують глибоке розчарування в житті.

Далі пропонуємо до розгляду опис опитувальника опис короткої шкали стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) яка пропонувалась старшим підліткам, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) – це ефективний інструмент, який вимірює адаптивне подолання труднощів. Шкала BRCS призначена для виявлення в особи здатності опановувати стресом високоадаптивним способом; прийти в норму або відновитися після стресу. Коротка шкала стійкого подолання труднощів (BRS) є надійним та уніфікованим психодіагностичним інструментом. Перед наданням відповідей на твердження шкали, респондент отримує таку інструкцію: «Будь ласка, оцініть Ваш стан за допомогою означених тверджень від 1 до 5-ти балів, де 1 – зовсім не згоден (дна), а 5-повністю згоден (дна)». В таблиці 2.2. подано бланк короткої шкали стійкого подолання труднощів (BRS).

Таблиця 2.2.

**Бланк опитувальника «Коротка шкала стійкого подолання
труднощів» (BRS)**

№ п/п	Твердження	Шкала оцінювання				
		1	2	3	4	5
1	Я, як правило, швидко приходжу в норму після важкої травматичної події					
2	Мені важко переживати стресові події					
3	Мені не потрібно багато часу, щоб оговтатись від стресової події					
4	Мені важко швидко прийти в норму, коли трапляється щось погане					
5	Зазвичай я тяжко переживаю побутові стресові ситуації					
6	Зазвичай мені потрібно багато часу, щоб оговтатись від стресової події					

Оцінювання та інтерпретація результатів. В підґрунтям в оцінюванні відповідей респондентів є шкала Лайкерта, за допомогою якої відповіді ранжуються за шкалою від 1 – зовсім не згоден (дна), 2 – не згоден (дна), 3 –

важко відповісти, 4 – згоден (дна), 5 – повністю згоден (дна). Твердження короткої шкали під номерами 1, 3 та 5 передбачають надання респондентами позитивних відповідей. Відповідно твердження 2, 4 та 6 мають зворотнє кодування. Підрахунок отриманих результатів відбувається шляхом отримання суми набраних балів, яку потрібно поділити на кількість тверджень (6). Чим вищий бал у респондента – тим вища його психологічна стійкість.

В якості діагностичного інструментарію, старшим підліткам також було запропоновано до заповнення *Шпитальну шкалу тривоги і депресії «HADS»*.

Шпитальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), створена в 1983 році Zigmond AS та Snaith RP, призначена для виявлення та оцінки ступеня тяжкості симптомів депресії й тривоги. Основними перевагами означеного діагностичного інструментарію є простота використання та обробки, що робить шкалу ефективним засобом скринінгу тривоги та депресії. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) є суб'єктивним методом, розробленим для скринінгового виявлення тривоги та депресії. Популярність опитувальника зумовлена простотою, лаконічністю та доступністю у використанні як для самих респондентів, так для психологів-практиків, адже є зручним психодіагностичним інструментом, який не потребує багато часу.

Шкала тривоги і депресії HADS заповнюється респондентами самостійно протягом 10-15 хвилин без залученості до обговорення можливих відповідей з експериментатором. Кожне твердження шкали має чотири варіанти відповіді. Респондентам пропонується обрати і вказати той варіант відповіді, який найкраще відповідає його стану упродовж останніх семи днів. Експериментатор під час опитування має зазначити, що відповісти необхідно на всі пункти, при цьому не витрачаючи багато часу на роздуми.

Бланк опитування респондент отримує для самостійного заповнення разом з інструкцією: «Будь ласка, не звертайте увагу на цифри та букви з лівого боку опитувальника. Уважно прочитайте кожне твердження й у порожній графі зліва поставте хрестик навпроти відповіді, яка найкраще

відображає те, як ви почувалися впродовж останнього тижня. Не роздумуйте над кожним підтвердженням дуже довго перша – реакція традиційно найвірніша». Бланк опитування подано в додатку Б.

Шкала тривоги і депресії «HADS» складається з 14 тверджень, об'єднаних у дві субшкали: субшкала А («тривога», тривога): твердження під непарними номерами (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13); субшкала D («депресія», depression): твердження під парними номерами (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14).

Кожне твердження має 4 варіанти відповіді, які відображають ступінь наростання симптоматики. Відповіді оцінюються за шкалою від 0 балів (відсутність симптомів) до 3 балів (максимальна вираженість). Отже, задля реалізації мети та завдань нашого дослідження, зокрема для з'ясування чинників, які впливають на утворення психологічної стійкості осіб старшого підліткового віку, в умовах тимчасового переміщення, нами було використано такі психодіагностичні методики: «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS); Шкали тривоги та депресії «HADS»).

2.2. Дослідження психологічної стійкості у старших підлітків, які перебувають в умовах переміщення (констатувальний етап)

Експериментальне дослідження здійснювалось в українській школі на балі Литовського ліцею VSI «Herojus» м. Каунас (Литва). Констатувальний етап дослідження передбачав визначення вихідного рівня психологічної стійкості у старших підлітків, які перебувають в умовах переміщення.

В дослідженні взяло участь 75 учнів підліткового віку, з них 36 старших підлітків було доєднано до складу експериментальної групи і 39 старших підлітків становили контрольну групу означеного дослідження. Переважна більшість респондентів підліткового віку, які долучились до дослідження є вимушено переміщеними особами з таких міст України як Харків, Дніпро,

Запоріжжя, Маріуполь, Київ та незначна частина із західної України. Результати діагностичного обстеження рівня суб'єктивного благополуччя в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (КОСБ-3), автори О. Калюк та О. Савченко подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностичного обстеження рівня суб'єктивного благополуччя в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (КОСБ-3) (констатувальний етап, у %)

Критерії	Констатувальний етап (загальні дані %)	Констатувальний етап Хлопці, %	Констатувальний етап Дівчата, %
Субшкала: Задоволеність власним життям			
Низький	33,78	23,3	40,9
Середній	54,05	56,7	52,3
Високий	12,16	20,0	6,8
Шкала: Невдоволеність собою та розчарування в житті			
Низький	18,92	26,7	13,6
Середній	48,65	46,7	50,0
Високий	32,43	26,7	36,4
Шкала: Задоволеність відносинами з іншими			
Низький	35,14	36,7	34,1
Середній	58,11	50,0	63,6
Високий	6,76	13,3	2,3
Шкала: Загальний рівень задоволеності життям			
Низький	41,89	33,3	47,7
Середній	51,35	60,0	45,5
Високий	6,76	6,7	6,8

Так, аналіз результатів діагностичного обстеження за субшкалою «Задоволеність власним життям» вказує на те, що 33,78% старших підлітків відчують незадоволеність власним життям, 54,05% осіб старшого підліткового віку відчують задоволеність власним життям відповідно до середнього рівня, лише 12,16% старших підлітків зазначили, що задоволені власним життям.

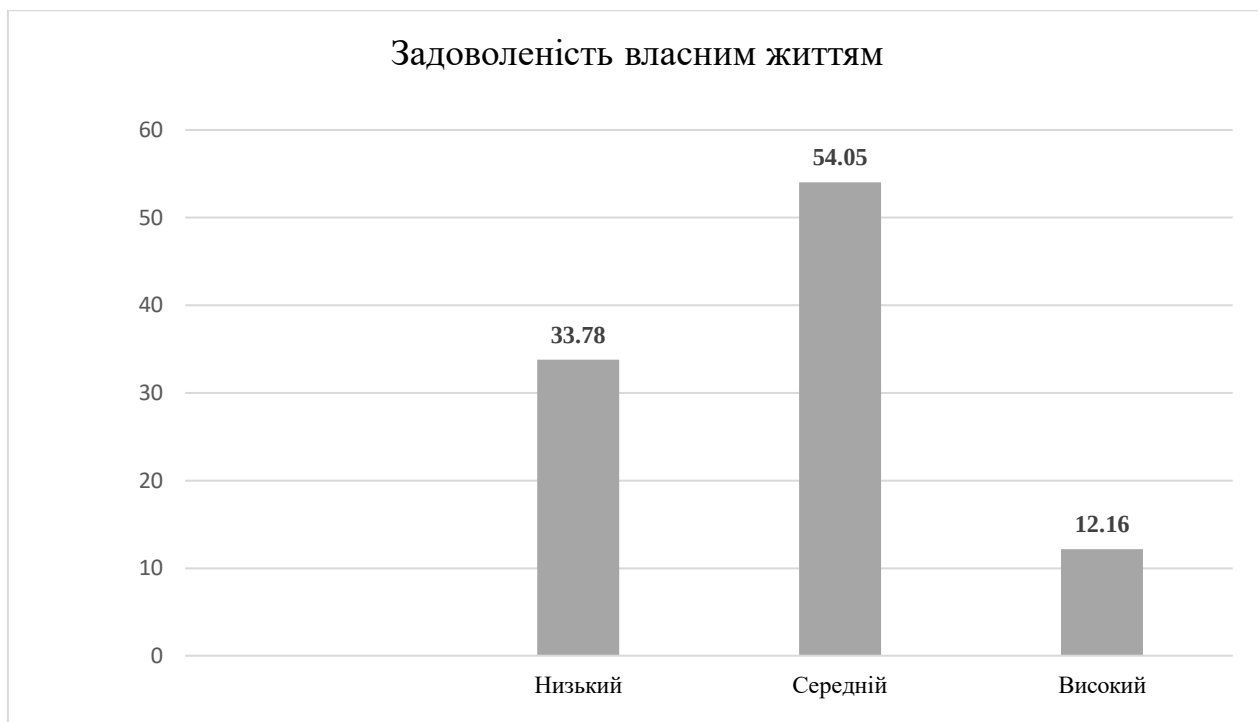


Рис. 2.1. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Задоволеність власним життям»

Наведемо результати діагностичного обстеження за субшкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті». Так, про високий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті зазначило 32,43% респондентів, про середній рівень невдоволеності собою та розчарування в житті вказали 48,65% старших підлітків, лише 18,92% опитаних мають низький рівень невдоволеності собою та розчарування в житті.

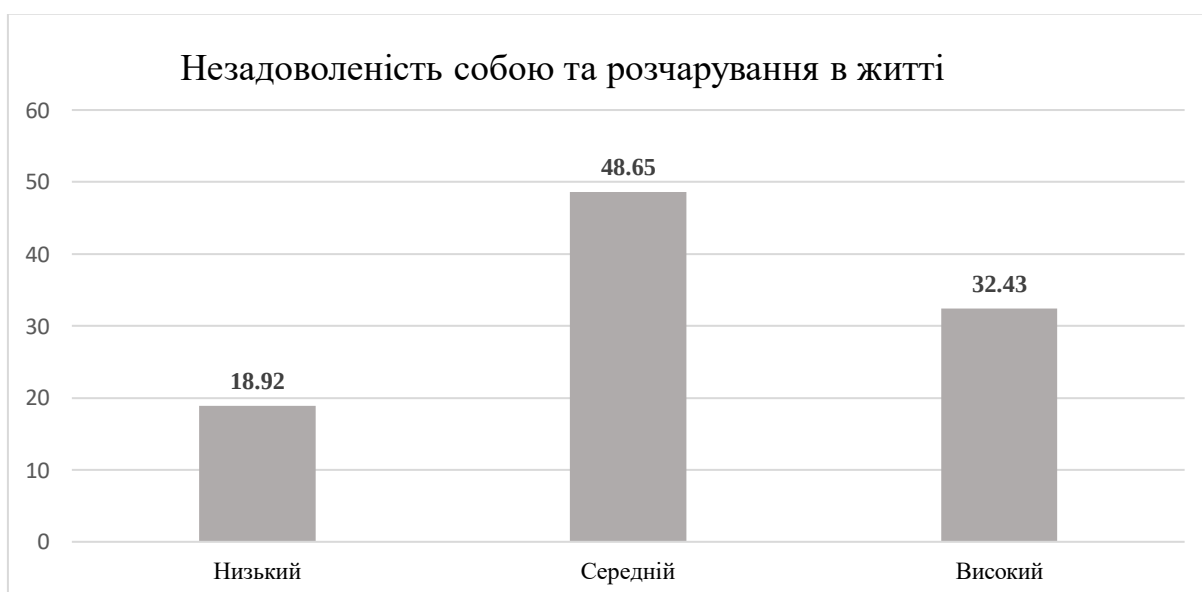


Рис. 2.2. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті»

Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими» засвідчують про такі результати: низький рівень задоволеності мають 35,14% респондентів, середній рівень задоволеності присутній у 58,11% опитуваних, високий рівень задоволеності відносинами було виявлено лише у 6,76% старших підлітків.

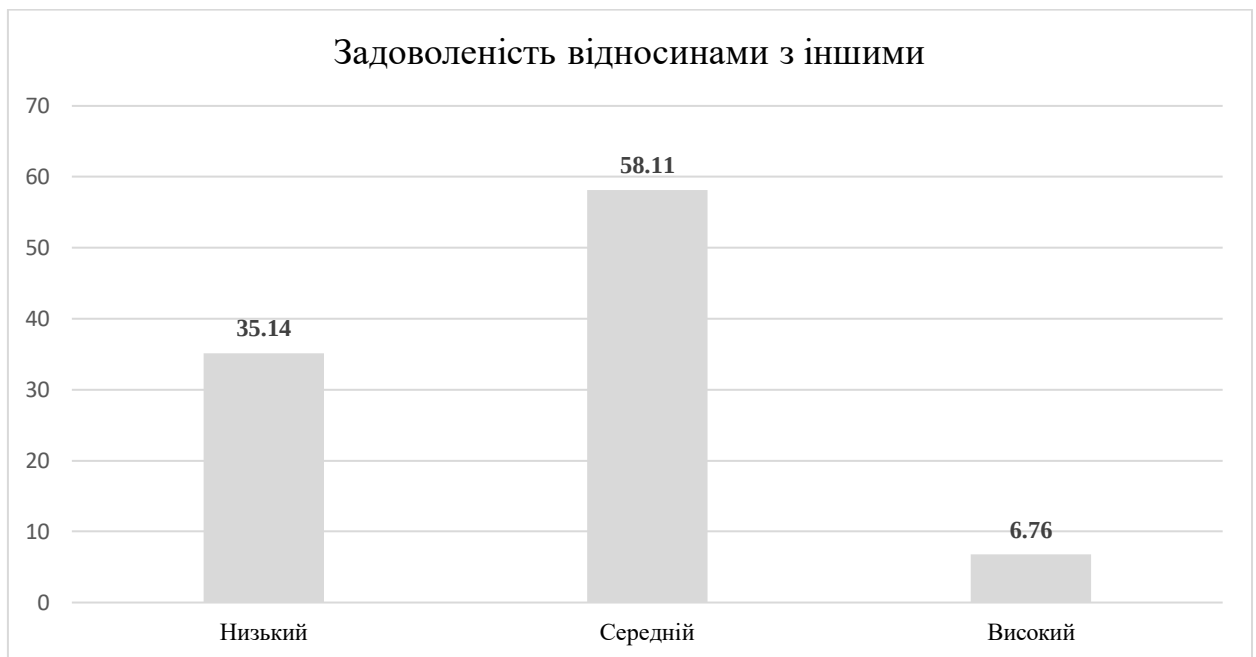


Рис. 2.3. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими»

Узагальнюючи результати діагностичного обстеження загального рівня задоволеності життя засвідчують що низький рівень задоволеності життям мають 41 цілий 79,10% старших підлітків. Власний рівень задоволеності життям оцінюють згідно середнього рівня 51,35% респондентів. Натомість лише 7,76% опитаних вказують на те зазначають, що відчують високий рівень задоволеності життям.

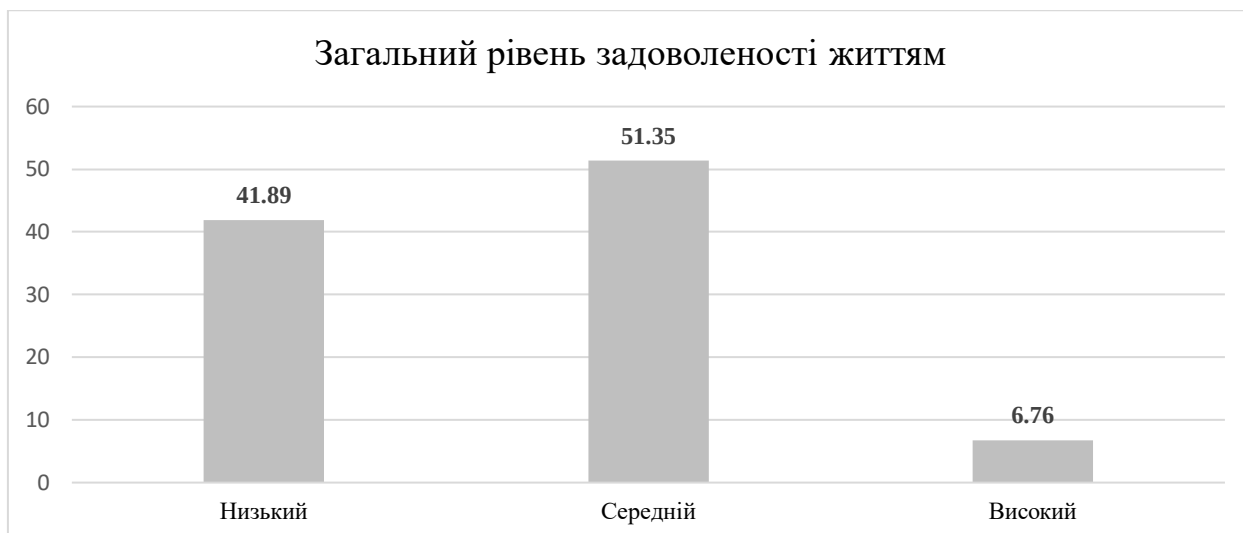


Рис. 2.4. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Загальний рівень задоволеності життям»

Далі представлено аналіз результатів діагностичного обстеження рівнів резильєнтності в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (BRS) (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати діагностичного обстеження рівнів резильєнтності в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (BRS) (констатувальний етап, у %)

Оцінка BRS	Констатувальний етап, Загальний %
низька психологічна стійкість (1,00-2,99)	50,67
нормальна психологічна стійкість (3,00-4,30)	44,00
висока психологічна стійкість (4,31-5,00)	5,33

Продовження таблиці 2.4

Оцінка BRS	Констатувальний етап Хлопці, %
низька психологічна стійкість (1,00-2,99)	46,2
нормальна психологічна стійкість (3,00-4,30)	46,2
висока психологічна стійкість (4,31-5,00)	7,7

Оцінка BRS	Констатувальний етап Дівчата, %
низька психологічна стійкість (1,00-2,99)	55,3
нормальна психологічна стійкість (3,00-4,30)	44,7
висока психологічна стійкість (4,31-5,00)	0,0

Отримані діагностичні дані за методикою «Резилієнтність» засвідчують про те, що не всі старші підлітки мають достатньо розвинену психологічну стійкість. Так, низький рівень психологічної стійкості виявився у 50,67% опитаних. Нормальний рівень психологічної стійкості було виявлено у 44,0% старших підлітків. В той же час лише у 5,33% респондентів визначають власну психологічну стійкість, як таку, що відповідає рівню «високий».

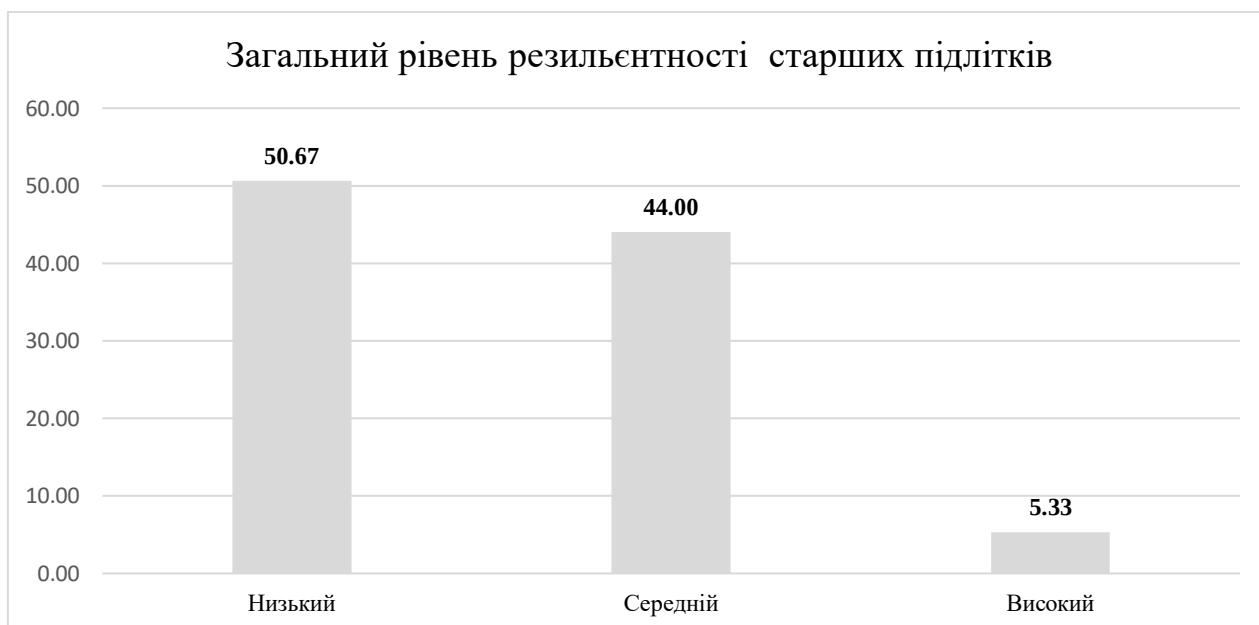


Рис. 2.5. Результати діагностичного обстеження рівнів резильєнтності в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (BRS)

Варто зазначити що дані з психологічної стійкості старших підлітків є неоднорідними серед хлопців та дівчат. Так 46,2% хлопців старших підлітків мають низький рівень психологічної стійкості. Нормальний рівень психологічної стійкості також було визначено у 46,2% хлопців старшого підліткового віку. В той же час високого рівня психологічної стійкості досягло

лише 7,7% хлопців старшого підліткового віку. За даними респондентської групи серед дівчат старшого підліткового віку було зафіксовано 55,3% протестованих низьким рівнем психологічної стійкості. В той же час 44,7% дівчат старшому підліткового віку схарактеризували власну психологічну стійкість як «нормальну». Високого рівня психологічної стійкості з-поміж дівчат підліткового віку зафіксовано не було.

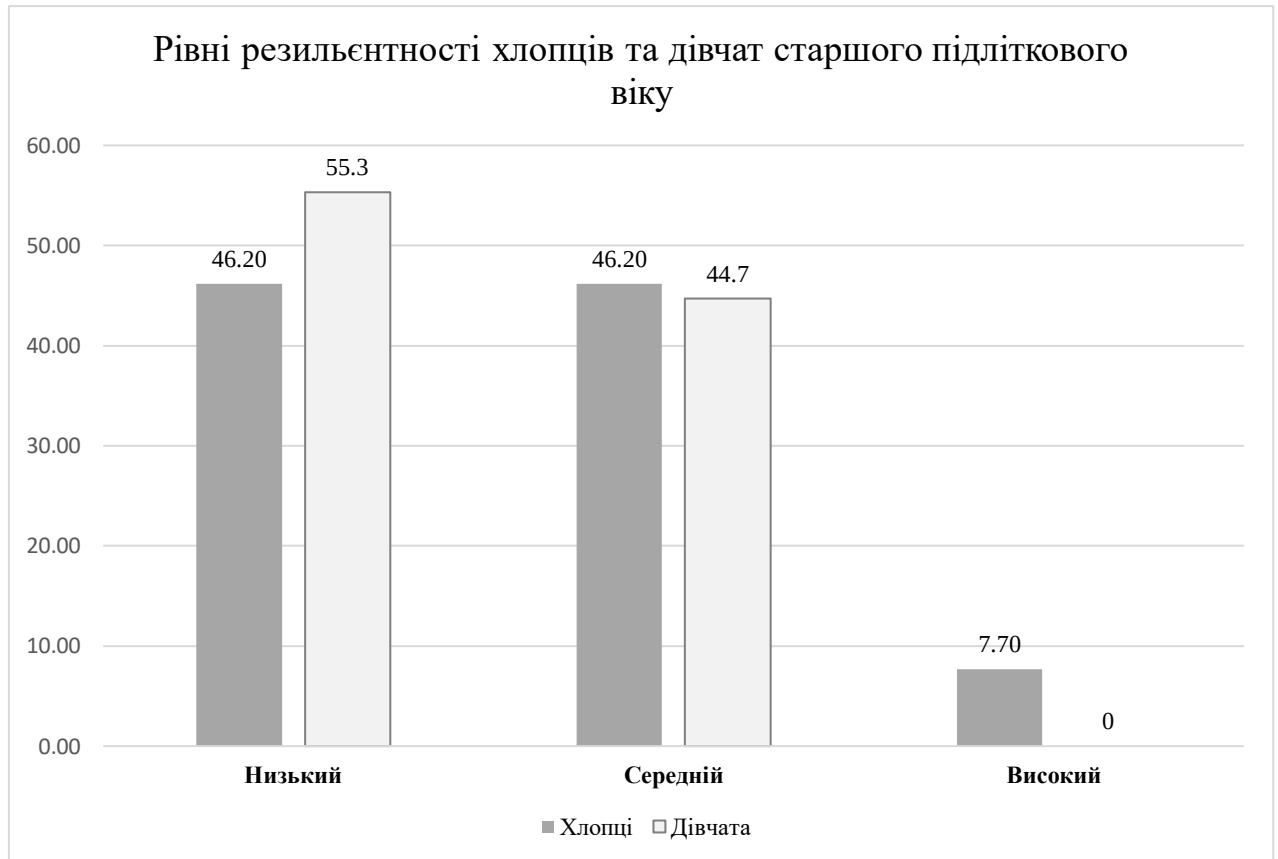


Рис. 2.6. Результати діагностичного обстеження рівнів резильєнтності хлопців та дівчат старшого підліткового віку, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (BRS) (констатувальний етап, у %)

Проаналізуємо результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями тривожності та депресії (методика «HADS»), які подано в таблицях 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5

Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями тривожності за методикою «HADS» (констатувальний етап, у %)

Шкала тривожності	Березень К-ть , чол	Констатувальний етап, Тривожність %	Жовтень К-ть , чол
Низький рівень - 0-7	32	42,7	36
Середній рівень - 8-10	22	29,3	14
Високий рівень - 11 і вище	21	28,0	21
Всього:	75	100	71

Результати діагностичного обстеження старших підлітків за шкалою тривожності вказують на те що низький рівень тривожності присутній у 42,7% респондентів середній рівень тривожності було визначено у 29,3% опитаних.

Таблиця 2.6.

Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за шкалою «депресія» (методика «HADS»), (констатувальний етап, у %)

Шкала депресії	Констатувальний етап, К-ть , чол	Констатувальний етап, Депресія %
Низький рівень - 0-7	55	73,3
Середній рівень - 8-10	12	16,0
Високий рівень - 11 і вище	8	10,7
Всього:	75	100

В той же час на жаль у 28,0% старших підлітків було зафіксовано високий рівень тривожності.



Рис. 2.8. Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями тривожності за методикою «HADS» (констатувальний етап, у %)

Аналіз результатів діагностичного обстеження за шкалою депресії (методика «HADS»), засвідчує що 73,3% старших підлітків мають низький рівень депресії. Водночас 16,0% респондентів схарактеризували власний стан як такий, що відповідає середньому рівню депресії. В той же час викликає занепокоєння наявність високого рівня депресії, який було зафіксовано у 10,7% осіб старшого підліткового віку.

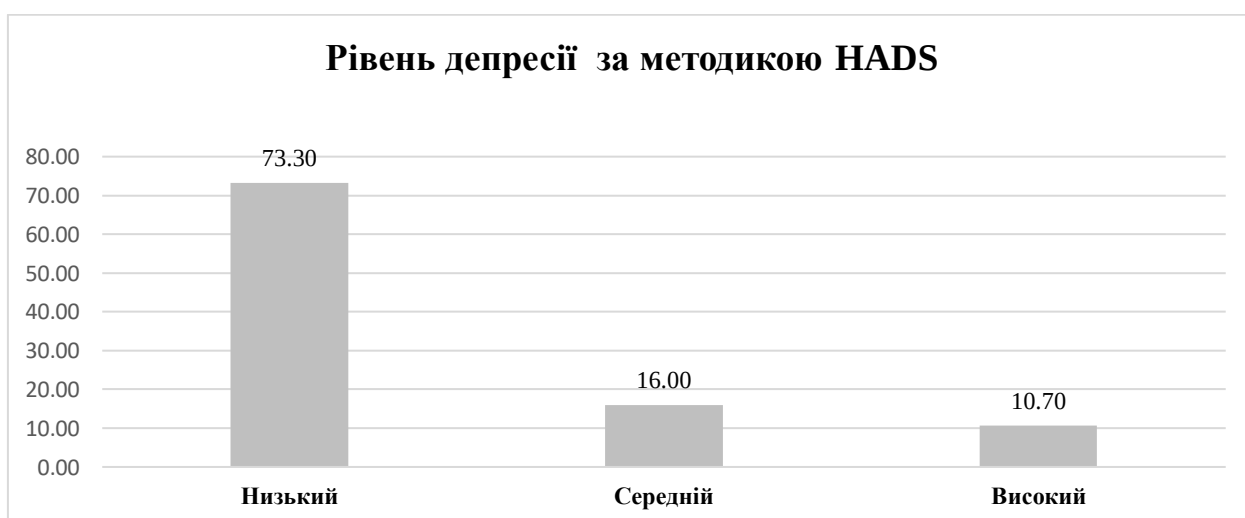


Рис. 2.9. Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями депресії за методикою «HADS» (констатувальний етап, у %)

Отже, результати діагностичного обстеження рівнів психологічної стійкості в осіб старшого підліткового віку на констатувальному етапі дослідження обумовлюють необхідність розробки та запровадження системи психологічної роботи, спрямованої на підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

2.3. Опис тренінгової програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків в умовах тимчасового переміщення

З метою підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення, було розроблено та запроваджено тренінгову програму. Тренінгова програма проводилась в українській школі на балі Литовського ліцею VSI «Herojus» м. Каунас (Литва) з квітня 2024 року по жовтень 2024 упродовж шести місяців один-два рази на тиждень. Тривалість одного тренінгового заняття становила 60–90 хвилин.

Реалізація авторської програми відбувалась в межах уроків з психології, які було запроваджено в якості факультативу адміністрацією ліцею. До участі в тренінговій програмі було залучено 54 особи старшого підліткового віку. Далі подано опит тренінгової програми та зміст тренінгових занять, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Тренінгова програма з підвищення психологічної стійкості старших підлітків

Мета програми: розвиток психологічної стійкості старших підлітків шляхом формування навичок саморегуляції, емоційної компетентності, конструктивного мислення та стресостійкості.

Завдання тренінгової програми: ознайомлення старших підлітків із поняттям психологічної стійкості та її компонентами; формування навичок саморефлексії та розуміння власних емоцій; розвиток навичок

конструктивного мислення і позитивного налаштування; розвиток стресостійкості шляхом технік релаксації та саморегуляції; покращення комунікативних навичок для ефективного вирішення конфліктів.

Цільова аудиторія: старші підлітки (15-18 років). Програма складається з п'яти блоків, що містять 22 заняття.

Так, блок 1. «Що для мене є стрес?» складався з тренінгових занять такої тематики: «Що таке стрес?», «Як ми реагуємо на стрес?», «Стрес: що робити, щоб впоратися?». Другий блок було присвячено темі «Що таке психологічна стійкість». В межах другого блоку проводились тренінгові заняття «Знайомство з поняттям психологічної стійкості», «Ресурси психологічної стійкості», «Як розвивати психологічну стійкість?» Темою третього блоку було обрано «Формування емоційної стійкості. Його зміст відображали тренінгові заняття такої тематики: «Усвідомлення емоцій», «Управління емоціями», «Робота з негативними емоціями», «Ресурси для психічного відновлення», «Як подолати страх і тривогу?», «Самотивація в складних ситуаціях». Четвертий блок було спрямовано на розвиток когнітивної стійкості, що відображалось в змісті таких тренінгових занять: «Як змінити спосіб мислення», «Позитивне мислення», «Техніки позитивного мислення», «Розвиток позитивного мислення», «Прийняття рішення у стресових умовах», «Планування і установка цілей». П'ятий блок було присвячено темі «Соціальна стійкість». В межах другого блоку проводились тренінгові заняття «Як будувати здорові відносини?», «Емпатія та співчуття», «Навички ефективної комунікації», «Як уникати конфліктів».

Блок 1. «Що для мене є стрес?»

Тренінгове заняття на тему: «Що таке стрес?» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттям стрес, його видами та проявами; формувати у старших підлітків вміння розпізнавати стресові ситуації та їх вплив на емоційний і фізичний стан.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та

розминкової вправи «Стрес у моєму житті» (7 хв). Учасники обмінювались своїми відповідями (за бажанням), створюючи спільне виявлення теми.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Що таке стрес?» (10 хв), вправа «Сигнали стресу» (10 хв), вправа «Види стресових ситуацій» (10 хв). Кожна група презентувала свої результати. Обговорення: «Чи всі стресові ситуації однак негативні?».

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я зрозумів про стрес?» (5 хв). Учасники тренінгу отримували домашнє завдання (1–2 хв). Завдання: упродовж тижня помічати ситуацію, яка викликає у них стрес, і записати свої реакції (емоційні, фізичні, поведінкові). По завершенню тренінгового заняття ведучий дякує учасникам за активність, підкреслює, що розуміння стресу – це перший крок до його подолання.

Тренінгове поняття на тему: «Як ми реагуємо на стрес?» мало на меті допомогти старшим підліткам зрозуміти власні типові реакції на стрес; ознайомити старших підлітків зі швидкими способами реакцій на стрес і підходами до їх управління.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Мій стресовий день» (7 хв). Учасники подумки аналізували свій звичайний день і пригадували момент, коли вони відчули стрес. Старші підлітки обмінювались власними спостереженнями.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Типи реакцій на стрес» (7–10 хв). Ведучий розповідав про основні способи реагування на стрес, які виникають фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові реакції. Також здійснювалось проведення вправ. Вправа «Мій спосіб реагування». Учасникам пропонувався перелік стресових ситуацій. Кожен учасник обирав одну хвилину і описував власні відчуття. Вправа «Чотири кольори стресу». Учасники отримували аркуш паперу з намальованими чотирма секторами (червоний, синій, зелений, жовтий). Ведучий пояснював, що кольори відповідає певному типу реакцій на стрес: червоний: агресія, гнів,

роздратування; синій: тривога, страх, ізоляція; зелений: спокій, раціональність; жовтий: оптимізм, гумор, пошук підтримки. Учасники відзначали, який «колір» вони частіше проявляють у стресових ситуаціях.

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я зрозумів про свою реакцію на стрес?» Учасники тренінгу отримували домашнє завдання (1–2 хв). Завдання: упродовж тижня спостерігати за своїми реакціями на стресові ситуації; спробувати програму іншу реакцію, яка може бути ефективнішою (наприклад, замість агресії – гумор, замість уникнення – пошук допомоги). По завершенню тренінгового заняття ведучий дякує учасникам за активність, наголошує, що розуміння своїх реакцій – це важливий крок до управління стресом.

Тренінгове поняття на тему: «Стрес: що робити, щоб впоратися?» мало на меті ознайомити старших підлітків з ефективними методами подолання стресу; сприяти розвитку у старших підлітків навичок усвідомленого вибору стратегій для управління стресовими ситуаціями.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Мій спосіб впоратися» (7 хв). Учасники на листочках записували улюблені способи боротьби зі стресом. Кожен за бажанням зачитує свій варіант. Ведучий пояснював, що заняття допоможе зрозуміти, які способи найефективніші.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Методи подолання стресу» (10 хв). Також поводилась вправа «Мій набір стратегій»). Учасники отримували картки із швидкими стресовими ситуаціями (наприклад, «Зірвався важливий виступ», «Поганий результат випробування», «Сварка з другим»). Кожен учасник пропонував способи, додання стресу у цій ситуації. По завершенню вправи проводилась практика з релаксації: «Дихання 4-7-8».

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Мій план дій» Учасники тренінгу отримували домашнє завдання (1–2 хв). Завдання: відстежувати стресові ситуації в течії тижня; записати, які методи впоратися

зі стресом були використані і наскільки вони були ефективними. По завершенню тренінгового заняття ведучий дякує учасникам за участь, наголошує, що вибір ефективної стратегії – важливий крок до збереження психологічної стійкості.

Блок 2. «Що таке психологічна стійкість»

Тренінгове поняття на тему: «Знайомство з поняттям психологічної стійкості» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттям психологічної стійкості; сформулювати уявлення про фактори, які впливають на психологічну стійкість; створити умови для усвідомлення власних сильних якостей, які сприяють стійкості до життєвих викликів.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Мій ресурс» (7 хв). Учасники по черзі називали те, що разом з ними справлялись зі складнощами (наприклад, спорт, друзі, музика).

В основній частині проводилась міні-лекція: Міні-лекція: «Що така психологічна стійкість?» Також здійснювалось проведення вправ. Вправа «Колесо стійкості». Учасники отримували аркуші з малюнком «колеса» (об'єднане на сегменти: сім'я, друзі, хобі, здоров'я, навчання, емоції). У кожному сегменті вони позначали рівень задоволеності за шкалою від 0 до 10. Вправа «Мій стійкий я». Учасники фіксували на аркушах риси характеру, які допомагають їм долати труднощі (наприклад, терплячість, почуття гумору, комунікабельність).

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я побачив?». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Завдання: спостерігати за своїми реакціями на труднощі протягом тижня і записувати, які сили допомагали справлятися зі складнощами.

По завершенню тренінгового заняття ведучий дякував учасникам за участь, наголошував «Розуміння своєї психологічної стійкості – це перший крок до її зміцнення».

Тренінгове поняття на тему: «Ресурси психологічної стійкості» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттями ресурсів психологічної стійкості; допомогти учасникам усвідомити власні ресурси та навчитися їх використовувати; створити умови для пошуку нових джерел підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Що мені дає сили?» (5-7 хв). Учасники подумки згадували коли вони успішно долали труднощі. Ведучий підсумовував: «Те, що допомогло вам у тій ситуації, є вашими ресурсами».

В основній частині проводилась міні-лекція: Міні-лекція: «Що таке ресурси психологічної стійкості?». Також здійснювалось проведення вправ. Вправа «Моє дерево ресурсів». Учасники підтримали аркуші із зображенням дерева (коріння, стовбур, гілки). Учасники ділились своїми «деревами» в групі. Ведучий акцентував увагу на важливості використання всіх рівнів ресурсів. Вправа «Ресурсний рюкзак». Учасники уявляли, що вони збирають «рюкзак» для складної життєвої подорожі. У нього вони «вкладають» ресурси.

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Мій найцінніший ресурс». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Завдання: упродовж тижня помічати ситуацію, в якій вони отримують свої ресурси; записувати, які з них ви втратили найефективнішими. По завершенню тренінгового заняття ведучий дякував за активність і підкреслював, що «в кожного з Вас є свої ресурси, які допомагають справлятися з труднощами. Головне – вміти їх розпізнавати та використовувати».

Тренінгове поняття на тему: «Як розвивати психологічну стійкість?» мало на меті ознайомити учасників із основними способами розвитку психологічної стійкості; сформулювати вміння за допомогою практичних засобів для зміцнення внутрішньої стійкості; сприяти усвідомленню учасниками важливості регулярного розвитку особистісних ресурсів.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Позитивна хвиля» (5-7 хв). Старші підлітки по черзі називали одну рису, якою вони пишались.

В основній частині проводилась міні-лекція на тему «Способи розвитку психологічної стійкості». Також здійснювалось проведення вправи «Мій план розвитку». Учасники заповнювали робочий аркуш, надаючи відповіді на такі запитання: Що я вже роблю для вашої психологічної стійкості? Які сфери я хочу покращити (наприклад, саморегуляція, оптимізм, комунікація)? Які кроки я можу зробити вже зараз для свого розвитку? Ведучий разом з учасниками формує реалістичні та досяжні цілі. Основна частина завершувалась виконанням практичної вправи «Дихання 4-4-4-4».

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа: «Що я винесу із цих занять?»). Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Завдання: упродовж тижня практикувати одну техніку з розвитку стійкості (наприклад, дихання, ведення щоденника подяки); записати своє та відчуття. По завершенню тренінгового заняття ведучий дякував учасникам за активність та підводив підсумки заняття.

Блок 3. Формування емоційної стійкості (6 занять)

Тренінгове поняття на тему: «Усвідомлення емоцій» мало на меті допомогти старшим підліткам усвідомити важливість емоцій у житті; навчити визначати, розпізнавати та називати свої емоції; сформувати навички управління емоціями через їх усвідомлення.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Емоційна хвиля» (5-7 хв). Старші підлітки по черзі називали емоцію, яку вони відчували сьогодні.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Що такі емоції та чому вони важливі?». Також здійснювалось проведення вправ. Під час виконання вправи «Карта емоцій», учасники отримували зображення людського тіла.

Ведучий називав різні емоції (радість, злість, страх, сум, здивування). Учасники позначали кольором, в якій частині тіла вони відчують цю емоцію. Вправа «Емоційний щоденник» (10 хв). Учасники заповнювали таблицю, де фіксували: подію; емоцію, яку вона викликала; інтенсивність емоцій (за шкалою від 1 до 10); як ця емоція вплинула на їхню поведінку?

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я відчуваю зараз?». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Завдання: упродовж тижня вести емоційний щоденник, записуючи ключові події та емоції, які вони викликали; звернути увагу на фізичні відчуття, пов'язані з емоціями. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове поняття на тему: «Управління емоціями» мало на меті ознайомити старших підлітків із основними способами управління емоціями; сформувати розуміння важливості здорового підходу до вираження емоцій.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Емоційна асоціація» (5-7 хв). Учасники по черзі називали одну емоцію та асоціацію до неї (наприклад, «радість – сонце», «злість – вогонь»).

В основній частині проводилась міні-лекція: «Що таке управління емоціями?», під час якої ведучий розповідав про способи управління емоціями, навчає опануванню дихальними техніками. Також здійснювалось проведення вправ «Кольори емоцій» та «Техніка заземлення 5-4-3-2-1»). Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа: «Який метод я пробую?». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Завдання: обрати одну техніку (дихання, заземлення або візуалізацію) та практикувати її протягом тижня, записуючи результати. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Робота з негативними емоціями» мало на меті ознайомити старших підлітків із природою негативних емоцій і їх роллю в житті; навчити конструктивно виражати та трансформувати негативні

емоції; сформувати навички управління негативними емоціями для збереження психологічної рівноваги.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Що я відчуваю?» (5-7 хв). Учасники називали емоцію, яку вони відчували зараз. Ведучий запитував: Чи це позитивна чи негативна емоція? Як вона впливає на вашу настрій і самопочуття?

В основній частині проводилась міні-лекція: «Що такі негативні емоції та як з ними працювати?». Також здійснювалось проведення вправ «Емоційний діалог» та «Трансформація емоції». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Мій урок про емоції». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Завдання: протягом тижня щодня записувати свої негативні емоції в щоденник, аналізуючи їх за схемою: Що я відчуваю? Чому це виникло? Як я можу це змінити чи використовувати? Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Ресурси для психічного відновлення» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттям «психологічні ресурси»; розвивати навички самоаналізу та самопідтримки; формувати вміння знаходити та використовувати ресурси для відновлення психічного рівня.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Коло імен та асоціацій». Кожен учасник називав своє ім'я та додавав асоціацію, яка відображала їх настрій).

В основній частині проводилась міні-лекція Що таке ресурси для психічного відновлення? (10-15 хвилин). Також здійснювалось проведення вправ «Мій ресурсний рюкзак» та «Зона відновлення». Позитивно була сприйнята старшими підлітками рольова гра «Підтримай друга», де учасники в парах програвали ситуації, коли один підліток з пари відчував стрес, а інший намагався відшукати ресурси для відновлення партнера.

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Побажання на майбутнє». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Як подолати страх і тривогу?» мало на меті ознайомити старших підлітків із природою страху та тривоги; сприяти опануванню старшими підлітками технік зниження рівня тривожності та подолання страху; формувати навички конструктивного реагування на складні емоції.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Мій сьогоднішній символ». Учасники описували свій настрій через символ чи образ.

Обговорення правил групової роботи: Взаємоповага, активність, конфіденційність. Вступ до теми: Ведучий коротко пояснює, що страх і тривога – це нормальні емоції, але з ними важливо навчитися працювати.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Що таке страх і тривога?» Також здійснювалось проведення вправи «Карта страхів», відпрацювання техніки роботи зі страхом і тривогою, техніки «Перемикання уваги» та рольової гри «Друзі на допомогу».

Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я беру із собою?». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Самомотивація в складних ситуаціях» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттям самомотивації; розвинути навички знаходження внутрішніх ресурсів для досягнення цілей у складних об'єктах; сформувати вміння підтримувати позитивний настрій та продовжувати рух вперед, незважаючи на труднощі. Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Моя суперсила». Кожен учасник називав своє ім'я та одну якість. В основній

частині проводилась міні-лекція: «Що впливає на самомотивацію?» Також здійснювалось проведення вправи «Мій мотиватор», техніки «Маленькі кроки», техніки «Візуалізація успіху» та вправи «Мотиваційний щит». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Мій ресурс на завтра». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Блок 4. Розвиток когнітивної стійкості (6 занять)

Тренінгове заняття на тему: «Як змінити спосіб мислення» мало на меті ознайомити підлітків із поняттями когнітивної гнучкості та впливу на емоційний стан; формувати вміння розпізнавати негативні думки (АНД) та замінювати їх позитивними чи нейтральними; сформувати навички розвитку оптимістичного та конструктивного способу мислення. Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Що у мене в голові?» – кожен учасник ділився однією думкою, яка турбувала або від якої він радів сьогодні.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Типи мислення». Також здійснювалось проведення вправ: вправа «Пастки мислення» (15 хвилин), серія технік, спрямованих на зміну мислення (техніка «Зупинка думки», техніка «Три запитання», техніка «Переформулювання») та вправа «Щоденник позитивних змін». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Думка на завтра». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Позитивне мислення» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттям позитивного мислення та його впливом на життя; навчити старших підлітків виявляти негативні думки та трансформувати їх у конструкції; сформувати навички підтримання оптимістичного настрою навіть у складних ситуаціях.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та

розминкової вправи «Світло в мені» – кожен учасник по черзі називав одну позитивну рису або подію, яка покращувала його настрій.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Сила позитивного мислення». Також здійснювалось проведення вправ: вправа «Негатив чи позитив?», техніка формування позитивного мислення, техніка «Фокус на досягненнях», техніка «Дякую за...», техніка «Оптимістичне завершення», вправа «Мій позитивний день». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Позитивний ланцюжок». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Техніки позитивного мислення» мало на меті ознайомити старших підлітків з техніками позитивного мислення; сприяти розвитку психологічної стійкості до стресу через зміну ставлення до ситуацій.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Комплімент по колу» – кожен учасник передавав сусідові позитивну характеристику чи комплімент.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Основи позитивного мислення». Також здійснювалось проведення техніки позитивного мислення, вправи «Перетворення негативу», вправи «Щоденник вдячності», техніки «Візуалізація успіху», та техніки «Сила позитивного самонавіювання». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що нового я побачив?». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Розвиток позитивного мислення» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттями позитивного мислення та його значенням для психічного здоров'я; сприяти опануванню старшими підлітками технік для підтримки оптимального погляду на життя. Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи

«Мій позитивний ранок» – кожен учасник ділився позитивною підказкою або думкою, яка виникла в нього напередодні зустрічі. В основній частині проводилась міні-лекція: «Що формує наше мислення?» Також здійснювалось проведення вправи «Пастки мислення», техніки розвитку позитивного мислення, техніки «Три позитивні події», техніки «Позитивна заміна», техніки «Афірмації» та вправи «Щоденник позитивних змін». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Позитивний ланцюжок». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Прийняття рішення у стресових умовах» мало на меті ознайомити старших підлітків із поняттями стресу та його впливом на прийняття рішень; вчити старших підлітків аналізувати складні ситуації та знаходити оптимальні рішення; сприяти розвитку навичок самоконтролю в умовах стресу.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Стрес і я» – кожен учасник коротко розповідав про подію, який змусила його хвилюватися останнім часом.

В основній частині проводилась міні-лекція: «Стрес і його вплив на мозок». Також здійснювалось проведення вправи «Аналіз стресової ситуації», технік з прийняття рішення у стресових умовах (техніка «Стоп-метод», техніка «Плюси і мінуси», техніка «Три запитання») та вправа «Рішення в дії». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я заберу з собою?». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Планування і установка цілей» мало на меті навчати старших підлітків основам планування та встановлення досяжних цілей; сприяти вмотивованості старших підлітків до формування довгострокових і короткострокових планів.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Ціль дня». Кожен учасник називав одну річ, якої хотів досягти до кінця заняття (наприклад, «зрозуміти, як планувати день»). В основній частині проводилась міні-лекція: «Цілі та їх види» (10 хвилин). Також здійснювалось проведення вправи «Smart-цілі», вправи «Колесо балансу», техніки «Дерево цілей. Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Крок до цілі». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Блок 5. Соціальна стійкість (4 заняття)

Тренінгове заняття на тему: «Як будувати здорові відносини?» мало на меті ознайомити старших підлітків з основними принципами здорових міжособистісних стосунків; формувати навички ефективної комунікації, емпатії та вирішення конфліктів.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Мій ідеал відносин». Кожен учасник описував одну характеристику, яка, на його думку, визначала здорові відносини (наприклад, довіра, повага). Ведучий розповідав про важливість побудови здорових стосунків у різних сферах життя.

В основній частині проводилась міні-лекція на тему «Ознаки здорових і токсичних відносин». Також здійснювалось проведення вправ та технік: вправа «Світлофор відносин», техніки з побудови здорових стосунків (техніка «Активне слухання», техніка «Я-повідомлення», техніка «Встановлення кордонів») та вправа «Вирішення конфлікту». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я побачив (побачила)?». Тренінг завершувався вправою «Обіцянка собі».

Тренінгове заняття на тему: «Емпатія та співчуття» мало на меті навчити старших підлітків розпізнавати емоції інших і реагувати з розумінням; сприяти формуванню навичок співчуття до оточуючих.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Знайди схожість». Учасники працювали у парах. Вони визначали 2-3 спільні риси або інтереси й ділилися ними із групою. В основній частині проводилась міні-лекція: «Емпатія: чому це важливо?». Також здійснювалось проведення вправ та технік: вправа «Зрозумій мене», техніка «Кроки до емпатії», вправа «Коло підтримки». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Скарбничка емпатії». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Навички ефективної комунікації» мало на меті ознайомити учасників із принципами ефективного спілкування; навчити підлітків висловлювати свої думки, почуття та потреби в конструктивний спосіб; сприяти формуванню вміння слухати, аргументувати та вести діалог без конфліктів.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Знайомство з невербальною комунікацією». Учасники вітались один з одним без слів, використовуючи жести, посмішки чи міміку.

В основній частині проводилась міні-лекція на тему «Основи ефективної комунікації». Також здійснювалось проведення вправи «Що я чую?», техніки «Я-повідомлення», техніки «Активне слухання» та вправи «Розв'язання конфліктів». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Що я бачу?». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Тренінгове заняття на тему: «Як уникати конфліктів» мало на меті допомогти старшим підліткам зрозуміти причини виникнення конфліктів; сприяти формуванню навичок ідентифікації та запобігання конфліктним ситуаціям; ознайомити учасників з техніками конструктивної комунікації, які сприяють уникненню конфліктів.

Структура заняття складалась із вступної, основної та заключної частини. Вступна частина заняття складалась з привітання учасників та розминкової вправи «Символ настрою». Кожен учасник малював або описував символ, який відображав його настрій, і ділився з групою. В основній частині проводилась міні-лекція: «Що конфлікт конфлікту?». Також здійснювалось проведення вправи «Конфліктний трикутник», вправи «Сходи до зникнення конфлікту», вправи «Рольові ігри». Під час заключної частини проводилась рефлексивна вправа «Одне слово». Учасники тренінгу отримували домашнє завдання. Тренінг завершувався підведенням підсумків.

Отже, розроблена тренінгова програма мала на меті підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення, було розроблено та запроваджено тренінгову програму. Тренінгова програма проводилась в українській школі на балі Литовського ліцею VSI «Herojus» м. Каунас (Литва) з квітня 2024 року по жовтень 2024 упродовж шести місяців один-два рази на тиждень. Тривалість одного тренінгового заняття становила 60–90 хвилин. Реалізація авторської програми відбувалась в межах уроків з психології, які було запроваджено в якості факультативу адміністрацією ліцею. До участі в тренінговій програмі було залучено 54 особи старшого підліткового віку.

2.4. Результати запровадження програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків в умовах тимчасового переміщення

Контрольний етап дослідження передбачав визначення ефективності запровадження програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків в умовах тимчасового переміщення. Досягнення означеної мети передбачало здійснення порівняльного аналізу результатів констатувального та контрольного етапів дослідження.

Результати діагностичного обстеження рівня суб'єктивного благополуччя в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (КОСБ-3) після проведення формувального експерименту подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати діагностичного обстеження рівня суб'єктивного благополуччя в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (КОСБ-3) (контрольний етап, у %)

Критерії	Констатувальний етап (загальні дані)	Контрольний етап (загальні дані)	Загальна тенденція	Констатувальний етап	Контрольний етап Хлопці, %	Тенденція	Констатувальний етап	Контрольний етап Дівчата, %	Тенденція
Субшкала: Задоволеність власним життям									
Низький	33,78	21,13	12,66	23,3	13,9	-9,4	40,9	28,6	-12,3
Середній	54,05	69,01	14,96	56,7	72,2	15,6	52,3	65,7	13,4
Високий	12,16	9,86	-2,30	20,0	13,9	-6,1	6,8	5,7	-1,1
Шкала: Невдоволеність собою та розчарування в житті									
Низький	18,92	19,72	0,80	26,7	25,0	-1,7	13,6	14,3	0,6
Середній	48,65	59,15	10,51	46,7	58,3	11,7	50,0	62,9	12,9
Високий	32,43	21,13	11,31	26,7	16,7	-10,0	36,4	22,9	-13,5

Продовження таблиці 2.7

Критерії	Констатувальний етап (загальні дані)	Контрольний етап (загальні дані)	Загальна тенденція	Констатувальний етап Хлопці, %	Контрольний етап Хлопці, %	Тенденція	Констатувальний етап Дівчата, %	Контрольний етап Дівчата, %	Тенденція
Шкала: Задоволеність відносинами з іншими									
Низький	35,14	29,58	-5,56	36,7	33,3	-3,3	34,1	25,7	-8,4
Середній	58,11	52,11	-6,00	50,0	44,4	-5,6	63,6	60,0	-3,6
Високий	6,76	18,31	45,36	13,3	22,2	8,9	2,3	14,3	12,0
Шкала: Загальний рівень задоволеності життям									
Низький	41,89	30,99	-10,91	33,3	27,8	-5,6	47,7	31,4	-16,3
Середній	51,35	46,48	-4,87	60,0	50,0	-10,0	45,5	45,7	0,3
Високий	6,76	22,54	15,78	6,7	11,3	4,6	6,8	22,9	16,0

Так, аналіз результатів діагностичного обстеження за субшкалою «Задоволеність власним життям» вказує на те, що 21,13% старших підлітків відчують незадоволеність власним життям, 69,01% осіб старшого підліткового віку відчують задоволеність власним життям відповідно до середнього рівня, лише 9,86% старших підлітків зазначили, що задоволені власним життям.

Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Задоволеність власним життям» (контрольний етап дослідження) унаочнено в рисунку 2.10.

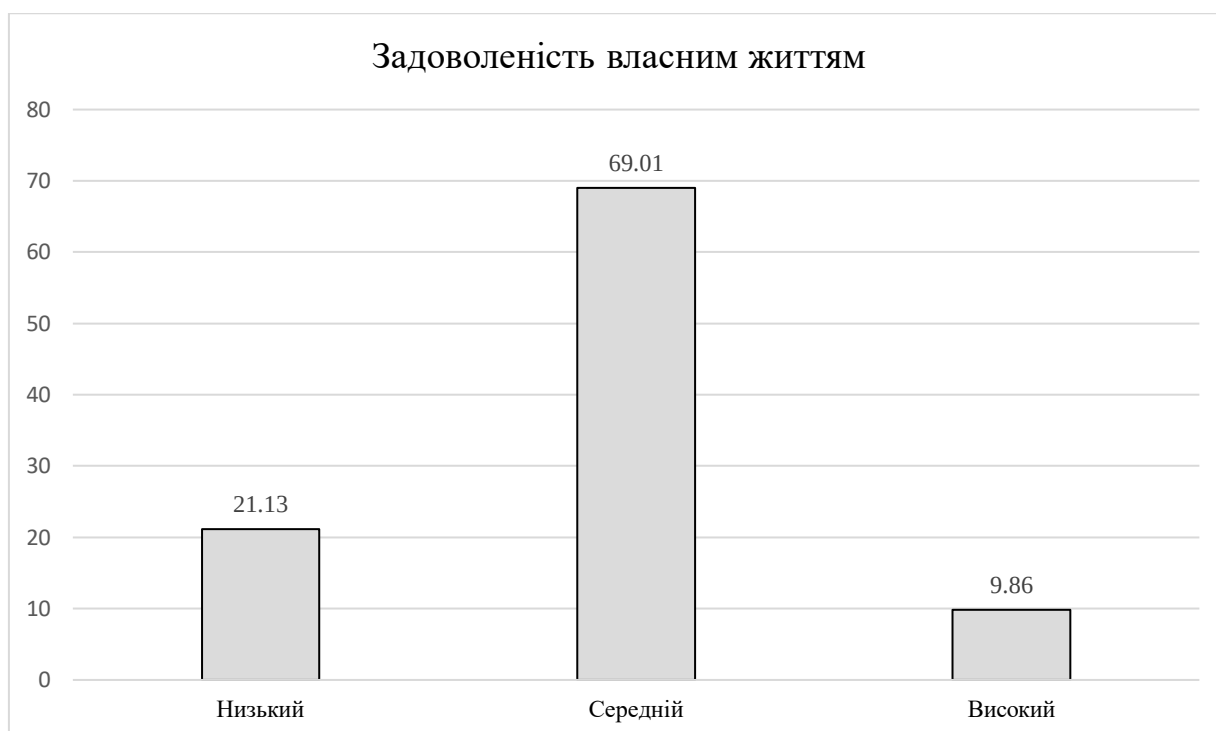


Рис. 2.10. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Задоволеність власним життям» (контрольний етап дослідження)

Наведемо результати діагностичного обстеження за субшкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті». Так, про високий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті зазначило 19,72% респондентів, про середній рівень невдоволеності собою та розчарування в житті вказали 59,15% старших підлітків, лише 21,13% опитаних мають низький рівень невдоволеності собою та розчарування в житті.

Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» (контрольний етап дослідження) унаочнено в рисунку 2.11.

Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими» засвідчують про такі результати: низький рівень задоволеності мають 29,58% респондентів, середній рівень задоволеності присутній у 52,11% опитуваних, високий рівень задоволеності відносинами було виявлено лише у 18,31% старших підлітків.

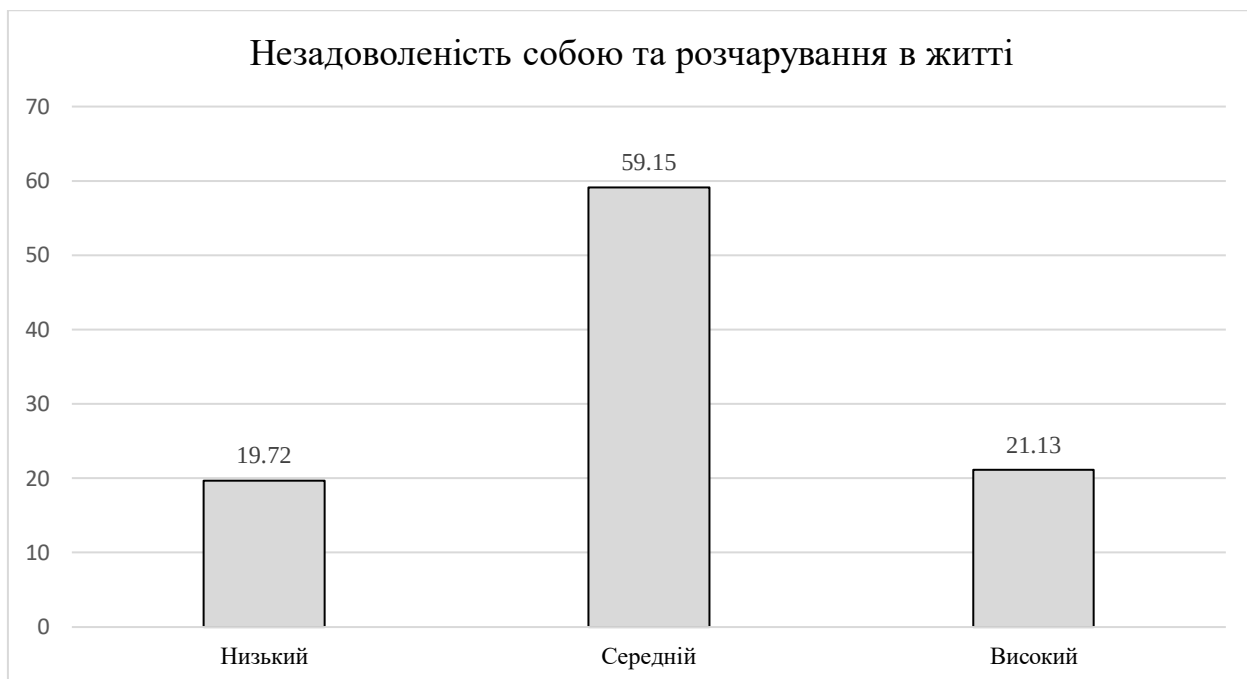


Рис. 2.11. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Незадоволеність собою та розчарування в житті» (контрольний етап дослідження)

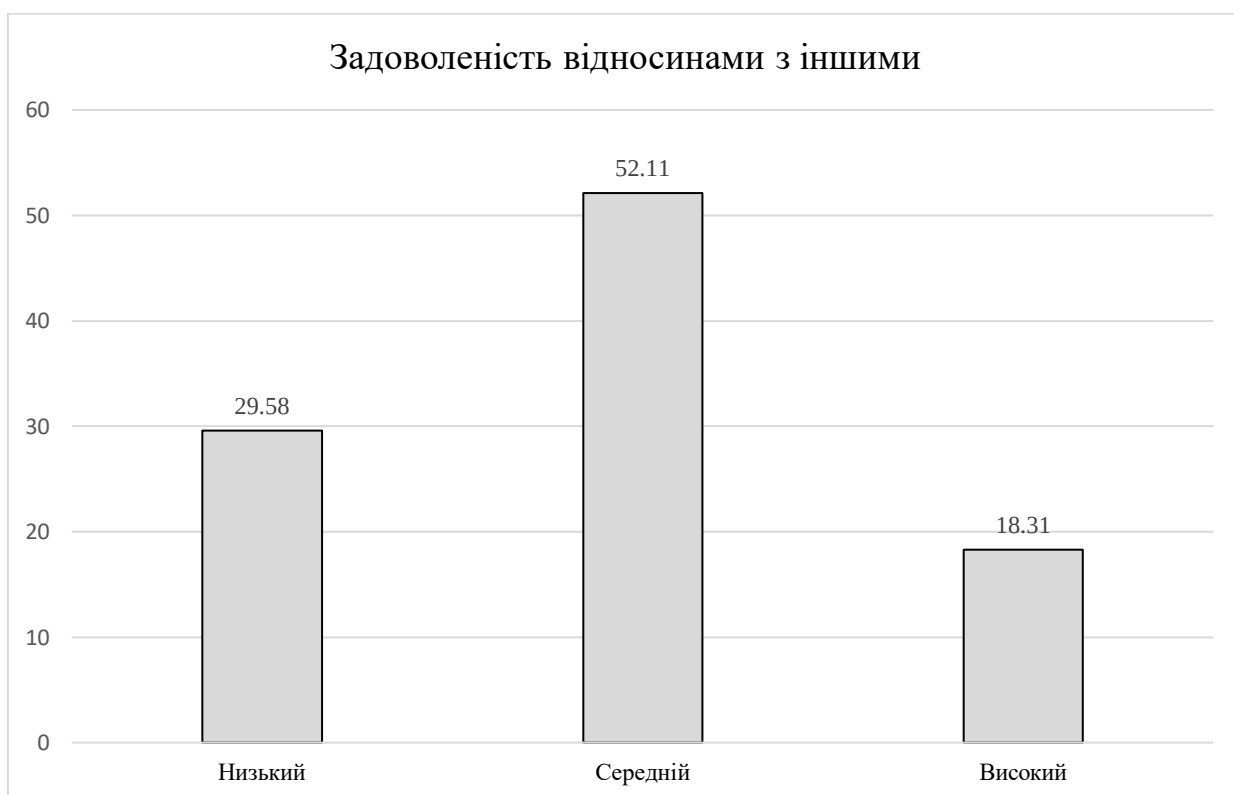


Рис. 2.12. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими» (контрольний етап дослідження)

Узагальненні результати діагностичного обстеження загального рівня задоволеності життя засвідчують що низький рівень задоволеності життям мають 30,99% старших підлітків. Власний рівень задоволеності життям оцінюють згідно середнього рівня 46,48% респондентів. Натомість лише 22,54% опитаних вказують на те зазначають, що відчують високий рівень задоволеності життям.

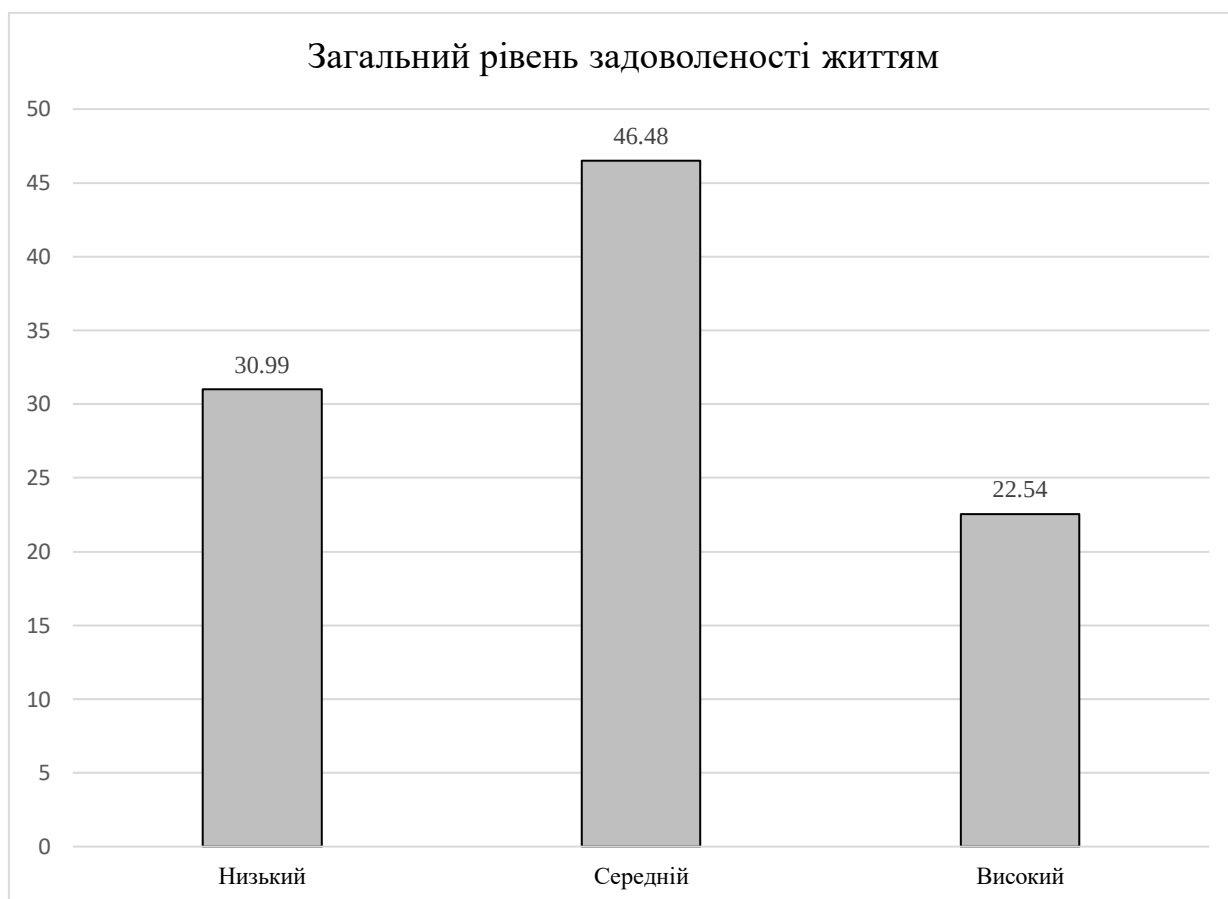


Рис. 2.13. Результати діагностичного обстеження старших підлітків за субшкалою «Загальний рівень задоволеності життям» (контрольний етап дослідження)

Далі представлено аналіз результатів діагностичного обстеження рівнів резильєнтності в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення після завершення формуального експерименту за методикою (BRS) (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Результати діагностичного обстеження рівнів резильєнтності в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (BRS) (контрольний етап, у %)

Оцінка BRS	Контрольний етап, Загальний %	Тенденція
низька психологічна стійкість (1,00-2,99)	42,25	-8,41
нормальна психологічна стійкість (3,00-4,30)	49,30	5,30
висока психологічна стійкість (4,31-5,00)	8,45	3,12
Оцінка BRS	Контрольний етап, Хлопці, %	Тенденція
низька психологічна стійкість (1,00-2,99)	16,7	-29,5
нормальна психологічна стійкість (3,00-4,30)	69,4	23,3
висока психологічна стійкість (4,31-5,00)	13,9	6,2
Оцінка BRS	Контрольний етап, Дівчата, %	Тенденція
низька психологічна стійкість (1,00-2,99)	65,7	10,4
нормальна психологічна стійкість (3,00-4,30)	31,4	-13,3
висока психологічна стійкість (4,31-5,00)	2,9	2,9

Отримані діагностичні дані за методикою «Резилієнтність» засвідчують про те, що не всі старші підлітки мають достатньо розвинену психологічну стійкість. Так, низький рівень психологічної стійкості виявився у 42,25% опитаних. Нормальний рівень психологічної стійкості було виявлено у 49,30% старших підлітків. В той же час лише у 8,45% респондентів визначають власну психологічну стійкість, як таку, що відповідає рівню «високий».

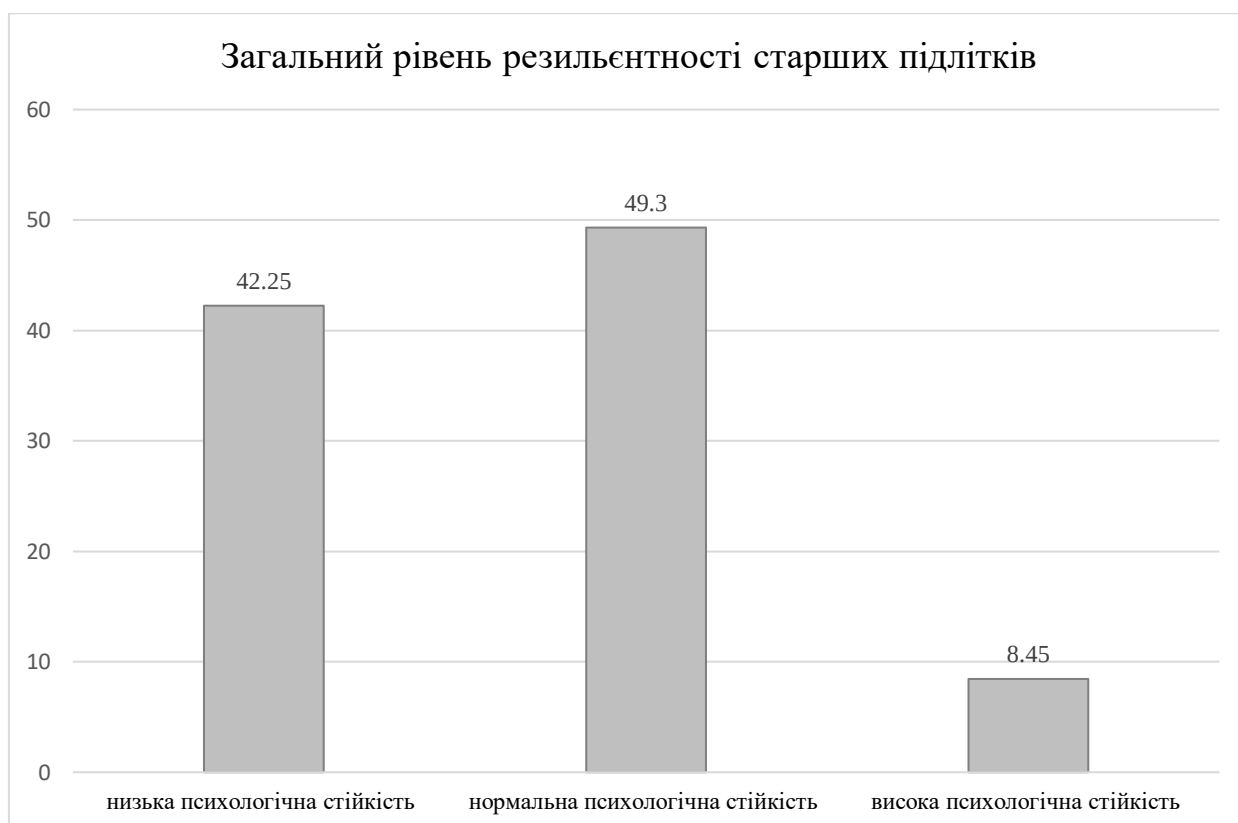


Рис. 2.14. Результати діагностичного обстеження рівнів резильєнтності в старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (BRS) (контрольний етап, у %)

Варто зазначити що дані з психологічної стійкості старших підлітків є неоднорідними серед хлопців та дівчат. Так 16,7% хлопців старших підлітків мають низький рівень психологічної стійкості. Нормальний рівень психологічної стійкості також було визначено у 69,4% хлопців старшого підліткового віку. В той же час високого рівня психологічної стійкості досягло лише 13,9% хлопців старшого підліткового віку. За даними респондентської групи серед дівчат старшого підліткового віку було зафіксовано 65,7% протестованих низьким рівнем психологічної стійкості. В той же час 31,4% дівчат старшому підліткового віку характеризували власну психологічну стійкість як «нормальну». Високого рівня психологічної стійкості з-поміж дівчат підліткового віку було зафіксовано 2,9%.

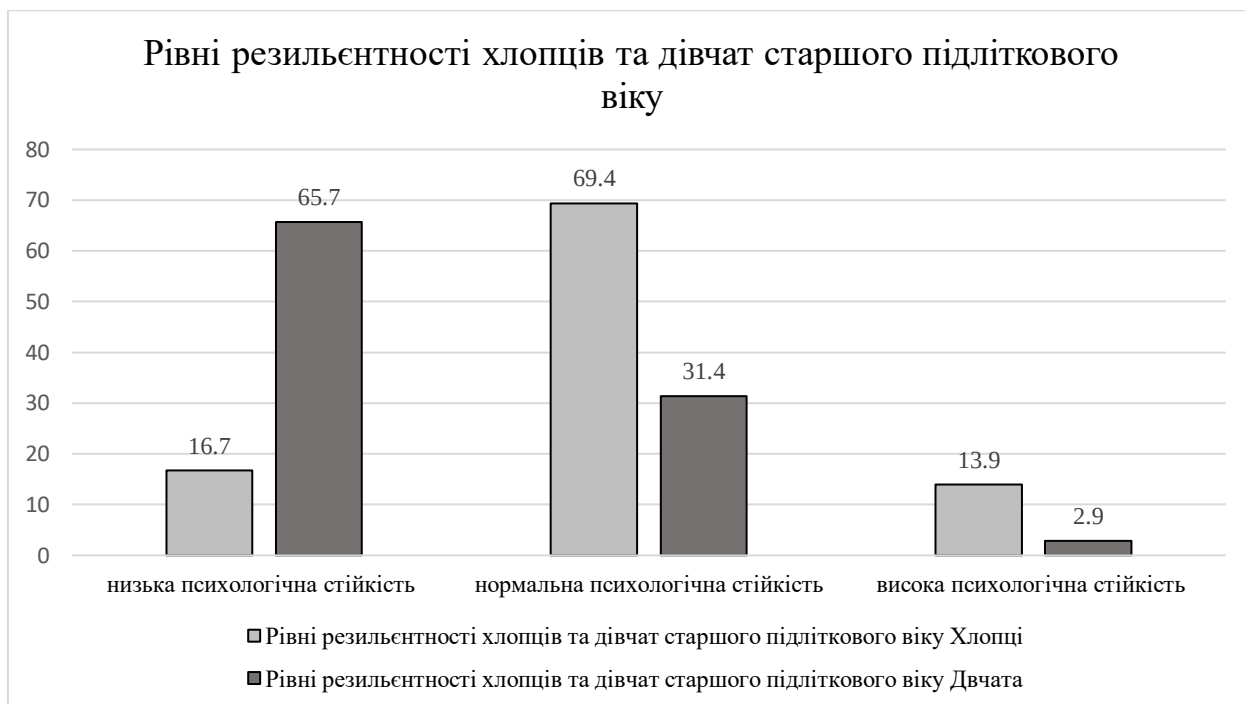


Рис. 2.15. Результати діагностичного обстеження рівнів резильєнтності хлопців та дівчат старшого підліткового віку, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за методикою (BRS) (контрольний етап, у %)

Проаналізуємо результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями тривожності (методика «HADS») після проведення формувального експерименту, які подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями тривожності за методикою «HADS» (контрольний етап, у %)

Шкала тривожності	Заг. к-ть респондентів	Контрольний етап (%)	Тенденція тривожності
Низький рівень - 0-7	36	50,7	8,0
Середній рівень - 8-10	14	19,7	-9,6
Високий рівень - 11 і вище	21	29,6	1,6
Всього:	71	100	

Результати діагностичного обстеження старших підлітків за шкалою тривожності вказують на те що низький рівень тривожності присутній у 50,7% респондентів середній рівень тривожності було визначено у 19,7% опитаних. В той же час на жаль у 29,6% старших підлітків було зафіксовано високий рівень тривожності.



Рис. 2.16. Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями тривожності за методикою «HADS» (контрольний етап, у %)

Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за шкалою «депресія» (методика «HADS») після проведення формувального експерименту, які подано в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення за шкалою «депресія» (методика «HADS»), (контрольний етап, у %)

Шкала депресії	Заг. к-ть респондентів	Контрольний етап (%)	Тенденція депресії
Низький рівень - 0-7	53	74,6	1,3
Середній рівень - 8-10	14	19,7	3,7
Високий рівень - 11 і вище	4	5,6	-5,1
Всього:	71	100	

Аналіз результатів діагностичного обстеження за шкалою депресії (методика «HADS»), засвідчує що 74,6% старших підлітків мають низький рівень депресії. Водночас 19,7% респондентів схарактеризували власний стан як такий, що відповідає середньому рівню депресії. В той же час викликає занепокоєння наявність високого рівня депресії, який було зафіксовано у 5,6% осіб старшого підліткового віку.

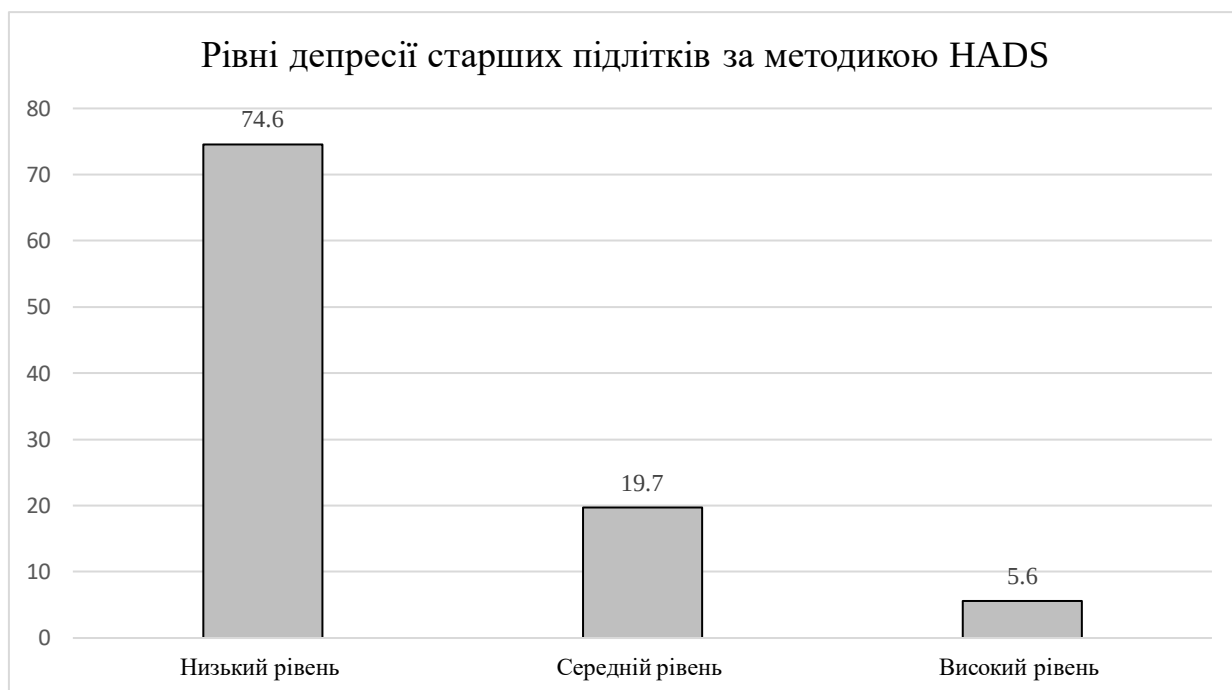


Рис. 2.17. Результати діагностичного обстеження старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення рівнями депресії за методикою «HADS» (контрольний етап, у %)

Отже, аналіз результатів діагностичного обстеження доводять ефективність застосування програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Висновки до розділу 2.

Емпірична частина дослідження була присвячена вивченню та аналізу особливостей психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в

умовах тимчасового переміщення. Задля реалізації мети та завдань нашого дослідження, зокрема для з'ясування чинників, які впливають на утворення психологічної стійкості осіб старшого підліткового віку, в умовах тимчасового переміщення, нами було використано такі психодіагностичні методики: «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS); Шкали тривоги та депресії «HADS»).

В дослідженні взяло участь 75 учнів підліткового віку, з них 36 старших підлітків було доєднано до складу експериментальної групи і 39 старших підлітків становили контрольну групу означеного дослідження. Переважна більшість респондентів підліткового віку, які долучились до дослідження є вимушено переміщеними особами з таких міст України як Харків, Дніпро, Запоріжжя, Маріуполь, Київ та незначна частина із західної України.

Результати діагностичного обстеження рівнів психологічної стійкості в осіб старшого підліткового віку на констатувальному етапі дослідження обумовлюють необхідність розробки та запровадження системи психологічної роботи, спрямованої на підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Формувальний етап експериментального дослідження передбачав запровадження тренінгової програми з підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення. Тренінгова програма проводилась в українській школі на балі Литовського ліцею VSI «Herojus» м. Каунас (Литва) з квітня 2024 року по жовтень 2024 упродовж шести місяців один-два рази на тиждень. Тривалість одного тренінгового заняття становила 60–90 хвилин.

Реалізація авторської програми відбувалась в межах уроків з психології, які було запроваджено в якості факультативу адміністрацією ліцею. До участі в тренінговій програмі було залучено 54 особи старшого підліткового віку. Далі подано опит тренінгової програми та зміст тренінгових занять,

спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Контрольний етап дослідження передбачав визначення ефективності запровадження програми з підвищення психологічної стійкості старших підлітків в умовах тимчасового переміщення. Досягнення означеної мети передбачало здійснення порівняльного аналізу результатів констатувального та контрольного етапів дослідження. Результати проведеного дослідження засвідчують про ефективність запровадженої тренінгової програми з підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

ВИСНОВКИ

В результаті здійсненого наукового було зроблено такі висновки:

1) В психологічних наукових джерелах «стійкість» визначається по-різному залежно від контексту, включаючи формування особистості, поведінку та діяльність. Стійкість розглядається як комплексна, системна характеристика особистості, що охоплює емоційну стійкість, стресостійкість і психологічну стійкість. Психологічна стійкість, зокрема, відноситься до адаптивних процесів, які підтримують узгодженість і стабільність основних функцій. Ця стабільність досягається за рахунок структурної гнучкості, а не жорсткості.

Поняття «психологічна стійкість» трактується як комплекс таких властивостей особистості, як стійкість, врівноваженість, життєздатність, резильєнтність. Складні ситуації, які виникають в житті, по-різному впливають на поведінку людей. Психологічна стійкість допомагає без шкоди для себе переносити надзвичайні ситуації та долати їх наслідки шляхом вдосконалення особистості та підвищення рівня її адаптації. Психологічна стійкість є комплексною якістю особистості і поєднує в собі врівноваженість; стійкість; і наполегливість. Ця сукупність компонентів відображає всі рівні людського існування: біологічний, соціальний і психологічний.

Психологічна стійкість є найважливішим фактором успішної навчальної та професійної діяльності, передумовою адекватної, просоціальної поведінки. Аналізуючи наявні дослідження феномену психологічної стійкості, важливо розглянути поняття «стійкість», яке характеризує здатність людини долати труднощі, ефективно функціонувати, зберігаючи внутрішню гармонію. При цьому необхідно зазначити, що стійкість – це безперервний активний процес, спрямований на розвиток нових ресурсів для відновлення та адаптації.

2) Психологічна стійкість та стратегії її підвищення є життєво важливими компонентами процесів адаптації підлітків і реакцій на стресові ситуації. Захисна поведінка, хоча часто мимовільна та емоційна, важлива для

негайного захисту від стресу. Механізми подолання, навпаки, зазвичай більш свідомі та конструктивні, допомагаючи старшим старшого підліткам безпосередньо стикатися з труднощами, коли вони ростуть.

Психологічна стійкість старших підлітків функціонує як підсистема в ширших рамках психологічної безпеки. Це гарантує, що люди можуть адаптуватися, трансформувати та вдосконалювати свої психологічні процеси, не порушуючи їхньої загальної єдності та розвитку. Ця стабільність підтримує інтеграцію досвіду та сприяє стійкості в діяльності та особистісному зростанню. Розуміння та підтримка розвитку механізмів психологічного самозахисту та способів подолання у підлітків має вирішальне значення, особливо на цьому бурхливому етапі, який позначений швидкими змінами та постійним стресом. Виховуючи психологічну стабільність, дорослі можуть допомогти старшим старшого підліткам не тільки адаптуватися до середовища, але й розвиватися та накопичувати цінний досвід, який сприяє їхній емоційній та психологічній стійкості протягом усього життя.

Дорослість приносить баланс психологічних процесів, де рівні пізнання, емоцій і поведінки безперебійно взаємодіють і ефективно корелюють. Виклики, конфлікти та непорозуміння є природними та неминучими аспектами життя людей будь-якого віку. Однак у підлітковому віці ці труднощі часто відчуються більш інтенсивно через підвищену емоційну чутливість і недостатньо розвинені механізми саморегуляції. Вплив таких проблем може бути глибоким і потенційно руйнівним, якщо не впоратися ефективно.

Важкі ситуації, незважаючи на їх негативний підтекст, відіграють вирішальну роль у розвитку особистості. Вони сприяють соціалізації, виховують стійкість і сприяють розвитку навичок вирішення проблем. Зіткнення з труднощами та їх подолання допомагає сформувати всебічно розвинену, впевнену в собі особистість, здатну долати протиріччя та труднощі. Такий досвід є життєво важливим для виховання впевненості, здатності до адаптації та життєвих навичок, які триватимуть у дорослому віці. Процес

формування психологічної стійкості у підлітків має вирішальне значення для їх загального розвитку. Це передбачає визнання їхнього підвищеного емоційного стану, забезпечення керованого впливу на виклики та сприяння середовищу, яке заохочує зростання та навчання на негараздах. Систематично розвиваючи ці стратегії подолання, педагоги та батьки можуть допомогти старшим старшого підліткам перетворити труднощі на сходинки до впевненого та здатного дорослого життя.

3) В дослідженні взяло участь 75 учнів підліткового віку, з них 36 старших підлітків було доєднано до складу експериментальної групи і 39 старших підлітків становили контрольну групу означеного дослідження. Переважна більшість респондентів підліткового віку, які долучились до дослідження є вимушено переміщеними особами з таких міст України як Харків, Дніпро, Запоріжжя, Маріуполь, Київ та незначна частина із західної України.

Узагальнюючи результати діагностичного обстеження загального рівня задоволеності життя засвідчують що низький рівень задоволеності життям мають 41 цілий 79,10% старших підлітків. Власний рівень задоволеності життям оцінюють згідно середнього рівня 51,35% респондентів. Натомість лише 7,76% опитаних вказують на те зазначають, що відчують високий рівень задоволеності життям. По завершенню формуального експерименту, результати діагностичного обстеження загального рівня задоволеності життя засвідчують що низький рівень задоволеності життям мають 30,99% старших підлітків. Власний рівень задоволеності життям оцінюють згідно середнього рівня 46,48% респондентів. Натомість лише 22,54% опитаних вказують на те зазначають, що відчують високий рівень задоволеності життям.

Отримані діагностичні дані за методикою «Резилієнтність» засвідчують про те, що не всі старші підлітки мають достатньо розвинену психологічну стійкість. Так, низький рівень психологічної стійкості виявився у 50,67% опитаних. Нормальний рівень психологічної стійкості було виявлено у 44,0% старших підлітків. В той же час лише у 5,33% респондентів визначають власну

психологічну стійкість, як таку, що відповідає рівню «високий». По завершенню формувального експерименту, отримані діагностичні дані за методикою «Резилієнтність» засвідчують про те, що не всі старші підлітки мають достатньо розвинену психологічну стійкість. Так, низький рівень психологічної стійкості виявився у 42,25% опитаних. Нормальний рівень психологічної стійкості було виявлено у 49,30% старших підлітків. В той же час лише у 8,45% респондентів визначають власну психологічну стійкість, як таку, що відповідає рівню «високий».

Результати діагностичного обстеження старших підлітків за шкалою тривожності вказують на те що низький рівень тривожності присутній у 42,7% респондентів середній рівень тривожності було визначено у 29,3% опитаних. В той же час на жаль у 28,0% старших підлітків було зафіксовано високий рівень тривожності. Результати діагностичного обстеження старших підлітків на контрольному етапі дослідження за шкалою тривожності вказують на те що низький рівень тривожності присутній у 50,7% респондентів середній рівень тривожності було визначено у 19,7% опитаних. В той же час на жаль у 29,6% старших підлітків було зафіксовано високий рівень тривожності.

Аналіз результатів діагностичного обстеження за шкалою депресії (методика «HADS»), засвідчує що 73,3% старших підлітків мають низький рівень депресії. Водночас 16,0% респондентів схарактеризували власний стан як такий, що відповідає середньому рівню депресії. В той же час викликає занепокоєння наявність високого рівня депресії, який було зафіксовано у 10,7% осіб старшого підліткового віку. Аналіз результатів діагностичного обстеження після запровадження тренінгових занять за шкалою депресії (методика «HADS»), засвідчує що 74,6% старших підлітків мають низький рівень депресії. Водночас 19,7% респондентів схарактеризували власний стан як такий, що відповідає середньому рівню депресії. В той же час викликає занепокоєння наявність високого рівня депресії, який було зафіксовано у 5,6% осіб старшого підліткового віку.

4) З метою підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення, було розроблено та запроваджено тренінгову програму. Тренінгова програма проводилась в українській школі на балі Литовського ліцею VSI «Herojus» м. Каунас (Литва) з квітня 2024 року по жовтень 2024 упродовж шести місяців один-два рази на тиждень. Тривалість одного тренінгового заняття становила 60-90 хвилин.

Реалізація авторської програми відбувалась в межах уроків з психології, які було запроваджено в якості факультативу адміністрацією ліцею. До участі в тренінговій програмі було залучено 54 особи старшого підліткового віку. Далі подано опит тренінгової програми та зміст тренінгових занять, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості старших підлітків, які перебувають в умовах тимчасового переміщення.

Мета тренінгової програми: розвиток психологічної стійкості старших підлітків шляхом формування навичок саморегуляції, емоційної компетентності, конструктивного мислення та стресостійкості. Завдання тренінгової програми: ознайомлення старших підлітків із поняттям психологічної стійкості та її компонентами; формування навичок саморефлексії та розуміння власних емоцій; розвиток навичок конструктивного мислення і позитивного налаштування; розвиток стресостійкості шляхом технік релаксації та саморегуляції; покращення комунікативних навичок для ефективного вирішення конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2011. № 8. С. 167-174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_21.
2. Атаманчук В. М. Психологічні наслідки вимушеного переміщення у дітей та підлітків. *Український журнал психології*, 2020. № 12(3). С. 45-52.
3. Бакалієва О., Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції. Київ: Ліра, 2016. 141 с.
4. Бохонкова Ю. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. Зб. наук. праць: Філософія. Соціологія. Психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2011, Вип. 16, 1, С. 121-128.
5. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні чинники розвитку стійкості в підлітковому віці. *Український журнал психології*. 2019. № 12(1). С. 55-63.
6. Бриль М. М., Костюченко О. В. Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29-30 квітня 2022 р.). Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2022. С. 101-105.
7. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
8. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
9. Волженцева І. В. Теоретико-емпіричні аспекти проблеми поліфункціональної регуляції психічних станів людини. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. праць [за ред. С.Д. Максименка]. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Том. Вип. 17. С. 73-81.

10. Воронова Ю., Гаркавенко Н., Ричкова Л. Психологічна стійкість дітей і підлітків у важких ситуаціях // *Проблеми екстримальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 87-95. URL: http://www.edumns.org.ua/nmc/120/EKP_7.pdf#page=88
11. Всесвітня організація охорони здоров'я. Глобальна статистика здоров'я: психосоматичні розлади серед підлітків. Женева: ВООЗ. 2001. 98 с.
12. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків: дисс. канд. наук. 19.00.07. Київ: 2024. 255 с. https://udu.edu.ua/images/data_file/viddil_aspirant/Rady/Gyrak/Gyrak_dis.pdf
13. Джонс С. Психологічна адаптація підлітків до нових соціальних умов // *Психологія сьогодні*. № 12(4). С. 45-57.
14. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної діяльності // *Scientific Journal «Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 63-66.
15. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. // *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2(110), С. 105-109. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732806/1/457-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1291-1-10-20221109.pdf>
16. Кириченко Т. В. Стан розвитку психологічних механізмів саморегуляції поведінки в підлітковому віці // *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6(2). С. 76-81.
17. Кирпенко Т. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3(35). С. 206-212. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2014_3_32.
18. Кирпенко Т., Бохонкова Ю. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: СЛУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

19. Ключков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості. *Наукові погляди. Вісник Національного університету оборони України*, 2022. № 69(5). С. 58-66.
20. Коростильова Л. А., Мельник О. В. Роль соціального середовища у формуванні психологічної стійкості старших підлітків // *Педагогічні інновації в освіті*. 2020. № 19(4). С. 34-42.
21. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с
22. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 2. С. 64–70. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>.
23. Кузнєцова І. М. Вплив сімейної підтримки на психологічну стійкість // *Освіта й розвиток*. 2022. № 8(2). С. 34-42.
24. Лаптева А. М. Соціальна підтримка як фактор адаптації вимушено переміщених осіб // *Вісник соціальної роботи*. 2021. № 15(2). С. 67-74.
25. Мазур О. В., Чумак С. І. Методи підвищення резилентності старшокласників у навчально-виховному процесі // *Освітній простір України*. 2020. № 21(2). С. 12-18.
26. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: Т. 1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: монографія. Київ: Форум. 2002. Т.1. 319 с.
27. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 143-150.
28. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) // *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96-120.
29. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В.

Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с

30. Міжнародна організація з міграції. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення МОМ, Женева. 2021. https://cerebrolysin.com.ua/fileadmin/user_upload/dementia/addition/iom-mental-health.pdf

31. Міністерство соціальної політики України. Внутрішньо переміщені особи в Україні. 2024. https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html?utm_sourc%D0%B5

32. ООН: через війну з України виїхало понад 4 мільйони біженців – половина з них діти (31 березня, 2022). Голос Америки. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/viyna-onn-bizhentsi-dity/31778496.html> (дата звернення: 02.05.2022)

33. Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації: монографія / Т. Щербан, Т. Ямчук, М. Долинай та ін.; за заг. ред. д. психол. н. Т. Щербан. Мукачєво: РВВ МДУ, 2024. 171 с.

34. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

35. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Сірко Роксолана Іванівна. Львів: 2002. 282 с.

36. Словник синонімів української мови: В 2т. / А. А. Бурячок, Г. М. Гратюк, С. І. Головащукта інші. Т. 2. Київ: Наукова думка, 2009. 2000 с.

37. Сон С. Конституційні основи соціальної сутності Української держави // *Юридичний вісник*. 2002. №2. С. 73-74.

38. Cox D. The Field of Displacement and Forced Migration: Programs and Strategies // *International Social Work: Issues, Strategies, and Programs*. London: Sage, 2006. P. 291-323.
39. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу // *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671-684.
40. Столярчук О. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». № 1. С. 115-120.
41. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.
42. Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН). (2024). Статистичні дані щодо українських біженців. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20241010-1>
43. Черниш В. І. Особливості психологічної підготовки старших підлітків до життєвих викликів. *Сучасна психологія*. 2022. № 28(1). С. 40-48.
44. Шевченко Л. В. Психологічний супровід дітей-переселенців. *Гуманітарні науки*. 2020. № 7(3). С. 89-102.
45. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2013. Т. 2. Вип. 11. С. 332-336.
46. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків // *Науковий журнал*. 2023. № 55. 2. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-2023.55.115208>.
47. Australian Bureau of Statistics: National Survey of Mental Health and Wellbeing: Summary of Results. Vol. 4326. Canberra, Australia. 2007.
48. Bernat D. Resnick M. Healthy youth development: science and strategies. *J Public Health Manag Pract* November. (Suppl). 2006. P. 10-16.

49. Bronstein I., Montgomery P. Psychological Distress in Refugee Children: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2011. Vol. 14 (1). P. 44–56.
50. Brown P. *Resilience in Adolescents: Coping with Displacement*. Journal of Child Psychology. 2018. № 45(3). P. 120-135.
51. Brunwasser S. M., Gillham J. E., Kim E. S. A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Am Psychol Assoc* 2009. № 77(6). P. 1045-1054.
52. Buckley S., Cannon M., Chambers D., Coughlan H., Duffy M., Gavin B., Keeley H., McGorry P., Power P., Shiers D. The International Declaration on Youth Mental Health. Killarney. *Ireland: International Association of Youth Mental Health*. 2011. № 8 P. 234-249.
53. Displaced Persons [Электронный ресурс] / International Federation of Social Workers, 2012. Режим доступа : <http://ifsw.org/policies/displaced-persons>
54. Dray J., Bowman J., Freund M., Campbell E., Wolfenden L., Hodder R., Wiggers J. Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in schools: Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. 2014. № 15. P. 289-298. 10.1186/1745-6215-15-289.
55. Feldman Farb A, Matjasko J. Recent advances in research on school-base dextracurricular activities and adolescent development. *Dev Rev*, 2018. № 32(1). P. 1-48
56. Fergus S., Zimmerman M. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Ann Rev Public Health*. 2005. № 26. P. 399-419.
57. Fleming J., Ledogar R. Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research. *Pimatisiwin*. 2008. Vol. 6(2). P. 7-23. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956753/>
58. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12-23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

59. Gordon A. Comorbidity of Mental Disorders and Substance Use: A Brief Guide for the Primary Care Clinician. Department of Health and Ageing, Australian Government: ACT, Australia; 2008. 135 p.
60. Grossi E., Compare A. Psychological General Well-Being Index (PGWB). 2014. 10.1007/978-94-007-0753-5_2309.
61. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T. C., Rosenvinge J. H., Martinussen M. Resilience predicting psychiatric symptoms: a prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Child Psychol Psychother.* 2006. № 13(3). P. 194-201.
62. Hjemdal O., Vogel P. A., Solem S., Hagen K., Stiles T. C. The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clin Psychol Psychother.* 2011. № 18(4). P. 214-321.
63. Khanlou N., Wray R. A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction.* 2014. № 12 (1). P. 64-79.
64. Kieling C., Baker-Henningham H, Belfer M., Conti G., Ertem I., Omigbodun O., Rohde L.A., Srinat S., Ulkuer N., Rahman A. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet.* 2011. 378(9801):1515–1525.
65. Lerner R., Dowling E., Anderson P. Positive youth development: thriving as the basis of personalhood and civil society. *Dev Sci.* 2003. № 7(3). P. 172-180.
66. Masten A. S., Barnes A.J. Resilience in children: developmental perspectives. *Children* (Basel, Switzerland). 2018. № 5(7). P. 98-126. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
67. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. *Am Psychol.* 2001. № 56(3). P. 227-238.
68. Scand J. *Child Adolesc Psychiatr Psychol.* 2019. № 30. P. 81-87. doi: 10.21307/sjcapp-2019-011.

69. Mental Health Foundation: Truth Hurts: Report of the National Inquiry into Self-Harm Among Young People. London; 2006. 56 p.
70. Miller K. E., Jordans M. J. Determinants of children's mental health in war-torn settings: Translating research into action. *Current Psychiatry Reports*. 2016. № 18(6). C. 58-66.
71. Moore C. Resilience Theory: a Summary of the Research (+PDF). PositivePsychology.com. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/resiliencetheory/> (date of access: 24.09.2024).
72. Noltemeyer A.L., Bush K.R. Adversity and resilience: a synthesis of international research. *Sch Psychol Int* 2013. № 34(5). P. 474-487.
73. Patton G. C., Bond L., Carlin J. B., Thomas L., Butler H., Glover S., Catalano R., Bowes G. Promoting social inclusion in schools: a group-randomised trial of effects on student health risk behaviour and well-being. *Am J Public Health* 2006. № 96(9). P. 1582-1587.
74. Patel V., Goodman A. Researching protective and promotive factors in mental health. *Int J Epidemiol* 2007. № 36. P. 703-707.
75. Real and Virtual Space of Life Activities of Ukrainian Adolescents in War Conditions / O. Stoliarchuk et al. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. № 22 (6). P. 611-619.
76. Resilience. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 24.09.2024).
77. Riley T. Adolescent Mental Health in Crisis Zones. *International Psychology Review*. 2019. № 29(5). P. 89-104.
78. Sameroff A., Gutman L., Peck S. Adaptation among youth facing multiple risks. In: Luthar S (ed) *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press, Cambridge, 2003. P. 364-391.
79. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 2008. № 15(3). P. 194-200.

80. Smith J. Adolescent Social Integration in Host Communities. *International Journal of Social Work*. 2021. № 60(1). P. 78-92.
81. Staub-Bernasconi S. Social Work as Discipline and Profession. Theories and methods of social work. Exploring different perspectives; ed. V. Leskosek. – Ljubljana: Faculty of Social Work, 2009. P. 9-30.
82. Sun J, Stewart D. E. Promoting student resilience and wellbeing: Asia-Pacific resilient children and communities project. In *International Research Handbook on Values Education and Student Wellbeing*. Edited by Lovat T, Toomey R, Clement N. New York, NY: Springer Science + Business Media; 2010 P. 409-426.
83. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back / B.W. Smith et al. *International journal of behavioral medicine*. 2008. № 15 (3). P. 194-200.
84. Trajectories of Resilience And Mental Distress to Global Major Disruptions / S. K. Schäfer et al. *Trends in Cognitive Sciences*. 2022. № 26. P. 1171–1189. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.09.017>.
85. Turner H. A., Butler M. J. Direct and indirect effects of childhood adversity on depressive symptoms in young adults. *J Youth Adolesc* 2003. № 32(2). P. 89-103.
86. Van den Heuvel L. L., Seedat S. Screening and diagnostic considerations in childhood post-traumatic stress disorder. *Neuropsychiatry*. 2013. № 3 (5). P. 497-511

ДОДАТКИ

Додаток А

**Бланк опитувальника методики «Когнітивні особливості суб'єктивного
благополуччя» (КОСБ-3)»**

№	Твердження	Повністю не погоджу юсь	Частково не погоджу юсь	Важко визначит ись	Частково погоджу юсь	Повністю погоджу юсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Додаток Б

Бланк опитувальника методики «Шкала тривоги і депресії HADS»

Ця анкета розроблена для того, щоб допомогти Вашому лікарю зрозуміти, як Ви себе почуваєте. Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає тому, як Ви почували себе на минулому тижні. Відмітьте кружечок, що знаходиться перед відповіддю, що ви вибрали. Не думайте надто довго щодо кожного твердження, оскільки Ваша перша реакція буде завжди найвірнішою.

Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі

- 3 ☐ Увесь час
- 2 ☐ Часто
- 1 ☐ Час від часу, іноді
- 0 ☐ Зовсім не відчуваю

Д Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає в мене таке ж відчуття

- 0 ☐ Це так
- 1 ☐ Напевно, це так
- 2 ☐ В дуже малій мірі це так
- 3 ☐ Це зовсім не так

Т Я відчуваю страх, здається, що ось-ось щось жахливе може статись

- 3 ☐ Це так, та страх дуже сильний
- 2 ☐ Да, це так, але страх не дуже сильний
- 1 ☐ Іноді, але це мене не турбує
- 0 ☐ Зовсім не відчуваю

Д Я здатний розсміятися та угледіти у тій чи іншій події смішне

- 0 ☐ Це так
- 1 ☐ Напевно, це так
- 2 ☐ В дуже малій мірі це так
- 3 ☐ Це зовсім не так

Т Метушливі думки крутяться у мене в голові

- 3 ☐ Постійно
- 2 ☐ Більшу частину часу
- 1 ☐ Час від часу і це не так часто
- 0 ☐ Тільки іноді

Д Я відчуваю бадьорість

- 3 ☐ Зовсім не відчуваю
- 2 ☐ Дуже рідко
- 1 ☐ Іноді
- 0 ☐ Практично весь час

Т Я можу легко сісти та розслабитись

- 0 ☐ Це так
- 1 ☐ Напевно, це так
- 2 ☐ Зрідка це так

3 О Зовсім не можу

Д Мені здається, що я став робити все дуже повільно

3 О Практично весь час

2 О Часто

1 О Іноді

0 О Зовсім ні

Т Я відчуваю внутрішню напругу чи тремтіння

0 О Зовсім не відчуваю

1 О Іноді

2 О Часто

3 О Дуже часто

Д Я не слідкую за своєю зовнішністю

3 О Це так

2 О Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно

1 О Мені здається, я став менше приділяти цьому уваги

0 О Я слідкую за собою так, як і раніше

Т Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатись

3 О Це так

2 О Напевно, це так

1 О В деякій мірі це так

0 О Зовсім не відчуваю

Д Я вважаю, що мої справи (заняття, хоббі) можуть принести мені відчуття задоволення

0 О Точно так, як і звичайно

1 О Так, але не в тій мірі, як раніше

2 О Значно менше, ніж звичайно

3 О Зовсім так не вважаю

Т У мене буває раптове відчуття паніки

3 О Дуже часто

2 О Досить часто

1 О Не так і часто

0 О Зовсім не буває

Д Я можу отримати задоволення від цікавої книги, радіо- чи телепрограми

0 О Часто

1 О Іноді

2 О Зрідка

3 О Дуже рідко

Бали підраховуються окремо по шкалі тривоги (Т) і депресії (Д). Критеріями оцінки даних за HADS є: 0-7 балів – норма; 8-10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія; 11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.