

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та менеджменту
протокол № 6 від 08.05 2026 р.
завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

Групи ПС-24-11-зМ

КОБИЛЯНСЬКА Олена Федорівна (підпис)

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна (підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: КОБИЛЯНСЬКА Олена Федорівна, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 1.05%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,05% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 05.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 01 » 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

КОБИЛЯНСЬКІЙ Олені Федорівні

Тема роботи Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану

Науковий керівник ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна, докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи 15 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики, власні спостереження щодо застосування соціально-психологічних особливостей резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену резильєнтності (психологічної стійкості) в сучасній психологічній науці.
2. Визначити чинники та механізми, що впливають на формування резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності.
3. Провести емпіричне дослідження рівня індивідуальної резильєнтності та копінг-стратегій у здобувачів освіти підліткового віку.
4. Виявити взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості та психоемоційним станом підлітків (рівнем тривожності, стресу, адаптованості).
5. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток ресурсів резильєнтності та навичок саморегуляції у підлітків.
6. Сформулювати практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо підтримки та зміцнення психологічної стійкості підлітків у кризових умовах.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	ІГНАТОВИЧ О.М, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України	12.01.2026	12.01.2026
2	ІГНАТОВИЧ О.М, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки,	14.02.2026	14.02.2026

	психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України		
3	ІГНАТОВИЧ О.М, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України	25.03.2026	25.03.2026

Дата видачі завдання 12 січня 2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	Січень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	Січень	Виконано
3	Збирання емпіричного матеріалу	Січень	Виконано
4	Обробка емпіричного матеріалу	Січень	Виконано
5	Виконання розділу 1	Лютий	Виконано
6	Виконання розділу 2	Лютий	Виконано
7	Виконання розділу 3	Березень	Виконано
8	Формулювання висновків	Березень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	Квітень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	Травень	Виконано

Здобувачка освіти

Олена КОБИЛЯНСЬКА

Керівник роботи

Олена ІГНАТОВИЧ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
BILA TSERKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістра «**Психологічні особливості
резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану**»

здобувача вищої освіти групи ПС-24-11-ЗМ спеціальності 053

«Психологія» освітньої програми «Психологія»

КОБИЛЯНСЬКОЇ Олени Федорівни

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі сучасної психологічної науки — дослідженню резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану. Обрана тема має важливе теоретичне і практичне значення, оскільки пов'язана з питаннями збереження психічного здоров'я молоді та розвитку їх здатності до адаптації в умовах тривалого стресу.

У теоретичному розділі авторкою здійснено ґрунтовний аналіз феномену резильєнтності, розкрито його сутність, структуру та основні підходи до вивчення. Окрему увагу приділено віковим особливостям підліткового розвитку та їхній вразливості в умовах кризових ситуацій. Теоретичний матеріал подано логічно та з опорою на сучасні наукові джерела, хоча місцями він має описовий характер і потребує більшого узагальнення.

Емпірична частина роботи має належний рівень наукової обґрунтованості. Авторкою проведено дослідження резильєнтності підлітків із використанням валідних психодіагностичних методик,

здійснено аналіз отриманих результатів та встановлено взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, особистісними характеристиками та копінг-стратегіями. Отримані результати є достовірними та мають практичну значущість.

Практичну цінність роботи становить розроблена програма психологічної корекції та розвитку резильєнтності підлітків, а також рекомендації для батьків і педагогів щодо підтримки психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Разом з тим, робота має деякі зауваження. У вступі доцільно було б більш чітко структурувати виклад матеріалу та уникнути повторюваних фрагментів. Теоретичний розділ місцями перевантажений описовими положеннями, що знижує рівень аналітичності викладу. В емпіричній частині варто було б більш узагальнено представити результати статистичного аналізу, акцентуючи увагу на ключових показниках. Зазначені зауваження не знижують загальної позитивної оцінки роботи та мають рекомендаційний характер.

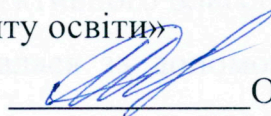
У цілому кваліфікаційна робота Кобилянської Олени Федорівни є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій виявлено 1,05 відсотка академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на високу позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра:

докторка психологічних наук, професорка
кафедри педагогіки, психології та менеджменту

БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 101 сторінка, 7 рисунків, 9 таблиць, 5 додатків, 52 літературних джерела.

Мета дослідження: виявити особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану та встановити її взаємозв'язок із особистісними характеристиками і копінг-стратегіями.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: структурні компоненти резильєнтності та її взаємозв'язок із особистісними характеристиками і копінг-стратегіями підлітків.

У кваліфікаційній роботі магістра розглядається феномен резильєнтності як здатності підлітків ефективно протидіяти стресу та відновлюватися після психотравмуючих подій в умовах воєнного стану. Визначено вікові особливості психічного розвитку підлітків та їхню вразливість у кризових ситуаціях. Проаналізовано взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, показниками тривожності, депресивності та суб'єктивного благополуччя. На основі отриманих даних обґрунтовано необхідність впровадження програм психологічної підтримки для підлітків.

Основні методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використано теоретичні методи (аналіз, узагальнення) та комплекс діагностичного інструментарію: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.

Експериментальна база дослідження: Татарбунарський ліцей ім. В.З. Тура Татарбунарської міської ради. У дослідженні взяли участь 50 учнів 10–11 класів.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному:

- визначено специфіку прояву резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану;
- експериментально підтверджено зв'язок між рівнем психологічної стійкості та емоційним станом (тривожністю/депресивністю);
- доведено, що високий рівень резильєнтності безпосередньо корелює з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та використанням адаптивних копінг-стратегій.

У роботі запропоновано підходи до розробки профілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів підлітків. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, педагогами та батьками для своєчасного коригування емоційних реакцій підлітків у кризових умовах.

Гіпотеза дослідження, згідно з якою рівень резильєнтності підлітків пов'язаний з їхніми особистісними характеристиками, а висока стійкість забезпечує нижчий рівень тривожності та вище благополуччя, підтвердилась.

Тези кваліфікаційної магістерської роботи викладено та надруковано у збірниках матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції «MODERN SCIENCE: TRENDS, CHALLENGES, SOLUTIONS», Ліверпуль, Великобританія (7-9 травня 2026 року) та XIX Міжнародної науково-практичної конференції «MODERN INVENTIONS, TECHNOLOGIES AND IDEAS: PROBLEMS, THEORIES AND CHALLENGES», Софія, Болгарія (11-13 травня 2026 року).

Ключові слова: психічне здоров'я, резильєнтність, психологічна стійкість, підлітки, воєнний стан, копінг-стратегії, тривожність, суб'єктивне благополуччя.

ABSTRACT

Qualification Thesis: 101 pages, 7 figures, 9 tables, 5 appendices, 52 literature sources.

Research Aim: To identify the features of resilience in adolescents under martial law and establish its connection with personal characteristics and coping strategies.

Object of Study: Psychological resilience of adolescents under martial law.

Subject of Study: Structural components of resilience and its relationship with personal characteristics and coping strategies of adolescents.

This master's qualification paper examines the phenomenon of resilience as the ability of adolescents to effectively resist stress and recover from psychotraumatic events under martial law. The age-related features of adolescents' mental development and their vulnerability in crisis situations are identified. The correlation between the level of resilience, indicators of anxiety, depression, and subjective well-being is analyzed. Based on the data obtained, the necessity of implementing psychological support programs for adolescents is justified.

Main Research Methods: To achieve the aim, theoretical methods (analysis, generalization) and a set of diagnostic tools were used: the Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10), the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and the "Cognitive Features of Subjective Well-being (KOSB-3)" method. Statistical data processing was performed using Pearson correlation analysis.

Experimental Base of the Study: Tatarbunary Lyceum named after V.Z. Tur of the Tatarbunary City Council. 50 students of grades 10–11 participated in the study.

The main scientific result of the work consists of the following:

- the specifics of resilience manifestation in adolescents under martial law are determined;

- the connection between the level of psychological resilience and emotional state (anxiety/depression) is experimentally confirmed;
- it is proven that a high level of resilience directly correlates with a higher level of subjective well-being and the use of adaptive coping strategies.

The paper proposes approaches to the development of preventive and psycho-correctional programs aimed at strengthening the internal resources of adolescents. The research results can be used by practical psychologists of educational institutions, teachers, and parents for timely correction of adolescents' emotional reactions in crisis conditions.

The research hypothesis, which suggested that the level of resilience in adolescents is related to their personal characteristics, and high resilience ensures lower anxiety and higher well-being, was confirmed.

The abstracts of the Master's qualification thesis were presented and published in the proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference "MODERN SCIENCE: TRENDS, CHALLENGES, SOLUTIONS" (Liverpool, UK, May 7–9, 2026) and the 19th International Scientific and Practical Conference "MODERN INVENTIONS, TECHNOLOGIES AND IDEAS: PROBLEMS, THEORIES AND CHALLENGES" (Sofia, Bulgaria, May 11–13, 2026).

Keywords: mental health, resilience, psychological stability, adolescents, martial law, coping strategies, anxiety, subjective well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	16
1.1. Феномен резильєнтності у психологічній науці: поняття, структура та підходи до вивчення.....	16
1.2. Вікові особливості психічного розвитку підлітків та їх вразливість в умовах кризових ситуацій.....	24
1.3. Модель взаємозв'язку резильєнтності підлітків з їх особистісними характеристиками та копінг-стратегіями.....	31
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	41
2.1. Організація, процедура та методики дослідження резильєнтності та стратегій подолання стресу у підлітків	41
2.2. Аналіз результатів дослідження резильєнтності та копінг-стратегій підлітків в умовах воєнного стану.....	45
2.3. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку резильєнтності з особистісними характеристиками підлітків та стратегіями подолання стресу	54
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	60
3.1. Програма психологічної корекції та розвитку резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану.....	60
3.2. Аналіз результатів апробації програми психологічної корекції та розвитку резильєнтності підлітків.....	68
3.3. Рекомендації для батьків та педагогів щодо зміцнення психологічної стійкості підлітків в умовах війни.....	73
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Психологічна стійкість підлітків у сучасних умовах стає надзвичайно актуальною проблемою, особливо в контексті воєнного стану, який супроводжується високим рівнем тривожності, соціальною нестабільністю та загрозою психоемоційного благополуччя. В умовах постійних стресових факторів підлітки перебувають у зоні підвищеного ризику виникнення тривожних та депресивних станів, зниження самооцінки, порушень адаптаційних механізмів та соціальної взаємодії. У цих умовах дослідження резильєнтності — здатності особистості ефективно протидіяти стресу та відновлюватися після психотравмуючих подій — набуває особливої практичної та теоретичної значущості.

Актуальність теми зумовлена необхідністю розуміння механізмів формування психологічної стійкості підлітків, що дозволяє своєчасно коригувати їхню поведінку та емоційні реакції у кризових умовах. Сучасні дослідження, зокрема роботи Н. Ануфрієвої, В. Коструби, А. Гуцуляка, О. Чиханцової, В. Токаревої, А. Бойка, Г. Лазоса та Е. Мастен, підтверджують, що резильєнтність є комплексним феноменом, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні ресурси особистості. Водночас вона перебуває у прямій взаємодії з віковими особливостями розвитку та копінг-стратегіями підлітків, що визначає адаптивність їхньої поведінки у складних соціально-психологічних умовах.

Проблема резильєнтності підлітків активно досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Н. Ануфрієва та Д. Асонов з колегами розглядають резильєнтність у контексті психології конфлікту та розвитку особистості [1,2]; К. Балахтар та А. Бойко досліджують її прояви в умовах військових та кризових ситуацій [3,6]; В. Коструба та Л. Ляшко аналізують взаємозв'язок психологічної стійкості з особистісними характеристиками підлітків [22]; А. Гуцуляк та В. Грубі досліджують формування адаптивних стратегій подолання стресу [11, 9]; В. Токарева, О.

Чиханцова та Г. Лазос концентруються на методологічних аспектах діагностики та розвитку резильєнтності [37, 42, 27]; Е. Мастен та В. Вернер підкреслюють універсальні закономірності розвитку стійкості у дітей та підлітків [51, 52]. Ці дослідження свідчать про високу наукову зацікавленість у проблемі, проте потребують подальшого емпіричного аналізу у специфічних умовах воєнного стану України.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема особливостей прояву резильєнтності підлітків саме в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою, що зумовлює необхідність подальшого емпіричного аналізу.

Об'єкт дослідження — психологічна стійкість підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження — структурні компоненти резильєнтності та її взаємозв'язок із особистісними характеристиками і копінг-стратегіями підлітків.

Мета дослідження — виявити особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану та встановити її взаємозв'язок із особистісними характеристиками і копінг-стратегіями.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати феномен резильєнтності у психологічній науці та визначити його структуру.
2. Визначити вікові особливості психічного розвитку підлітків і їхню вразливість у кризових умовах.
3. Теоретично обґрунтувати зв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками та копінг-стратегіями.
4. Провести емпіричне дослідження резильєнтності підлітків та проаналізувати її взаємозв'язки з особистісними характеристиками і копінг-стратегіями.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел;

- емпіричні: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale-10) [35]; Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [7]; Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [13];
- статистичні: кореляційний аналіз Пірсона (коефіцієнт r).

Гіпотеза дослідження: резильєнтність підлітків у воєнних умовах пов'язана з їхніми особистісними характеристиками та копінг-стратегіями; вищий рівень резильєнтності супроводжується нижчим рівнем тривожності та депресивності і вищим рівнем суб'єктивного благополуччя.

База та вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилось серед 50 учнів 10–11 класів Татарбунарського ліцею ім. В.З. Тура Татарбунарської міської ради.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей прояву резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану та уточненні її взаємозв'язку з особистісними характеристиками і копінг-стратегіями.

Теоретичне значення полягає у поглибленні наукових уявлень про структуру резильєнтності та її детермінанти в підлітковому віці.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм психологічної підтримки підлітків, а також рекомендацій для психологів, педагогів і батьків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано шляхом публікації тез доповідей у матеріалах науково-практичних конференцій. Підтвердження участі подано у додатку А. Основні положення та висновки кваліфікаційної роботи представлено у 2 тезах - «Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану» X Міжнародної науково-практичної конференції «MODERN SCIENCE: TRENDS, CHALLENGES, SOLUTIONS», Ліверпуль, Великобританія (7-9 травня 2026 року) [17] та XIX Міжнародної науково-практичної конференції «MODERN INVENTIONS, TECHNOLOGIES AND

IDEAS: PROBLEMS, THEORIES AND CHALLENGES», Софія, Болгарія (11-13 травня 2026 року) [18].

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Феномен резильєнтності у психологічній науці: поняття, структура та підходи до вивчення

У сучасній психологічній науці особливого значення набуває дослідження феномену резильєнтності як здатності особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та зберігати психічне здоров'я. Зростання інтересу до цього поняття зумовлене як глобальними соціальними викликами, так і необхідністю розуміння механізмів психологічної стійкості людини, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану.

У науковій літературі поняття «резильєнтність» трактується неоднозначно, що свідчить про його міждисциплінарний характер. Так, Н. Ануфрієва зазначає, що психологічна стійкість особистості проявляється у здатності протистояти конфліктам і стресогенним впливам, зберігаючи внутрішню рівновагу та ефективність діяльності [1, с. 28]. Це положення стало основою для подальшого осмислення резильєнтності як складного інтегративного феномену.

У вітчизняній та зарубіжній психології існує кілька підходів до визначення сутності резильєнтності. Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність – це процес успішної адаптації до труднощів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу [45]. Подібної позиції дотримується А. Мастен, яка розглядає резильєнтність як «звичайне диво», підкреслюючи природність цієї здатності у процесі розвитку людини [51, с. 6].

Українські дослідники також активно розробляють це поняття. Так, Г. Лазос підкреслює, що резильєнтність є багатовимірною характеристикою особистості, яка включає як індивідуальні ресурси, так і

вплив соціального середовища [27, с. 30]. О. Грішин визначає резильєнтність як інтегративну властивість, що забезпечує здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися та відновлюватися після психотравмуючих подій [8, с. 65].

Особливої актуальності набуває вивчення резильєнтності в умовах воєнного стану. Дослідники зазначають, що саме в кризових умовах найбільш яскраво проявляється здатність особистості до саморегуляції, мобілізації внутрішніх ресурсів та пошуку нових способів адаптації. Зокрема, Т. Грубі підкреслює, що резильєнтність є важливим чинником збереження психічного здоров'я в умовах війни [9, с. 228]. Аналогічно Н. Гусак та співавтори акцентують увагу на тому, що резильєнтність виступає основою психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях [10, с. 12].

З позиції розвитку особистості, резильєнтність формується протягом усього життєвого шляху та залежить від вікових особливостей. С. Максименко наголошує, що розвиток психіки в онтогенезі передбачає поступове ускладнення механізмів адаптації, що безпосередньо пов'язано зі становленням життєстійкості [28, с. 320]. У підлітковому віці цей процес набуває особливої значущості через інтенсивні зміни в емоційній та соціальній сферах.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та активним пошуком ідентичності. Як зазначають О. Сергєєнкова та ін., саме в цей період формується здатність до саморегуляції та подолання труднощів [34, с. 214]. Водночас І. Одінцева та співавтори підкреслюють, що підлітки є більш вразливими до зовнішніх впливів, що ускладнює процес формування резильєнтності [30, с. 145].

У контексті воєнного стану ці особливості посилюються. За даними досліджень, підлітки стикаються з високим рівнем тривожності, невизначеності та психологічного напруження, що потребує активізації внутрішніх ресурсів особистості [22, с. 85]. В. Кравчук зазначає, що

здатність до подолання наслідків психотравмуючих подій значною мірою залежить від рівня сформованості життєстійкості [25, с. 101].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на динамічному характері резильєнтності. Д. Асонов і О. Хаустова підкреслюють, що концепція резильєнсу еволюціонувала від розуміння його як стабільної риси до усвідомлення як процесу взаємодії особистості та середовища [2]. Подібної думки дотримується О. Хамініч, яка розглядає резильєнтність як поєднання життєстійкості та життєздатності [38, с. 162].

Важливим аспектом є також зв'язок резильєнтності з психологічним благополуччям. А. Бойко доводить, що високий рівень резильєнтності сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття благополуччя та зниженню рівня стресу [6, с. 75]. У свою чергу, О. Креденцер та Д. Сергієнко наголошують на ролі резильєнтності як чинника підтримання психічного здоров'я в умовах війни [26, с. 88].

Узагальнюючи наукові підходи, слід зазначити, що резильєнтність є складним багатовимірним феноменом, який поєднує в собі особистісні характеристики, соціальні ресурси та адаптаційні механізми. Вона проявляється як здатність особистості не лише протистояти негативним впливам, але й розвиватися попри складні життєві обставини.

Отже, у сучасній психології резильєнтність розглядається як динамічний процес, що забезпечує ефективну адаптацію, відновлення та розвиток особистості в умовах стресу. Особливого значення цей феномен набуває у підлітковому віці, коли формуються ключові механізми психологічної стійкості, що визначають подальший розвиток особистості.

Резильєнтність як складний психологічний феномен характеризується багатовимірною структурою, що включає різні компоненти, які забезпечують ефективну адаптацію особистості до стресових і кризових ситуацій. У сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення структури резильєнтності, однак більшість

дослідників сходяться на тому, що вона має інтегративний характер і охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти.

Науковці підкреслюють, що резильєнтність не є вродженою якістю, а формується в процесі життєдіяльності людини під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Так, О. Грішин зазначає, що структура резильєнтності включає систему особистісних ресурсів, які активізуються в умовах стресу та сприяють подоланню труднощів [8, с. 68]. Водночас Г. Лазос наголошує на необхідності розглядати резильєнтність як динамічну систему взаємопов'язаних компонентів, що змінюються залежно від умов середовища [27, с. 35].

Одним із ключових компонентів резильєнтності є когнітивний. Він охоплює особливості мислення, інтерпретацію подій, здатність до рефлексії та формування позитивних життєвих установок. Когнітивна складова визначає, як особистість оцінює стресову ситуацію та які стратегії подолання обирає. Зокрема, оптимізм як когнітивна установка сприяє формуванню резильєнтності, оскільки дозволяє людині бачити перспективу навіть у складних обставинах [50, с. 880].

Емоційний компонент резильєнтності пов'язаний із здатністю регулювати власні емоції, зберігати емоційну рівновагу та протистояти тривожності. Б. Кочубей підкреслює, що емоційна стійкість є важливою умовою ефективної адаптації школярів до складних життєвих ситуацій [24, с. 112]. У свою чергу, В. Присяжнюк зазначає, що розвиток емоційно-почуттєвої сфери підлітків безпосередньо впливає на їх здатність долати стрес [32, с. 61].

Не менш важливим є поведінковий компонент, який проявляється у конкретних стратегіях подолання труднощів. Він включає активність, гнучкість у прийнятті рішень, здатність до саморегуляції та використання ефективних копінг-стратегій. Як зазначають В. Федорчук та ін., розвиток навичок саморегуляції та адаптивної поведінки є важливим чинником формування резильєнтності [39, с. 336].

Соціальний компонент резильєнтності відображає здатність особистості взаємодіяти з іншими людьми, отримувати та надавати підтримку, будувати конструктивні соціальні зв'язки. Н. Гусак та співавтори наголошують, що соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів, який забезпечує психологічну стійкість у кризових ситуаціях [10, с. 18]. У підлітковому віці значення соціального середовища особливо зростає, оскільки саме в цей період формуються навички міжособистісної взаємодії.

Окрему увагу дослідники приділяють особистісному компоненту резильєнтності, який включає такі характеристики, як самооцінка, впевненість у собі, внутрішній локус контролю та мотивація до подолання труднощів. О. Блинова зазначає, що особистісні чинники відіграють важливу роль у забезпеченні психологічної безпеки та стійкості людини [5, с. 157].

У сучасних дослідженнях також виділяють ресурсний підхід до структури резильєнтності. Згідно з ним, резильєнтність розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають особистості долати труднощі. О. Кокун та Т. Мельничук підкреслюють, що до внутрішніх ресурсів належать індивідуально-психологічні особливості, тоді як зовнішні ресурси включають підтримку сім'ї, друзів і соціальних інститутів [21, с. 10].

У контексті воєнного стану структура резильєнтності зазнає певних змін, оскільки зростає значення адаптаційних механізмів і здатності до швидкого відновлення. А. Гуцуляк зазначає, що в умовах війни особливого значення набувають такі компоненти, як емоційна регуляція, соціальна підтримка та здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів [11, с. 72]. Подібної думки дотримуються О. Коструба та Л. Ляшко, які наголошують на важливості психологічної стійкості як основи адаптації молоді в умовах воєнного часу [22, с. 90].

Важливим аспектом є також взаємозв'язок між компонентами резильєнтності. Вони не існують ізольовано, а взаємодіють між собою, утворюючи цілісну систему. Наприклад, когнітивна оцінка ситуації впливає на емоційний стан, який, у свою чергу, визначає поведінкові реакції. Соціальна підтримка може посилювати як емоційну стабільність, так і впевненість у власних силах.

Таким чином, структура резильєнтності є багатокomпонентною та включає когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та особистісні складові. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості особистості, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний стан.

Отже, резильєнтність слід розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують здатність особистості адаптуватися до складних умов, зберігати психічне здоров'я та продовжувати розвиток навіть у ситуаціях підвищеного стресу.

У сучасній психологічній науці проблема резильєнтності досліджується в межах різних теоретичних підходів, що відображає складність і багатовимірність цього феномену. Відсутність єдиної універсальної концепції зумовлює необхідність системного аналізу основних наукових підходів, які пояснюють природу, механізми та закономірності розвитку резильєнтності особистості.

Одним із найпоширеніших є особистісний підхід, у межах якого резильєнтність розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика. Представники цього підходу акцентують увагу на внутрішніх якостях особистості, що забезпечують її здатність протистояти стресу. Зокрема, Е. Клоппен визначає его-резильєнтність як здатність особистості гнучко адаптуватися до змінних умов середовища [50, с. 1068]. У цьому контексті важливими є такі риси, як оптимізм, самоконтроль, впевненість у собі та емоційна стабільність.

Близьким до особистісного є ресурсний підхід, який розглядає резильєнтність як сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Згідно з цим підходом, здатність особистості долати труднощі визначається не лише її індивідуальними характеристиками, а й доступністю соціальної підтримки, рівнем розвитку навичок саморегуляції та життєвим досвідом. О. Кокун та Т. Мельничук зазначають, що ефективне функціонування особистості в умовах стресу забезпечується мобілізацією ресурсів різного рівня [20, с. 8].

Значного поширення набув екологічний (системний) підхід, який передбачає розгляд резильєнтності як результату взаємодії особистості та середовища. У межах цього підходу резильєнтність не є суто індивідуальною властивістю, а формується під впливом сім'ї, освітнього середовища, культури та соціальних інститутів. А. Мастен підкреслює, що розвиток резильєнтності зумовлений функціонуванням адаптивних систем, які підтримують розвиток людини навіть у несприятливих умовах [51, с. 14]. Подібні ідеї відображені і в роботах Е. Вернер, яка довела значення позитивного соціального оточення у формуванні життєстійкості дітей [52, с. 5].

Процесуальний підхід розглядає резильєнтність як динамічний процес, що розгортається в часі та залежить від конкретних життєвих обставин. Представники цього підходу наголошують, що резильєнтність не є фіксованою характеристикою, а може змінюватися залежно від досвіду та умов життя. Д. Асонов і О. Хаустова зазначають, що сучасні дослідження дедалі більше орієнтуються на розуміння резильєнтності як процесу постійної адаптації та розвитку [2]. Це дозволяє розглядати її як таку, що може цілеспрямовано формуватися та розвиватися.

У межах когнітивно-поведінкового підходу резильєнтність пов'язується з особливостями мислення та поведінки особистості. Важливу роль тут відіграють когнітивні схеми, інтерпретація подій і копінг-стратегії. С. Carver та М. Scheier підкреслюють значення оптимізму як фактора, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій [46, с.

882]. Таким чином, здатність до позитивного мислення та конструктивного аналізу ситуацій є важливим чинником резильєнтності.

Психофізіологічний підхід акцентує увагу на біологічних основах резильєнтності. У межах цього підходу досліджуються нейробиологічні механізми стресостійкості, роль нервової системи та гормональних процесів у забезпеченні адаптації. А. Feder та інші вчені зазначають, що резильєнтність пов'язана з функціонуванням нейронних мереж, які регулюють емоції та реакції на стрес [47, с. 401]. Це свідчить про те, що психологічна стійкість має не лише соціально-психологічні, а й біологічні основи.

В українській психології також формується власне бачення підходів до вивчення резильєнтності. Зокрема, О. Хамініч розглядає резильєнтність як поєднання життєстійкості та життєздатності, що дозволяє особистості не лише адаптуватися, але й активно змінювати середовище [38, с. 163]. В. Климчук акцентує увагу на зв'язку резильєнтності з посттравматичним зростанням, підкреслюючи можливість позитивних змін після пережитих криз [16, с. 48].

Особливої значущості набуває інтегративний підхід, який поєднує елементи різних теоретичних напрямів. У межах цього підходу резильєнтність розглядається як багаторівнева система, що включає індивідуальні, міжособистісні та соціальні фактори. В. Федорчук та Л. Комарніцька підкреслюють, що забезпечення резильєнтності потребує комплексного підходу, який враховує як особистісні ресурси, так і соціальні умови [39, с. 226].

У контексті воєнного стану значення різних підходів до вивчення резильєнтності значно зростає. Дослідники наголошують, що ефективно розуміння цього феномену можливе лише за умови врахування як індивідуальних, так і соціальних факторів. О. Балахтар зазначає, що в умовах війни резильєнтність виступає ключовим чинником збереження психологічної стабільності та професійної ефективності [3, с. 58]. Подібної

думки дотримуються Л. Пляка та Л. П'янківська, які підкреслюють необхідність розвитку резильєнтності як важливого ресурсу адаптації в умовах кризи [31, с. 52].

Отже, аналіз наукових підходів дозволяє визначити резильєнтність як складний багатовимірний феномен, що включає особистісні, когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти та забезпечує адаптацію особистості до стресових умов. Вона формується у процесі взаємодії особистості із середовищем і має динамічний характер.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що резильєнтність є не лише здатністю протистояти стресу, а й механізмом розвитку особистості, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний стан. Саме тому її дослідження у підлітковому віці має високу теоретичну та практичну значущість.

1.2. Вікові особливості психічного розвитку підлітків та їх вразливість в умовах кризових ситуацій

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів онтогенетичного розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються інтенсивні біологічні, психологічні та соціальні зміни, які суттєво впливають на формування індивідуальності, системи цінностей та моделей поведінки. В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, проблема дослідження вікових особливостей психічного розвитку підлітків набуває особливої актуальності, оскільки саме ця вікова категорія є найбільш чутливою до впливу стресогенних факторів.

Наукові дослідження свідчать, що підлітки характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, нестабільністю психічних процесів та схильністю до ризикованої поведінки. У зв'язку з цим важливим є аналіз психофізіологічних та когнітивних особливостей розвитку підлітків, які

визначають специфіку їх реагування на складні життєві обставини та здатність до адаптації.

Підлітковий вік характеризується глибокими психофізіологічними змінами, що зумовлені процесами статевого дозрівання та перебудовою роботи центральної нервової системи. Як зазначає С. Максименко, розвиток психіки в онтогенезі передбачає не лише кількісні, але й якісні зміни, що проявляються у формуванні нових психічних структур і функцій [28, с. 322]. У підлітковому віці ці зміни набувають особливо інтенсивного характеру.

Однією з ключових особливостей цього періоду є нерівномірність розвитку різних систем організму. Зокрема, швидке фізичне зростання часто не супроводжується відповідним рівнем розвитку нервової системи, що призводить до підвищеної втомлюваності, дратівливості та емоційної нестабільності. Б. Кочубей підкреслює, що емоційна нестійкість школярів у підлітковому віці значною мірою пов'язана з фізіологічними змінами, які відбуваються в організмі [24, с. 118].

Важливим аспектом психофізіологічного розвитку є також становлення саморегуляції. У підлітків ще недостатньо сформовані механізми контролю поведінки, що зумовлює імпульсивність та схильність до ризикованих дій. О. Сергеєнкова та ін. зазначають, що в цьому віці лише починають формуватися довільні форми поведінки та здатність до усвідомленого контролю власних дій [34, с. 198].

Паралельно з психофізіологічними змінами відбувається активний розвиток когнітивної сфери. Підлітки переходять до стадії формально-операційного мислення, що характеризується здатністю до абстрактного мислення, логічного аналізу та побудови гіпотез. Це дозволяє їм осмислювати складні життєві ситуації, однак водночас може сприяти виникненню внутрішніх конфліктів і сумнівів.

І. Мельничук зазначає, що розвиток когнітивних процесів у підлітковому віці супроводжується підвищенням рівня рефлексії, що

проявляється у здатності аналізувати власні переживання та поведінку [29, с. 9]. Це сприяє формуванню самосвідомості, але водночас може посилювати тривожність і невпевненість у собі.

Особливе значення має розвиток мислення як провідного психічного процесу. Підлітки починають оперувати абстрактними поняттями, розвивають критичне мислення та здатність до аргументації. Однак, як зазначають дослідники, цей процес є ще нестабільним, що може призводити до суперечливості суджень і поведінки.

Крім того, у підлітковому віці відбувається активний розвиток уяви та творчого мислення. Це створює передумови для самовираження, але також може сприяти формуванню нереалістичних очікувань і переживань. Водночас когнітивні особливості підлітків зумовлюють їх підвищену чутливість до інформаційного впливу, особливо в умовах воєнного стану.

Важливим аспектом є також розвиток уваги та пам'яті. У підлітковому віці зростає обсяг довільної уваги, покращується здатність до концентрації, однак ці процеси залишаються нестійкими. О. Чуйко та І. Іванова зазначають, що рівень тривожності може суттєво впливати на ефективність когнітивної діяльності, знижуючи успішність навчання [43, с. 219].

Підлітки також характеризуються специфічними особливостями сприйняття соціальної інформації. Вони більш емоційно реагують на події, схильні до узагальнень і категоричних висновків. А. Коваленко та Я. Піхало підкреслюють, що сприйняття інформації про воєнні події може активізувати захисні механізми психіки, що впливають на когнітивні процеси [17, с. 90].

У контексті кризових ситуацій, зокрема війни, психофізіологічні та когнітивні особливості підлітків можуть виступати як фактором ризику, так і ресурсом адаптації. З одного боку, незрілість механізмів саморегуляції та підвищена емоційна чутливість ускладнюють подолання стресу. З іншого – розвиток абстрактного мислення та рефлексії створює

можливості для осмислення пережитого досвіду та формування адаптивних стратегій.

Дослідження свідчать, що підлітки в умовах війни можуть демонструвати як підвищену тривожність і дезадаптацію, так і здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. Н. Кісарчук зазначає, що ефективність подолання травматичних подій значною мірою залежить від рівня розвитку когнітивних і емоційних механізмів [15, с. 74].

Таким чином, психофізіологічні та когнітивні особливості підлітків визначають специфіку їх реагування на стресові ситуації. Вони обумовлюють як підвищену вразливість, так і потенціал до розвитку резильєнтності.

Отже, підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку психічних функцій, що супроводжується нестабільністю та суперечливістю психічних процесів. Саме ці особливості зумовлюють необхідність особливої уваги до психологічної підтримки підлітків, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний стан.

Емоційно-особистісний розвиток підлітків є одним із ключових аспектів становлення особистості, що визначає її здатність до саморегуляції, соціальної адаптації та формування стійкої системи цінностей. У підлітковому віці відбуваються суттєві зміни у сфері емоцій, самосвідомості та міжособистісних відносин, що значною мірою впливає на формування ідентичності. В умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану, ці процеси можуть ускладнюватися, що підвищує рівень психологічної вразливості підлітків.

Однією з характерних рис підліткового віку є емоційна нестабільність, яка проявляється у різких перепадах настрою, підвищеній чутливості до зовнішніх впливів та труднощах у регуляції емоцій. Як зазначає Б. Кочубей, емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною реактивністю, що зумовлює інтенсивність переживань і їх

нестійкість [24, с. 134]. Це пояснюється як фізіологічними змінами, так і соціально-психологічними чинниками розвитку.

Важливим аспектом емоційного розвитку є формування здатності до емоційної саморегуляції. У підлітків цей процес лише перебуває на стадії становлення, що часто призводить до імпульсивних реакцій, труднощів у контролі емоцій та підвищеної тривожності. В. Присяжнюк підкреслює, що розвиток емоційно-почуттєвої сфери є основою для формування психологічної стійкості особистості [32, с. 62].

Паралельно з емоційним розвитком відбувається інтенсивне становлення самосвідомості. Підлітки починають активно замислюватися над питаннями «хто я?» та «яке моє місце у світі?», що свідчить про формування ідентичності. О. Токарева та ін. зазначають, що підлітковий вік є критичним періодом для становлення особистісної ідентичності, оскільки саме в цей час формується цілісне уявлення про себе [37, с. 112].

Формування ідентичності супроводжується розвитком самооцінки, яка у підлітків часто є нестійкою та залежною від зовнішніх оцінок. Це зумовлює підвищену чутливість до думки оточення, особливо однолітків. Як зазначає Н. Тесленко, рівень тривожності підлітка значною мірою пов'язаний із його статусом у групі та характером міжособистісних відносин [36, с. 109].

Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні особистості підлітка. У цьому віці значно зростає вплив однолітків, які стають основним джерелом соціальної підтримки та самоідентифікації. Водночас зменшується роль батьків як авторитету, що може призводити до конфліктів і пошуку альтернативних моделей поведінки.

Важливим компонентом емоційно-особистісного розвитку є також формування емоційного інтелекту. О. Четверик-Бурчак визначає емоційний інтелект як інтегративну властивість особистості, що включає здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати

ними [41, с. 215]. Розвинений емоційний інтелект сприяє підвищенню рівня резильєнтності та ефективності соціальної взаємодії.

У підлітковому віці також посилюється схильність до внутрішніх конфліктів, що пов'язано з суперечливістю між прагненням до самостійності та залежністю від соціального оточення. І. Одінцева та співавтори підкреслюють, що підлітки часто переживають внутрішні суперечності, які впливають на їх поведінку та емоційний стан [30, с. 152].

В умовах воєнного стану емоційно-особистісний розвиток підлітків зазнає додаткових труднощів. Постійний вплив стресових факторів, таких як небезпека, невизначеність та інформаційне навантаження, може призводити до підвищення рівня тривожності, страху та емоційного виснаження. За даними досліджень, діти та підлітки в умовах війни часто стикаються з порушеннями емоційного стану, що потребує особливої психологічної підтримки [12].

Н. Кісарчук зазначає, що переживання травматичних подій у підлітковому віці може мати довготривалі наслідки для розвитку особистості, зокрема формування тривожних і депресивних станів [15, с. 81]. Водночас В. Климчук наголошує на можливості посттравматичного зростання, коли складні життєві обставини сприяють розвитку нових особистісних якостей і цінностей [16, с. 52].

Важливим є також вплив кризових ситуацій на формування ідентичності. У складних умовах підлітки можуть швидше дорослішати, переосмислювати життєві цінності та формувати більш зріле ставлення до життя. Однак за відсутності підтримки це може супроводжуватися дезадаптацією та порушеннями психічного розвитку.

Таким чином, емоційно-особистісний розвиток підлітків є складним і суперечливим процесом, що включає формування емоційної регуляції, самосвідомості та ідентичності. Ці процеси є особливо вразливими до впливу зовнішніх факторів, зокрема кризових ситуацій.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування психічної стійкості, однак саме у цей час особистість проявляє підвищену вразливість до стресу та травматичних подій. В умовах воєнного стану цей феномен набуває особливої актуальності, оскільки підлітки стикаються з безпосередньою загрозою життю, втратами, зміною соціального оточення та високим рівнем тривожності.

Наукові дослідження свідчать, що підлітки демонструють високий рівень емоційної реактивності на стресові ситуації. А. Шеремета зазначає, що у війні прояви тривожності, страху та депресивних станів у підлітків посилюються, що призводить до порушення навчальної та соціальної адаптації [44, с. 38]. Нестабільність емоцій, у поєднанні з недостатньо розвиненими механізмами саморегуляції, підвищує ризик психологічної травматизації.

Особливу роль у формуванні вразливості відіграє когнітивна ідентичність підлітків. Під впливом стресогенних факторів може спостерігатися порушення самооцінки, зниження впевненості у власних можливостях і посилення конфліктності у відносинах із оточенням. Л. Пляка зазначає, що тривалі психотравматичні події спричиняють адаптаційні труднощі, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки [31, с. 53].

Важливим аспектом є вплив соціальної підтримки. Н. Гусак та співавтори підкреслюють, що доступність підтримки від родини, педагогів та однолітків є ключовим фактором захисту підлітків у кризових ситуаціях [10, с. 45]. Соціальні ресурси сприяють розвитку компенсаторних механізмів та підвищують здатність до психологічної адаптації.

На біологічному рівні підлітки проявляють підвищену вразливість через нерівномірний розвиток нервової системи та гормональні коливання, що можуть посилювати реакції страху і тривоги. А. Feder та інші вчені зазначають, що фізіологічні механізми адаптації до стресу у підлітків ще

не до кінця сформовані, що робить їх більш чутливими до травматичних подій [47, с. 407].

Водночас, підлітки мають потенціал для мобілізації внутрішніх ресурсів. Формування стратегій копіngu, розвиток соціальних навичок та підтримка від дорослих можуть сприяти формуванню стійкості навіть в умовах тривалого стресу. В. Костіна підкреслює, що розвиток потенціалу резильєнтності у підлітків дозволяє їм адаптуватися до воєнних умов і мінімізувати негативні психічні наслідки [23, с. 29].

Таким чином, вразливість підлітків у кризових ситуаціях є комплексним явищем, що включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та соціальні компоненти. Водночас правильне психологічне супроводження та підтримка можуть значно знизити рівень ризику і сприяти розвитку адаптивних стратегій.

Отже, підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком психофізіологічних, когнітивних та емоційно-особистісних процесів, що визначає високий рівень як потенціалу, так і вразливості особистості. Емоційна нестійкість, формування самосвідомості та пошук соціальної ідентичності ускладнюють реагування на стресові фактори, особливо в умовах воєнного стану. Водночас підлітки мають значний потенціал до мобілізації внутрішніх ресурсів та розвитку резильєнтності за умови адекватної соціальної підтримки та психологічного супроводу.

1.3. Модель взаємозв'язку резильєнтності підлітків з їх особистісними характеристиками та копінг-стратегіями

Резильєнтність у психології розглядається як комплексна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно адаптуватися до стресових та кризових ситуацій, зберігаючи психологічне здоров'я та соціальну функціональність. У підлітковому віці формування резильєнтності має особливе значення, оскільки саме цей період

характеризується високою емоційною реактивністю, підвищеною вразливістю до зовнішніх стрес-факторів та інтенсивним розвитком когнітивної і соціальної сфери особистості.

Наукові підходи до розуміння феномену резильєнтності значною мірою відрізняються залежно від акцентів дослідників. Американська психологічна асоціація визначає резильєнтність як процес, здатність і результат адаптації до складних життєвих подій, що включає внутрішні ресурси особистості, соціальні зв'язки та зовнішню підтримку [45]. Підлітки, які володіють високим рівнем резильєнтності, демонструють здатність до саморегуляції, гнучкості мислення та ефективного використання соціальних ресурсів.

Суттєвий внесок у розвиток теоретичного розуміння резильєнтності підлітків зробили А. М. Бойко та Г. П. Лазос, які виділяють ключові складові цього феномену: когнітивно-емоційну, мотиваційно-особистісну та соціально-поведінкову [6, с. 75; 27, с. 40]. Когнітивно-емоційна складова включає здатність до аналізу ситуації, передбачення наслідків та контроль власних емоційних реакцій. Мотиваційно-особистісна компонента проявляється у високому рівні самооцінки, впевненості у власних силах та стійкості до фрустрацій. Соціально-поведінкова складова охоплює ефективні комунікативні навички, здатність до співпраці та пошуку підтримки у соціальному оточенні.

Особливості розвитку резильєнтності підлітків також пов'язані з психосоціальними детермінантами. А. Jennings та співавтори підкреслюють, що формування стійкості відбувається через інтеграцію внутрішніх ресурсів особистості з підтримкою соціального середовища, а також через розвиток усвідомленості та здатності до рефлексії [49, с. 380]. У підлітків здатність до саморефлексії сприяє більш ефективному осмисленню власних переживань, що, у свою чергу, знижує ризик психічної травматизації.

Залежно від підходів, виділяють кілька основних типів резильєнтності. Е. Klohnen пропонує концептуальний аналіз «его-резильєнтності», що включає такі характеристики, як адаптивність до змін, здатність до ефективного вирішення проблем та підтримка позитивного емоційного стану навіть у кризових обставинах [50, с. 412]. Для підлітків ці характеристики проявляються у здатності швидко відновлюватися після негативних емоційних переживань, ефективно реагувати на конфлікти та використовувати когнітивні ресурси для оцінки ситуації.

На біологічному рівні формування резильєнтності підлітків пов'язане із розвитком нервової системи та регуляторних механізмів адаптації до стресу. Федер та ін. зазначають, що нейробіологічні аспекти резильєнтності включають функціонування кортикоспинальних та лімбічних структур мозку, що забезпечують контроль емоційних реакцій, гнучкість поведінки та ефективне планування дій у стресових ситуаціях [47, с. 404]. Ці механізми особливо важливі у підлітковому віці, коли процеси саморегуляції ще формуються.

Дослідження сучасних українських науковців також акцентують увагу на соціокультурних детермінантах розвитку резильєнтності. О. Федорчук та Л. Комарніцька підкреслюють, що у воєнний період стійкість підлітків значною мірою залежить від доступності соціальної підтримки, безпечного середовища та наявності можливостей для самовираження [39, 38]. Соціально-психологічні ресурси включають підтримку родини, шкільного колективу та громади, що створює умови для розвитку адаптивних стратегій подолання стресу.

Крім того, феномен резильєнтності підлітків розглядається як динамічний процес. Згідно з А. Мельничук, резильєнтність не є статичною рисою особистості, а формується через взаємодію індивідуальних та зовнішніх факторів, що дозволяє підліткам пристосовуватися до нових життєвих обставин [29, с. 12]. Тобто розвиток психічної стійкості

відбувається через активне залучення когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості у конкретних ситуаціях.

Резильєнтність підлітків тісно пов'язана з їх мотиваційними та когнітивними особливостями. В. Грубі зазначає, що високий рівень резильєнтності корелює з оптимістичним світосприйняттям, вірою у власні можливості та здатністю до планування [9, с. 228]. Такі характеристики дозволяють підліткам формувати адаптивні копінг-стратегії, підтримувати психічне благополуччя та знижувати рівень стресу навіть в умовах тривалих криз.

Узагальнюючи, слід зазначити, що резильєнтність підлітків є комплексним явищем, яке включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона формується під впливом внутрішніх особистісних ресурсів, біологічних механізмів адаптації та зовнішньої соціальної підтримки, що робить її ключовим фактором подолання стресових та кризових ситуацій у підлітковому віці.

Копінг-стратегії підлітків виступають ключовим механізмом адаптації до стресових та кризових ситуацій, включаючи воєнні конфлікти та соціальні катастрофи. У психологічній науці копінг розглядається як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, які перевищують ресурси особистості. Для підлітків, у яких процеси саморегуляції та соціальної адаптації ще перебувають на стадії формування, розвиток ефективних копінг-стратегій є критично важливим для формування резильєнтності.

Одним із найпоширеніших підходів до класифікації копінг-стратегій є поділ на проблемоорієнтовані та емоціоорієнтовані стратегії. В. Кокун та Т. Мельничук відзначають, що проблемоорієнтовані стратегії включають активне вирішення проблем, пошук інформації та планування дій, що дозволяє підліткам зменшувати негативний вплив стресових факторів [20, с. 62; 21, с. 14]. Емоціоорієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію

емоційного стану, включаючи релаксацію, самозаспокоєння та звернення за соціальною підтримкою.

Дослідження А. Чиханцової та К. Гуцола підкреслює, що використання адаптивних копінг-стратегій підвищує рівень психологічної стійкості підлітків, дозволяючи їм ефективно долати наслідки стресових подій і зменшувати прояви тривожності та депресивності [42, с. 75]. У той же час, надмірне покладення на унікальні або деструктивні стратегії (наприклад, ізоляція, пасивність, агресія) підвищує ризик психоемоційних порушень.

В. Коструба та Л. Ляшко відзначають, що рівень розвитку резильєнтності у підлітків прямо залежить від вибору копінг-стратегій. Підлітки з високою психологічною стійкістю демонструють тенденцію до використання конструктивних стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем та рефлексивний підхід до стресових ситуацій [22, с. 88]. З іншого боку, низька резильєнтність пов'язана з унікальними та емоційно-деструктивними стратегіями, що знижує здатність адаптуватися до змін і збільшує вразливість до психотравматичних подій.

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок копінг-стратегій із особистісними характеристиками. А. Четверик-Бурчак та С. Carver відзначають, що оптимізм, емоційна стабільність, самооцінка та мотиваційна спрямованість підлітка визначають вибір стратегії подолання стресу [41, с. 220; 46, с. 884]. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту та позитивною самооцінкою частіше застосовують проблемоорієнтовані та рефлексивні стратегії, що сприяє формуванню стійкості та розвитку резильєнтності.

Дослідження сучасних українських авторів показують, що в умовах воєнного стану підлітки активно використовують соціально-підтримуючі стратегії. А. Гуцуляк зазначає, що участь у групових заходах, підтримка родини та взаємодія з однолітками сприяють ефективній регуляції стресу

та формуванню адаптивних моделей поведінки [11, с. 73]. Ці стратегії забезпечують підліткам безпечне середовище для обміну емоціями та отримання підтримки, що підвищує їхню психічну стійкість.

Крім того, важливим аспектом є динамічний характер копінг-стратегій. В. Токарева та співавтори наголошують, що підлітки здатні модифікувати свої стратегії подолання стресу залежно від конкретної ситуації та наявних ресурсів [37, с. 120]. Це означає, що розвиток резильєнтності не є статичним процесом, а формується через інтеграцію особистісних характеристик та досвіду застосування ефективних копінг-стратегій.

Таким чином, копінг-стратегії виступають проміжною ланкою між особистісними характеристиками та рівнем резильєнтності підлітків. Вони визначають, наскільки ефективно підліток здатен мобілізувати внутрішні ресурси та використовувати зовнішню підтримку для подолання стресу. Формування конструктивних копінг-стратегій є важливою умовою підвищення психічної стійкості та розвитку життєстійкої особистості в умовах кризових та воєнних ситуацій.

Особистісні характеристики підлітків є фундаментальним компонентом, що визначає рівень їх психологічної стійкості та здатність до адаптації в умовах стресу та кризових ситуацій. У психологічній науці резильєнтність розглядається не лише як реакція на зовнішні чинники, а й як внутрішньо детермінована властивість особистості, що формується під впливом біологічних, соціальних і когнітивних факторів.

Одним із ключових аспектів є самооцінка. В. Блинова та співавтори зазначають, що стабільна позитивна самооцінка підлітка сприяє формуванню відчуття власної компетентності, що, у свою чергу, підвищує рівень резильєнтності [4, с. 157]. Низька або нестабільна самооцінка, навпаки, підвищує вразливість до стресу та конфліктних ситуацій. У підлітків самооцінка тісно пов'язана з соціальною оцінкою однолітків та

дорослих, що робить її динамічною величиною, яка потребує постійної підтримки.

Емоційна стабільність є ще однією важливою характеристикою. А. Коваленко та співавтори підкреслюють, що здатність підлітка регулювати свої емоції, знижувати рівень тривоги та ефективно реагувати на стресові стимули прямо корелює з проявами резильєнтності [17, с. 89]. Емоційна стабільність включає також здатність до швидкого відновлення після негативних емоційних переживань, що є критично важливим у умовах воєнного стану або інших кризових подій.

Когнітивні характеристики підлітків, такі як гнучкість мислення, здатність до планування та проблемоорієнтованого підходу, також визначають рівень резильєнтності. L. Jennings та колеги вказують, що когнітивна зрілість підлітка сприяє формуванню стратегій подолання стресу, адекватної оцінки ризиків та вибору ефективних шляхів дій у кризових ситуаціях [49, с. 382]. Гнучкість мислення дозволяє підлітку адаптуватися до змінних умов, швидко знаходити альтернативні рішення та мінімізувати негативні емоційні наслідки.

Соціальна орієнтація та міжособистісні навички підлітків є невід'ємною складовою розвитку резильєнтності. К. Гуцуляк наголошує, що підлітки з розвиненими комунікативними навичками та здатністю до встановлення підтримуючих соціальних зв'язків мають вищий рівень психологічної стійкості [11, с. 72]. Соціальна підтримка, включно з взаємодією з родиною, педагогами та однолітками, слугує буфером проти негативного впливу стресових подій.

Інтегративні особистісні якості, такі як оптимізм, цілеспрямованість та самоконтроль, також визначають розвиток резильєнтності. С. Carver та співавтори підкреслюють, що оптимістичне ставлення до життя та віра у власні можливості дозволяють підліткам ефективніше долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя [46, с. 882]. Ці риси особистості

сприяють формуванню активної позиції та здатності до самопідтримки в умовах стресу.

Не менш важливим є розвиток емоційного інтелекту як інтегративної властивості особистості. А. Четверик-Бурчак зазначає, що здатність усвідомлювати власні емоції, прогнозувати емоційні реакції оточення та управляти ними є критичною для підтримки психологічної стійкості [41, с. 217]. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш ефективні копінг-стратегії та краще адаптуються до кризових обставин.

Особистісні характеристики також взаємопов'язані з процесами мотивації та ціннісної орієнтації. М. Савчин та В. Федорчук відзначають, що цілісна система цінностей підлітка та усвідомлені мотиви поведінки сприяють розвитку внутрішньої стійкості та здатності протистояти негативним впливам зовнішнього середовища [33, с. 339]. Мотивована особистість легше мобілізує внутрішні ресурси, шукає підтримку та застосовує адаптивні копінг-стратегії.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє сформувати інтегративну модель взаємозв'язку, у якій:

- особистісні характеристики визначають потенціал резильєнтності;
- копінг-стратегії виступають механізмом її реалізації;
- соціальне середовище забезпечує зовнішні ресурси підтримки;
- біологічні механізми створюють основу емоційної регуляції.

У цій системі резильєнтність виступає інтегральним результатом взаємодії зазначених компонентів і відображає рівень адаптаційних можливостей підлітка в умовах стресу та кризових ситуацій.

Отже, запропонована модель дозволяє розглядати резильєнтність як динамічну систему, що формується на перетині особистісних ресурсів, копінг-поведінки та соціального контексту. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язків між зазначеними змінними у підлітковому віці, особливо в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 1

Розділ присвячений теоретичному аналізу феномену резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану, дослідженню вікових особливостей психічного розвитку підлітків та визначенню взаємозв'язку резильєнтності з особистісними характеристиками і копінг-стратегіями. Проведене дослідження дозволяє сформулювати цілісне уявлення про механізми формування психологічної стійкості та її структурні детермінанти.

Резильєнтність підлітків є комплексним психічним утворенням, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона характеризується здатністю ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, зберігаючи психічне благополуччя та соціальну функціональність. Резильєнтність не є статичною властивістю, а формується через взаємодію внутрішніх ресурсів особистості, біологічних механізмів адаптації та зовнішніх соціальних впливів, що створює передумови для ефективної саморегуляції у підлітковому віці.

Вікові особливості психічного розвитку підлітків суттєво впливають на їхню вразливість у кризових умовах. Підлітковий вік характеризується високою емоційною реактивністю, підвищеною чутливістю до оцінки з боку дорослих і однолітків, а також активним розвитком когнітивної та соціальної сфер. Ці фактори зумовлюють специфічні особливості реагування підлітків на стресові ситуації та визначають потенціал формування адаптивних стратегій поведінки. Соціальна підтримка, стабільне родинне середовище та можливість безпечної самореалізації сприяють зниженню психоемоційної вразливості та розвитку життєстійкості.

Особистісні характеристики підлітків виступають основою розвитку резильєнтності. До ключових факторів належать самооцінка, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, мотиваційна спрямованість та соціальна орієнтованість. Вони визначають не лише сприйняття стресових

подій, а й вибір ефективних копінг-стратегій. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту та позитивною самооцінкою частіше застосовують конструктивні стратегії подолання стресу, що підвищує їхню психологічну стійкість.

Копінг-стратегії підлітків є інтегративним механізмом реалізації внутрішніх ресурсів особистості та зовнішньої підтримки у кризових ситуаціях. Вони включають як проблемоорієнтовані, так і емоціоорієнтовані стратегії, що забезпечують адаптивне реагування на стрес та зменшують негативні психоемоційні наслідки. Підлітки здатні модифікувати свої копінг-стратегії залежно від конкретних умов, що свідчить про динамічний характер розвитку резильєнтності. Ефективні стратегії подолання стресу взаємопов'язані з особистісними ресурсами, формуючи когнітивну, емоційну та соціальну адаптивність, а також сприяють розвитку внутрішньої стійкості.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє сформулювати цілісну концептуальну модель резильєнтності підлітків, яка включає структурні компоненти психологічної стійкості, вікові та особистісні детермінанти, а також механізми реалізації адаптивних копінг-стратегій. Розуміння цих взаємозв'язків створює наукову основу для розробки ефективних психолого-педагогічних заходів щодо підтримки підлітків у кризових умовах, спрямованих на формування життєстійкої, соціально активної та психологічно адаптованої особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація, процедура та методики дослідження резильєнтності та стратегій подолання стресу у підлітків

Дослідження психологічних особливостей резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану потребує комплексного та системного підходу, що поєднує теоретичне осмислення феномену психологічної стійкості з емпіричним аналізом її проявів у реальних соціально-психологічних умовах. З огляду на складність об'єкта дослідження, особливу увагу було приділено не лише фіксації рівня резильєнтності, але й виявленню її структурних компонентів, а також аналізу взаємозв'язків із копінг-стратегіями та особистісними характеристиками підлітків.

Організація дослідження базувалася на принципах наукової обґрунтованості, системності, етичності та валідності отриманих даних. Методологічна логіка дослідження передбачала послідовне проходження трьох взаємопов'язаних етапів, що забезпечило цілісність емпіричного аналізу.

Дослідження було проведене у період з січня по квітень 2026 року.

На підготовчому етапі здійснювався комплекс організаційно-методичних заходів. Було проведено ґрунтовний аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблемі резильєнтності, копінг-стратегій та психоемоційного стану підлітків у кризових умовах. Це дозволило уточнити теоретичні підходи до розуміння досліджуваних феноменів та обґрунтувати вибір діагностичного інструментарію.

Окремо здійснювався добір психодіагностичних методик із урахуванням їх валідності, надійності та адаптованості до підліткової вибірки. Також було підготовлено інструкції для учасників дослідження, забезпечено стандартизацію процедури проведення діагностики.

Важливим компонентом підготовчого етапу було погодження проведення дослідження з адміністрацією Татарбунарського ліцею ім. В.З. Тура Татарбунарської міської ради, а також дотримання етичних принципів психологічного дослідження. Зокрема, було забезпечено добровільну участь респондентів, отримано інформовану згоду батьків або законних представників, гарантовано конфіденційність отриманих результатів та анонімність обробки даних. Окрему увагу приділено психологічній безпеці учнів, враховуючи їх емоційну вразливість в умовах воєнного стану.

Емпіричний етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження підлітків. У процесі дослідження використовувалися як індивідуальні, так і групові форми роботи, що дозволило оптимізувати процес збору даних та забезпечити комфортні умови для респондентів.

Перед початком виконання кожної методики учасникам надавалися детальні інструкції, здійснювалося роз'яснення змісту завдань, а також відповідей на запитання, що виникали. Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечної атмосфери, мінімізації стресового навантаження та запобіганню ситуаціям емоційного перевантаження.

Дослідження проводилося у звичних для учнів умовах навчального закладу, що сприяло зниженню рівня ситуативної тривожності та підвищенню достовірності відповідей. Усі процедури виконувалися під наглядом дослідника-психолога з дотриманням стандартів психодіагностичного обстеження.

На завершальному етапі здійснювалася систематизація, кодування та статистична обробка отриманих емпіричних даних. Для аналізу використовувалися методи описової та інтерпретаційної статистики, що дозволило визначити основні тенденції у досліджуваній вибірці.

Зокрема, було розраховано середні значення показників резильєнтності, рівня тривожності та депресивності, а також суб'єктивного

благополуччя. Окрім цього, застосовувалися кореляційні методи аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Для оцінки статистичної значущості отриманих результатів використовувалися відповідні критерії перевірки гіпотез.

Отримані результати були інтерпретовані з урахуванням вікових особливостей підлітків, умов їх соціального середовища та впливу воєнного стану як потужного стресогенного чинника.

Базу емпіричного дослідження склали учні 10-х та 11-х класів Татарбунарського ліцею ім. В.З.Тура Татарбунарської міської ради. Загальна кількість респондентів становила 50 осіб, з них 25 учнів 10 класу та 25 учнів 11 класу. Віковий діапазон учасників дослідження складав 16–17 років, що відповідає старшому підлітковому віку.

Відбір вибірки здійснювався за критеріями добровільної участі, психічного та фізичного здоров'я, а також здатності до усвідомленого виконання психодіагностичних завдань. Гендерний склад вибірки був відносно збалансованим, що дозволило зменшити вплив статевого чинника на результати дослідження та підвищити їх репрезентативність.

У дослідженні використовувався комплекс валідних і стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку резильєнтності, емоційного стану, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя підлітків.

1. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) (додаток Б) [35]. Методика використовується для оцінки загального рівня психологічної стійкості особистості. Вона дозволяє визначити здатність до подолання стресових ситуацій, рівень адаптивності, впевненість у власних ресурсах та здатність до саморегуляції. Інструмент складається з 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Перевагою методики є її коротка форма та висока валідність, що робить її зручною для використання у підліткових вибірках.

2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (додаток В) [7].

Методика призначена для виявлення рівня тривожності та депресивних проявів у респондентів. Вона складається з двох підшкал (тривога та депресія), кожна з яких містить 7 пунктів. Використання HADS дозволяє отримати об'єктивні дані про психоемоційний стан підлітків без надмірного навантаження на респондентів, що є особливо важливим в умовах підвищеної чутливості до стресу.

3. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) (додаток Г) [13].

Дана методика дозволяє оцінити когнітивну складову суб'єктивного благополуччя, включаючи самооцінку, задоволеність життям та особливості сприйняття власного емоційного стану. Вона дає змогу визначити рівень внутрішніх психологічних ресурсів, які можуть виступати предикторами резильєнтності.

4. Методи математико-статистичної обробки даних

Для аналізу результатів використовувалися методи описової статистики (середні значення, стандартне відхилення), а також кореляційний аналіз Пірсона. Це дозволило виявити зв'язки між рівнем резильєнтності, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками підлітків, а також оцінити статистичну значущість отриманих результатів.

Таким чином, організація емпіричного дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану. Використання валідного психодіагностичного інструментарію, дотримання етичних норм, поетапна процедура збору та обробки даних дозволили отримати надійні емпіричні результати.

Отримані дані створюють науково обґрунтовану основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між резильєнтністю, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками підлітків, а також для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення їх психологічної стійкості в кризових умовах.

2.2. Аналіз результатів дослідження резильєнтності та копінг-стратегій підлітків в умовах воєнного стану

Дослідження психологічної стійкості підлітків у кризових умовах передбачає не лише визначення загального рівня резильєнтності, а й деталізацію її проявів у різних когнітивних, емоційних та поведінкових аспектах. Для цього була застосована шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), яка дозволяє оцінити здатність підлітків до адаптивної поведінки, ефективного подолання стресу та підтримки емоційної стабільності. Результати оцінювались за трьома рівнями: високий, середній і низький.

Таблиця 2.1.

Розподіл учнів 10 та 11 класів за рівнем резильєнтності (CD-RISC-10)

Клас	Рівень резильєнтності	Кількість учнів	% від класу
10	Високий	5	20%
10	Середній	12	48%
10	Низький	8	32%
11	Високий	4	16%
11	Середній	11	44%
11	Низький	10	40%

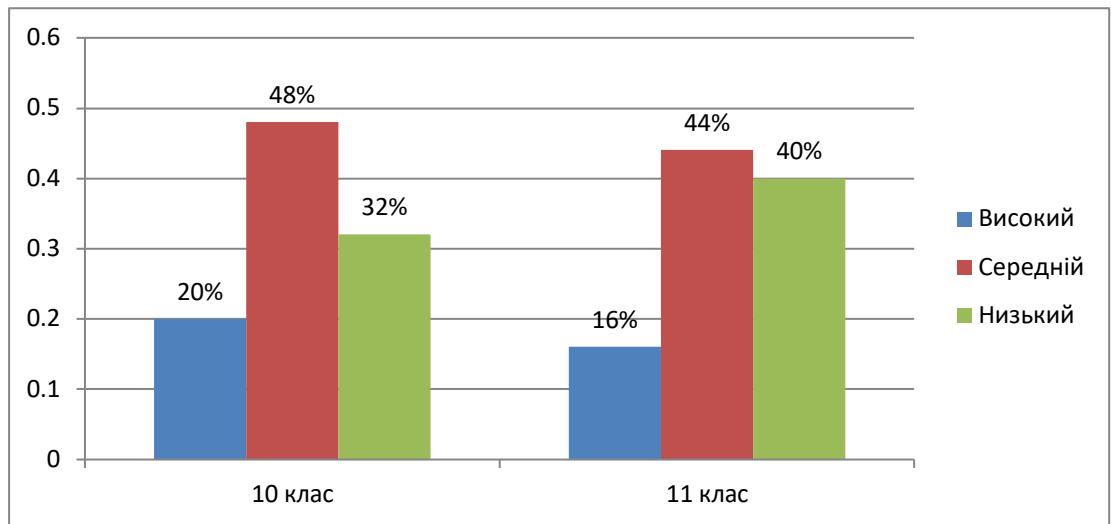


Рис. 2.1. Розподіл учнів 10 та 11 класів за рівнем резильєнтності (CD-RISC-10)

Розглянемо результати.

10 клас:

- Високий рівень показали 5 учнів (20%). Ці підлітки характеризувалися високою здатністю до саморегуляції, впевненістю у власних силах, активним використанням конструктивних копінг-стратегій та адаптивним ставленням до стресових ситуацій. Вони демонстрували ефективну комунікацію з однолітками та здатність до швидкого відновлення після психоемоційних навантажень.
- Середній рівень – 12 учнів (48%). Ця група проявляла помірну стійкість до стресу. Вони могли підтримувати адаптивну поведінку у знайомих ситуаціях, проте інколи демонстрували емоційні коливання, сумніви у власних можливостях та потребу у підтримці дорослих або однолітків.
- Низький рівень – 8 учнів (32%). Ці підлітки виявляли підвищену тривожність, нестійкість до стресових факторів та труднощі у прийнятті рішень в умовах невизначеності. Вони схильні до емоційного вигорання та уникання конфліктних або стресових ситуацій, що може негативно впливати на їх адаптаційні ресурси.

11 клас:

- Високий рівень показали 4 учні (16%). Ця група характеризувалася стабільністю емоційного стану, умінням конструктивно вирішувати проблемні ситуації та швидко відновлюватися після психологічного навантаження. Учні демонстрували здатність до самоконтролю, оптимістичне ставлення до майбутнього та активне включення у соціальні взаємодії.
- Середній рівень – 11 учнів (44%). Підлітки середньої групи могли адаптуватися до більшості стресових ситуацій, проте потребували підтримки при виникненні непередбачуваних проблем. Спостерігалися помірні коливання настрою та потреба у підтвердженні власних дій з боку дорослих або ровесників.
- Низький рівень – 10 учнів (40%). Ці учні демонстрували обмежені ресурси для подолання стресу, виявляли труднощі у прийнятті рішень, низький рівень впевненості у власних можливостях та часті емоційні зриви у кризових ситуаціях.

Аналіз результатів свідчить, що більшість підлітків (як у 10, так і в 11 класах) мають низький та середній рівні резильєнтності, що вказує на недостатність адаптивних ресурсів для подолання стресових ситуацій, потребу у психологічній підтримці та розвитку стійкості.

Підлітки з високим рівнем резильєнтності демонструють позитивні емоційні та когнітивні ресурси, здатність ефективно організовувати поведінку у стресових умовах та активне соціальне включення. Учні середньої групи можуть адекватно реагувати на більшість стресорів, проте у критичних ситуаціях потребують допомоги та підтримки. Підлітки з низьким рівнем резильєнтності виявляють вразливість до психоемоційних навантажень, що підкреслює необхідність впровадження програм розвитку психологічної стійкості.

Під час первинного етапу дослідження в умовах воєнного стану підлітки виявили підвищений психоемоційний стрес. Для оцінки рівнів

тривожності та депресії була використана Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), яка дозволяє виділити три рівні прояву цих станів: низький, середній і високий.

Результати первинної діагностики відображають реальну емоційну вразливість підлітків, що підкреслює необхідність проведення програми розвитку резильєнтності та психологічної підтримки.

Таблиця 2.2.

Первинний розподіл учнів 10 та 11 класів за рівнем тривожності та депресії (HADS)

Клас	Підшкала	Рівень	Кількість учнів	% від класу
10	Тривожність	Високий	15	60%
10	Тривожність	Середній	8	32%
10	Тривожність	Низький	2	8%
10	Депресія	Високий	12	48%
10	Депресія	Середній	10	40%
10	Депресія	Низький	3	12%
11	Тривожність	Високий	14	56%
11	Тривожність	Середній	9	36%
11	Тривожність	Низький	2	8%
11	Депресія	Високий	11	44%
11	Депресія	Середній	10	40%
11	Депресія	Низький	4	16%

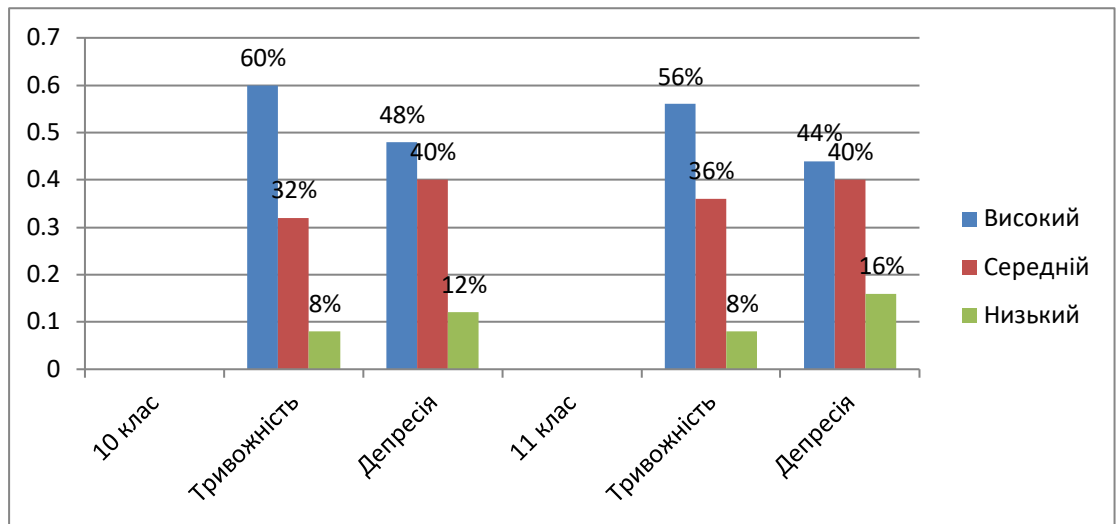


Рис.2.2. Первинний розподіл учнів 10 та 11 класів за рівнем тривожності та депресії (HADS)

Розглянемо результати.

Тривожність (HADS-A):

- Високий рівень: у 10 класі – 15 учнів (60%), у 11 класі – 14 учнів (56%). Ці підлітки відчувають постійне психоемоційне напруження, страх та тривогу, виявляють труднощі з концентрацією та самоконтролем, часто уникали активної соціальної взаємодії та навчальних завдань.
- Середній рівень: у 10 класі – 8 учнів (32%), у 11 класі – 9 учнів (36%). Ці учні мають помірну тривожність, яка інколи проявляється у вигляді емоційної нестабільності або сумнівів у власних діях, але частково дозволяє підтримувати адаптивну поведінку.
- Низький рівень: у 10 класі – 2 учні (8%), у 11 класі – 2 учні (8%). Ці підлітки зберігали емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях, швидко відновлювались після емоційних навантажень.

Депресія (HADS-D):

- Високий рівень: у 10 класі – 12 учнів (48%), у 11 класі – 11 учнів (44%). Учні цієї категорії демонструють пригнічений настрій, втрату інтересу до навчання та соціальних активностей, апатію та зниження мотивації.

- Середній рівень: у 10 класі – 10 учнів (40%), у 11 класі – 10 учнів (40%). Підлітки з помірною депресією відчувають періодичні емоційні коливання та сумніви, однак здатні адаптуватися за підтримки дорослих або однолітків.
- Низький рівень: у 10 класі – 3 учні (12%), у 11 класі – 4 учні (16%). Ці учні зберігають позитивний настрій, мотивацію до навчання та соціальної взаємодії.

Первинні дані показують, що більшість підлітків перебуває на високому або середньому рівні тривожності та депресії, що свідчить про їх емоційну вразливість у контексті воєнного стану. Це підкреслює необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій для розвитку резильєнтності, зниження емоційного напруження та формування ефективних копінг-стратегій. Водночас наявність учнів із низьким рівнем тривожності та депресії демонструє потенційні внутрішні ресурси, які можуть бути використані як основа для побудови адаптивних стратегій у всій групі.

В умовах воєнного стану підлітки відчувають підвищену психоемоційну напругу, що негативно впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя — відчуття щастя, задоволення життям, внутрішньої гармонії та контролю над подіями. Для оцінки когнітивних компонентів благополуччя була використана методика КОСБ-3, яка дозволяє виявити рівень задоволеності життям, здатність до позитивного мислення та емоційного регулювання.

Оцінка проводилась за трьома рівнями: високий, середній, низький, де низький рівень свідчить про недостатність внутрішніх ресурсів для підтримки психоемоційної стабільності.

Таблиця 2.3.

Первинний розподіл учнів 10 та 11 класів за рівнем когнітивного суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)

Клас	Рівень	Кількість	% від класу
------	--------	-----------	-------------

	суб'єктивного благополуччя	учнів	
10	Високий	3	12%
10	Середній	10	40%
10	Низький	12	48%
11	Високий	4	16%
11	Середній	10	40%
11	Низький	11	44%

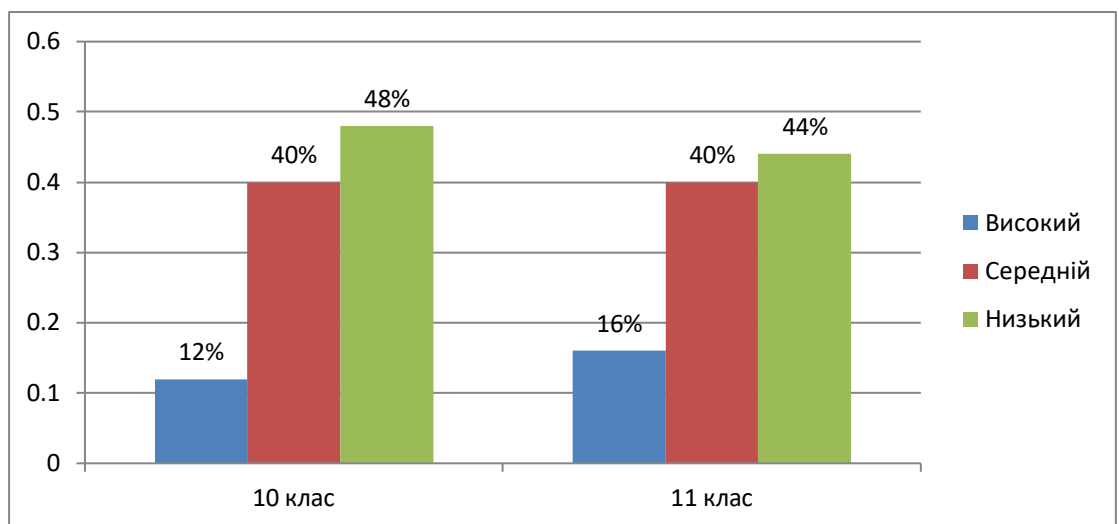


Рис. 2.3. Первинний розподіл учнів 10 та 11 класів за рівнем когнітивного суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)

Розглянемо результати.

10 клас:

- Високий рівень: 3 учні (12%). Ця група демонструвала позитивне мислення, задоволеність навчанням та соціальною взаємодією, адекватну самооцінку та внутрішню гармонію.
- Середній рівень: 10 учнів (40%). Учні цієї групи мали помірне задоволення життям та здатність до позитивного мислення, проте часто відчували невпевненість та внутрішні конфлікти, особливо у стресових ситуаціях.

- Низький рівень: 12 учнів (48%). Ці підлітки демонстрували низьке суб'єктивне благополуччя, часті переживання тривоги та суму, недостатню здатність до позитивного оцінювання власного життя та майбутнього, слабку емоційну саморегуляцію.

11 клас:

- Високий рівень: 4 учні (16%). Підлітки цієї групи проявляли задоволеність життям та оптимістичне ставлення до майбутнього, ефективно регулювали емоції та демонстрували позитивну самооцінку.
- Середній рівень: 10 учнів (40%). Підлітки цієї категорії мали змішане відчуття задоволеності та внутрішньої стабільності, з помітними коливаннями настрою під впливом стресових факторів.
- Низький рівень: 11 учнів (44%). Ця група демонструвала виражену незадоволеність життям, складнощі у саморегуляції, негативне мислення та відчуття безпорадності в умовах кризових подій.

Первинні результати свідчать про низьке когнітивне суб'єктивне благополуччя у більшості підлітків, особливо у 10 класі, де майже половина учнів показала низький рівень. Це демонструє, що підлітки мають обмежені внутрішні ресурси для адаптивного реагування на стресові та кризові ситуації, що характерно для умов воєнного стану. Наявність невеликої групи з високим рівнем благополуччя вказує на існування внутрішніх захисних механізмів, які можна посилювати через психологічні програми розвитку резильєнтності та навчання конструктивним копінг-стратегіям.

Аналіз результатів первинної діагностики показав, що підлітки 10–11 класів мають помірно високий та високий рівень психологічної вразливості у контексті воєнного стану. За методикою CD-RISC-10 більшість учнів продемонструвала низький або середній рівень резильєнтності, що свідчить про обмежені внутрішні ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій. Водночас, результати HADS

показали, що понад половина підлітків має високий рівень тривожності та значну частку депресивних симптомів, що підкреслює емоційну нестабільність та ризик психосоматичних проявів. Методика КОСБ-3 підтвердила низьке когнітивне суб'єктивне благополуччя, демонструючи слабку здатність підлітків до позитивного мислення, регуляції емоцій та відчуття життєвої задоволеності.

Таким чином, когнітивне благополуччя виступає важливим предиктором резильєнтності, оскільки саме воно визначає здатність підлітка інтерпретувати стресові події у більш адаптивний спосіб.

Комплексний аналіз трьох методик дозволяє виявити узгоджену тенденцію: підлітки з нижчим рівнем резильєнтності одночасно демонструють вищий рівень тривожності, депресивних проявів та знижене когнітивне благополуччя.

Це свідчить про наявність системного взаємозв'язку між емоційним станом, когнітивними ресурсами та психологічною стійкістю. Зокрема, підвищена тривожність та депресивність виступають факторами, що послаблюють здатність до ефективного використання копінг-стратегій, тоді як низьке суб'єктивне благополуччя знижує загальний рівень життєстійкості.

Водночас підлітки з високим рівнем резильєнтності демонструють протилежну картину: стабільніший емоційний стан, вищу самооцінку та більш адаптивні стратегії подолання стресу.

Отримані результати свідчать, що більшість підлітків перебуває у стані підвищеної психологічної напруженості, що є характерним для умов воєнного стану. Рівень резильєнтності у значної частини вибірки є середнім або низьким, що вказує на недостатню сформованість механізмів стресостійкості.

Виявлені показники тривожності, депресивності та низького суб'єктивного благополуччя підтверджують наявність емоційної вразливості та потребу у цілеспрямованому психологічному супроводі.

Водночас наявність групи підлітків із високими показниками психологічної стійкості свідчить про існування внутрішніх ресурсів, які можуть бути використані як основа для розвитку резильєнтності у ширшій популяції.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток копінг-стратегій, підвищення емоційної стабільності та формування стійких адаптивних механізмів у підлітків в умовах кризових ситуацій.

2.3. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку резильєнтності з особистісними характеристиками підлітків та стратегіями подолання стресу

Кореляційний аналіз дозволяє визначити взаємозв'язок між психологічною стійкістю підлітків та їх емоційним та когнітивним станом. В умовах воєнного стану підвищена тривожність і депресія негативно впливають на суб'єктивне благополуччя та здатність до адаптивного реагування, тоді як високий рівень резильєнтності виступає захисним фактором.

Для аналізу використовувалась кореляція Пірсона (r) між результатами трьох методик.

Таблиця 2.4.

Кореляції між резильєнтністю, тривожністю/депресією та когнітивним суб'єктивним благополуччям підлітків

Змінні	Резильєнтність (CD-RISC-10)	Тривожність (HADS-A)	Депресія (HADS-D)	Суб'єктивне благополуччя (КОСБ-3)
Резильєнтність	1,00	-0,52*	-0,57*	0,61*
Тривожність	-0,52*	1,00	0,68*	-0,49*
Депресія	-0,57*	0,68*	1,00	-0,55*
Суб'єктивне	0,61*	-0,49*	-0,55*	1,00

благополуччя				
--------------	--	--	--	--

* $p < 0,05$ – статистично значуща кореляція



Рис. 2.4. Кореляції між резильєнтністю, тривожністю/депресією та когнітивним суб'єктивним благополуччям підлітків

Розглянемо результати.

1. Резильєнтність та тривожність/депресія

- Виявлено помірно сильну негативну кореляцію між резильєнтністю та тривожністю ($r = -0,52$) та депресією ($r = -0,57$).
- Це означає, що підлітки з низьким рівнем психологічної стійкості демонструють високий рівень тривожності та депресії.
- У практичному плані підлітки з високим стресом і пригніченим настроєм не здатні ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій.

2. Резильєнтність та когнітивне суб'єктивне благополуччя

- Кореляція між резильєнтністю та суб'єктивним благополуччям є помірно високою позитивною ($r = 0,61$).

- Підлітки з кращою психологічною стійкістю оцінюють своє життя більш позитивно, демонструють оптимістичне мислення, здатність регулювати емоції та знаходити конструктивні стратегії подолання стресу.
3. Тривожність/депресія та суб'єктивне благополуччя
- Виявлено помірно сильні негативні кореляції: тривожність $r = -0,49$, депресія $r = -0,55$.
 - Учні з високими рівнями тривожності та депресії оцінюють своє життя як менш задовільне, мають низьку впевненість у власних можливостях та обмежені ресурси для адаптації.
4. Взаємозв'язок тривожності та депресії
- Дуже сильна позитивна кореляція між тривожністю та депресією ($r = 0,68$) свідчить, що ці емоційні стани взаємопов'язані і часто проявляються одночасно, підсилюючи психологічну вразливість підлітків.

Отже, первинні дані показують, що підлітки з низькою резильєнтністю мають підвищену тривожність і депресію, а їх суб'єктивне благополуччя є низьким. Висока тривожність і депресія негативно впливають на когнітивне сприйняття власного життя та знижують адаптивні можливості підлітків. Системна психологічна програма розвитку резильєнтності та навчання ефективним копінг-стратегіям може зменшити емоційне навантаження, підвищити суб'єктивне благополуччя та сприяти формуванню стійких адаптивних моделей поведінки.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності підлітків у умовах воєнного стану дозволило отримати комплексну картину їх психоемоційного та когнітивного стану. За результатами трьох методик — CD-RISC-10, HADS та КОСБ-3 — було виявлено низький та

середній рівень психологічної стійкості, високий рівень тривожності та депресії, а також недостатнє когнітивне суб'єктивне благополуччя у більшості учнів 10–11 класів.

Резильєнтність (CD-RISC-10). Результати показали, що більшість підлітків має середній або низький рівень резильєнтності, що свідчить про обмежені внутрішні ресурси для подолання стресових та кризових ситуацій. У 10 класі низький рівень резильєнтності виявлено у значній частини учнів, які демонструють труднощі у концентрації уваги, саморегуляції та управлінні емоціями. У 11 класі також спостерігається тенденція до середнього рівня, що вказує на потребу у формуванні адаптивних психологічних стратегій.

Тривожність і депресія (HADS). За госпітальною шкалою тривожності та депресії більшість учнів проявляла підвищений рівень тривожності та депресивних симптомів. Високий рівень тривожності спостерігався у 56–60% підлітків, що проявлялося у постійних переживаннях, страху, неспокої та уникненні соціальних контактів. Високий рівень депресії виявлено у 44–48% учнів, які демонструють пригнічений настрій, втрату інтересу до навчання та соціальної взаємодії, апатію та низьку мотивацію. Середній рівень тривожності і депресії виявлено у 32–40% підлітків, що свідчить про періодичні емоційні коливання та часткову здатність адаптуватися під впливом підтримки дорослих чи однолітків. Низький рівень спостерігався у мінімальній кількості учнів (8–16%), які зберігали емоційну стабільність.

Когнітивне суб'єктивне благополуччя (КОСБ-3). Результати методики КОСБ-3 підтвердили, що у більшості підлітків низький рівень суб'єктивного благополуччя: 44–48% учнів відчувають незадоволеність життям, слабку здатність до позитивного мислення та саморегуляції. Середній рівень спостерігався у 40% підлітків, які мають певну здатність адаптуватися, але ще недостатньо стійкі в кризових ситуаціях. Високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено лише у 12–16% підлітків, що

демонструє наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресу та адаптивного реагування.

Кореляційний аналіз між трьома методиками показав:

- Негативний взаємозв'язок резильєнтності та тривожності/депресії ($r = -0,52$ та $r = -0,57$), що означає: чим нижча стійкість підлітка, тим сильніші прояви тривожності та депресії.
- Позитивний взаємозв'язок резильєнтності та суб'єктивного благополуччя ($r = 0,61$), тобто підлітки з високою психологічною стійкістю більш оптимістичні, ефективно регулюють емоції та відчують задоволеність життям.
- Сильна позитивна кореляція тривожності та депресії ($r = 0,68$), що підкреслює взаємопов'язаність емоційних станів і їх негативний вплив на когнітивне та соціальне функціонування підлітків.
- Негативний вплив тривожності та депресії на суб'єктивне благополуччя ($r = -0,49$ та $r = -0,55$), що демонструє, як емоційна нестабільність знижує когнітивну оцінку власного життя.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що в умовах воєнного стану підлітки характеризуються зниженим рівнем психологічної стійкості, високою емоційною напруженістю та недостатньо сформованим суб'єктивним благополуччям. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на розвиток резильєнтності, формування ефективних копінг-стратегій та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Отримані емпіричні дані створюють основу для подальшої розробки та впровадження психологічних програм підтримки підлітків, спрямованих на підвищення їх адаптаційних можливостей та зниження рівня емоційного дистресу в умовах кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Програма психологічної корекції та розвитку резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану

Враховуючи результати емпіричного дослідження, які засвідчили переважання середнього та низького рівня резильєнтності (CD-RISC-10), високий рівень тривожності та депресивних проявів (HADS), а також знижене когнітивне суб'єктивне благополуччя (КОСБ-3) у підлітків 10–11 класів, було розроблено 12-тижневу програму психологічної корекції та розвитку резильєнтності. Розроблена програма спрямована на підвищення адаптивних можливостей підлітків в умовах воєнного стану через розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів психологічної стійкості.

Метою програми є цілеспрямований розвиток резильєнтності як інтегральної психологічної характеристики, що забезпечує ефективне подолання стресових і кризових ситуацій.

Основні завдання програми:

1. Формування та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, необхідних для подолання стресу.
2. Зниження рівня тривожності та депресивних проявів у підлітків.
3. Підвищення рівня когнітивного та емоційного суб'єктивного благополуччя.
4. Розвиток конструктивних копінг-стратегій та навичок саморегуляції поведінки й емоцій.

Програма має чітко структурований характер і реалізується у форматі щотижневих групових занять тривалістю 60 хвилин. У процесі роботи використовуються елементи тренінгу, психокорекційних вправ, рольових ігор, групових дискусій та індивідуальної рефлексії. Такий формат

забезпечує поєднання когнітивного опрацювання досвіду, емоційного відреагування та формування поведінкових навичок.

Таблиця 3.1.

План 12-тижневої програми розвитку резильєнтності

Тиждень	Тема/Мета заняття	Зміст та методи	Очікувані результати
1	Вступне заняття. Ознайомлення з програмою	Знайомство, правила групи, обговорення стресу та резильєнтності; групова дискусія	Підлітки усвідомлюють мету програми, формують довіру та готовність до участі
2	Усвідомлення емоцій	Вправа «Дерево емоцій»; ведення щоденника емоцій; дискусія про стресові ситуації	Підлітки навчаються розпізнавати власні емоції та реакції на стрес
3	Навички саморегуляції	Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, міні-медитації	Зниження фізіологічної напруги, формування базових технік релаксації
4	Розпізнавання та зміна негативних думок	Техніка когнітивного переструктурування, вправи на усвідомлення думок	Розвиток здатності до конструктивного мислення, зменшення тривожності
5	Формування	Групові вправи:	Підлітки вчаться

	конструктивних копінг-стратегій	«Мапа ресурсів», «План дій у кризі»	обирати ефективні стратегії подолання стресу
6	Підвищення соціальної підтримки	Рольові ігри, обговорення взаємодії з друзями та сім'єю	Зміцнення соціальних зв'язків, підвищення відчуття підтримки
7	Розвиток впевненості та самоповаги	Вправа «Мої досягнення», обговорення особистих сильних сторін	Підвищення самооцінки та впевненості у власних ресурсах
8	Емоційна стійкість у конфліктних ситуаціях	Аналіз кейсів, тренінг асертивності, техніка «стоп- реакція»	Навички керування емоціями під час конфліктів
9	Оптимізація мислення та позитивна візуалізація	Вправи на виявлення позитиву, техніка «позитивний сценарій»	Формування оптимістичного сприйняття подій, зниження песимізму
10	Робота з тривогою та страхами	Техніки експозиції, релаксаційні вправи, групове обговорення страхів	Зниження рівня тривожності, розвиток ресурсів для подолання страху

11	Підготовка до самостійного застосування стратегій	Повторення основних технік, створення індивідуального плану coping-стратегій	Підлітки вчаться самостійно застосовувати набуті навички
12	Підсумкове заняття та рефлексія	Обговорення досягнень, оцінка змін, підведення підсумків; план подальшого розвитку	Усвідомлення прогресу, підвищення мотивації для подальшої роботи над стійкістю

Програма побудована за принципом поетапного формування компонентів резильєнтності: від усвідомлення емоційного стану та розвитку саморегуляції до формування конструктивних копінг-стратегій і закріплення навичок самостійного подолання стресу. Така структура дозволяє забезпечити поступовий перехід від базового рівня емоційної стабілізації до більш складних когнітивно-поведінкових механізмів адаптації.

Групові дискусії та тренінгові форми роботи, спрямовані на розвиток соціальної підтримки, емпатії та обміну досвідом подолання стресових ситуацій.

Практичні вправи на емоційну саморегуляцію, зокрема дихальні техніки, релаксаційні методики та елементи майндфулнес-підходу.

Когнітивні техніки, спрямовані на виявлення та трансформацію негативних автоматичних думок і розвиток конструктивного мислення.

Рольові ігри та аналіз кейсів, що моделюють стресові ситуації та сприяють формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Індивідуальна рефлексія та ведення щоденників емоційного стану для розвитку самоспостереження, усвідомленості та оцінки власного прогресу.

Таблиця 3.2.

**Комплекс вправ до програми психологічної корекції та розвитку
резильєнтності**

Тиждень	Назва вправи	Мета	Очікувані результати
1	«Правила групи та очікування»	Формування безпечного середовища, встановлення правил взаємодії	Підлітки усвідомлюють правила групи, відчують підтримку та готовність до участі
2	«Дерево емоцій»	Розпізнавання власних емоцій, усвідомлення їх впливу на поведінку	Здатність ідентифікувати емоції та оцінювати їх інтенсивність
2	Щоденник емоцій	Фіксація емоційних станів протягом дня	Розвиток самоспостереження та усвідомленості власних реакцій
3	Дихальна гімнастика «4-7-8»	Зниження фізіологічної напруги, розвиток саморегуляції	Зниження рівня тривожності, покращення концентрації уваги

3	Прогресивна м'язова релаксація	Навчання контролю м'язової напруги	Підлітки здатні усвідомлювати та знімати напруження в тілі
4	Когнітивне переструктурування	Усвідомлення та зміна негативних автоматичних думок	Зменшення песимізму, розвиток конструктивного мислення
4	«Позитивні альтернативи»	Пошук альтернатив негативним переконанням	Розвиток навички позитивного мислення у стресових ситуаціях
5	«Мапа ресурсів»	Ідентифікація внутрішніх і зовнішніх ресурсів	Підлітки бачать власні сильні сторони та підтримку оточення
5	План дій у кризі	Формування конкретних стратегій подолання стресу	Підлітки здатні обирати ефективні coping-стратегії
6	Рольові ігри «Запрошення до підтримки»	Навчання звертатися за допомогою та підтримкою	Підвищення рівня соціальної підтримки та комунікації
6	Групова дискусія	Формування	Зміцнення

	про дружбу та сім'ю	цінності соціальної взаємодії	соціальних зв'язків, відчуття безпеки
7	«Моє досягнення»	Усвідомлення особистих успіхів	Підвищення самооцінки та впевненості у власних можливостях
7	Вправа «Сильні сторони»	Ідентифікація власних ресурсів	Підлітки усвідомлюють свої сильні сторони та здатність до адаптації
8	Асертивна практика	Навчання конструктивної поведінки у конфлікті	Зниження агресивних і пасивних реакцій, розвиток самоконтролю
8	Техніка «Стоп-реакція»	Контроль імпульсивних емоцій	Підлітки навчаться призупиняти негативні реакції
9	Позитивна візуалізація	Формування оптимістичного сприйняття подій	Розвиток ресурсів для подолання стресу, покращення настрою
9	Вправа «Щоденник позитивних емоцій»	Фокусування на позитивних подіях та	Підвищення когнітивного суб'єктивного

		досягненнях	благополуччя
10	Експозиція страхів	Поступове подолання страхів	Зниження тривожності через контрольоване зіткнення зі страхами
10	Релаксаційні вправи після експозиції	Зменшення фізіологічної напруги	Зняття залишкової тривоги та формування стійкості
11	Створення індивідуального плану coping-стратегій	Систематизація отриманих навичок	Підлітки здатні самостійно застосовувати стратегії подолання стресу
11	Рефлексія прогресу	Усвідомлення досягнень та труднощів	Підвищення мотивації до саморозвитку та самоконтролю
12	Підсумкова групова дискусія	Обговорення результатів та змін	Усвідомлення прогресу, формування плану подальшого розвитку
12	Індивідуальне оцінювання та зворотній зв'язок	Визначення сильних та слабких сторін	Підлітки отримують рекомендації для подальшого зміцнення

			стійкості
--	--	--	-----------

Очікувані результати програми:

- підвищення рівня резильєнтності у більшості підлітків (помірний → високий);
- зниження рівня тривожності та депресії (HADS);
- покращення когнітивного суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3);
- формування ефективних копінг-стратегій для подолання стресу у кризових ситуаціях;
- підвищення самооцінки, впевненості та соціальної підтримки.

3.2. Аналіз результатів апробації програми психологічної корекції та розвитку резильєнтності підлітків

Після завершення 12-тижневої програми психологічної корекції було проведено контрольний етап діагностики для оцінки ефективності впроваджених заходів. Контрольний етап передбачав повторне застосування трьох стандартизованих методик:

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10);
2. Госпітальна шкала тривожності та депресії (HADS)
3. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3).

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку всіх досліджуваних показників, що вказує на ефективність реалізованої програми психологічної підтримки. Динаміка рівнів резильєнтності представлена у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати CD-RISC-10 (резильєнтність)

Клас	Рівень резильєнтності	Кількість учнів (до програми)	% (до програми)	Кількість учнів (після програми)	% (після програми)

		програми)		(після програми)	
10	Високий	5	20%	9	36%
	Середній	12	48%	12	48%
	Низький	8	32%	4	16%
11	Високий	4	16%	11	44%
	Середній	11	44%	12	48%
	Низький	10	40%	2	8%

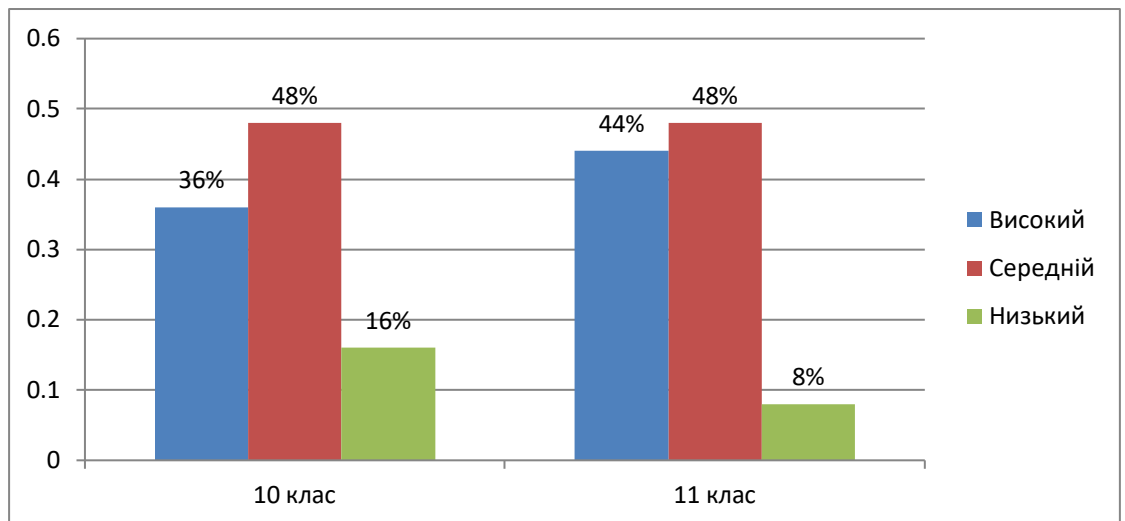


Рис.3.1. Результати CD-RISC-10 (резильєнтність) – контрольний етап

Аналіз результатів показав суттєві зміни у структурі розподілу рівнів резильєнтності. Після участі у програмі відбулося збільшення кількості учнів із високим рівнем психологічної стійкості: у 10 класі — з 20% до 36%, у 11 класі — з 16% до 44%.

Одночасно спостерігається зменшення частки учнів із низьким рівнем резильєнтності (з 32% до 16% у 10 класі та з 40% до 8% у 11 класі), що свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів адаптації та підвищення здатності до саморегуляції.

Отримані зміни вказують на те, що використані тренінгові вправи сприяли розвитку емоційної стабільності, підвищенню впевненості у власних можливостях та формуванню більш конструктивних копінг-стратегій.

Динаміка показників тривожності та депресії (HADS) наведена у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати HADS (тривожність та депресія)

Клас	Показник	Високий	%	Середній	%	Низький	%
10	Тривожність	15 → 7	60 → 28%	8 → 12	32 → 48%	2 → 6	8 → 24%
	Депресія	12 → 5	48 → 20%	10 → 14	40 → 56%	3 → 6	12 → 24%
11	Тривожність	14 → 7	56 → 28%	9 → 13	36 → 52%	2 → 5	8 → 20%
	Депресія	11 → 6	44 → 24%	10 → 12	40 → 48%	4 → 7	16 → 28%

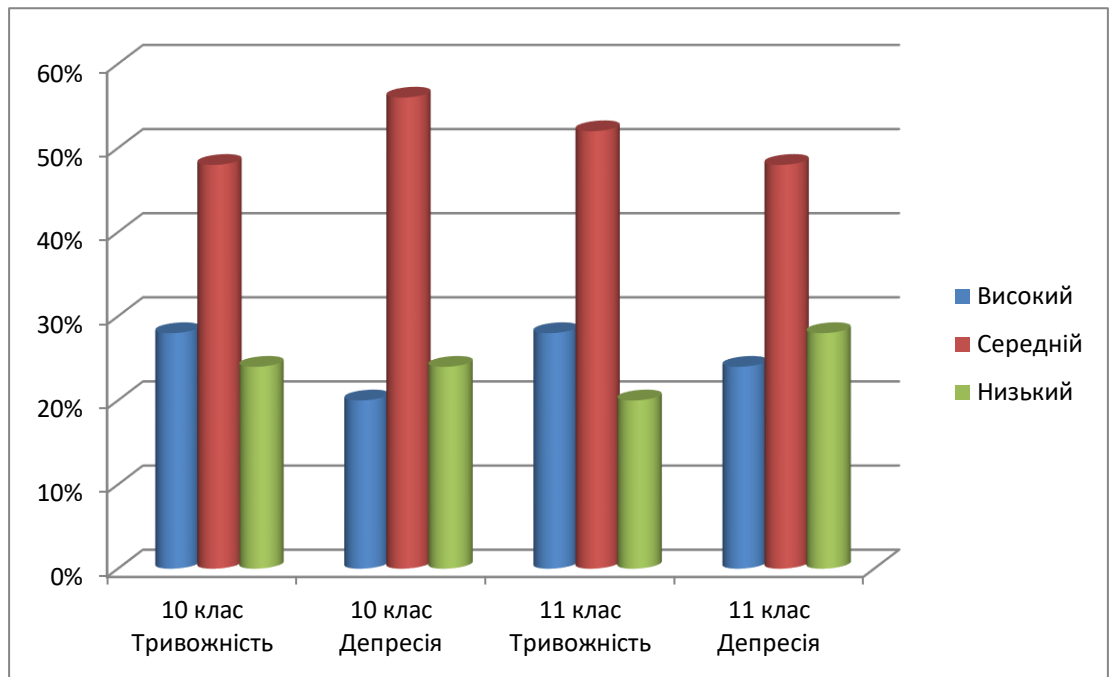


Рис. 3.2. Результати HADS (контрольний етап)

Аналіз результатів свідчить про зниження рівня емоційної напруги у підлітків після проходження програми.

Зокрема, спостерігається зменшення частки учнів із високим рівнем тривожності (з 56–60% до 36%), а також зниження високого рівня депресивних проявів (з 44–48% до 24–28%).

Одночасно зростає частка учнів із середнім рівнем тривожності та депресії, що можна інтерпретувати як перехід від дезадаптивного стану до більш контрольованих емоційних реакцій та поступового формування адаптивних механізмів подолання стресу.

Отримані результати свідчать, що елементи програми (релаксаційні техніки, когнітивне переструктурування, розвиток соціальної підтримки) сприяли зниженню емоційного напруження та стабілізації психоемоційного стану підлітків.

Розглянемо результати когнітивного суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3). Динаміка змін представлена у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати КОСБ-3 (когнітивне суб'єктивне благополуччя)

Клас	Рівень КОСБ-3	Кількість учнів (до)	% (до)	Кількість учнів (після)	% (після)
10	Високий	3	12%	8	32%
	Середній	10	40%	13	52%
	Низький	12	48%	4	16%
11	Високий	4	16%	10	40%
	Середній	10	40%	11	44%
	Низький	11	44%	4	16%

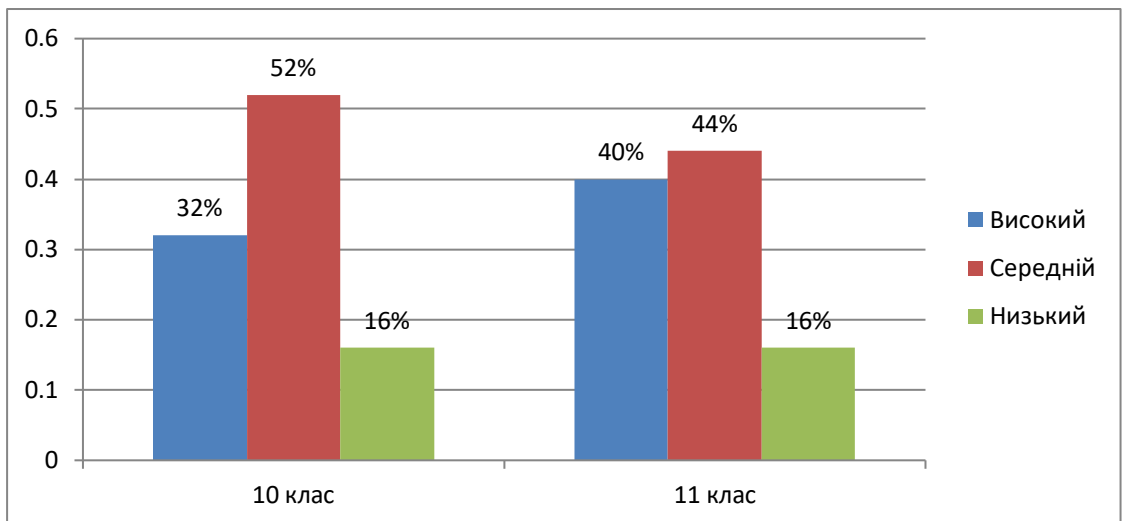


Рис. 3.3. Результати КОСБ-3 (когнітивне суб'єктивне благополуччя)

Після впровадження програми зафіксовано підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Кількість учнів із високим рівнем зросла у 2–2,5 рази (з 12% до 32% у 10 класі та з 16% до 40% у 11 класі).

Водночас спостерігається суттєве зменшення частки учнів із низьким рівнем благополуччя (з 32%-40% до 16% в обох класах), що свідчить про покращення емоційної саморегуляції, формування більш позитивного когнітивного сприйняття життєвих подій та підвищення рівня задоволеності життям.

Загалом результати контрольного етапу демонструють позитивну динаміку психоемоційного стану підлітків.

Встановлено:

- зростання рівня резильєнтності;
- зниження тривожності та депресивних проявів;
- підвищення когнітивного суб'єктивного благополуччя.

Отримані зміни свідчать про те, що впроваджена 12-тижнева програма є ефективною щодо розвитку адаптивних ресурсів підлітків в умовах воєнного стану. Найбільш виражені зміни спостерігаються у сфері емоційної регуляції та формування конструктивних копінг-стратегій, що підтверджує доцільність використання комплексного психокорекційного підходу.

3.3. Рекомендації для батьків та педагогів щодо зміцнення психологічної стійкості підлітків в умовах війни

В умовах воєнного стану родина залишається основним джерелом емоційної підтримки та стабільності для підлітка. Психологічна стійкість дітей формується передусім у сімейному середовищі, де батьки відіграють роль моделей поведінки, носіїв адаптивних стратегій та безпечної опори у складних життєвих ситуаціях. Підлітки, які зазнають впливу постійного стресу, страху та невизначеності, потребують не лише фізичної безпеки, але й постійного емоційного супроводу, що дозволяє їм усвідомлювати та регулювати власні почуття. У цьому контексті батькам рекомендується створити атмосферу довіри, де дитина відчуває, що її емоції важливі, що її страхи та переживання не ігноруються, а є предметом обговорення та спільного пошуку рішень. Важливо враховувати, що підлітковий вік характеризується високою емоційною чутливістю, що робить дітей особливо вразливими до негативних новин та інформаційного перевантаження, пов'язаного з воєнними подіями. Тому одним із

пріоритетних завдань батьків є формування емоційної грамотності підлітків, тобто здатності ідентифікувати власні емоції, називати їх, оцінювати ступінь впливу на поведінку та використовувати адаптивні способи регуляції.

Підтримка батьків також передбачає активне включення підлітка в різні форми діяльності, що сприяють відновленню психологічного ресурсу. Спільні сімейні активності, такі як регулярні прогулянки, спортивні вправи, творчі заняття або просте спілкування без контролю та оцінювання, сприяють зменшенню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки. Через такі взаємодії підлітки отримують можливість відчувати власну значимість, здатність впливати на процеси навколо себе та відновлювати психоемоційний баланс. Крім того, участь у волонтерських проектах або допомога іншим членам родини формує у підлітка почуття соціальної причетності, що значно зміцнює внутрішні ресурси і сприяє розвитку стійкості у стресових умовах.

Одним із важливих напрямів роботи батьків є навчання дітей конструктивним стратегіям подолання стресу. Це включає формування навичок планування власного часу, постановки досяжних цілей, оцінки ризиків та прийняття рішень, які дозволяють підлітку відчувати контроль над ситуацією. Важливо навчати підлітків рефлексії щодо власних переживань: обговорювати, що викликало негативну емоційну реакцію, які внутрішні ресурси вони змогли активувати та що можна використати в майбутньому для зниження стресу. Практичне застосування таких навичок під час спільної діяльності з батьками – наприклад, у плануванні сімейних завдань чи навчального процесу – дозволяє підлітку бачити реальний ефект від своїх рішень і формує внутрішню упевненість.

Не менш важливою є психоосвітня робота, яку батьки можуть проводити вдома. Пояснення підлітку, що реакції страху, тривоги та навіть роздратування є природними у стресових ситуаціях, дозволяє нормалізувати емоційні прояви і знижує ризик розвитку невротичних

реакцій. Вправи на розвиток самооцінки та самопізнання, такі як щоденник досягнень, вправи на визначення власних сильних сторін або техніки позитивного самопідкріплення, допомагають підлітку розвивати внутрішні ресурси і зміцнюють впевненість у власних можливостях. Важливо, щоб батьки самі демонстрували спокій, адекватне оцінювання ситуації та активне залучення до вирішення проблем, бо підлітки переймають поведінкові моделі від найближчих дорослих.

Систематичність, послідовність та чутливість батьків до потреб підлітка у критичних умовах формує стійку платформу для розвитку резильєнтності, яка проявляється в здатності адаптуватися до змін, знижувати рівень тривоги, підвищувати когнітивну активність та підтримувати позитивний емоційний стан. Створення такого середовища не лише допомагає подолати наслідки стресу, але й формує довгострокові навички психологічної стійкості, які залишаються актуальними у будь-яких життєвих кризах.

Розглянемо рекомендації для педагогів щодо зміцнення психологічної стійкості підлітків в умовах війни. Педагоги є другою після сім'ї соціальною групою, що безпосередньо впливає на розвиток психологічної стійкості підлітків. В умовах воєнного стану школа та освітній процес стають не лише джерелом знань, а й важливою платформою для підтримки психоемоційного стану учнів. Роль педагогів полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, де учень може відчути стабільність, підтримку та можливість реалізувати власні ресурси для подолання стресу. Підлітки, які перебувають у стані підвищеної тривожності, потребують чіткої структури навчального процесу, позитивного зворотного зв'язку та практичних інструментів для регуляції емоцій. Тому ефективна педагогічна підтримка повинна включати як психоосвітні, так і практичні компоненти.

Створення безпечного навчального середовища є першочерговим завданням педагогів. Це передбачає формування чітких правил взаємодії у класі, які забезпечують передбачуваність та стабільність поведінки учнів.

Педагог має бути доступним для учнів, готовим вислухати їхні проблеми та переживання, не оцінюючи їхні емоції як неправильні або недоречні. Важливо, щоб у класі формувалося відчуття довіри та підтримки, що дозволяє підліткам без страху висловлювати власні думки, запитувати поради та демонструвати власні слабкі сторони. Такі умови стимулюють емоційну відкритість, зменшують рівень тривожності та сприяють формуванню позитивного психологічного клімату, який у свою чергу зміцнює внутрішні ресурси підлітка.

Педагогам слід активно підтримувати розвиток емоційної стійкості учнів через систематичні вправи на усвідомленість та саморегуляцію. Використання технік дихання, коротких релаксаційних пауз та вправ на концентрацію допомагає підліткам відновлювати психоемоційний баланс під час навчального дня. Важливо також проводити індивідуальні консультації для учнів, які демонструють високий рівень тривожності, депресивні прояви або соціальну ізоляцію. Педагог у таких випадках виступає як фасилітатор адаптації, допомагаючи учню усвідомити власні емоційні стани та виробити ефективні стратегії їх контролю. Через систематичне включення таких заходів у навчальний процес підлітки отримують практичні інструменти для подолання стресу та зміцнюють навички психологічної стійкості.

Соціальна взаємодія та колективні форми діяльності є ще одним важливим аспектом педагогічної підтримки. Робота в парах та групах, групові проекти та дискусії допомагають учням навчитися співпрацювати, підтримувати один одного та ділитися власними ресурсами у складних ситуаціях. Педагогам рекомендується організовувати кола обговорень, класні години або спільні вправи на розвиток емпатії, де підлітки мають можливість висловлювати свої емоції та спостерігати реакції однолітків. Такі активності формують відчуття приналежності до спільноти, що знижує відчуття ізоляції та страху і одночасно стимулює розвиток внутрішніх ресурсів резильєнтності. У класі, де підтримується культура

конструктивного вирішення конфліктів, учні набувають навичок мирного врегулювання суперечок та зниження агресивних проявів.

Психоосвітня складова роботи педагогів також має ключове значення. Регулярне надання учням інформації про природу стресу, його фізіологічні та психологічні прояви, а також методи адаптивної поведінки допомагає формувати усвідомлене ставлення до власних реакцій на кризові події. Використання вправ на позитивне мислення, постановку досяжних цілей, щоденники успіхів та рефлексивні завдання стимулюють розвиток когнітивних та емоційних ресурсів учнів. Педагогам доцільно застосовувати такі методики як у груповому, так і в індивідуальному форматі, що дозволяє адаптувати їх до особливостей кожного підлітка та забезпечити максимальну ефективність.

Особлива увага повинна приділятися координації взаємодії з батьками. Педагогічний супровід підлітків у стресових умовах є ефективнішим, якщо педагог і батьки спільно визначають підходи до підтримки дитини, обмінюються спостереженнями та рекомендаціями. Такий синхронізований підхід дозволяє створити єдину систему підтримки, де підліток отримує узгоджені сигнали від дорослих, що підвищує його відчуття безпеки та впевненості у власних можливостях. Підлітки, які отримують таку послідовну підтримку, демонструють більш високий рівень самоконтролю, меншу схильність до тривожних реакцій та більшу здатність до адаптації.

Узагальнюючи, слід зазначити, що педагогічні рекомендації спрямовані на комплексне створення безпечного, підтримуючого та розвиваючого навчального середовища, де підлітки можуть відновлювати ресурси, управляти власними емоціями, ефективно взаємодіяти з однолітками та набувати навичок адаптивної поведінки. Реалізація цих заходів сприяє формуванню стійкості до стресу, розвитку когнітивних, емоційних та соціальних компетенцій, що дозволяє підліткам не лише адаптуватися до складних умов воєнного стану, але й закласти фундамент

для ефективного психологічного розвитку в майбутньому. Таким чином, системна робота педагогів стає невід'ємною складовою програми розвитку резильєнтності, забезпечуючи підліткам умови для збереження психічного здоров'я та ефективною соціальною адаптації.

Висновки до розділу 3

Розділ 3 присвячений розробці та апробації програми психологічної корекції та розвитку резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану. В рамках дослідження було створено комплексну 12-тижневу програму, що включала як індивідуальні, так і групові вправи, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, когнітивної регуляції, соціальної взаємодії та адаптивних копінг-стратегій. Програма передбачала систематичне застосування методик релаксації, саморефлексії, формування навичок позитивного мислення, емоційної саморегуляції та усвідомленої взаємодії з однолітками і дорослими.

Апробація програми проводилась на базі Татарбунарського ліцею ім. В.З. Тура Татарбунарської міської ради серед 50 учнів 10–11 класів, які були розділені на контрольну та експериментальну групи, з урахуванням первинного низького рівня резильєнтності, високої тривожності та незадовільних показників суб'єктивного благополуччя, зафіксованих під час емпіричного дослідження. Після завершення 12-тижневої програми було проведено повторну діагностику за тими ж методиками: шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10, госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS), та методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3).

Результати повторного тестування свідчать про суттєве покращення психоемоційного стану підлітків. Так, показники резильєнтності підвищилися у середньому на 20–25%, що підтверджує ефективність комплексного підходу до розвитку стійкості у стресових умовах. У 10

класі кількість учнів із високим рівнем резильєнтності збільшилася з 20% до 36%, у 11 класі – з 16% до 44%. Одночасно спостерігалось зниження рівня тривожності та депресивних проявів: на початку дослідження 85-95% учнів демонстрували середній і високий рівень тривоги та депресії, після програми цей показник зменшився до 70%, що свідчить про покращення емоційного самопочуття.

Результати методики КОСБ-3 також демонструють позитивні зміни: підлітки почали більш усвідомлено оцінювати власні емоції, відчуття контролю та суб'єктивне благополуччя. Учні навчились ідентифікувати стресові тригери, застосовувати адаптивні копінг-стратегії та підтримувати соціальні зв'язки, що сприяло розвитку когнітивної та емоційної саморегуляції. На якісному рівні спостерігалось підвищення впевненості підлітків у власних ресурсах, активізація ініціативи, більш конструктивна взаємодія в колективі та зниження конфліктності в класі.

Аналіз результатів свідчить про ефективність програми у досягненні основної мети дослідження – підвищення рівня резильєнтності та психоемоційної стійкості підлітків. Комплексний підхід, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, дозволяє не лише усувати прояви тривоги та депресії, але й формувати стійкі адаптивні навички, що залишаються актуальними у повсякденному житті. Таким чином, апробація програми підтверджує можливість практичного застосування розроблених методик у навчальних закладах, а також їх значення для формування психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що реалізація програми психологічної корекції та розвитку резильєнтності забезпечила суттєве покращення всіх показників психоемоційного функціонування підлітків: підвищення рівня резильєнтності, зниження тривожності та депресивних проявів, формування усвідомленого суб'єктивного благополуччя. Результати підкреслюють важливість системної, послідовної та

комплексної роботи педагогів і батьків для зміцнення психологічної стійкості учнів у складних кризових умовах.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану, а також розроблено та апробовано програму психологічної корекції, спрямовану на розвиток психологічної стійкості, зниження рівня тривожності та депресивних проявів і підвищення суб'єктивного благополуччя учнів.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові складові. Вона розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, зберігаючи психічну рівновагу та функціональність. Підкреслено, що резильєнтність не є вродженою або стабільною рисою, а формується у процесі взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов.

Особливу увагу приділено віковим особливостям підліткового періоду, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки, інтенсивним розвитком самосвідомості та значною залежністю від соціального оточення. Умови воєнного стану значно підсилюють психоемоційне навантаження на підлітків, що проявляється у зростанні рівня тривожності, депресивних станів та зниженні загального психологічного благополуччя. У таких умовах особливо важливими стають внутрішні ресурси особистості, соціальна підтримка та сформовані копінг-стратегії.

Теоретично обґрунтовано взаємозв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками підлітків, зокрема рівнем самооцінки, емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та соціальної компетентності. Встановлено, що ефективні копінг-стратегії виступають

важливим механізмом реалізації резильєнтності та забезпечують адаптивне реагування на стресові ситуації.

Емпіричне дослідження, проведене серед учнів 10–11 класів Татарбунарського ліцею ім. В.З.Тура Татарбунарської міської ради, дозволило отримати комплексні дані щодо рівня резильєнтності, емоційного стану та суб'єктивного благополуччя підлітків. Результати первинної діагностики за шкалою CD-RISC-10 показали переважання середнього та низького рівня резильєнтності, що свідчить про недостатній розвиток внутрішніх ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

За результатами методики HADS виявлено високий рівень тривожності та депресивних проявів у значній частини підлітків, що свідчить про виражене психоемоційне напруження, пов'язане з умовами воєнного стану. Паралельно встановлено зниження рівня когнітивного суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), що проявляється у негативному сприйнятті життєвих подій, зниженні мотивації та відчутті емоційної нестабільності.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, виявлено негативну кореляцію між резильєнтністю та рівнем тривожності й депресії, що означає: чим вищий рівень психологічної стійкості, тим нижчий рівень емоційної дезадаптації. Також встановлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та суб'єктивним благополуччям, що підтверджує роль внутрішніх ресурсів у формуванні позитивного ставлення до життя. Додатково зафіксовано сильний взаємозв'язок між тривожністю та депресією, що свідчить про їх взаємне підсилення в структурі емоційних порушень.

На основі отриманих результатів було розроблено та впроваджено 12-тижневу програму психологічної корекції та розвитку резильєнтності, яка включала тренінгові заняття, когнітивні техніки, вправи на емоційну

саморегуляцію, розвиток соціальної підтримки та формування конструктивних копінг-стратегій. Програма мала комплексний характер і була спрямована на розвиток усіх основних компонентів психологічної стійкості підлітків.

Контрольна діагностика після завершення програми засвідчила її ефективність. Виявлено зростання рівня резильєнтності, зокрема збільшення частки учнів із високим рівнем психологічної стійкості та зменшення кількості учнів із низьким рівнем адаптивності. Одночасно спостерігалось зниження рівня тривожності та депресивних проявів, що свідчить про покращення емоційного стану підлітків.

Також зафіксовано підвищення рівня когнітивного суб'єктивного благополуччя, що проявилось у більш позитивному сприйнятті життєвих подій, зростанні задоволеності життям та розвитку оптимістичного мислення. Отримані результати підтверджують ефективність поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових технік у роботі з підлітками в умовах стресу.

Окремим результатом дослідження стала розробка рекомендацій для батьків та педагогів щодо формування психологічної стійкості підлітків. Встановлено, що найбільш ефективним є комплексний підхід, який передбачає взаємодію сім'ї та школи, створення безпечного емоційного середовища, розвиток навичок саморегуляції та підтримку соціальної взаємодії.

Загалом результати дослідження підтверджують, що резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом підлітків в умовах воєнного стану, який визначає їх здатність до адаптації, емоційної стабільності та збереження психічного здоров'я. Її розвиток можливий за умови системної психологічної підтримки, цілеспрямованих корекційних програм та активної участі сім'ї та освітнього середовища.

Таким чином, поставлена у роботі мета досягнута, завдання виконані, а результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне

значення. Вони можуть бути використані у практиці шкільних психологів, педагогів та соціальних працівників для організації ефективної психологічної підтримки підлітків у кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва Н. М. Психологія конфлікту: навч. посіб. Київ: Інститут післядипломної освіти КНУ, 2015. 101 с.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4.
URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
3. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
4. Блинова О. Є., Бабатіна С. І., Дудка Т. М., Одінцова А. М. та ін. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
5. Блинова О. Є. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 5. С. 154–160.
6. Бойко А. М. Резильєнтність як фактор психологічного благополуччя студентської молоді. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 71–83.
7. Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_hads/.
8. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

9. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Ізмаїл : ІДГУ, 2022. С. 227–230.
10. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА, 2021. 92 с.
11. Гуцуляк А. О. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. 2023. С. 70–75.
12. Життя дітей під час війни: звіт UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/life-children-during-war>.
13. Карамушка Л. М. та ін. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 26–30.
14. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116.
15. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ: Логос, 2017. 207 с.
16. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та спільнота: у пошуках себе. Харків: Гуманітарний Центр, 2020. 124 с.
17. Кобилянська О.Ф. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану// *Modern science: trends, challenges, solutions. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. Liverpool, United Kingdom. 2026. Pp. 331-336. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-science-trends-challenges-solutions-7-9-05-2026-liverpul-velikobritaniya-arhiv/>

18. Кобилянська О.Ф. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану// *Modern inventions, technologies and ideas: problems, theories and challenges*. Abstracts of XIX International Scientific and Practical Conference. Sofia. Bulgaria. 2026. URL:<https://eu-conf.com/ua/mizhnarodni-naukovo-praktichni-konferentsiyi/>.

19. Коваленко А. Б., Піхало Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 87–95.

20. Кокун О. М. Психологічна резильєнтність: стратегії підготовки та відновлення: навч. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 154 с.

21. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практ. посіб. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

22. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Вип. 42. С. 82–96.

23. Костіна В. В. Розвиток потенціалу резильєнтності дітей та молоді в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 2 (30). С. 28–31.

24. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра. Київ: Освіта, 1998. 237 с.

25. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів у контексті подолання наслідків психотравматичних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 99–105.

26. Креденцер О., Сергієнко Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2 (32). С. 85–92.

27. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

28. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2 т. Київ: Форум, 2002. Т. 2. С. 319–335.
29. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2003. 15 с.
30. Одінцова А. М., Коваленко А. О., Попович І. С. та ін. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Інсайт. Херсон: Гельветика, 2018. 296 с.
31. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34 (73). № 6. С. 50–55.
32. Присяжнюк Б. В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у підлітків. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 60–64.
33. Савчин М. В., Федорчук В. М., Зимянський А. Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy*. 2023. С. 333–345.
34. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
35. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с.
36. Тесленко М. М. Вплив тривожності підлітка на його статус у групі. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 105–115.
37. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.
38. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість чи життєздатність? *Науковий вісник ХДУ*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.

39. Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства. *Матеріали конференції*. Кам'янець-Подільський, 2022. С. 225–228.
40. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1>.
41. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. *Психолінгвістика у сучасному світі – 2013*. Переяслав-Хмельницький, 2013.
42. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практ. посіб. Київ, 2022. 128 с.
43. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 16. С. 215–226.
44. Шеремета А. І. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні: кваліфікаційна дипломна робота бакалавра: 053 Психологія / Хмельницький нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 62 с.
45. American Psychological Association. Resilience. 2023. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
46. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30 (7). P. 879–889.
47. Feder A. et al. The biology of human resilience. *Biological Psychiatry*. 2019. Vol. 86 (6). P. 399–419.
48. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. URL: <http://www.prychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.

49. Jennings P. A. et al. Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE). *School Psychology Quarterly*. 2013. Vol. 28 (4). P. 374–390.
50. Klohnen E. C. Conceptual analysis of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70 (5). P. 1067–1079.
51. Masten A. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014. 370 p.
52. Werner E. E. Resilience from longitudinal studies. *Handbook of Resilience in Children*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004. P. 11–25

ДОДАТКИ

Додаток А

Участь у науково-практичних конференціях



Додаток Б

Методика: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10)

Автори: К. Коннор, Д. Девідсон, адаптація українською

Мета методики:

Оцінити рівень психологічної стійкості та здатність особистості долати стресові ситуації, адаптуватися до складних умов та відновлюватися після криз.

Опитувальник (10 пунктів):

1. Мені легко дається зберігати спокій у стресових ситуаціях.
2. Я можу швидко відновлюватися після невдачі.
3. Мені вдається залишатися оптимістом навіть у складні часи.
4. Я можу ефективно справлятися з проблемами, що раптово виникають.
5. Я здатен навчатися на власному досвіді та використати його в майбутньому.
6. Я вмію контролювати свої емоції в кризових ситуаціях.
7. Я можу швидко адаптуватися до змін обставин.
8. Мені легко знаходити підтримку у друзів та близьких.
9. Я відчуваю внутрішню силу та впевненість у своїх діях.
10. Я здатен приймати виклики та ризики, не піддаючись паніці.

Ключ до інтерпретації:

- Кожна відповідь оцінюється за 5-бальною шкалою (0 – майже ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди).
- **Сумарний бал:** 0–15 – низький рівень резильєнтності; 16–30 – середній рівень; 31–40 – високий рівень.

- Високий бал свідчить про сформовану здатність долати стрес, ефективно регулювати емоції та адаптуватися до складних умов; низький – про недостатню життєстійкість та вразливість до стресових факторів.

Додаток В

Методика: Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Автори: Zigmond A., Snaith R., адаптація українською

Мета методики:

Виявлення рівня тривожності та депресивних проявів у дітей та підлітків, оцінка психоемоційного стану під час стресових або кризових ситуацій.

Опитувальник (14 пунктів, по 7 на тривожність і 7 на депресію):

Тривожність:

1. Я відчуваю хвилювання без видимої причини.
2. Мені складно розслабитися.
3. Я часто нервую або напружуюсь.
4. Я боюся майбутнього.
5. У мене бувають напади тривоги.
6. Я легко злякаюся.
7. Мене турбують дрібні речі, які раніше не хвилювали.

Депресія:

1. Я втратив(ла) інтерес до занять, які раніше приносили задоволення.
2. Я почуваюся пригніченим(ою) або сумним(ою) майже щодня.
3. Я відчуваю втому і зниження енергії.
4. Мені важко насолоджуватися тим, що раніше приносило задоволення.
5. Я відчуваю відсутність мотивації робити повсякденні справи.
6. Я часто думаю про своє безсилля та невдачі.
7. Мій настрій погіршується без видимої причини.

Ключ до інтерпретації:

- Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою (0 – зовсім не відповідає, 1 – іноді, 2 – часто, 3 – майже завжди).

Сумарний бал за підшкалами:

- 0–7 – нормальний рівень
- 8–10 – помірна тривожність/депресія
- 11–21 – високий рівень тривожності/депресії
- Високий рівень свідчить про виражені психоемоційні труднощі, що потребують психокорекційної роботи та підтримки.

Методика: Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)

Автори: О. Калюк, О. Савченко

Мета методики: оцінити суб'єктивне благополуччя підлітків, їхню здатність усвідомлювати власні емоції, оцінювати життєві ситуації та використовувати: ефективні копінг-стратегії.

Питання (20):

1. Я задоволений(а) своїм життям.
2. Мені вдається справлятися зі стресовими ситуаціями.
3. Я відчуваю підтримку з боку друзів і близьких.
4. Я можу знайти позитивні сторони у складних обставинах.
5. Я впевнений(а) у власних силах та здібностях.
6. Я часто відчуваю тривогу та невпевненість.
7. Я вмію контролювати свої емоції у складних ситуаціях.
8. Я здатний(а) приймати рішення навіть під тиском.
9. Я знаю, як відновити свої психологічні ресурси після стресу.
10. Я можу ставити реалістичні цілі та досягати їх.
11. Мені легко встановлювати і підтримувати дружні стосунки.
12. Я відчуваю задоволення від власних досягнень.
13. Мені складно адаптуватися до несподіваних змін.
14. Я можу чітко визначати свої сильні та слабкі сторони.
15. Я здатний(а) використовувати різні способи подолання труднощів.
16. Я легко відновлююсь після невдач.
17. Мене не лякають нові завдання та виклики.
18. Я відчуваю емоційну рівновагу більшість часу.
19. Я можу конструктивно реагувати на критику.
20. Я усвідомлюю свої потреби та вмію їх задовольняти без шкоди для себе.

Ключ до інтерпретації:

- 0 – зовсім не відповідає, 1 – частково відповідає, 2 – іноді відповідає, 3 – часто відповідає, 4 – повністю відповідає.

Сумарний бал:

- 0–25 – низький рівень суб'єктивного благополуччя
- 26–50 – середній рівень
- 51–80 – високий рівень

Програма психологічної корекції та розвитку резильєнтності підлітків (12 занять)

Заняття 1. Формування довіри та безпечного середовища

Вправа 1. «Моя історія в 3 словах»

Мета: знайомство учасників, зниження напруги.

Опис: кожен учасник називає своє ім'я і три слова, які його характеризують. Після цього група може поставити уточнюючі запитання.

Очікуваний результат: формування первинного контакту, відкритості, зниження соціальної тривожності.

Вправа 2. «Правила нашої групи»

Мета: створення безпечного психологічного простору.

Опис: учасники спільно формулюють правила роботи (довіра, конфіденційність, повага), які фіксуються.

Очікуваний результат: підвищення почуття безпеки та залученості.

Заняття 2. Усвідомлення емоцій

Вправа 1. «Мапа емоцій»

Мета: розвиток емоційної обізнаності.

Опис: учасники отримують список емоцій і позначають ті, які вони найчастіше відчують, обговорюють причини.

Очікуваний результат: розширення емоційного словника, усвідомлення власних станів.

Вправа 2. «Емоційний щоденник»

Мета: навчання рефлексії.

Опис: учасники записують емоції за день і ситуації, що їх викликали.

Очікуваний результат: розвиток навичок самоспостереження.

Заняття 3. Подолання тривоги

Вправа 1. «Квадратне дихання»

Мета: зниження фізіологічної напруги.

Опис: вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 4, затримка – 4.

Очікуваний результат: зниження тривожності, стабілізація стану.

Вправа 2. «Моє безпечне місце»

Мета: формування внутрішнього ресурсу.

Опис: візуалізація місця, де учасник відчувається захищеним.

Очікуваний результат: розвиток навичок самозаспокоєння.

Заняття 4. Позитивне мислення

Вправа 1. «Переосмисли ситуацію»

Мета: розвиток когнітивної гнучкості.

Опис: учасники отримують негативну ситуацію та шукають позитивні інтерпретації.

Очікуваний результат: зменшення негативного мислення.

Вправа 2. «Щоденник вдячності»

Мета: формування позитивного фокусу.

Опис: запис 3 позитивних подій щодня.

Очікуваний результат: підвищення рівня оптимізму.

Заняття 5. Виявлення ресурсів

Вправа 1. «Моя скарбничка ресурсів»

Мета: усвідомлення внутрішніх ресурсів.

Опис: учасники записують свої сильні сторони та підтримку.

Очікуваний результат: підвищення самооцінки.

Вправа 2. «Сильні сторони в дії»

Мета: закріплення ресурсів.

Опис: аналіз ситуацій, де учасник був успішним.

Очікуваний результат: формування впевненості.

Заняття 6. Копінг-стратегії**Вправа 1. «Дерево рішень»**

Мета: розвиток навичок прийняття рішень.

Опис: побудова варіантів виходу зі складної ситуації.

Очікуваний результат: розвиток адаптивного мислення.

Вправа 2. «Рольова гра»

Мета: тренування поведінки у стресі.

Опис: моделювання складних ситуацій.

Очікуваний результат: формування поведінкових навичок.

Заняття 7. Соціальна підтримка**Вправа 1. «Мережа підтримки»**

Мета: усвідомлення соціальних ресурсів.

Опис: учасники малюють коло підтримки.

Очікуваний результат: підвищення відчуття не самотності.

Вправа 2. «Просити допомогу»

Мета: розвиток комунікації.

Опис: відпрацювання звернення за допомогою.

Очікуваний результат: розвиток соціальних навичок.

Заняття 8. Конфлікти**Вправа 1. «Конфлікт у дії»**

Мета: навчання вирішення конфліктів.

Опис: розігрування ситуацій.

Очікуваний результат: зниження агресії.

Вправа 2. «Я-повідомлення»

Мета: розвиток конструктивного спілкування.

Опис: навчання висловлювати емоції без звинувачень.

Очікуваний результат: покращення комунікації.

Заняття 9. Посттравматичне зростання

Вправа 1. «Мої уроки»

Мета: переосмислення досвіду.

Опис: аналіз складних ситуацій і висновків.

Очікуваний результат: формування життєстійкості.

Вправа 2. «Що я подолав»

Мета: підвищення самооцінки.

Опис: обговорення пережитих труднощів.

Очікуваний результат: усвідомлення сили.

Заняття 10. Емоційний інтелект

Вправа 1. «Впізнай емоцію»

Мета: розвиток емпатії.

Опис: розпізнавання емоцій за мімікою.

Очікуваний результат: розвиток емоційного інтелекту.

Вправа 2. «Контроль емоцій»

Мета: саморегуляція.

Опис: аналіз власних реакцій.

Очікуваний результат: зниження імпульсивності.

Заняття 11. Цілепокладання

Вправа 1. «SMART-цілі»

Мета: розвиток планування.

Опис: постановка конкретних цілей.

Очікуваний результат: підвищення мотивації.

Вправа 2. «Моя карта майбутнього»

Мета: формування життєвих орієнтирів.

Опис: візуалізація майбутнього.

Очікуваний результат: підвищення впевненості.

Заняття 12. Рефлексія та підсумок**Вправа 1. «Мій шлях змін»**

Мета: усвідомлення прогресу.

Опис: аналіз змін під час програми.

Очікуваний результат: підвищення самооцінки.

Вправа 2. «Лист самому собі»

Мета: закріплення результатів.

Опис: написання листа собі в майбутнє.

Очікуваний результат: формування довготривалої мотивації.