

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Каденко Ірина Леонідівна

**«Особливості формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного
стану»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
Професор кафедри соціальної роботи,
Доктор психологічних наук, професор
Волинець Наталія Валентинівна

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук, доцент
Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І	7
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1 Основні підходи до визначення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі	7
1.2. Особливості підліткового віку та їх вплив на формування життєстійкості	12
1.3. Соціально-психологічні чинники формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.....	14
1.4 Компоненти життєстійкості підлітків.....	20
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ ІІ.....	28
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	28
2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану	28
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	35
2.3 Результати кореляційного аналізу життєстійкості підлітків	49
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ ІІІ	56
ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	56
3.1 Програма розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану	56
3.2 Результати апробації програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану	62
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними трансформаціями, що значною мірою зумовлені умовами воєнного стану. Повномасштабна війна впливає на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема на психологічний стан, соціальні зв'язки, систему цінностей і життєві орієнтири. Особливо вразливою категорією в цих умовах є підлітки, оскільки саме цей віковий період є критичним для формування особистості, світогляду та механізмів подолання життєвих труднощів.

В умовах воєнного стану підлітки стикаються з численними стресогенними чинниками: відчуттям небезпеки, втратою стабільності, вимушеним переміщенням, порушенням соціальних зв'язків та невизначеністю майбутнього. Це може призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та труднощів соціальної адаптації. У зв'язку з цим особливого значення набуває життєстійкість як здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу. Вона виступає важливим ресурсом, що сприяє не лише подоланню кризових ситуацій, а й особистісному розвитку підлітків.

У науковій літературі життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності. Вона відображає систему переконань і особистісних якостей, які дозволяють людині адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та сприймати їх як можливість для розвитку. Водночас формування життєстійкості відбувається під впливом як індивідуальних особливостей підлітка, так і зовнішніх чинників, зокрема сімейного середовища, освітнього простору та рівня соціальної підтримки, що особливо актуалізується в умовах воєнного стану.

Таким чином, в умовах воєнного стану в Україні проблема життєстійкості набуває особливої значущості, оскільки посилюється вплив

стресових чинників на психоемоційний стан підлітків. Це актуалізує необхідність поглибленого вивчення особливостей формування життєстійкості в підлітковому віці, а також визначення ефективних підходів до її розвитку з метою зміцнення адаптаційних ресурсів і підвищення здатності підлітків до ефективного функціонування в умовах сучасних соціальних викликів.

Мета – теоретично обґрунтувати, розробити та апробувати програму розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.
3. Розробити та апробувати програму розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Об'єкт – життєстійкість підлітків.

Предмет – особливості формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – вихідною гіпотезою дослідження є припущення, що рівень життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану детермінується рівнем сприйнятої соціальної підтримки, особливостями соціального середовища, у якому вони перебувають, та суб'єктивним сприйняттям стресу. Передбачається, що підлітки, які відчують більшу соціальну підтримку та мають більш адаптивне сприйняття стресових ситуацій, демонструють вищі показники життєстійкості.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукових даних, формування висновків; емпіричні: анкетування, тестування – «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва), Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10), Шкала сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen), Багатовимірна шкала сприйняття

соціальної підтримки (MSPSS), авторська анкета; методи математико-статистичного аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні особливостей формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану з урахуванням впливу соціальної підтримки та суб'єктивного сприйняття стресу. Уточнено роль основних джерел соціальної підтримки (сім'ї, друзів та значущих дорослих) у структурі життєстійкості підлітків та їх значення для адаптаційних можливостей особистості в кризових умовах.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки та удосконалення програм підтримки й розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану. Отримані дані можуть бути застосовані при плануванні заходів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей підлітків, профілактику дезадаптаційних проявів та посилення їхнього ресурсного потенціалу в складних життєвих умовах.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні положення дослідження було обговорено на XI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології» (13–14 березня 2026 року), проведений на базі кафедри соціальної роботи факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, та опубліковано у збірнику її матеріалів.

Експериментальна база. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування, організованого через платформу Google Forms, яке здійснювалося в очному форматі на базі опорного закладу освіти «Васильківський академічний ліцей «Престиж». Такий формат забезпечив зручність участі респондентів та оперативність збору даних.

У дослідженні взяли участь 77 підлітків 9-11 класів віком від 14 до 17 років. З метою дотримання принципу конфіденційності кожному учаснику

було запропоновано використовувати індивідуальний шифр замість зазначення особистих даних або ініціалів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У списку використаних джерел представлено 72 найменування, з них – 16 іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 124 сторінки, з яких 70 сторінок займає основний зміст дослідження. Робота містить 11 таблиць, 17 рисунків та 10 додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Основні підходи до визначення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить про те, що в сучасній теорії відсутнє єдине, чітко визначене трактування поняття «життєстійкість». У дослідницькому полі цей феномен інтерпретується неоднозначно та часто розкривається через низку споріднених категорій, серед яких виокремлюють життєздатність, адаптаційний потенціал, особистісну зрілість, здатність до життєтворення, а також філософсько-психологічні уявлення про «мужність бути» та інші [5]. Подібна варіативність підходів до визначення життєстійкості вказує на її складну, багаторівневу природу як наукового феномену. Водночас це зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення даного поняття, уточнення його змістових характеристик та систематизації наявних наукових підходів.

Особливу увагу в наукових дослідженнях приділено співвідношенню понять «resilience» та «hardiness». За В. Готич, ці категорії не є тотожними, однак тісно пов'язані між собою та відображають різні аспекти здатності особистості протидіяти стресу та адаптуватися до складних обставин [9]. Поняття «resilience» зазвичай пов'язується зі здатністю людини відновлюватися після кризових подій, зберігати психологічне благополуччя та розвиватися навіть у несприятливих умовах. Натомість «hardiness», концептуально обґрунтоване С. Мадді, акцентує увагу на внутрішній стійкості, витривалості та активній позиції особистості у подоланні труднощів. В українській традиції ці поняття відповідно перекладаються як психологічна стійкість (резильєнтність) та життєстійкість [5; 21].

Таким чином, якщо «resilience» більше пов'язується з гнучкістю та здатністю до відновлення, то «hardiness» відображає активну життєву позицію, спрямовану на подолання труднощів через мобілізацію внутрішніх ресурсів. Основна відмінність цих термінів полягає у тому, що психологічна стійкість (resilience) як процес, а життєстійкість як особистісна риса [9, с. 10]. О. Кокун підкреслює, що обидва ці конструкти є важливими для підтримання психічного здоров'я та психологічного благополуччя, особливо в ситуаціях інтенсивного або тривалого впливу стресових факторів, кризових подій і несприятливих життєвих обставин. Водночас, попри спільну спрямованість на подолання стресу, ці поняття відрізняються за своїм змістом, механізмами функціонування та сферами застосування [15, с. 35; 16].

Початок наукового осмислення життєстійкості пов'язують із роботами американських психологів С. Кобейси та С. Мадді, які наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років ввели та обґрунтували поняття «hardiness» у психологічному обігу. За С. Мадді, життєстійкість розглядається як особистісна характеристика, що базується на системі переконань, установок і стратегій поведінки, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. Центральними компонентами цієї моделі є залученість, контроль і прийняття виклику, що дозволяють особистості сприймати труднощі як можливості для розвитку [46; 60; 61].

У зарубіжній науковій періодиці теоретичні засади, чинники та механізми функціонування життєстійкості людини в умовах хронічного стресу, соціальних змін та невизначеності активно досліджувалися у працях таких авторів, як П. Бартон, А. Бандура, Р. Вест, Р. Лазарус, М. Селігман, С. Фолкман, Д. Хошаба та інші [54; 63; 66]. У роботах зазначених дослідників наголошується, що життєстійкість не є суто вродженою якістю, а виступає динамічним конструктом, який формується в процесі набуття життєвого досвіду, успішної соціальної взаємодії та подолання несприятливих обставин середовища.

У вітчизняному науковому просторі активний теоретико-методологічний аналіз проблеми життєстійкості розпочався з початку 2000-х років. Українські науковці розглядають її як інтегративний ресурс особистості, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах життєвих криз і суспільних трансформацій. Теоретичні та прикладні аспекти формування, розвитку й прояву життєстійкості висвітлено у працях таких дослідників, як О. Кокун, С. Максименко, В. Панок, Т. Титаренко, О. Чиханцова, Т. Ларіна та інших [15; 26; 33; 44].

Також осмислення феномену життєстійкості крізь призму викликів сьогодення, насамперед в контексті радикальних трансформацій суспільства та хронічного стресу воєнного стану, посідає важливе місце у дослідженнях останніх років. Зокрема, специфіку прояву життєстійкості особистості як динамічного адаптаційного ресурсу в кризових умовах воєнного часу та її взаємозв'язок із копінг-стратегіями ґрунтовно проаналізовано у наукових доробках І. Данилюка та В. Предко [10; 11]. Особливості трансформації способів життєдіяльності людини, збереження її суб'єктивного благополуччя та пошуку внутрішніх опор в умовах хронічної воєнної невизначеності висвітлено у працях Ю. Швалба, О. Верніка та Л. Варави [30].

Комплексний характер феномену життєстійкості зумовлює необхідність його розгляду з позицій різних наукових підходів, що сформувалися у вітчизняній та зарубіжній науці. Різноманітність теоретичних інтерпретацій цього поняття пов'язана з багатовимірністю самого явища, що охоплює особистісні, поведінкові, соціальні та адаптаційні аспекти. Саме тому для більш глибокого розуміння сутності життєстійкості доцільним є виокремлення та аналіз основних підходів до її визначення, які відображають різні аспекти функціонування та розвитку особистості. Найбільш поширеними є системний, структурно-функціональний, екзистенційно-гуманістичний, ресурсний та екопсихологічний підходи [5; 21; 41].

У системному підході життєстійкість розглядається як складне психологічне утворення та інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність людини ефективно долати труднощі, адаптуватися до нових умов і зберігати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Цей підхід представлений у працях С. Мадді, Т. Ларіної, Т. Титаренко, С. Важинського, Т. Щербак та інших науковців [5; 66]. У межах цього підходу життєстійкість є цілісною особистісною установкою на подолання труднощів, яка активізує внутрішні ресурси людини, сприяє протистоянню стресу та позитивній адаптації до змін. Системний підхід акцентує увагу на внутрішніх зв'язках між компонентами життєстійкості, її ієрархічній структурі та взаємодії з навколишнім середовищем. Життєстійкість проявляється на різних рівнях функціонування особистості - психофізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-смысловому, що забезпечує її цілісність і здатність до розвитку [31; 41; 46].

З позицій структурно-функціонального підходу життєстійкість розглядається як складна інтегральна властивість особистості, що забезпечує активацію психічних ресурсів, поєднання смисложиттєвих орієнтацій, психофізіологічних і соціальних складових та сприяє адаптації до складних і непередбачуваних життєвих умов. Такий підхід представлений у працях Г. Ванакової, В. Панченко, Т. Титаренко, О. Чиханцової, Т. Ларіної та інших науковців [5]. Дослідники підкреслюють, що життєстійкість включає базові установки залученості, контролю та прийняття ризику, а також додаткові складові, такі як емоційне благополуччя, рефлексія, автономія, ціннісно-смыслові орієнтації, мотивація самореалізації, а також емоційні, когнітивні й особистісні ресурси, які забезпечують саморегуляцію, адаптацію, ефективне подолання труднощів і збереження позитивного ставлення до життєвих подій. Вона виконує функції мобілізації внутрішніх ресурсів, формування стратегій подолання та перетворення стресових ситуацій на можливості для розвитку [33; 41].

Екзистенційно-гуманістичний підхід пов'язує життєстійкість із пошуком сенсу життя, свободою вибору та відповідальністю людини за власне існування. Основні положення цього підходу представлені у працях А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. ВанденБос, С. Кобейса, С. Мадді, О. Решетник та інших дослідників. Науковці розглядають життєстійкість як здатність витримувати стресові ситуації без втрати внутрішньої рівноваги та ефективності діяльності. У центрі уваги тут перебувають такі складові, як надія, віра, мужність, залученість до життя, контроль і готовність приймати виклик [5; 21; 41;60].

Сучасним продовженням екзистенційно-гуманістичного підходу є екопсихологічний підхід, розроблений П. Лушин. У межах цього напрямку життєстійкість розглядається як механізм саморозвитку, що забезпечує здатність особистості до самозмінювання в умовах нестабільності. Кризові ситуації при цьому трактуються як простір нових можливостей розвитку, де відбувається переосмислення «Я», формування нових смислів і перебудова внутрішньої структури особистості [64; 65]. Життєстійкість з позицій цього підходу забезпечує не лише адаптацію до складних умов, а й активний розвиток особистості через трансформацію досвіду. Вона дозволяє людині відкривати нові ресурси та можливості, які не проявляються в стабільному середовищі [41].

Ресурсний підхід розглядає життєстійкість як особистісний ресурс, що визначається структурою та характером запиту на подолання кризових або конфліктних ситуацій. Представниками цього напрямку є S. Boies, J. Brown, E. Poulton, M. Posner, P. Лазарус, С. Мадді, С. Микитюк, М. Холодна та інші [5].

У межах підходу життєстійкість пов'язується з наявністю внутрішніх ресурсів, які зумовлюють ефективність діяльності та здатність особистості відповідати вимогам складних життєвих ситуацій. Наголошується на багаторівневості та взаємозв'язку структурних компонентів феномену. З позиції ресурсного підходу життєстійкість також розглядається як система,

що забезпечує баланс між можливостями особистості та вимогами середовища, де життєві запити (адаптація, подолання труднощів, самореалізація) визначають характер використання ресурсів [41].

Узагальнюючи різні наукові підходи, можна стверджувати, що життєстійкість є багатовимірним феноменом, який поєднує в собі когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Її основною функцією є забезпечення ефективної адаптації особистості до змінних життєвих умов, збереження психічного здоров'я та сприяння особистісному розвитку.

1.2. Особливості підліткового віку та їх вплив на формування життєстійкості

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас визначальних етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні зміни у фізіологічній, когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Ці трансформації створюють підґрунтя для формування ключових особистісних характеристик, зокрема життєстійкості [1].

Згідно з сучасними підходами, підлітковий період охоплює приблизно вік від 10 до 19 років і характеризується переходом від дитинства до дорослості [6, с.84; 34]. У цей час формується самосвідомість, відбувається становлення системи цінностей, життєвих орієнтацій та уявлень про власне майбутнє. Підліток починає активно осмислювати себе як окрему особистість, що зумовлює підвищену чутливість до зовнішніх впливів і внутрішніх переживань [42, с.77-80].

Однією з особливостей підліткового віку є розвиток самосвідомості та ідентичності. Підлітки прагнуть зрозуміти власне «Я», визначити своє місце у соціальному середовищі, сформувати життєві цілі та цінності. Цей процес нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями, невпевненістю та

коливаннями самооцінки, що може ускладнювати адаптацію до складних життєвих ситуацій [1; 39, с. 10].

Важливою характеристикою цього віку є також емоційна нестабільність. Підлітки часто переживають інтенсивні емоційні стани, що пов'язано як із біологічними змінами, так і з розширенням соціального досвіду. Підвищена чутливість до оцінки з боку інших, схильність до імпульсивних реакцій та труднощі у регуляції емоцій можуть впливати на здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації [19].

Когнітивний розвиток у підлітковому віці теж зазнає суттєвих змін. Розвивається абстрактне мислення, здатність до рефлексії, аналізу та прогнозування наслідків власних дій. Це створює передумови для усвідомленого ставлення до життєвих труднощів і пошуку ефективних стратегій їх подолання. Водночас недостатній життєвий досвід може обмежувати здатність підлітка адекватно оцінювати складні ситуації [39, с. 11].

Соціальний розвиток підлітка проявляється у зростанні значущості міжособистісних відносин, передусім із однолітками. Потреба у визнанні, підтримці та приналежності до групи стає однією з провідних. Водночас зберігається важливість сім'ї як джерела емоційної безпеки та базових установок. Взаємодія цих соціальних впливів формує поведінкові моделі та способи реагування на труднощі.

Ще однією характерною рисою підліткового віку є прагнення до автономії та самостійності. Підлітки намагаються відокремитися від батьківського контролю, приймати власні рішення та нести за них відповідальність, саме в цьому процесі формується здатність до саморегуляції, що є важливою передумовою розвитку життєстійкості. Водночас у цей період особливого значення набуває формування життєвих орієнтирів і прагнення до самостійного визначення власного майбутнього. Підліток починає усвідомлено планувати свій життєвий шлях, визначати особисті цілі та способи їх досягнення. За таких умов життєстійкість

виступає важливим особистісним ресурсом, який допомагає конструктивно долати труднощі, контролювати власні дії та сприймати життєві випробування як можливість для особистісного зростання [39; 50].

Особливості підліткового віку безпосередньо впливають на формування здатності протистояти стресовим ситуаціям. З одного боку, емоційна нестабільність, недостатній життєвий досвід та внутрішні конфлікти можуть ускладнювати процес адаптації. З іншого боку, розвиток рефлексії, самосвідомості та прагнення до самореалізації створюють умови для формування внутрішніх ресурсів особистості [2].

У сучасних умовах, зокрема в ситуації соціальної нестабільності та воєнного стану, підлітковий вік стає ще більш вразливим до впливу стресогенних факторів. Постійна напруга, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього можуть посилювати тривожність і емоційне виснаження. Водночас саме в цей період закладаються механізми подолання труднощів, які визначають подальшу здатність особистості ефективно функціонувати в складних умовах. Тому, підлітковий вік виступає чутливим періодом для формування життєстійкості, оскільки поєднує як підвищену вразливість до стресу, так і значний потенціал для розвитку особистісних ресурсів [14; 42, с. 2].

1.3. Соціально-психологічні чинники формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану

Формування життєстійкості підлітків є багатофакторним процесом, який зумовлюється впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників [15, с. 165]. Згідно із соціально-екологічною моделлю Ю. Бронфенбреннера, життєстійкість особистості формується внаслідок взаємодії внутрішніх ресурсів людини та зовнішніх умов її життя. Вплив на цей процес здійснюють різні рівні соціального середовища. На рівні

мікросистеми важливе значення мають індивідуальні особливості підлітка, його внутрішні ресурси, соціальні ролі та міжособистісні взаємини в сім'ї та закладі освіти. Мезосистема включає взаємодію між найближчими соціальними середовищами, зокрема родиною, школою та однолітками. Екзосистема представлена ширшим соціальним оточенням, до якого належать громада, громадські інституції, засоби масової інформації та розширене родинне коло. Макросистема охоплює суспільні цінності, культурні традиції, соціальні норми та наявні механізми суспільної підтримки, які також впливають на формування життєстійкості особистості [2, с. 29; 8; 59].

Це свідчить про те, що життєстійкість не є вродженою характеристикою, а формується у процесі соціалізації особистості. Її розвиток залежить не лише від особистісних якостей підлітка, а й від умов його соціального оточення. Як зазначають науковці, розвиток життєстійкості значною мірою залежить від досвіду взаємодії дитини з соціальним середовищем, насамперед із сім'єю та найближчим оточенням. Саме в цих умовах закладаються базові установки, що визначають здатність особистості протистояти труднощам [50; 59, с. 27].

Серед зовнішніх чинників формування життєстійкості особливе значення має сімейне середовище. Аналіз наукової літератури свідчить, що дитинство та підлітковий вік є найбільш сенситивними періодами для розвитку життєстійкості, а вирішальну роль у цьому процесі відіграють взаємини між дитиною та батьками [52, с. 207]. Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, атмосфера підтримки, прийняття та емоційної близькості в сім'ї сприяє формуванню включеності, відповідальності та впевненості у власних силах, тоді як емоційне відчуження або дефіцит батьківської підтримки можуть негативно позначатися на розвитку адаптаційних ресурсів особистості [16; 38; 44, с. 33].

Значущість родинних зв'язків особливо зростає в підлітковому віці. Позитивний емоційний контакт із батьками формує відчуття безпеки та

захищеності, які є важливою передумовою розвитку стресостійкості. Дані численних досліджень свідчать, що емоційна прив'язаність до значущих дорослих допомагає підліткам успішніше долати складні життєві обставини та знижує негативний вплив психотравматичних подій. При цьому реакція дитини на кризову ситуацію значною мірою залежить від того, як на неї реагують батьки та найближче оточення [2, с. 34; 25].

Важливість сімейної підтримки підтверджують результати досліджень E. Saija, S. Ioverno, R. Baiocco та S. Pallini, які встановили зв'язок між сприятливим сімейним кліматом і вищим рівнем життєстійкості підлітків. Подібних висновків дійшли також T. Betancourt, K. Khan, W. Tol та інші науковці, які наголошують, що підтримка родини виступає одним із найважливіших захисних чинників в умовах кризових подій і воєнних конфліктів. Зокрема, дослідження дітей, які пережили воєнні дії, показали, що емоційна близькість із батьками та збереження родинних зв'язків сприяють кращій адаптації та психологічному благополуччю [1, с. 8; 2; 58].

Особливу увагу ролі сім'ї у розвитку життєстійкості приділяв С. Мадді, який підкреслював, що основи життєстійкості формуються переважно в дитячому та підлітковому віці. На його думку, характер взаємин між батьками та дитиною значною мірою визначає здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати активну життєву позицію та адаптуватися до несприятливих умов [24; 52, с. 207].

Не менш важливу роль відіграє освітнє середовище. Школа виступає важливим агентом соціалізації, який може як сприяти розвитку життєстійкості, так і виступати джерелом додаткового стресу. Підтримка з боку вчителів, створення безпечного психологічного клімату, можливість самовираження та розвитку навичок взаємодії з іншими є важливими умовами формування життєстійкості. Водночас негативні явища, такі як булінг або соціальна ізоляція, можуть мати деструктивний вплив на стан підлітків [2].

Підлітковий вік нерозривно пов'язаний із навчальною діяльністю, яка займає значну частину повсякденного життя особистості. Саме у закладі освіти підліток не лише здобуває знання, а й набуває досвіду міжособистісної взаємодії, співпраці, вирішення конфліктів, відповідальності та соціальної активності. Освітнє середовище створює умови для розвитку самоповаги, почуття власної гідності, творчого потенціалу, рефлексії та здатності до саморегуляції, що безпосередньо пов'язано з розвитком життєстійкості [39, с. 5].

Особливої ваги роль навчального закладу набуває в умовах воєнного стану, коли звичний спосіб життя підлітків зазнає суттєвих змін. Періодичні повітряні тривоги, дистанційне навчання, вимушене переміщення, переживання за безпеку рідних можуть негативно впливати на психоемоційний стан учнів. За таких умов школа стає не лише освітнім, а й важливим соціально-підтримувальним простором, який допомагає зберігати відчуття стабільності та передбачуваності.

Результати дослідження, проведеного Центром психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія» у школах східних областей України, продемонстрували позитивний вплив програм психосоціальної підтримки на емоційний стан дітей та підлітків. Встановлено, що створення сприятливого соціально-емоційного середовища у навчальному закладі сприяє покращенню поведінкових, емоційних та соціальних показників учнів, а також підвищує їхню життєстійкість [2, с. 36; 68; 69].

Суттєвим чинником є також соціальне оточення підлітка, зокрема група однолітків. У підлітковому віці значно зростає роль міжособистісних відносин, а потреба у приналежності до групи стає однією з провідних. У цей період важливого значення набувають референтні групи, які виступають джерелом соціальних норм, цінностей і моделей поведінки. Саме через взаємодію з однолітками відбувається активний процес соціалізації, формується соціальна ідентичність та виробляються навички соціальної

взаємодії. Позитивні взаємини з ровесниками сприяють розвитку соціальної компетентності, впевненості у собі, емоційної стабільності та навичок ефективної соціальної взаємодії, що, своєю чергою, підтримує розвиток життєстійкості. Натомість негативний вплив референтної групи, соціальне відторгнення або несприятливе середовище можуть ускладнювати процес адаптації підлітка, сприяти виникненню тривожності, дезадаптації та формуванню ризикованих моделей поведінки [12; 14].

Не менш важливими є внутрішні чинники. До них належить позитивне світосприйняття, спрямованість на самореалізацію, розвиток моральної стійкості та стресостійкості, комунікативні навички, особистісна зрілість, інтелектуальний розвиток та соціальний досвід, а також сформовані навички саморегуляції та особливості подолання стресу [16, с. 15].

В. Предко та М. Бондар зазначають, що життєстійкість значною мірою визначає характер використання особистістю копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Особи з вищим рівнем життєстійкості демонструють більшу гнучкість поведінки, краще адаптуються до кризових обставин, характеризуються вищою фрустраційною толерантністю та здатністю ефективно функціонувати навіть за умов невизначеності [1; 4; 37].

На думку Р. Лазаруса, копінг-поведінка являє собою сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, які людина використовує для подолання внутрішніх або зовнішніх труднощів, що сприймаються нею як надмірно складні чи такі, що перевищують наявні ресурси. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес психологічного реагування на стресові та несприятливі життєві обставини, спрямований на адаптацію особистості до складних умов. При цьому реакція людини на стрес залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від її суб'єктивного сприйняття та наявних ресурсів подолання. Саме тому підлітки, які здатні адекватно оцінювати стресові ситуації, визначати доступні ресурси для їх подолання та застосовувати конструктивні способи адаптації, легше

протистоять негативним впливам зовнішнього середовища і демонструють вищий рівень життєстійкості. [20; 52, с. 145-147].

Фізичний стан та навички здорового способу життя також відіграють значну роль у формуванні життєстійкості. Фізична витривалість, релаксаційні практики та аутотренінг допомагають підтримувати психоемоційну рівновагу та зменшувати негативний вплив стресових факторів. Крім того, розвиток соціальних і комунікативних навичок, здатність до конструктивної взаємодії та накопичення соціального досвіду сприяють формуванню адаптивної поведінки підлітків [16, с. 15].

Важливим психологічним чинником є і самоефективність, яку А. Бандура визначає як віру людини у власну здатність досягати поставлених цілей та долати труднощі. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню активної життєвої позиції, впевненості та наполегливості у досягненні результатів [52, с. 193; 57].

Серед соціально-психологічних чинників особливе місце займає соціальна підтримка. Сучасні дослідження підтверджують, що наявність друзів, наставників, учителів та інших значущих осіб сприяє успішному подоланню стресових ситуацій і допомагає підтримувати психологічне благополуччя підлітків. Одним із важливих чинників розвитку життєстійкості є переконаність підлітка в тому, що він не залишається наодинці зі своїми труднощами та завжди може отримати допомогу від оточення [1].

Як зазначає американська дослідниця Annette M. La Greca, наявність підтримуючого оточення (сім'я, друзі, наставники) є одним із ключових факторів, що забезпечують стійкість підлітків до стресу. Соціальна підтримка знижує рівень тривожності, сприяє формуванню почуття безпеки та допомагає ефективніше долати життєві виклики [62].

В умовах воєнного стану вплив зазначених чинників значно посилюється. Підлітки можуть стикатися з травматичними подіями, такими як загроза життю, вимушене переселення, розлука з близькими, втрата

звичного середовища. Постійна інформаційна напруга, пов'язана з новинами про війну, також негативно впливає на психоемоційний стан.

Разом із тим, як зазначають Л. Перелигіна та А. Швалб, життєстійкість залежить від сукупності внутрішніх особистісних якостей і зовнішніх ресурсів підтримки. Тому навіть за наявності досвіду воєнної травматизації людина здатна розвивати власну життєстійкість, адаптуватися до складних умов та знаходити конструктивні способи подолання життєвих труднощів [32;47].

Узагальнюючи наведені теоретичні положення, можна стверджувати, що життєстійкість у підлітковому віці формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості та соціального середовища. В умовах воєнного конфлікту інтенсивне переживання стресових подій може призводити до послаблення стійкості та погіршення психічного здоров'я підлітків, оскільки їм часто бракує життєвого досвіду й емоційної зрілості для подолання кризових ситуацій. Саме тому особливого значення набувають соціальна підтримка, безпечне середовище та сприятливі умови, які сприяють розвитку життєстійкості й психологічному відновленню особистості [1].

1.4 Компоненти життєстійкості підлітків

У сучасній науці однією з найбільш обґрунтованих є концепція життєстійкості, запропонована С. Мадді та С. Кобасою. Відповідно до цієї теорії, структура життєстійкості включає три основні компоненти:

- залученість;
- контроль;
- прийняття ризику [17].

Першим компонентом життєстійкості є залученість. Ця складова характеризує ступінь включеності особистості в події власного життя, готовність брати активну участь у різних сферах діяльності та підтримувати

взаємодію з навколишнім світом. Залученість передбачає переконання людини в тому, що навіть у складних обставинах участь у подіях життя є більш цінною, ніж відстороненість або уникнення труднощів. Особи з високим рівнем залученості прагнуть брати участь у соціальному житті, підтримувати міжособистісні контакти, навчатися новому та реалізовувати власні можливості [1; 35].

У підлітковому віці розвиток залученості має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається активне включення особистості у систему суспільних відносин. Підліток прагне бути членом значущих соціальних груп, отримувати схвалення однолітків і дорослих, брати участь у різноманітних видах діяльності. Тому формування даного компонента життєстійкості значною мірою залежить від можливостей самореалізації, підтримки соціальної активності та розвитку конструктивного спілкування.

На думку В. Предко та М. Бондар, важливими умовами розвитку залученості є прийняття особистості з боку значущого оточення, підтримка її ініціативності, створення умов для розкриття здібностей та формування позитивної самооцінки. Відчуття власної значущості та включеності в соціально корисну діяльність сприяє усвідомленню підлітком себе як активного учасника суспільного життя. У результаті зростає рівень відповідальності, самостійності та впевненості у власних можливостях [39].

Цікаві результати отримав Д. Веккайла, дослідження якого показали, що низький рівень залученості пов'язаний із соціальною пасивністю, відчуженням та переживанням власної неефективності. Особи з недостатньо сформованою залученістю частіше демонструють відсутність інтересу до діяльності, підвищений рівень психологічної напруги та швидше виснажуються під впливом труднощів. Такі особливості можуть перешкоджати реалізації творчого потенціалу та негативно впливати на процес особистісного розвитку [72].

Другим компонентом життєстійкості є контроль. Він відображає переконаність людини у власній здатності впливати на перебіг подій і

результати власної діяльності. Контроль виступає протилежністю безпорадності та пасивного очікування змін. Людина з розвиненим почуттям контролю схильна вважати себе активним суб'єктом життя, здатним приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки [1; 15, с. 21].

У підлітковому віці розвиток контролю пов'язаний із формуванням самостійності та відповідальності. Саме в цей період зростає потреба в автономності, прагнення самостійно визначати власні цілі та способи їх досягнення. Водночас підлітки поступово навчаються оцінювати наслідки своїх дій та регулювати власну поведінку відповідно до вимог ситуації.

Дослідники наголошують, що формування контролю потребує підтримки ініціативності підлітка, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формування впевненості у власних силах. Усвідомлення можливості впливати на життєві обставини сприяє зниженню тривожності та підвищує готовність до подолання труднощів [39; 52].

Підлітки з високим рівнем контролю демонструють більшу наполегливість у досягненні поставлених цілей, здатність конструктивно реагувати на невдачі та знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем. Вони схильні сприймати складні життєві ситуації як завдання, що потребують активних дій, а не як обставини, перед якими людина є безсилою [1].

Третім базовим компонентом життєстійкості є прийняття ризику або виклик. Цей компонент відображає готовність особистості сприймати зміни як природну частину життя та використовувати новий досвід для власного розвитку. Людина з високим рівнем даного компонента не уникає невизначеності та труднощів, а розглядає їх як можливість для набуття нових знань, умінь і життєвого досвіду [15; 18].

Для підліткового віку компонент виклику має особливе значення, оскільки саме цей період супроводжується численними змінами у фізичній, емоційній та соціальній сферах. Підліток постійно стикається з новими вимогами, необхідністю приймати самостійні рішення та адаптуватися до

змінних умов середовища. Готовність сприймати такі зміни як можливості для розвитку сприяє формуванню більш високого рівня життєстійкості [39].

Як зазначає С. Мадді, розвиток цих компонентів відбувається ще в дитинстві, однак у підлітковому віці вони набувають особливого значення, оскільки саме в цей період формується активна життєва позиція та здатність до самостійного прийняття рішень [1; 15].

Водночас сучасні наукові підходи розширюють класичне уявлення про структуру життєстійкості. На основі інтеграції теорій С. Мадді, Е. Десі та Р. Райана, А. Бандури, К. Ріфф, а також концепцій самоставлення (В. Столін, С. Пантілеєв), життєстійкість розглядається як багатокomпонентна система, що включає не лише базові складові, а й низку додаткових. У межах цього підходу до її структури відносять такі компоненти: залученість, контроль, прийняття виклику, цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія та мотивція самореалізації [47; 49; 52, с.100-102].

Варто підкреслити, що розширення структури життєстійкості є обґрунтованим у межах сучасних системних підходів до особистості. Зокрема, дослідники наголошують, що життєстійкість не обмежується лише трьома базовими компонентами, а становить інтегративну систему особистісних характеристик, які взаємодіють між собою та забезпечують стійкість до стресових впливів і здатність до розвитку [29; 49].

У цьому контексті особливого значення набуває смисловий компонент життєстійкості, який охоплює життєві цілі, цінності та смисли особистості. Саме наявність усвідомлених життєвих орієнтирів забезпечує внутрішню стабільність особистості та виступає основою її психологічної стійкості в умовах невизначеності. Як зазначається в наукових дослідженнях, осмисленість життя дозволяє людині інтерпретувати стресові ситуації не як загрозу, а як можливість для розвитку та набуття нового досвіду [13; 16].

У підлітковому віці формування життєвих цілей набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається становлення особистісної ідентичності та визначення життєвих перспектив. Підліток

починає усвідомлювати власні прагнення, формує уявлення про майбутню професійну діяльність, соціальні ролі та власне місце у суспільстві. Умови воєнного часу можуть ускладнювати цей процес, однак водночас підсилюють потребу у формуванні чітких смислових орієнтирів як ресурсу психологічної стійкості.

Не менш важливим компонентом життєстійкості є система цінностей, яка визначає спрямованість поведінки особистості та її ставлення до себе, інших людей і світу загалом. Ціннісна сфера виступає регулятором поведінки підлітка, впливаючи на його вибір стратегій подолання труднощів. Згідно з сучасними дослідженнями, сформована система цінностей сприяє підвищенню адаптивності та психологічної стабільності особистості [12; 47].

Окреме місце у структурі життєстійкості займає самоствавлення, яке включає самоприйняття, самоповагу та позитивне ставлення до власного «Я». Самоствавлення визначає внутрішню оцінку особистістю власних можливостей та досвіду, а також впливає на здатність долати життєві труднощі без втрати відчуття власної цінності. У дослідженнях підкреслюється, що позитивне самоствавлення є важливою умовою психологічного благополуччя та розвитку життєстійкості [47; 70].

У тісному взаємозв'язку із самоствавленням перебуває автономія особистості, яка відображає здатність діяти відповідно до власних переконань, приймати самостійні рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Автономія є ключовим ресурсом життєстійкості, оскільки забезпечує внутрішню незалежність та здатність протистояти зовнішньому тиску. Як показують емпіричні дослідження, саме автономія є одним із найсильніших предикторів життєстійкості особистості [52].

У підлітковому віці розвиток автономії тісно пов'язаний із процесом сепарації від дорослих та формуванням власної позиції. Поступово підліток переходить від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої, що є важливою умовою становлення зрілої особистості. У соціальній роботі цей аспект має особливе значення, оскільки підтримка автономії сприяє розвитку

відповідальності та здатності до самостійного вирішення життєвих труднощів.

Ще одним важливим компонентом життєстійкості є мотивація самореалізації, яка визначає спрямованість особистості на розвиток власного потенціалу та досягнення значущих цілей. Дослідження свідчать, що особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважанням внутрішньої мотивації, зокрема прагненням до саморозвитку, отримання задоволення від діяльності та відповідального ставлення до життя [2].

Умови воєнного часу значно посилюють роль мотиваційної сфери, оскільки підлітки стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеності та емоційного напруження. У цьому контексті мотивація самореалізації виконує компенсаторну функцію, сприяючи збереженню активної життєвої позиції та орієнтації на майбутнє [55].

Загалом життєстійкість підлітків доцільно розглядати як інтегральну багаторівневу систему, що включає як базові компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику), так і розширені особистісні характеристики (цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, мотивація самореалізації). Така структура дозволяє більш повно описати механізми життєстійкості особистості та її здатність до адаптації в складних життєвих умовах.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що життєстійкість є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, який забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та життєвих труднощів. У сучасній науці відсутнє єдине трактування поняття життєстійкості, що пояснюється різноманітністю підходів до його вивчення. У зарубіжній та вітчизняній літературі життєстійкість розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що

поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти й забезпечує успішну адаптацію особистості до складних життєвих обставин.

З'ясовано, що важливе місце у вивченні феномену життєстійкості займають поняття «hardiness» та «resilience», які, хоча й мають спільну спрямованість, відображають різні аспекти подолання труднощів. Життєстійкість (hardiness) переважно розглядається як відносно стійка особистісна риса, що проявляється через активну життєву позицію, контроль над власним життям та готовність приймати виклики, тоді як психологічна стійкість (resilience) характеризується здатністю до відновлення та адаптації після кризових подій.

У результаті аналізу основних наукових підходів встановлено, що життєстійкість може розглядатися як система внутрішніх ресурсів особистості, механізм саморозвитку, інтегральна властивість психіки та важливий адаптаційний ресурс. Системний, структурно-функціональний, екзистенційно-гуманістичний, ресурсний та екопсихологічний підходи дозволяють комплексно розкрити зміст і функції цього феномену. Незважаючи на відмінності у трактуваннях, більшість дослідників сходяться на думці, що життєстійкість сприяє збереженню психічного здоров'я, ефективній саморегуляції та особистісному розвитку в умовах стресу.

Визначено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування життєстійкості. Саме в цей час відбуваються інтенсивні зміни у сфері самосвідомості, емоційної регуляції, міжособистісних взаємин та життєвого самовизначення. Підлітки характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та недостатнім життєвим досвідом, що може ускладнювати процес адаптації до кризових ситуацій. Водночас розвиток рефлексії, прагнення до самостійності та формування життєвих цінностей створюють сприятливі умови для розвитку внутрішніх ресурсів особистості та здатності конструктивно долати труднощі.

Доведено, що формування життєстійкості підлітків значною мірою залежить від впливу соціально-психологічних чинників. Вирішальну роль у

цьому процесі відіграють сімейне середовище, соціальна підтримка, характер взаємин з однолітками, психологічний клімат у закладі освіти, а також рівень розвитку саморегуляції, самоефективності та конструктивних копінг-стратегій. Позитивне соціальне оточення, підтримка значущих дорослих і сформовані внутрішні ресурси сприяють розвитку впевненості, емоційної стабільності та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин.

Особливої актуальності проблема формування життєстійкості набуває в умовах воєнного стану. Воєнні події, постійна небезпека, інформаційне перевантаження, вимушені зміни умов життя та невизначеність майбутнього негативно впливають на психоемоційний стан підлітків і підвищують ризик дезадаптації. Разом із тим, навіть за умов воєнного стресу життєстійкість може розвиватися за наявності належної соціальної підтримки, безпечного середовища та сприятливих умов для особистісного розвитку.

Узагальнення теоретичних положень дозволило визначити основні компоненти життєстійкості підлітків. До базових складових належать залученість, контроль і прийняття ризику, запропоновані у концепції С. Мадді та С. Кобаси. Водночас сучасні наукові підходи доповнюють структуру життєстійкості такими компонентами, як цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія та мотивація самореалізації. Сукупність зазначених компонентів забезпечує здатність підлітка адаптуватися до складних життєвих умов, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати активну життєву позицію. Життєстійкість підлітків в умовах воєнного стану виступає важливим особистісним ресурсом, який забезпечує психологічну адаптацію, сприяє подоланню стресових ситуацій та підтримує процес особистісного розвитку.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану

Теоретичні положення, розглянуті у першому розділі, стали підґрунтям для побудови емпіричного дослідження, спрямованого на практичне вивчення особливостей формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану. У ході теоретичного аналізу було встановлено, що життєстійкість є складним багатокomпонентним феноменом, формування якого залежить від поєднання внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх соціально-психологічних чинників. Особливого значення в умовах воєнного стану набувають рівень соціальної підтримки, здатність підлітків адаптуватися до стресових ситуацій та особливості суб'єктивного сприйняття стресу.

Водночас, попри розмежування понять «життєстійкість» і «резильєнтність», ці феномени є взаємопов'язаними, оскільки відображають здатність особистості ефективно функціонувати в умовах труднощів та кризових ситуацій. Якщо життєстійкість розглядається як система особистісних установок та внутрішніх ресурсів, що забезпечують активне подолання труднощів, то резильєнтність характеризує здатність до психологічного відновлення та адаптації після впливу стресових подій. Саме тому дослідження резильєнтності дозволяє більш комплексно проаналізувати адаптаційні можливості підлітків в умовах воєнного стану та доповнює вивчення життєстійкості як інтегральної особистісної характеристики.

Основна мета емпіричного дослідження полягала у визначенні особливостей формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану

та встановленні взаємозв'язку між рівнем життєстійкості, сприйняттям соціальної підтримки, рівнем стресу та здатністю до адаптації в сучасних соціальних умовах.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- визначити особливості прояву життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану;
- дослідити рівень резильєнтності підлітків;
- проаналізувати рівень сприйнятого стресу серед підлітків;
- визначити особливості сприйняття соціальної підтримки підлітками;
- встановити взаємозв'язок між показниками життєстійкості, резильєнтності, рівнем стресу та соціальної підтримки;
- розробити та апробувати програму розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні про те, що рівень життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану залежить від рівня сприйнятої соціальної підтримки, особливостей соціального середовища та суб'єктивного сприйняття стресу. Передбачалося, що підлітки з вищим рівнем соціальної підтримки та більш адаптивним сприйняттям стресових ситуацій демонструватимуть вищі показники життєстійкості.

Для перевірки висунутої гіпотези було організовано емпіричне дослідження, яке здійснювалося у декілька етапів:

Перший етап – підготовчий. Було проведено аналіз наукової літератури з проблеми життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану, визначено методологічні засади дослідження, сформульовано мету, завдання та гіпотезу, а також здійснено добір психодіагностичного інструментарію.

Для реалізації поставлених завдань використано такі методики:

- «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєв) методика спрямована на визначення рівня життєстійкості особистості та її основних компонентів: залученості, контролю та прийняття виклику (Додаток А);

– Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості, тобто здатності людини адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюватися після стресових ситуацій та ефективно долати життєві труднощі (Додаток Б);

– Шкалу сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen) яка спрямована на визначення рівня сприйнятого стресу та суб'єктивної оцінки підлітками власного емоційного напруження, здатності контролювати життєві обставини й справлятися зі стресовими ситуаціями (Додаток В);

– Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) – методика дозволяє оцінити рівень сприйняття соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущого оточення як одного з важливих зовнішніх ресурсів формування життєстійкості підлітків (Додаток Г);

– авторські запитання – щодо впливу умов воєнного стану на повсякденне життя підлітків, їхній емоційний стан, соціальне оточення, особливості навчання та міжособистісної взаємодії, а також на виявлення основних джерел підтримки, способів подолання труднощів і чинників, які сприяють збереженню психологічної стійкості в умовах війни. (Додаток Д).

Другий етап – констатувальний, передбачав проведення первинної психодіагностики з метою визначення рівня життєстійкості, резильєнтності, сприйнятого стресу та соціальної підтримки підлітків. На цьому етапі здійснювався збір, систематизація та первинний аналіз отриманих емпіричних даних. Результати констатувального етапу стали основою для подальшої розробки програми розвитку життєстійкості підлітків.

Дослідження проводилося на базі опорного закладу освіти «Васильківський академічний ліцей «Престиж» за допомогою онлайн-опитування, організованого через платформу Google Forms. У дослідженні взяли участь 77 підлітків віком від 14 до 17 років, які навчаються у 9-11 класах. Для забезпечення коректності обробки даних та дотримання принципу анонімності кожному учаснику було запропоновано самотійно

створити індивідуальний шифр, який використовувався на всіх етапах дослідження замість персональних даних.

З метою підвищення достовірності отриманих результатів та дотримання етичних принципів дослідження учасникам надано інформацію щодо мети, завдань і особливостей участі в опитуванні, акцентовано увагу на добровільності участі та відсутності «правильних» і «неправильних» відповідей, а також повідомлено про використання даних виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Третій етап – формувальний, який включав в себе формування вибірки, розподіл респондентів на експериментальну та контрольну групи, розробку та апробацію програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Відбір учасників формувального етапу здійснювався на основі результатів констатувального дослідження за індивідуальними шифрами респондентів. З-поміж загальної вибірки було виокремлено групу підлітків із нижчими показниками, яка стала основою для участі у формувальній програмі. Решта респондентів сформували умовну контрольну групу, яка брала участь лише у діагностичних зрізах без залучення до формувальної програми. Результати цього етапу наведені у третьому розділі.

Четвертий етап – контрольний – передбачав проведення повторної психодіагностики та аналіз ефективності впровадженої програми розвитку життєстійкості. На даному етапі здійснювалося порівняння результатів первинного та повторного дослідження, узагальнення отриманих результатів та формулювання висновків.

Таким чином, емпіричне дослідження життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану здійснювалося у констатувальному, формувальному та контрольному етапах. Для обробки отриманих емпіричних даних було використано методи математико-статистичного аналізу. Зокрема, здійснювався розрахунок середніх значень показників, відсотковий аналіз відповідей респондентів, а також кореляційний аналіз для визначення

взаємозв'язків між рівнем життєстійкості, резильєнтності, сприйнятого стресу та соціальної підтримки. Отримані результати були систематизовані та інтерпретовані відповідно до мети дослідження.

«Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєв) призначений для вивчення життєстійкості як особистісного ресурсу, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій та адаптацію до складних життєвих обставин.

Опитувальник складається з 45 тверджень, щодо яких респонденту пропонується висловити ступінь своєї згоди за чотирибальною шкалою: «ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так». За результатами обробки визначається загальний показник життєстійкості та показники за трьома основними компонентами: залученість, контроль і прийняття ризику.

Шкала «Залученість» (Commitment) характеризує ступінь включеності особистості в події власного життя, зацікавленість у діяльності та переконаність у тому, що активна участь у життєвих ситуаціях дає змогу знаходити щось важливе, цінне та змістовне. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність отримувати задоволення від власної діяльності та відчувати свою причетність до життя.

Шкала «Контроль» (Control) відображає переконаність людини у можливості впливати на події власного життя та результати діяльності. Особи з високими показниками контролю схильні сприймати себе активними суб'єктами власного життєвого шляху, брати відповідальність за прийняття рішень і не втрачати активності навіть у складних обставинах.

Шкала «Прийняття ризику» (Challenge) характеризує ставлення до змін і труднощів як до джерела нового досвіду та особистісного розвитку. Високі показники за цією шкалою свідчать про готовність діяти в умовах невизначеності, сприймати життєві виклики як можливість для самовдосконалення та набуття нових знань і навичок.

Вищі показники за шкалами свідчать про більшу вираженість відповідних компонентів життєстійкості та кращу здатність особистості долати життєві труднощі [45].

Крім аналізу окремих субшкал, визначається загальний показник життєстійкості, нормативний діапазон якого, за даними С. Мадді, становить від 62,19 до 99,25 бала [3; 53, с. 20].

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) у адаптації Н. Школіної та співавторів була використана для оцінки рівня резильєнтності підлітків. Методика спрямована на визначення здатності особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлюватися після несприятливих подій [36].

Опитувальник містить 10 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («повністю невірно») до 4 («вірно майже у всіх випадках»). Обробка результатів передбачає підрахунок сумарного показника резильєнтності шляхом додавання балів за всіма твердженнями. Загальний результат може варіюватися від 0 до 40 балів. Вищі показники свідчать про вищий рівень резильєнтності [16].

Шкала сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen) спрямована на визначення ступеня, в якому людина оцінює події свого життя як стресові, непередбачувані, неконтрольовані та перевантажувальні. На відміну від методик, що оцінюють наявність конкретних стресових подій, PSS дозволяє дослідити суб'єктивне сприйняття стресу [7].

Опитувальник складається з 10 тверджень, які стосуються переживань респондента протягом останнього місяця. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Під час обробки результатів враховуються прямі та зворотні пункти, після чого обчислюється загальний показник сприйнятого стресу.

Сумарний бал може варіюватися від 0 до 40. Показники від 0 до 13 балів свідчать про низький рівень сприйнятого стресу, від 14 до 26 балів – про помірний рівень, а від 27 до 40 балів – про високий рівень сприйнятого

стресу. Вищі показники відображають більш виражене переживання стресу та сприйняття власних ресурсів як недостатніх для подолання життєвих труднощів [40].

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) спрямована на визначення суб'єктивної оцінки людиною достатності соціальної підтримки, яку вона отримує від найближчого соціального оточення. Шкала дозволяє оцінити сприйняття підтримки з трьох джерел: родини, друзів та значущої близької людини.

Опитувальник складається з 12 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». За результатами обробки визначаються показники за трьома субшкалами («Родина», «Друзі», «Значуща близька людина») та загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки. Вищі показники свідчать про вищий рівень суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки та більшу доступність соціальних ресурсів для особистості [27; 28].

З метою отримання додаткової інформації про особливості життя підлітків в умовах воєнного стану було використано авторську анкету, розроблену відповідно до мети та завдань дослідження. Анкета містить 22 запитання закритого та відкритого типів, спрямованих на вивчення впливу воєнного стану на повсякденне життя підлітків, їхній емоційний стан, особливості навчання, соціальне оточення, джерела соціальної підтримки та способи подолання складних життєвих ситуацій.

Перший блок запитань спрямований на збір соціально-демографічної інформації про респондентів (стать, вік, клас навчання, місце проживання). Другий блок дозволяє оцінити суб'єктивний вплив війни на різні сфери життя підлітків, особливості навчання та соціальної взаємодії. Третій блок містить запитання щодо джерел підтримки, способів подолання труднощів, ставлення до психологічної допомоги та бачення власного майбутнього. Відкриті запитання спрямовані на виявлення чинників, які, на думку підлітків, сприяють збереженню психологічної стійкості в умовах війни.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався поетапно. Перший етап передбачав опис соціально-демографічних характеристик досліджуваної вибірки (стать, вік, клас навчання тощо), узагальнені результати якого представлено в таблиці 2.1. Другий етап включав аналіз відповідей респондентів щодо впливу воєнних дій на різні сфери їхнього життя, зокрема навчальну, соціальну та емоційну, а також джерел підтримки та способів подолання складних ситуацій. Загальні результати анкетування представлено в таблиці 2.1 та на рисунках 2.1 – 2.9

Таблиця 2.1

Опис соціально-демографічних характеристик вибірки (N = 77)

Показник	Категорія	Кількість (осіб)	%
Стать	Жіноча	46	59,7
	Чоловіча	31	40,3
Вік	14 років	8	10,4
	15 років	23	29,9
	16 років	27	35,1
	17 років	19	24,7
Клас навчання	9 клас	23	29,9
	10 клас	19	24,7
	11 клас	35	45,4
Місце проживання	Місто	65	84,4
	Село	6	7,8
	Селище	6	7,8
Зміна місця проживання після початку повномасштабного вторгнення	Змінювали	29	37,7
	Не змінювали	48	62,3

У дослідженні взяли участь 77 респондентів, віком від 14 до 17 років, при цьому найбільшу частку становлять підлітки 16 років – 27 осіб (35,1%),

що свідчить про переважання старшої вікової групи у вибірці. За класом навчання вибірка є достатньо варіативною: респонденти представлені учнями 9-х, 10-х та 11-х класів, з переважанням учнів випускного (11-го) класу – 35 осіб (45,4%), тоді як учні 9-х класів становлять 23 особи (29,9%), а 10-х класів – 19 осіб (24,7%). з яких 46 (59,7%) осіб – жіночої статі, а 31 (40,3%) особа – чоловічої статі (Рис.2.1).

Ваша стать
77 responses

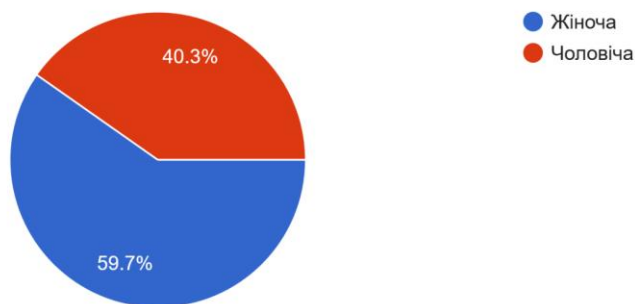


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Важливим чинником, що характеризує життєві умови респондентів, є досвід вимушеного переміщення. Зокрема, 29 осіб (37,7%) зазначили, що були змушені змінити місце проживання після початку повномасштабної війни, тоді як 48 осіб (62,3%) залишаються у своїх домівках (Рис.2.2).

Чи змінювали Ви місце проживання після початку повномасштабної війни?
77 responses

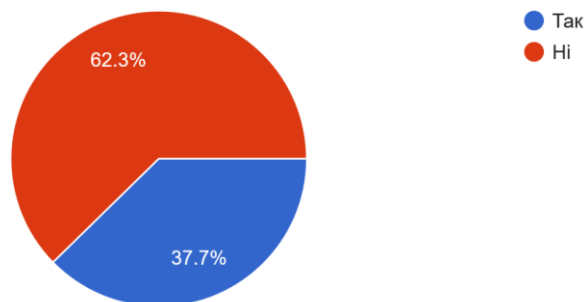


Рис. 2.2. Досвід вимушеного переміщення респондентів

Також результати дослідження засвідчили суттєвий вплив умов воєнного стану на повсякденне життя підлітків та їхнє суб'єктивне сприйняття навколишньої реальності (Рис. 2.3). Лише 9 респондентів (11,7%) зазначили, що війна майже не вплинула на їхнє життя. Водночас більшість опитаних оцінює її вплив як «частковий» – 37 осіб (48,1%) або «помітний» – 24 особи (31,2%). Про дуже сильний вплив воєнних подій повідомили 7 підлітків (9,1%). Отримані результати вказують на те, що війна стала значущим чинником, який впливає на різні сфери життєдіяльності сучасних підлітків.

Наскільки війна вплинула на Ваше повсякденне життя?
77 responses

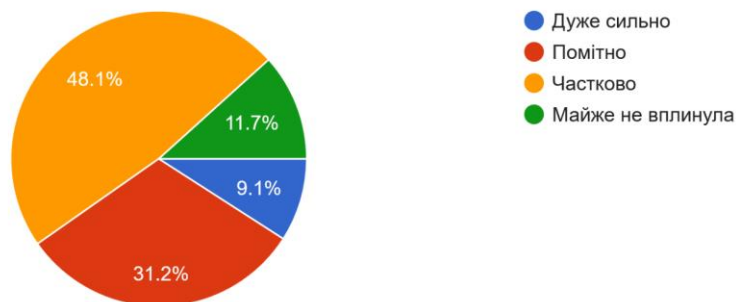


Рис. 2.3. Суб'єктивна оцінка підлітками впливу воєнного стану на їхнє повсякденне життя

Аналіз відповідей щодо сфер життя, які зазнали найбільших змін, дозволив визначити основні напрями впливу воєнного стану (Рис. 2.4). Найбільша кількість респондентів вказала на зміни у сфері відчуття безпеки – 44 особи (57,1%), що свідчить про порушення базового відчуття стабільності та захищеності. Значна частина опитаних також відзначила зміни емоційного стану – 42 особи (54,5%), що може бути пов'язано з підвищеним рівнем тривожності та емоційного напруження.



Рис.2.4. Зміни у сферах життя підлітків під час воєнного стану

Однією з адаптивних стратегій підлітків в умовах воєнного стану стало обмеження інформаційного навантаження (Рис. 2.5). Зокрема, найбільша частка респондентів (45,5%) зазначила, що майже не стежить за новинами про війну, що може свідчити про прагнення підлітків зменшити емоційне напруження та уникнути надмірного впливу тривожної інформації.

Як часто Ви стежите за новинами про війну?
77 responses

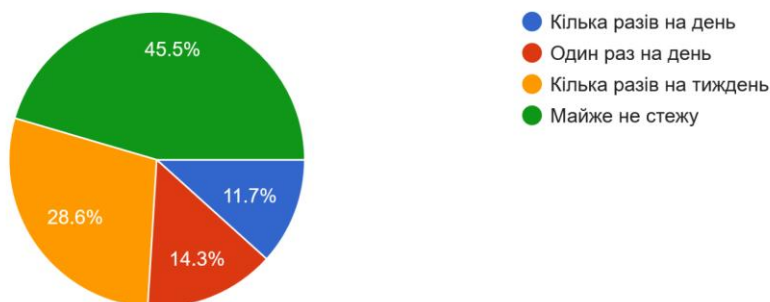


Рис. 2.5. Частота перегляду новин про війну

Водночас результати дослідження показали, що воєнний стан позначився і на навчальній мотивації підлітків (Рис. 2.6). Хоча 29 респондентів (37,7%) не відчували змін у ставленні до навчання, більше половини опитаних вказали на зниження мотивації: у 27 осіб (35,1%) вона дещо знизилася, а у 15 осіб (19,5%) – знизилася значно. Лише 6 учнів (7,8%) зазначили підвищення мотивації до навчання.

Чи вплинула війна на Вашу мотивацію до навчання?
77 responses

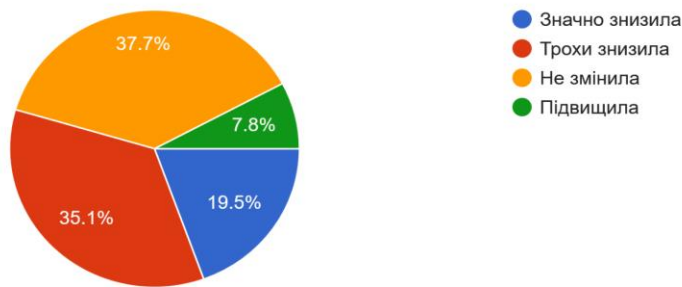


Рис. 2.6. Вплив воєнного стану на навчальну мотивацію підлітків

Життестійкість підлітків значною мірою спирається на зовнішні ресурси підтримки (Рис. 2.7). Найчастіше респонденти зазначали, що основною підтримкою у складні періоди для них є батьки – 39 осіб (50,6%). Важливим джерелом підтримки також виступають друзі, на що вказали 26 підлітків (33,8%). Інші варіанти підтримки, зокрема допомога психологів, інтернет-спільнот або самостійне подолання труднощів, обиралися значно рідше.

Хто найбільше підтримує Вас у складні періоди?
77 responses

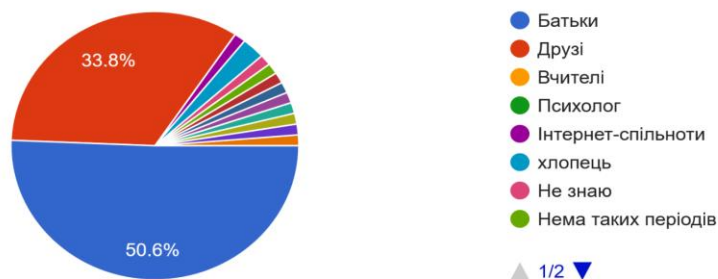


Рис. 2.7. Основні зовнішні ресурси підтримки підлітків

Водночас результати дослідження показали, що питання психологічної підтримки у школі обговорюються недостатньо (Рис. 2.8). Більше половини респондентів (61,1%) зазначили, що не знають про проведення таких обговорень, а 13% вказали на їх відсутність. Це може свідчити про недостатню увагу до інформування учнів щодо психологічної підтримки в умовах війни.

Чи обговорюють у Вашій школі питання психологічної підтримки під час війни?

77 responses

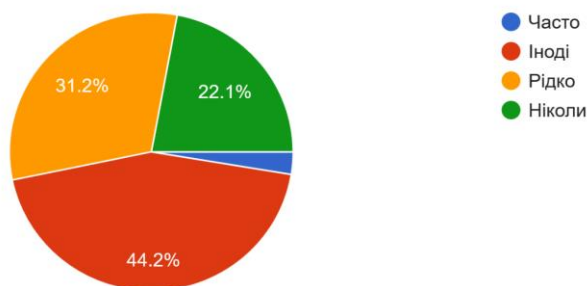


Рис. 2.8. Обізнаність підлітків щодо психологічної підтримки у школі

Важливим показником у дослідженні стало ставлення підлітків до власного майбутнього (Рис. 2.9). Отримані результати свідчать про переважання позитивних оцінок: більшість респондентів оцінюють своє майбутнє «скоріше оптимістично» (50,6%) або оптимістично (24,7%). Це вказує на збереження позитивних життєвих установок у значної частини підлітків навіть в умовах воєнного стану.

Як Ви оцінюєте своє майбутнє?

77 responses

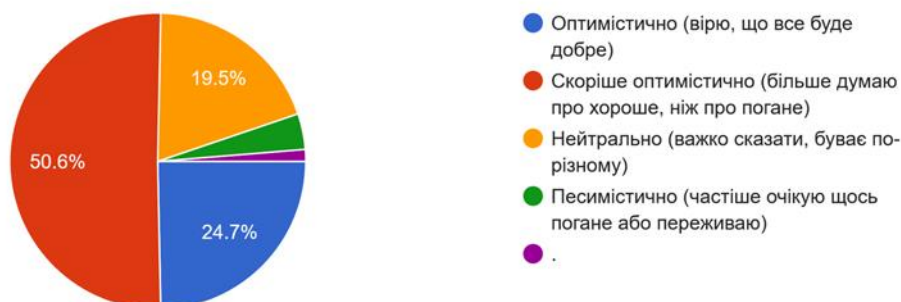


Рис. 2.9. Ставлення підлітків до власного майбутнього

Аналіз відкритих відповідей показав, що основними чинниками, які допомагають підліткам зберігати внутрішню стійкість у складних умовах, є підтримка близьких людей, наявність життєвих цілей, віра в позитивне майбутнє та можливість підтримувати звичний спосіб життя. Отримані результати свідчать про важливу роль сімейного та соціального оточення у формуванні життєстійкості підлітків, а також про значення позитивного

бачення майбутнього як одного з важливих ресурсів успішної адаптації до сучасних умов життя.

Наступним етапом аналізу стало дослідження показників життєстійкості підлітків за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва), яка дозволяє визначити рівень сформованості таких компонентів, як залученість, контроль та прийняття ризику. Результати дослідження представлено у таблицях 2.2 та 2.3 а також на рисунку 2.10.

Таблиця 2.2

Загальні середні показники життєстійкості та її компонентів у досліджуваній вибірці (n =77)

Шкали методики (за С. Мадді)	Нормативні значення		Отримані дані	
	М	SD	М	SD
Залученість	37,64	8,08	30,81	7,40
Контроль	29,17	8,43	28,05	7,03
Прийняття ризику	13,91	4,39	15,55	4,65
Загальна життєстійкість	80,72	18,53	74,40	17,14

М - середнє арифметичне значення; SD - стандартне відхилення.

Аналіз середніх показників засвідчив, що загальний рівень життєстійкості досліджуваних підлітків дещо нижчий за нормативні значення. Найнижчі показники виявлено за шкалою залученості, що може свідчити про зниження інтересу до активної участі у подіях власного життя та труднощі у підтриманні емоційної включеності в різні сфери діяльності. Водночас показники контролю наближені до нормативних значень, а рівень прийняття ризику є дещо вищим за норму.

Представлені в таблиці результати описової статистики відображають узагальнені кількісні характеристики вираженості життєстійкості та її окремих компонентів у досліджуваній вибірці підлітків. Оскільки середні

показники дають лише загальне уявлення про групу, для більш детального аналізу доцільно перейти до розгляду розподілу підлітків за рівнями вираженості досліджуваних показників (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження життєстійкості підлітків за методикою
«Тест життєстійкості» С. Мадді**

Показники	Рівні	Кількість, осіб	Питома вага, %
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Життєстійкість	високий	6	7,79
	середній	51	66,23
	низький	20	25,97
Залученість	високий	2	2,60
	середній	40	51,95
	низький	35	45,45
Контроль	високий	7	9,09
	середній	61	79,22
	низький	9	11,69
Прийняття ризику	високий	24	31,17
	середній	44	57,14
	низький	9	11,69

Аналіз результатів показав, що для більшості підлітків характерний середній рівень життєстійкості. Зокрема, середній рівень загальної життєстійкості було виявлено у 51 респондента (66,23%), високий – у 6 осіб (7,79%), тоді як низький рівень зафіксовано у 20 підлітків (25,97%). Отримані результати свідчать про те, переважна частина підлітків загалом здатна адаптуватися до складних життєвих умов, однак їхні внутрішні ресурси залишаються недостатньо стійкими в ситуації тривалого стресового впливу.

Аналіз компонента «залученість» показав переважання середнього та низького рівнів. Середній рівень було виявлено у 40 осіб (51,95%), а низький – у 35 респондентів (45,45%). Високий рівень характерний лише для 2 підлітків (2,60%). Це може свідчити про зниження емоційної залученості підлітків у різні сфери життя, втрату відчуття зацікавленості у повсякденній діяльності та труднощі у підтриманні активної життєвої позиції в умовах воєнного стану.

За показником «контроль» переважає середній рівень, який було встановлено у 61 підлітка (79,22%). Отримані дані свідчать про те, що більшість підлітків частково зберігають відчуття здатності впливати на власне життя та приймати рішення навіть в умовах невизначеності.

Дослідження компонента «прийняття ризику» показало більш позитивні результати порівняно з іншими складовими життестійкості. Середній рівень було виявлено у 44 осіб (57,14%), високий – у 24 підлітків (31,17%), а низький – у 9 респондентів (11,69%). Це може свідчити про відносно сформовану готовність підлітків сприймати зміни, адаптуватися до нових умов та набувати життєвого досвіду навіть у складних обставинах воєнного часу.

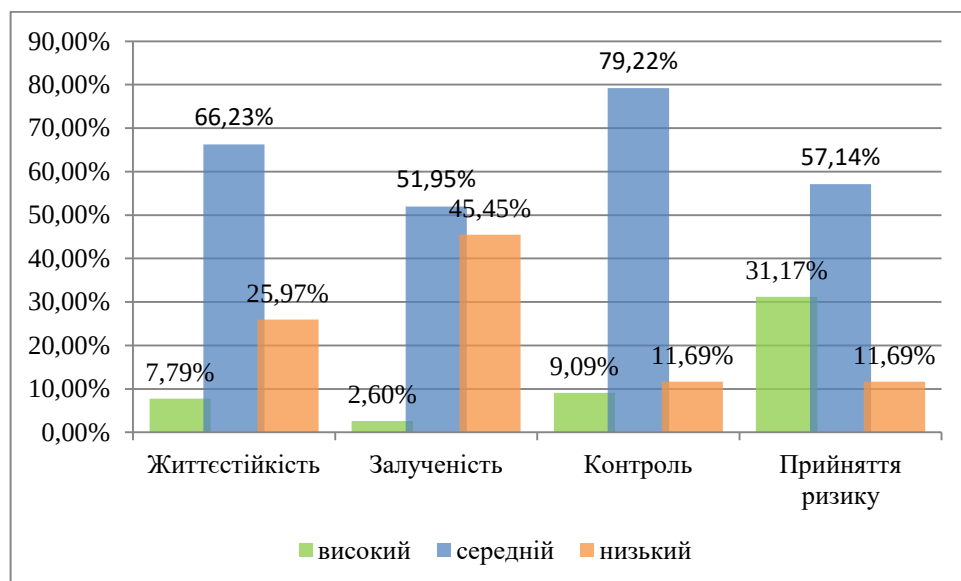


Рис. 2.10. Розподіл рівнів життестійкості та її компонентів у підлітків

Наступним етапом було дослідження показників резильєнтності підлітків за методикою «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)» Результати представлено у таблиці 2.4 та на рисунку 2.11.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження підлітків за шкалою резильєнтності
Коннора–Девідсона**

Показники	Рівні	Кількість, осіб	Питома вага, %
Рівень резильєнтності	Високий	6	7,79
	Вищий за середній	22	28,57
	Середній	29	37,66
	Нижчий за середній	15	19,48
	Низький	5	6,49

Отримані дані свідчать про те, що найбільшу частку вибірки становлять підлітки із середнім рівнем резильєнтності – 29 осіб (37,66%). Це вказує на те, що для значної частини респондентів характерна відносна здатність відновлюватися після стресових подій.

Достатньо вагому групу складають підлітки з рівнем резильєнтності вищим за середній – 22 особи (28,57%). Такі результати свідчать про наявність у майже третини вибірки добре сформованих адаптаційних ресурсів, що дозволяють ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати внутрішню рівновагу та швидше відновлюватися після складних життєвих подій.

Водночас звертає на себе увагу група підлітків із нижчим за середній та низьким рівнем резильєнтності, яка у сукупності становить понад чверть вибірки, що свідчить про наявність значної частини підлітків із недостатньо сформованими механізмами психологічного відновлення.

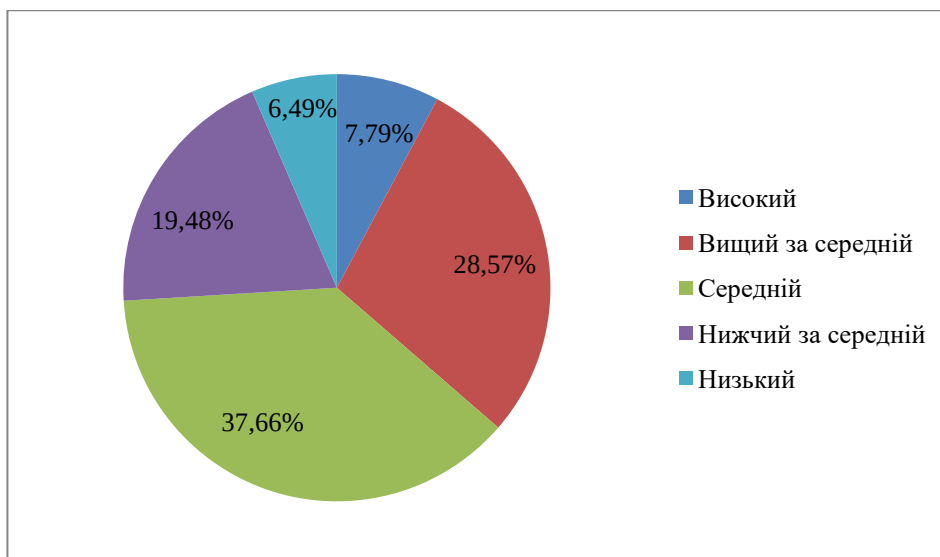


Рис. 2.11. Показники рівня резильєнтності підлітків

Далі було проаналізовано показники сприйняття соціальної підтримки підлітками за методикою «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS), що дозволило оцінити особливості суб'єктивного сприйняття підтримки з боку значущого оточення. Таблиця 2.5 демонструє розподіл учасників за рівнями сприйняття соціальної підтримки, зокрема за субшкалами «Сім'я», «Друзі», «Важлива інша людина», а також загальним показником соціальної підтримки. Отримані результати також подано у вигляді діаграми на рисунку 2.12, що дозволяє наочно порівняти рівні вираженості досліджуваних показників.

Таблиця 2.5

Результати дослідження рівня сприйняття соціальної підтримки підлітків за методикою MSPSS

Показники	Рівні	Кількість, осіб	Питома вага, %
1	2	3	4
Субшкала «Сім'я»	високий	51	66,23
	середній	23	29,87
	низький	3	3,90
Субшкала «Друзі»	високий	49	63,64
	середній	24	31,17
	низький	4	5,19

Показники	Рівні	Кількість, осіб	Питома вага, %
1	2	3	4
Субшкала «Важлива інша людина»	високий	56	72,73
	середній	17	22,08
	низький	4	5,19
Загальний рівень сприйняття соціальної підтримки	високий	52	67,53
	середній	23	29,87
	низький	2	2,60

Представлені результати демонструють загалом високий рівень суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки серед підлітків. Узагальнений показник сприйняття соціальної підтримки демонструє переважання високого рівня у 52 респондентів (67,53%), що свідчить про сформоване відчуття наявності підтримки з боку найближчого соціального оточення. Середній рівень зафіксовано у 23 підлітків (29,87%), тоді як низький рівень характерний лише для 2 осіб (2,60%). Таким чином, більшість опитаних відчують достатню або високу забезпеченість соціальними ресурсами, що може виступати важливим чинником їхньої адаптації в складних життєвих умовах.

Аналіз субшкали «Сім'я» показав, що для більшості респондентів саме родина є основним джерелом підтримки, високий рівень зафіксовано у 51 особи (66,23%). Це свідчить про значущу роль сімейного оточення у формуванні відчуття безпеки та емоційної стабільності підлітків.

Подібна тенденція спостерігається і щодо субшкали «Друзі», де високий рівень підтримки відзначили 49 (63,64%) підлітків, що вказує на важливу роль однолітків як ресурсу соціальної підтримки відповідно до вікових особливостей підліткового періоду, коли значення референтної групи є особливо високим.

Найвищі показники зафіксовано за субшкалою «Важлива інша людина»: 56 (72,73%) підлітків відзначили високий рівень підтримки. Це може свідчити про наявність у більшості респондентів значущої фігури підтримки (наприклад, дорослого, наставника або близької довіреної особи), яка виконує стабілізуючу функцію в їхньому житті.

У цілому результати дослідження демонструють переважання високого рівня сприйняття соціальної підтримки за всіма субшкалами, що вказує на наявність у підлітків розвиненої системи соціальних зв'язків, які виступають важливим ресурсом у процесі адаптації до життєвих труднощів.

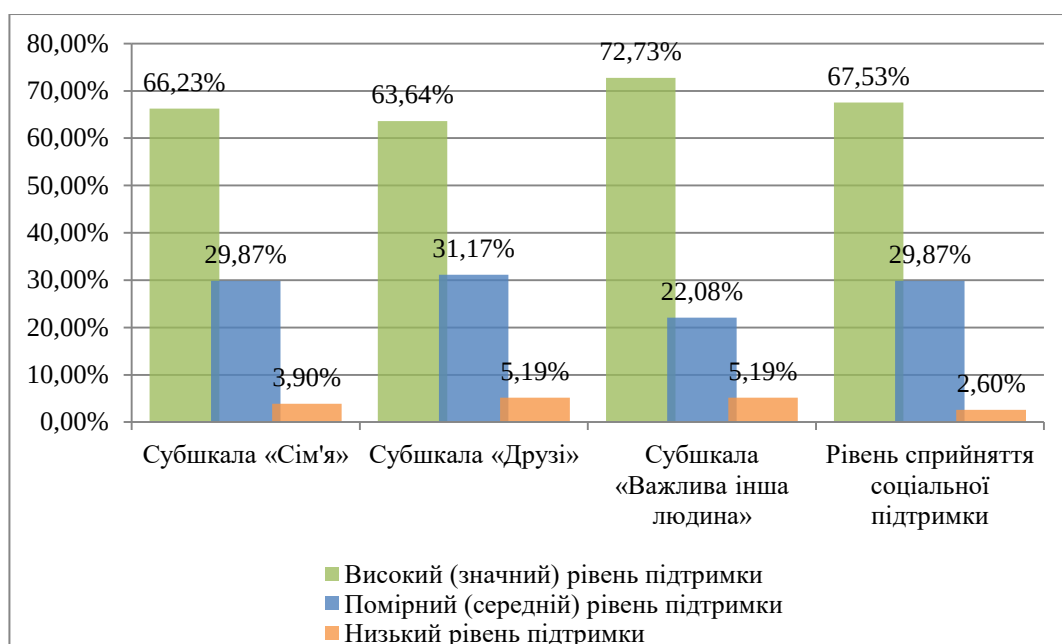


Рис. 2.12. Рівні сприйняття соціальної підтримки підлітків

Поряд із дослідженням сприйняття соціальної підтримки, важливим елементом емпіричного аналізу виступило вивчення рівня сприйнятого стресу підлітками. Для цього було використано «Шкалу сприйнятого стресу» (PSS, S. Cohen), яка дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття стресового навантаження та інтенсивність його переживання у повсякденному житті.

Узагальнені результати дослідження рівня сприйнятого стресу підлітків за методикою PSS подано у таблиці 2.6 та на рисунку 2.13.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження рівня сприйнятого стресу підлітків за методикою PSS

Показники	Рівні	Кількість, осіб	Питома вага, %
Рівень сприйнятого стресу	Низький (Слабо сприйнятий стрес)	13	16,88
	Помірний (Помірно сприйнятий стрес)	58	75,32
	Високий (Сильно сприйнятий стрес)	6	7,79

Дані дослідження вказують на те, що домінуючим є помірний рівень сприйнятого стресу, який зафіксовано у 58 (75,32%) респондентів. Це вказує на те, що для більшості підлітків характерне періодичне переживання стресових станів, пов'язаних із повсякденними труднощами та зовнішніми обставинами, однак без критичного перевищення адаптаційних можливостей. Такий рівень можна розглядати як умовно нормативний, що відображає наявність стресу як частини щоденного життя в умовах воєнного стану.

Низький рівень сприйнятого стресу виявлено у 13 (16,88%) осіб, що може свідчити про відносно спокійне суб'єктивне сприйняття життєвих ситуацій, знижений рівень емоційної напруги та достатньо сформовані механізми психологічної стабільності. Такі підлітки, ймовірно, ефективніше справляються з повсякденними труднощами або менше фокусуються на стресогенних подіях.

Високий рівень сприйнятого стресу зафіксовано у 6 (7,79%) респондентів, що свідчить про наявність невеликої групи підлітків із вираженим суб'єктивним стресовим навантаженням. Для цих учасників характерним може бути підвищене емоційне напруження, складнощі у подоланні стресових ситуацій та ризик перевантаження адаптаційних ресурсів.

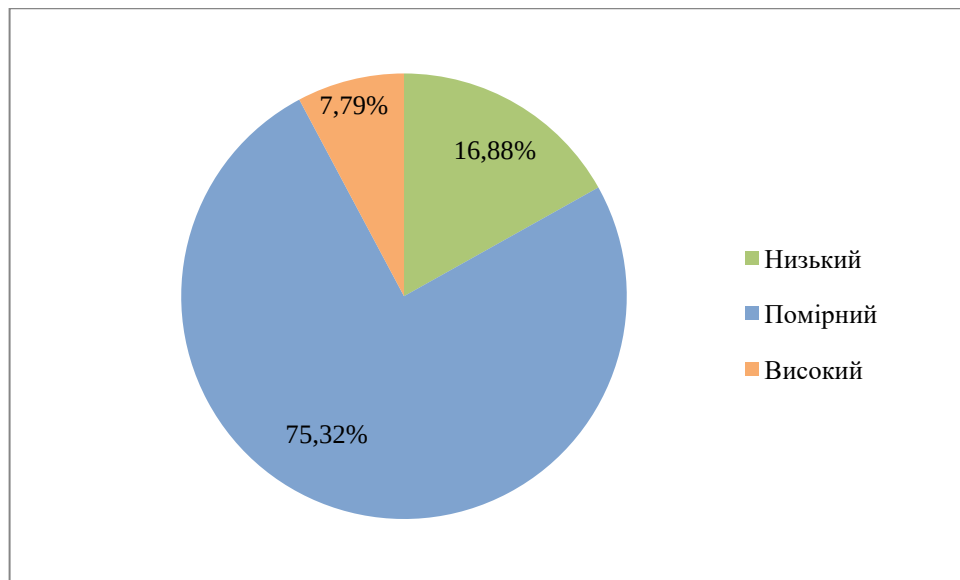


Рис. 2.13. Рівні сприйнятого стресу підлітків

Узагальнюючи, можна зазначити, що у вибірці переважає помірний рівень сприйнятого стресу, тоді як крайні значення (низький і високий рівні) представлені меншою часткою респондентів, що вказує на відносно рівномірний, але помірно напружений психоемоційний стан підлітків.

2.3 Результати кореляційного аналізу життестійкості підлітків

Для визначення подальшої стратегії статистичного аналізу та обґрунтування вибору між параметричними й непараметричними методами всі первинні дані 77 респондентів були перевірені на відповідність нормальному розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілка (W). Перевірка нормальності є необхідним етапом попереднього аналізу, оскільки саме вона визначає доцільність застосування класичного коефіцієнта кореляції Пірсона або альтернативних непараметричних методів.

Отримані в програмі Jamovi результати засвідчили наявність статистично значущих відхилень від нормального розподілу за низкою ключових змінних. Результати цієї математичної перевірки представлено у таблиці 2.7.

**Результати перевірки нормальності розподілу показників за
критерієм Шапіро–Вілکا**

	Шапіро–Вілка		
Назва методики та її компоненти	W	p	Висновок про розподіл
<i>Тест життєстійкості С. Мадді</i>			
1. Життєстійкість (загальний бал)	0,978	0,217	відповідає нормальному
2. Залученість	0,983	0,400	відповідає нормальному
3. Контроль	0,956	0,009	відмінний від нормального
4. Прийняття ризику	0,976	0,158	відповідає нормальному
<i>Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10</i>			
5. Резильєнтність (CD-RISC-10)	0,985	0,500	відповідає нормальному
<i>Багатомірна шкала соціальної підтримки (MSPSS)</i>			
6. Субшкала «Сім'я»	0,906	< 0,001	відмінний від нормального
7. Субшкала «Друзі»	0,916	< 0,001	відмінний від нормального
8. Субшкала «Важлива інша людина»	0,846	< 0,001	відмінний від нормального
9. Рівень сприйняття соц. підтримки	0,921	< 0,001	відмінний від нормального
<i>Шкала сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen)</i>			
10. Рівень сприйнятого стресу (PSS-10)	0,968	0,050	граничний розподіл

Зокрема, статистично значущі відхилення від нормального математичного розподілу ($p < 0,05$) зафіксовано для компонента «Контроль»

методики С. Мадді, а також для всіх шкал Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки.

«Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва), Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10), Шкала сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen).

Подібний характер розподілу може бути обумовлений специфікою досліджуваної вибірки та умовами її життєдіяльності, оскільки тривалий воєнний стан і пов'язані з ним психотравмувальні фактори можуть спричиняти зміщення та поляризацію відповідей у сферах суб'єктивного контролю та сприйняття соціальної підтримки з боку найближчого оточення.

З огляду на виявлені порушення нормальності розподілу, використання класичного параметричного коефіцієнта кореляції Пірсона було визнано недоцільним, оскільки це могло б призвести до викривлення результатів статистичного аналізу.

Тому для перевірки гіпотези дослідження щодо зв'язку життєстійкості підлітків із соціальною підтримкою, особливостями соціального середовища та суб'єктивним сприйняттям стресу було застосовано непараметричний метод рангової кореляції Спірмена (ρ), який є стійким до відхилень від нормального розподілу. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.8. Детальна кореляційна матриця наведена в додатку ІІ.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу показників за шкалами методик

Показники	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Резильєнтність
Резильєнтність	0,362**	0,309**	0,357**	0,271*	—
Субшкала «Сім'я»	0,441***	0,503***	0,345**	0,306**	0,427***
Субшкала «Друзі»	0,349**	0,385***	0,263*	0,280*	0,291**
Субшкала «Важлива інша»	0,242*	0,333**	0,128	0,221	0,203

Продовження табл. 2.8

Показники	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Резильєнтність
Рівень соц. підтримки	0,406***	0,502***	0,273*	0,296**	0,399***
Рівень сприйнятого стресу	-0,585***	-0,532***	-0,490***	-0,555***	-0,203
Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$					

Проведений математико-статистичний аналіз дозволив встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Між загальним рівнем життєстійкості та резильєнтністю виявлено позитивний статистично значущий зв'язок. Позитивні кореляції також зафіксовано між резильєнтністю та всіма компонентами життєстійкості: залученістю, контролем і прийняттям ризику. Це свідчить про те, що установки життєстійкості та динамічна здатність до відновлення діють узгоджено, підсилюючи загальний адаптаційний потенціал особистості в умовах воєнного стану.

Аналіз взаємозв'язку між сприйнятим стресом і показниками стійкості показав наявність статистично значущих зворотних кореляцій між рівнем стресу та загальною життєстійкістю, а також усіма її компонентами. Найбільш виражений негативний зв'язок спостерігається між рівнем сприйнятого стресу та показниками загальної життєстійкості і прийняття ризику, що свідчить про те, що підлітки, які готові діяти в умовах невизначеності та сприймають труднощі як корисний життєвий досвід, меншою мірою відчувають стресове навантаження.

Компоненти «залученість» і «контроль» також демонструють помірні зворотні зв'язки зі сприйнятим стресом. Таким чином, активне включення в події власного життя та переконаність у можливості впливати на обставини

сприяють зниженню негативного впливу стресових переживань в умовах війни.

Водночас зв'язок між резильєнтністю та рівнем сприйнятого стресу виявився статистично незначущим. Виявлені особливості підтверджують, що життєстійкість більшою мірою пов'язана зі способом сприйняття та переживання стресових ситуацій, тоді як резильєнтність відображає здатність особистості до подальшого відновлення після труднощів.

Результати аналізу також засвідчили важливу роль соціальної підтримки як зовнішнього ресурсу підтримання стійкості підлітків. Загальний рівень сприйняття соціальної підтримки має позитивні статистично значущі зв'язки як із життєстійкістю, так і з резильєнтністю.

Найсильніші кореляційні зв'язки виявлено між підтримкою з боку сім'ї та показниками загальної життєстійкості, залученості й резильєнтності. Зазначені результати підтверджують, що підтримка родини виступає одним із провідних чинників формування та підтримання життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Підтримка друзів також демонструє позитивні значущі зв'язки з усіма показниками життєстійкості особистості, що підкреслюють провідну роль мікросоціуму у підлітковому віці. Взаємодія з однолітками сприяє підтриманню соціальної активності підлітків та формуванню ефективних адаптаційних механізмів.

Отримані результати загалом підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про те, що життєстійкість підлітків в умовах воєнного стану значною мірою підтримується зовнішніми ресурсами, насамперед підтримкою родини та друзів, а також виступає важливим чинником зниження суб'єктивного переживання стресу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено програму та результати емпіричного дослідження життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану. Для реалізації поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня життєстійкості, резильєнтності, сприйнятого стресу та соціальної підтримки. У дослідженні взяли участь 77 підлітків віком від 14 до 17 років, які навчаються у 9–11 класах.

Аналіз результатів показав, що воєнний стан суттєво впливає на різні сфери життя підлітків, насамперед на емоційний стан, відчуття безпеки та навчальну мотивацію. Більшість респондентів зазначили, що війна частково або помітно змінила їхнє повсякденне життя, а основними джерелами підтримки для них залишаються батьки та друзі.

Результати дослідження життєстійкості за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва) засвідчили переважання середнього рівня її сформованості серед підлітків. Найнижчі показники були виявлені за компонентом «залученість», що може свідчити про певне зниження емоційної включеності у повсякденне життя та труднощі у підтриманні активної життєвої позиції в умовах тривалого стресу. Водночас більшість підлітків продемонстрували середній рівень контролю та прийняття ризику, що вказує на часткове збереження здатності адаптуватися до змінних умов життя.

Дослідження резильєнтності за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) показало, що для більшості респондентів характерний середній або вищий за середній рівень здатності до відновлення та адаптації після стресових ситуацій. Проте була виявлена і група підлітків із низькими показниками резильєнтності, які можуть потребувати додаткової підтримки та розвитку адаптаційних ресурсів.

Результати дослідження соціальної підтримки за багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), засвідчили її високий

рівень у більшості опитаних. Найбільш значущими джерелами підтримки для підлітків виступають сім'я, друзі та важливі близькі люди. Отримані дані підтверджують, що соціальна підтримка є одним із провідних зовнішніх ресурсів формування життєстійкості.

Аналіз рівня сприйнятого стресу (шкала сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen)) показав переважання помірного рівня стресового навантаження серед респондентів. Це свідчить про те, що більшість підлітків перебувають у стані постійного емоційного напруження, однак загалом зберігають здатність частково контролювати власний психоемоційний стан.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками життєстійкості, резильєнтності, соціальної підтримки та сприйнятого стресу. Виявлено, що вищий рівень соціальної підтримки пов'язаний із вищими показниками життєстійкості та резильєнтності, тоді як підвищення рівня сприйнятого стресу супроводжується зниженням життєстійкості та її компонентів. Найбільш вагомий вплив на формування життєстійкості має підтримка з боку сім'ї та найближчого соціального оточення.

Отримані результати загалом підтвердили висунуту гіпотезу дослідження та засвідчили, що життєстійкість підлітків в умовах воєнного стану значною мірою залежить від наявності соціальної підтримки, особливостей соціального середовища та суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій.

РОЗДІЛ III

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Програма розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану проблема розвитку життєстійкості підлітків набуває особливої актуальності, оскільки постійне інформаційне напруження, повітряні тривоги, переживання небезпеки, порушення звичного способу життя та невизначеність майбутнього негативно впливають на психоемоційний стан молоді. За таких умов підлітки можуть переживати підвищену тривожність, емоційне виснаження, труднощі адаптації та втрату відчуття стабільності.

У сучасних дослідженнях життєстійкість розглядається як важливий адаптаційний ресурс особистості, що сприяє успішному подоланню стресу, підтриманню психологічного благополуччя та самореалізації. О. Чиханцова зазначає, що життєстійкість виступає чинником оптимальної самореалізації та якості життя особистості, а також допомагає ефективніше протистояти впливу стресогенних факторів. На думку дослідниці, життєстійкість пов'язана з такими особистісними характеристиками, як цілі, цінності, смисли, автономія, самореалізація та самоствердження [48]. Крім того, життєстійкість розглядається як адаптаційний механізм, який дозволяє людині бачити перспективи майбутнього, зберігати мотивацію до діяльності та використовувати власні ресурси для подолання труднощів [49].

У працях С. Мадді особлива увага приділяється розвитку залученості, контролю та здатності сприймати труднощі як досвід, що сприяє особистісному зростанню (прийняття ризику). Важливим є те, що життєстійкість не розглядається як вроджена властивість особистості.

Дослідження С. Мадді доводять, що вона формується та розвивається протягом життя під впливом соціального середовища, міжособистісної взаємодії та набутого досвіду. Саме тому розвиток життєстійкості можливий шляхом спеціально організованої психологічної роботи, зокрема через використання тренінгових програм, спрямованих на формування адаптивних способів подолання стресу, розвиток навичок саморегуляції, підтримки та конструктивної взаємодії з оточенням [22].

Вагомими умовами розвитку життєстійкості підлітків також є підтримка з боку родини та соціального оточення, формування самоефективності, позитивного самоставлення, психологічної гнучкості та навичок подолання труднощів. Значну роль у цьому процесі відіграють взаємодія з однолітками, соціальна підтримка, можливість досягнення успіху та розвиток здатності до самостійного вирішення проблемних ситуацій [43]. Крім цього, для формування життєстійкості важливими є розвиток самосвідомості, емоційної саморегуляції та впевненості у власних силах, оскільки саме ці якості допомагають особистості більш конструктивно реагувати на стресові ситуації та адаптуватися до змін [49].

Проведений аналіз наукових джерел показує, що у процесі розвитку життєстійкості підлітків доцільно звертати увагу на формування емоційної стійкості, навичок саморегуляції, підвищення рівня залученості, розвитку внутрішнього контролю, самоефективності та здатності конструктивно долати труднощі. Саме ці компоненти є важливими для підтримання благополуччя підлітків та їхньої адаптації до складних життєвих умов.

Водночас результати констатувального етапу дослідження дозволили конкретизувати ті аспекти, які потребують найбільшої уваги саме в межах досліджуваної вибірки підлітків.

Керуючись принципом диференційованого підходу, за допомогою індивідуальних шифрів респондентів із загальної вибірки ($n = 77$) було сформовано експериментальну групу у складі 14 підлітків, які продемонстрували менш сприятливі показники. Саме для цієї групи була

розроблена та реалізована програма розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану. Інші учасники дослідження склали контрольну групу.

На основі аналізу первинних показників респондентів експериментальної групи, представлених у таблиці 3.1 та зіставлення їх із нормативними рівнями було виокремлено компоненти, які потребують найбільшої уваги у процесі реалізації програми розвитку життєстійкості.

Таблиця 3.1

**Первинні усереднені профілі показників експериментальної групи
(n = 14)**

Показник	Середнє значення групи	Характеристика рівня
Резильєнтність CD-RISC-10	21,14	Середній
Загальна життєстійкість (за С. Мадді)	51,93	Низький
Шкала «Залученість»	21,5	Низький
Шкала «Контроль»	20,43	Низький
Шкала «Прийняття ризику»	10	Середній
Загальний рівень соціальної підтримки (MSPSS)	4,55	Помірний (середній)
Субшкала «Сім'я»	4,13	Середній
Субшкала «Друзі»	4,64	Середній
Субшкала «Значущий інший»	4,88	Середній
Рівень сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen)	24,14	Помірний
субфактор «Сприйняття безпорадності»	16,79	Високий
субфактор «Брак самооефективності»	7,36	Помірний (середній)

За методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді найнижчі показники виявлено за компонентом залученості. Це свідчить про те, що значна частина підлітків відчуває труднощі з активною включеністю у події власного життя,

їм складніше знаходити особистісний сенс у повсякденній діяльності та відчувати свою причетність до того, що відбувається навколо.

Знижені показники також були зафіксовані за шкалою контролю. Це вказує на схильність підлітків переживати безпорадність та недостатню впевненість у можливості впливати на події власного життя й успішно долати труднощі.

Показники прийняття ризику були дещо ближчими до середнього рівня, однак загальний знижений фон життєстійкості свідчить про те, що підлітки частіше сприймають зміни та невизначеність як джерело загрози й емоційного напруження, а не як можливість для отримання нового досвіду та особистісного розвитку.

Також у межах методики PSS-10 було здійснено додатковий аналіз структури відповідей респондентів за двома вимірами, які виокремлюються у сучасних психометричних дослідженнях цієї шкали (зокрема відповідно до двофакторної моделі J. M. Taylor, 2015) [67]. Отримані результати показали високий рівень сприйняття безпорадності (16,8), що прямо корелює зі зниженими показниками за шкалою «Контроль» у методиці життєстійкості. Це свідчить про те, що значна частина підлітків схильна переживати відчуття безсилля перед складними життєвими обставинами та сприймати зовнішні події як такі, що переважають їхні власні можливості впливу на ситуацію.

Водночас загальний показник сприйняття стресу становив 24,14 бала, що відповідає помірному рівню сприйнятого стресу. Такий результат свідчить про наявність у підлітків психоемоційного напруження та труднощів адаптації до стресових обставин, пов'язаних з умовами воєнного стану.

Узагальнення теоретичних положень та результатів емпіричного дослідження стали підґрунтям для створення програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Метою програми є розвиток життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення

рівня внутрішнього контролю, розвитку конструктивних способів подолання труднощів, активізації особистісних ресурсів та посилення соціальної підтримки.

Завданнями програми є: сприяти усвідомленню підлітками власних емоційних реакцій на стресові ситуації; розвивати навички саморегуляції та адаптивного подолання труднощів; формувати відчуття особистого впливу на життєві ситуації; сприяти розвитку впевненості у власних можливостях; розвивати навички соціальної взаємодії та ефективного використання соціальної підтримки; підвищувати активну включеність підлітків у власне життя та діяльність.

Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню рівня життєстійкості підлітків, розвитку залученості та відчуття контролю над власним життям, зниженню рівня сприйняття безпорадності й емоційного напруження, розвитку навичок емоційної саморегуляції та впевненості у власних силах, а також більш ефективному використанню соціальної підтримки як ресурсу подолання труднощів в умовах воєнного стану. Зміст програми представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Структура та зміст програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану

№ заняття	Назва заняття	Основна мета	Ключовий зміст роботи
БЛОК 1. Усвідомлення стресу та актуальної життєвої ситуації			
Спрямований на формування у підлітків розуміння впливу воєнного стану на повсякденне життя, усвідомлення власних реакцій на стресові події та розвиток навичок рефлексії власного стану.			
1.	Знайомство та створення безпечного простору	Формування довіри, згуртування групи, зниження напруження	Знайомство, правила групи, визначення очікувань, вправи на взаємодію, рефлексія

№ заняття	Назва заняття	Основна мета	Ключовий зміст роботи
2.	Емоції та стрес у житті підлітка	Усвідомлення власного емоційного стану та проявів стресу	Міні-дискусія, вправи на розпізнавання емоцій, арт-вправи
БЛОК 2. Розвиток навичок саморегуляції у повсякденному житті			
Орієнтований на формування практичних навичок подолання стресу в навчанні, спілкуванні та повсякденних ситуаціях, а також на зниження емоційного напруження через доступні техніки стабілізації стану.			
3.	Саморегуляція та способи зниження напруження	Формування навичок емоційної саморегуляції	Дихальні техніки, заземлення, релаксаційні вправи
4.	Подолання стресу у повсякденних ситуаціях	Розвиток навичок конструктивного подолання труднощів	Аналіз стресових ситуацій, вправи на пошук способів подолання труднощів, обговорення копінг-стратегій
БЛОК 3. Формування відчуття контролю та впевненості у власних діях			
Спрямований на розвиток відчуття особистого впливу на життєві події, подолання безпорадності та зміцнення віри у власні можливості. Акцент робиться на усвідомленні зони контролю та формуванні впевненості у власних діях.			
5.	Внутрішній контроль і впевненість у собі	Розвиток відчуття власного впливу на ситуацію	Вправа «Коло впливу», аналіз ситуацій, вправи на переосмислення складних ситуацій, обговорення
6.	Мої можливості та сильні сторони	Підвищення самоефективності та впевненості у власних силах	Вправи на визначення сильних сторін, аналіз власного позитивного досвіду, розвиток навичок самопідтримки

№ заняття	Назва заняття	Основна мета	Ключовий зміст роботи
БЛОК 4. Розвиток залученості та соціальної підтримки як ресурсу життєстійкості			
Передбачає формування конструктивного ставлення до труднощів, розвиток здатності розглядати стресові події як досвід та ресурс для зростання. Також увага приділяється розвитку навичок соціальної взаємодії та використанню підтримки оточення як зовнішнього ресурсу.			
7.	Мої ресурси та підтримка	Актуалізація сильних сторін і соціальної підтримки	Вправи на визначення ресурсів, групова взаємодія, робота в парах
8.	Життєстійкість у складних життєвих ситуаціях	Узагальнення досвіду та закріплення навичок	Підсумкова рефлексія, вправи на планування майбутнього, зворотний зв'язок

Програма має соціально-розвивальний характер і реалізується у форматі групових занять із використанням елементів тренінгової роботи, обговорень, практичних вправ та ситуаційного аналізу. Структурно вона складається з чотирьох змістових блоків, кожен з яких включає по два заняття тривалістю 1,5 години. Детальний зміст занять подано в додатку Е.

3.2 Результати апробації програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану

З метою оцінки ефективності програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану було здійснено повторне психодіагностичне обстеження учасників експериментальної групи після завершення формувального впливу. Порівняння результатів до та після впровадження програми дало можливість простежити зміни за показниками

резильєнтності, життєстійкості, соціальної підтримки та сприйнятого стресу. Узагальнені результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Усереднені показники експериментальної групи до та після впровадження програми розвитку життєстійкості (n = 14)

Показник	Середнє значення групи до впровадження	Середнє значення групи після впровадження	Зміна
Резильєнтність CD-RISC-10	21,14	22,43	+1,29
Загальна життєстійкість (за С. Мадді)	51,93	56,93	+5
Шкала «Залученість»	21,5	23,21	1,71
Шкала «Контроль»	20,43	22,07	+1,64
Шкала «Прийняття ризику»	10	11,64	+1,64
Загальний рівень соціальної підтримки (MSPSS)	4,55	5,13	+0,58
Субшкала «Сім'я»	4,13	4,64	+0,51
Субшкала «Друзі»	4,64	5,34	+0,7
Субшкала «Значущий інший»	4,88	5,41	+0,53
Рівень сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen)	24,14	21,07	-3,07
субфактор «Сприйняття безпорадності»	16,79	14,57	-2,22
субфактор «Брак самоефективності»	7,36	6,50	-0,86

Перш за все було проаналізовано результати, отримані за шкалою резильєнтності CD-RISC-10. Як наведено в таблиці 3.3 та на рис. 3.1, після впровадження програми спостерігається позитивна динаміка показників резильєнтності. Середнє значення за методикою CD-RISC-10 збільшилося з 21,14 до 22,43 бала, що становить приріст на 1,29 бала. Отримані результати свідчать про підвищення здатності підлітків адаптуватися до складних життєвих обставин, ефективніше долати труднощі та зберігати психологічну стійкість в умовах воєнного стану. Позитивна динаміка може бути пов'язана з розвитком навичок саморегуляції, усвідомленням власних ресурсів та формуванням більш конструктивного ставлення до життєвих викликів у процесі реалізації програми.

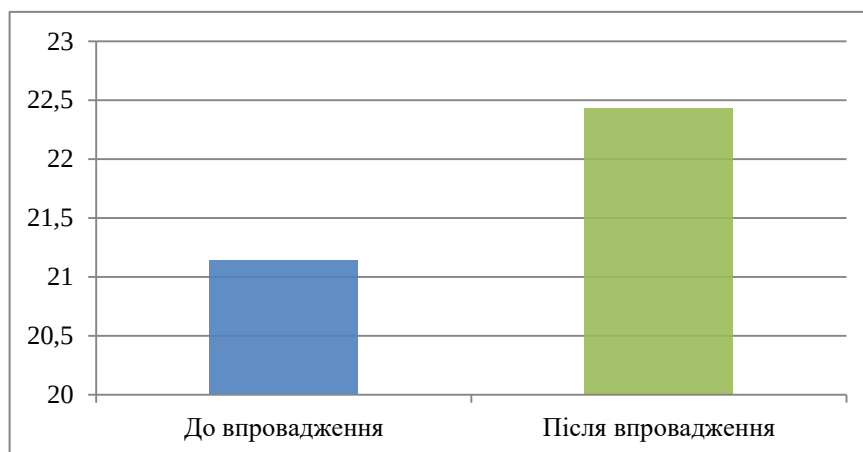


Рис. 3.1. Динаміка показників резильєнтності підлітків

Наступним етапом було проаналізовано результати за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді. Як наведено в таблиці 3.3 та на рис. 3.2, після завершення програми спостерігається зростання загального рівня життєстійкості підлітків. Середнє значення загальної життєстійкості збільшилося з 51,93 до 56,93 бала, тобто на 5 балів. Найбільші позитивні зміни спостерігалися за компонентом залученості, показник якого зріс з 21,50 до 23,21 бала (+1,71). Це свідчить про підвищення активної включеності підлітків у події власного життя та зростання інтересу до повсякденної діяльності.

Показник за шкалою контролю також зріс з 20,43 до 22,07 бала (+1,64), що вказує на посилення відчуття особистого впливу на життєві обставини та зменшення проявів безпорадності. За шкалою прийняття ризику середній показник збільшився з 10,00 до 11,64 бала (+1,64), що свідчить про формування більш конструктивного ставлення до змін і нових життєвих ситуацій. Отримані результати дають підстави стверджувати, що реалізація програми сприяла розвитку основних компонентів життєстійкості підлітків.

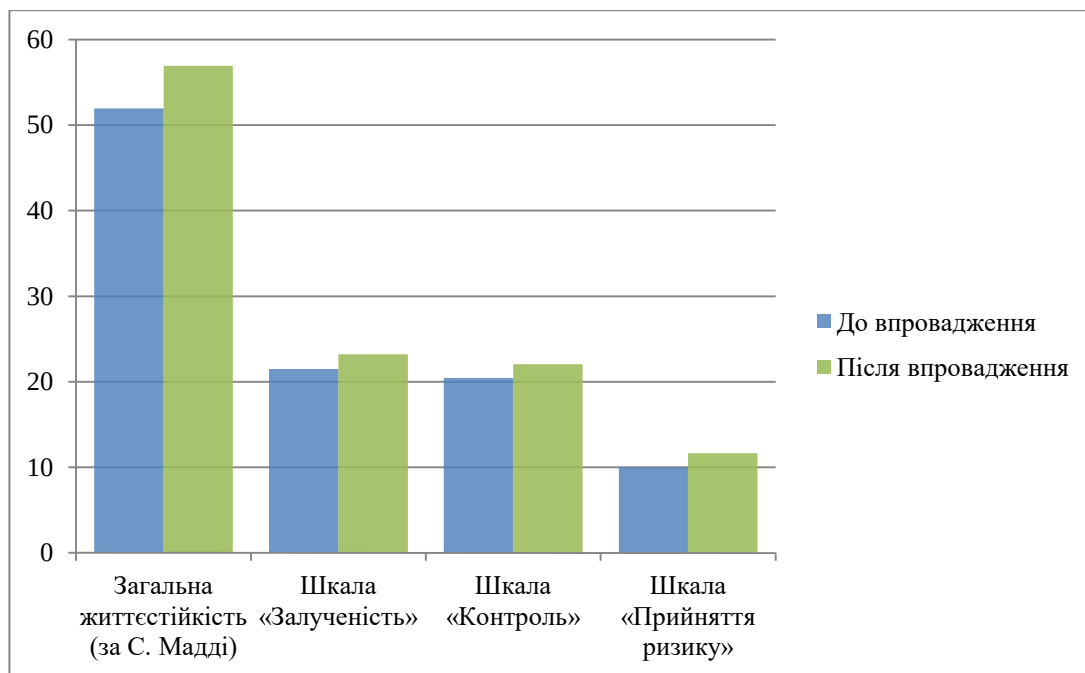


Рис. 3.2. Динаміка показників сприйнятого стресу та його складових у підлітків

Наступним етапом було проаналізовано результати за Багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS). Отримані дані свідчать про підвищення рівня сприйнятої соціальної підтримки після впровадження програми (таблиця 3.3; рис. 3.3). Загальний показник соціальної підтримки зріс з 4,55 до 5,13 бала (+0,58), що свідчить про посилення відчуття підтримки з боку значущого соціального оточення та усвідомлення підлітками наявності ресурсів, до яких вони можуть звернутися у складних життєвих ситуаціях.

Позитивна динаміка спостерігалася за всіма субшкалами методики. Зокрема, показник підтримки з боку сім'ї збільшився з 4,13 до 4,64 бала

(+0,51), підтримки друзів – з 4,64 до 5,34 бала (+0,70), а підтримки значущої особи – з 4,88 до 5,41 бала (+0,53). Найбільший приріст було зафіксовано за субшкалою «Друзі», що може свідчити про підвищення ролі міжособистісної взаємодії та підтримки однолітків у процесі проходження програми. Отримані результати дозволяють припустити, що участь у програмі сприяла зміцненню соціальних зв'язків та підвищенню готовності підлітків використовувати підтримку оточення як ресурс подолання труднощів.

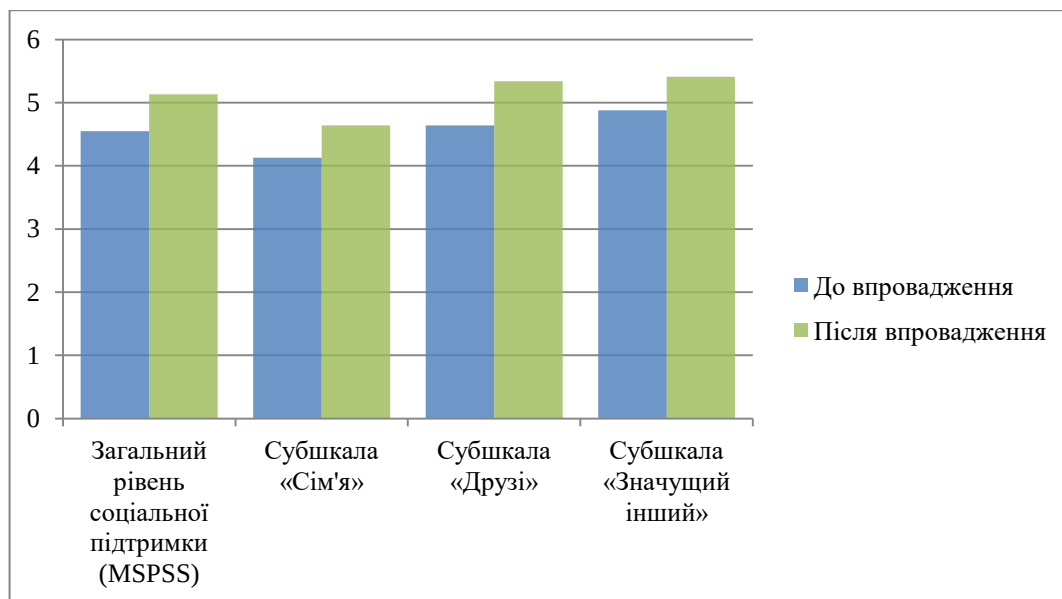


Рис. 3.3. Динаміка показників соціальної підтримки підлітків

Завершальним етапом аналізу стало вивчення результатів за шкалою сприйнятого стресу PSS-10 (таблиця 3.3; рис. 3.4). Отримані дані засвідчили зниження рівня психоемоційного напруження після реалізації програми. Загальний показник сприйнятого стресу зменшився з 24,14 до 21,07 бала, тобто на 3,07 бала. Це свідчить про покращення здатності підлітків справлятися зі стресовими ситуаціями та більш ефективно адаптуватися до складних умов воєнного стану.

Особливо помітні зміни відбулися за субфактором «Сприйняття безпорадності», показник якого знизився з 16,79 до 14,57 бала (-2,22). Отриманий результат вказує на зменшення переживань безсилля та невпевненості перед життєвими труднощами. Також зафіксовано зниження показника «Брак самоефективності» з 7,36 до 6,50 бала (-0,86), що свідчить

про посилення впевненості підлітків у власних можливостях впливати на події свого життя та успішно долати труднощі. Загалом результати за методикою PSS-10 дають підстави говорити про позитивні зміни в емоційному стані учасників та зниження негативного впливу стресових чинників на їхнє повсякденне функціонування.

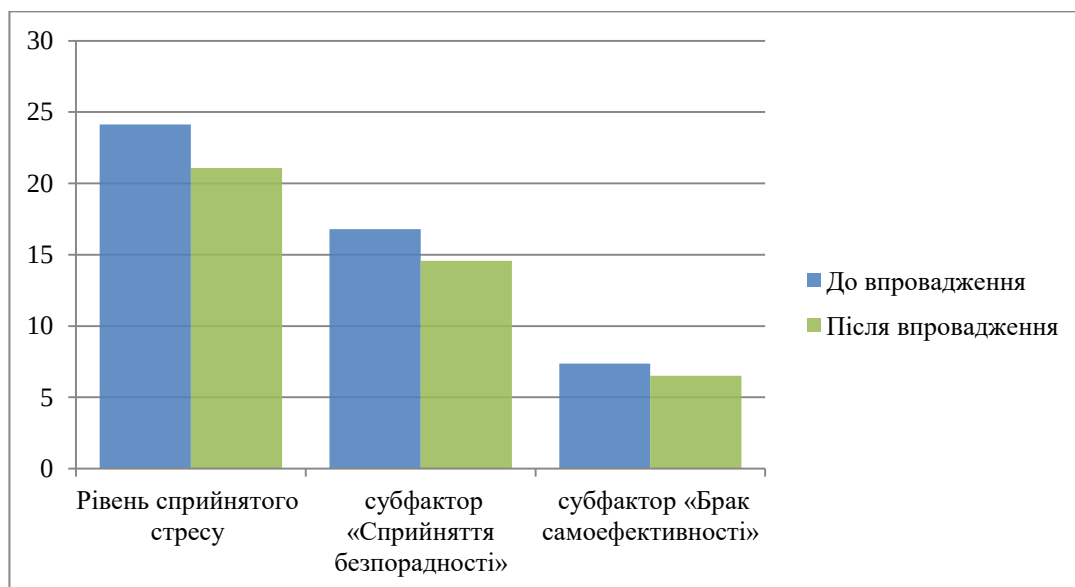


Рис. 3.4. Динаміка показників сприйнятого стресу підлітків

Таким чином, результати апробації програми розвитку життестійкості підлітків в умовах воєнного стану свідчать про її позитивний вплив на психологічні ресурси учасників. Після завершення програми було зафіксовано підвищення показників резильєнтності, життестійкості та сприйнятої соціальної підтримки, а також зниження рівня сприйнятого стресу та відчуття безпорадності. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися за показниками загальної життестійкості та сприйняття безпорадності, що підтверджує доцільність використання розробленої програми для розвитку адаптаційних ресурсів підлітків в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено, апробовано та оцінено ефективність програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану. Підґрунтям для створення програми стали результати теоретичного аналізу наукових джерел та дані констатувального етапу дослідження.

На основі аналізу наукових джерел було встановлено, що життєстійкість є складним інтегративним утворенням, яке охоплює систему особистісних ресурсів, що забезпечують успішне подолання стресових ситуацій. Теоретичний аналіз засвідчив, що важливими чинниками розвитку життєстійкості підлітків виступають сформованість навичок емоційної саморегуляції, здатність до конструктивного подолання труднощів, наявність внутрішнього локусу контролю, позитивне самоставлення, самоефективність та соціальна підтримка. Врахування зазначених положень стало основою для розроблення програми розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Важливим підґрунтям для створення програми також стали результати констатувального етапу дослідження. Аналіз первинних показників учасників експериментальної групи показав, що найбільш проблемними аспектами виявилися низький рівень загальної життєстійкості, недостатня залученість до подій власного життя, знижене відчуття контролю над життєвими обставинами та високий рівень сприйняття безпорадності. Крім того, було встановлено наявність помірного рівня сприйнятого стресу та лише середнього рівня соціальної підтримки. Отримані результати дозволили визначити основні напрями корекційно-розвивальної роботи та конкретизувати зміст майбутньої програми.

Розроблена програма мала соціально-розвивальний характер і була спрямована на формування та зміцнення основних компонентів життєстійкості підлітків. Її метою стало сприяння розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня внутрішнього контролю,

формування конструктивних способів подолання труднощів, актуалізація особистісних ресурсів та посилення соціальної підтримки. Структурно програма складалася з чотирьох взаємопов'язаних блоків, які охоплювали усвідомлення стресу та власних переживань, розвиток навичок саморегуляції, формування впевненості у власних можливостях та зміцнення соціальних ресурсів особистості.

Особливістю програми стало поєднання психологічних і соціально-розвивальних методів роботи. У процесі реалізації використовувалися групові дискусії, вправи на самопізнання, техніки емоційної саморегуляції, елементи арт-терапії, вправи на розвиток навичок взаємодії та підтримки, а також методи рефлексії власного досвіду. Такий комплексний підхід дозволив забезпечити не лише розвиток внутрішніх ресурсів підлітків, а й актуалізацію зовнішніх ресурсів підтримки, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Для перевірки ефективності програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників експериментальної групи після завершення формувального впливу. Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми дозволив встановити позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, було зафіксовано підвищення рівня резильєнтності, загальної життєстійкості та її компонентів (залученості, контролю та прийняття ризику), а також зростання показників сприйнятої соціальної підтримки. Водночас відбулося зниження рівня сприйнятого стресу, відчуття безпорадності та браку самоефективності.

Узагальнення результатів апробації програми дозволяє зробити висновок про її позитивний вплив на психологічні та соціально-психологічні ресурси підлітків. Впровадження програми сприяло зміцненню життєстійкості, розвитку резильєнтності, посиленню відчуття контролю над власним життям, підвищенню рівня соціальної підтримки та зниженню рівня психоемоційного напруження.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі досліджено особливості формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану. життєстійкість є складним багатовимірним феноменом, який виступає інтегральною особистісною характеристикою та охоплює сукупність когнітивних, емоційних, поведінкових і мотиваційних компонентів, внутрішніх ресурсів особистості та соціально-психологічних чинників, що забезпечують успішну адаптацію до стресових ситуацій і складних життєвих обставин. Формування життєстійкості в підлітковому віці має особливе значення, оскільки саме цей віковий період характеризується активним розвитком самосвідомості, становленням особистісної ідентичності, формуванням життєвих цінностей та моделей поведінки. Водночас підлітки є більш чутливими до впливу кризових подій, що актуалізує необхідність пошуку ефективних шляхів розвитку їхніх адаптаційних ресурсів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що для більшості підлітків характерним є середній рівень життєстійкості. Найменш сформованим компонентом виявилася залученість, що може свідчити про певне зниження активності, емоційної включеності у повсякденне життя та зацікавленості власною діяльністю в умовах тривалого стресового впливу. Водночас показники контролю та прийняття ризику переважно перебували на середньому рівні, що свідчить про часткове збереження здатності підлітків адаптуватися до складних життєвих обставин і приймати зміни як невід'ємну частину життя.

Встановлено, що більшість респондентів мають середній або вищий за середній рівень резильєнтності, що характеризує їхню здатність відновлюватися після пережитих труднощів і зберігати психологічну рівновагу в складних умовах. Водночас виявлено групу підлітків із низькими показниками резильєнтності, які потребують додаткової психологічної та соціальної підтримки.

Дослідження соціальної підтримки показало, що сім'я, друзі та значущі близькі люди залишаються основними джерелами допомоги та емоційної опори для підлітків. Отримані результати підтверджують важливу роль соціального оточення у забезпеченні психологічного благополуччя та розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану. Аналіз показників сприйнятого стресу засвідчив переважання помірного рівня стресового навантаження, що свідчить про постійний вплив воєнних подій на психоемоційний стан підлітків.

Особливе значення для досягнення мети дослідження мало вивчення взаємозв'язків між життєстійкістю, резильєнтністю, соціальною підтримкою та сприйнятим стресом. Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено, що зростання рівня соціальної підтримки супроводжується підвищенням життєстійкості та резильєнтності підлітків. Водночас підвищення рівня сприйнятого стресу пов'язане зі зниженням показників життєстійкості та окремих її компонентів. Отримані результати свідчать про те, що соціальна підтримка виступає важливим захисним чинником у процесі формування життєстійкості, тоді як надмірне стресове навантаження може негативно впливати на адаптаційні можливості особистості.

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено програму розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану. Програма мала соціально-розвивальну спрямованість і була орієнтована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня внутрішнього контролю, формування конструктивних способів подолання труднощів, актуалізацію особистісних ресурсів та зміцнення соціальної підтримки. Зміст програми враховував вікові особливості підлітків та специфіку їхнього функціонування в умовах воєнного стану.

Результати апробації програми підтвердили її ефективність. Після завершення формувального впливу було зафіксовано позитивні зміни за всіма основними показниками. Учасники експериментальної групи

продемонстрували підвищення рівня загальної життєстійкості, зростання показників залученості, контролю та прийняття ризику, підвищення рівня резильєнтності та сприйнятої соціальної підтримки. Одночасно спостерігалось зниження рівня сприйнятого стресу, відчуття безпорадності та браку самоефективності. Отримані результати свідчать про позитивний вплив програми на розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів підлітків та підтверджують доцільність її використання у практиці психологічної та соціальної роботи.

Результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку між життєстійкістю, резильєнтністю, соціальною підтримкою та рівнем сприйнятого стресу у підлітків в умовах воєнного стану. Встановлено, що життєстійкість формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників та може цілеспрямовано розвиватися шляхом впровадження спеціально організованих соціально-психологічних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова: Серія 12: Психологічні науки*. 2024. Вип. 25 (70). С. 5–15.
2. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/21091>
3. Бліхар В., Калька Н., Кузьо Л. Теоретико-емпіричне дослідження життєстійкості учасників воєнних дій. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 239–259.
4. Бондар М. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій поведінки залежно від рівня життєстійкості підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 1 (54). С. 6–12.
5. Брюховецька О. В. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць* : Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2024. Вип. 29 (58). С. 62–79.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
7. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
8. Гальцова С. В. Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2023. № 1 (31). С. 497–510. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1\(31\)-497-510](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1(31)-497-510)

9. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 7–12.
10. Данилюк І. В., Предко В. Р., Бондар М. В. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія* : 2023. № 1 (17). С. 30–35.
11. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук : Серія «Психологія»*. 2023. № 51. С. 46–52. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.6>
12. Жданович Ю. М. Вплив референтної групи на адаптацію дітей вимушених переселенців. *Альманах науки*. 2017. № 8. С. 32–35.
13. Каденко І. Л. Соціально-психологічні чинники життєстійкості осіб підліткового віку в умовах воєнного стану. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали XI Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. конф. (м. Київ, 13–14 березня 2026 р.) / за ред. Л. П. Лютої. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2026. С. 99–102.
14. Коваленкова А. А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* : Серія 12 : Психологічні науки. 2024. Вип. 23 (68). С. 36–46. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04)
15. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
16. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

17. Корнєва А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом* : Психологія. 2024. Вип. 4 (65). С. 31–34.

18. Кузнєцова М. Резилієнтність, життєстійкість та копінгі як предиктори ставлення до смерті в дорослому віці. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2026. № 1. С. 42–53.

19. Ларіна Т. О. Що сприяє розвитку життєстійкості школярів: шлях кризів примхи та пастки підліткового віку. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718346/1/%D0%A9%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D1%94%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).

20. Лісеєнко О. В., Курганська В. В. Психологічні особливості подолання особистістю кризових ситуацій у воєнний час. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (Одеса, 19–20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 65–75.

21. Лісовець Ол. В., Лісовець Ок. В. Формування життєстійкості особистості в умовах воєнних викликів сучасності. *Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки" (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2025. № 3. С. 221–229. URL: <https://lkr.ndu.edu.ua/index.php/nz/article/view/1383/1387> (дата звернення: 25.03.2026).

22. Лукомська С. О. Тренінг життєстійкості особистості. *Психологія людини: свідомість і реальність* : збірник матеріалів VIII Міжнар. науково-практичної конференції (Ніжин, 30–31 жовтня 2018 року) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 147–150.

23. Мадді діагностика : тест / уклад. a.gonchar 2018. *Scribd*. URL: <https://www.scribd.com/document/766163643/%D0%9C%D0%B0%D0%B4%D0%B4%D1%96%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0> (дата звернення: 07.03.2026).

24. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 143–150. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b24e4c27-2d17-4375-8557-fc4e7e859d96/content> (дата звернення: 25.03.2026).

25. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловійова А. Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, вип. 4. С. 41–48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_4_12 (дата звернення: 11.04.2026).

26. Ментальне здоров'я та життестійкість особистості : колективна монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : ФО-П Гуляєва В. М., 2026. 470 с.

27. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12с.

28. MSPSS – Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : короткий довідник із користування. Версія українською мовою для користування у веб-інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ» : версія довідника 1.0 (1 червня 2025 р.) / розробники тесту: G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, G. K. Farley ; пер. з англ. Т. В. Ніколаєва. Київ : ЮЕЙ-ТЕСТ, 2025. 8 с.

29. Назарук Н. В. Життестійкість як індикатор психічного здоров'я особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 203–207. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.32>

30. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія / Ю. М. Швалб, Л. А. Варава, О. Л.

Вернік, О. М. Дячок, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

31. Панченко В. О. Життєстійкість як фактор професійної адаптації менеджерів комерційних організацій : дис. ... канд. психол. наук / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016. 235с.

32. Перелигіна Л. А., Швалб А. Ю. Особливості життєстійкості цивільного населення з різним досвідом воєнної травми. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 25–26 квітня 2023 р.) : у 2 т. Т. 2 / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів : Академія ДПтС, 2023. С. 195–199.

33. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник / С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська та ін. ; за заг. ред. В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панка. Вид. 2-ге, допов. і випр. Київ : Пульсари, 2021. 202 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/105e10d7-84f3-4d8d-912f-46ed8885e246/content> (дата звернення: 21.03.2026).

34. Підлітковий вік: іспит складено! : буклет / Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» ; за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Київ, 2021. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/14396/file/Онлайн-буклет_підлітковий%20вік.pdf (дата звернення: 25.03.2026).

35. Пічурін В. В. Життєстійкість особистості студента і її формування у фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 9 (196). С. 176–181.

36. Потапчук Є. М., Поліщук О. Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52.

37. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом: Психологія*. 2022. Вип. 2 (55). С. 5–13.

38. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185–189.

39. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с.

40. PSS – Шкала сприйнятого стресу : короткий довідник із користування. Версія українською мовою для користування у веб-інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ» : керівництво, версія 1.0 (28 грудня 2023 р.) / розробники тесту: S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein. Київ : ЮЕЙ-ТЕСТ, 2023. 6 с. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 10.02.2026).

41. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Вип. 9 (38). С. 73–90. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-73-90](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-73-90).

42. Сердюк А. А. Особливості життєстійкості підлітків у кризових умовах : дис. ... доктора філософії : 053 Психологія / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 240 с.

43. Сердюк А. А. Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях : дис. ... доктора філософії :

053 / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2024. 222 с

44. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 104 с.

45. Тест життєстійкості С. Мадді. *Всеосвіта : освітня платформа*. URL: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiistiikosti-s-maddi-4236618.html> (дата звернення: 07.03.2026).

46. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4, Т. 1. DOI: <https://doi.org/10.32400/2663-6026.2019.4-1.11>

47. Чепіга Л. П. Життєстійкість особистості в умовах воєнного часу. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. Харків : ХНУВС, 2024. С. 340–345. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/21244>*

48. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том IX, вип. 12. С. 446–454.

49. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.

50. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я підлітків. *Електронна бібліотека НАПН України : веб-сайт*. URL: <https://share.google/vbIk29ul9HxOQWOcN> (дата звернення: 20.05.2026).

51. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С.

Костюка НАПН України, 2017. Том V, Вип. 17. С. 142-150. 2017. Том. V, Вип. 17. С. 143–151.

52. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 430 с.

53. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 40 с. .

54. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.

55. Штифурак В. Є., Браніцька Т. Р., Максимчук І. А., Імерідзе М. Б., Носовець Н. М. Розвиток спонукальної (мотиваційної) сфери підлітків віком 15–16 років в умовах воєнного стану. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2025. № 8 (152). С. 106–114.

56. Щербан Т. Д., Терновой А. В. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Вип. 32. С. 586–600.

57. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York : W. H. Freeman & Co, 1997. 604 p.

58. Betancourt T., Khan K. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20 (3). P. 317–328.

59. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, Mass. ; London : Harvard University Press, 1979. 330 p. URL: [suspicious link removed]

60. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11.

61. Kobasa S. C., Maddi S. R. The hardy executive: Health under stress. Homewood : Dow Jones-Irwin, 1984. 131 p.
62. La Greca A. M., Lopez N. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 1998. Vol. 26, No. 2. P. 83–94.
63. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
64. Lushyn P. Psychological Eco-Facilitation as a Path to Post-Traumatic Growth: Trauma Integration and Personal Development. *Young Scholars Grinchenko – Seton International Journal*. 2024. Vol. 5(5). P. 21–28. URL: <https://ysgsij.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/173>
65. Lushyn P., Sukhenko Y. Post-Traumatic Stress Disorder and Post-Traumatic Growth in Dialectical Perspective: Implications for Practice. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2021. Vol. 8(1). P. 57–69. DOI: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.1.lus>
66. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York : AMACOM, 2005. 213 p.
67. Perceived Stress Scale (PSS-10) Sample Report / NovoPsych. 2022. URL: novopsych.com (дата звернення: 23.04.2026).
68. Raghallaigh M., Gilligan R. Active survival in the lives of unaccompanied minors: coping strategies, resilience, and the relevance of religion. *Child and Family Social Work*. 2010. Vol. 15, no. 2. P. 226–237.
69. Research summary: UNICEF psychosocial support programs for school children in Donetska and Luhanska oblasts / S. Bogdanov et al. Kyiv, 2017. URL: https://www.ukma.edu.ua/eng/images/docs/CMHPSS/UNICEF_KMA_Research%20summary_en_2017.pdf (дата звернення: 06.04.2026).
70. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

71. Saija E., Ioverno S., Baiocco R., Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. 2022. Vol. 42. P. 14474–14483.

72. Vekkaila J. Doctoral student engagement. The dynamic interplay between students and scholarly communities : Dis. ... Doctor of Philosophy. Helsinki : University of Helsinki, 2014. 110 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєв)

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

текст опитувальника

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	так
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було				

	менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				

44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів

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

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

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життестійкості

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

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)**Інструкція:**

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

- 0 = повністю невірно
- 1 = зрідка вірно
- 2 = вірно час від часу
- 3 = часто вірно
- 4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін
2. Можу впоратися з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
8. Важко розчарувати невдачею
9. Думаю про себе як про сильну людину
10. Можу впоратися з неприємними почуттями

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали
1	Низький	1 0 – 15
2	Нижчий за середній	16 – 20
3	Середній	21 – 25
4	Вищий за середній	26 – 30
5	Високий	31 – 40

Шкала сприйнятого стресу (PSS, S. Cohen)

В опитувальнику PSS респондентам пропонується оцінити як часто вони відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. При цьому використовуються такі оцінки як «Ніколи», «Рідко», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто».

Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?
2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Відчували нервозність і «стрес»?
4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?
6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?
7. Вдало контролювали почуття роздратування?
8. Відчували, що контролюєте ситуацію?
9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?
10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Інтерпретація результатів

Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

Отримані бали:	Рівень сприйнятого стресу	Опис:
0 – 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

Для додатково аналізу спеціаліст може використовувати не лише загальний бал PSS. У матриці відповідей можна проаналізувати найвищі бали (3 та 4) окремих пунктів. У 2015 році дослідник John M. Taylor виявив двох факторну модель опитувальника PSS, а отже, додатково можна проаналізувати ці підшкали:

- Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.
- Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 1 - ви дуже не згодні, 2 - ви не згодні, 3 - ви трохи не згодні, 4 - якщо ви нейтральні, 5 - ви злегка згодні, 6 - ви згодні, 7 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Бланк відповідей

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

Інтерпретація результатів

Опис вираженості рівня сприйняття соціальної підтримки представлений на основі середнього значення від суми сирих балів.

Для MSPSS не існує встановлених норм для певних виборок. Крім того, норми можуть значно відрізнятися залежно від культури та національності, а також віку та статі. При підрахунку результатів на платформі START використовуються норми з оригінального дослідження.

Для поділу респондентів на групи на основі балів за шкалою MSPSS можна використовувати дескриптори відповідей. При такому підході будь-який середній бал за шкалою від 1 до 2,9 можна вважати низькою підтримкою;

бал від 3 до 5 — помірною підтримкою; а бал від 5,1 до 7 — значною підтримкою.

Бал	Рівень сприйняття соціальної підтримки
1 - 2,9	Сприйняття соціальної підтримки як низької
3 - 5	Сприйняття соціальної підтримки як середньої
5,1 - 7	Сприйняття соціальної підтримки як значної

Окрім загальної шкали, в опитувальнику виділяють три субшкали, які можуть слугувати для додаткового аналізу джерел підтримки: Субшкала «Важлива інша людина», Субшкала «Сім'я» та Субшкала «Друзі».

Хоча чітких нормативів для субшкал MSPSS немає, загальноприйнято використовувати ті самі порогові значення, що й для загального балу:

- 1,0 – 2,9: низький рівень підтримки
- 3,0 – 5,0: помірний (середній) рівень підтримки
- 5,1 – 7,0: високий (значний) рівень підтримки

Авторські запитання щодо впливу воєнного стану на життя підлітків

Шановний учаснику! Анкета є анонімною. Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

1. Ваша стать

- ☐ жіноча
- ☐ чоловіча

2. Ваш вік

- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18

3. Клас в якому навчаєтесь

- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11

4. Ваш клас (наприклад: 9-А, 10-Б, 11-В)

5. Вкажіть, будь ласка, назву освітнього закладу в якому Ви навчаєтесь

6. Ваше місце проживання

- ☐ місто
- ☐ селище
- ☐ село

7. Чи змінювали Ви місце проживання після початку повномасштабної війни?

- ☐ так
- ☐ ні

8. Наскільки війна вплинула на Ваше повсякденне життя?

- ☐ дуже сильно
- ☐ помітно
- ☐ частково
- ☐ майже не вплинула

9. Що з переліченого найбільше змінилося у Вашому житті? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ навчання
- ☐ спілкування з друзями
- ☐ емоційний стан
- ☐ сімейні обставини

- ☐ місце проживання
- ☐ відчуття безпеки

10. Як часто Ви стежите за новинами про війну?

- ☐ кілька разів на день
- ☐ один раз на день
- ☐ кілька разів на тиждень
- ☐ майже не стежу

11. У якому форматі Ви зараз навчаєтесь?

- ☐ очно
- ☐ дистанційно
- ☐ змішано

12. Чи вплинула війна на Вашу мотивацію до навчання?

- ☐ значно знизила
- ☐ трохи знизила
- ☐ не змінила
- ☐ підвищила

13. Чи маєте Ви можливість займатися позашкільними активностями (спорт, гуртки, творчість, хобі)?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

14. Хто найбільше підтримує Вас у складні періоди?

- ☐ батьки
- ☐ друзі
- ☐ вчителі
- ☐ психолог
- ☐ інтернет-спільноти

15. Що допомагає Вам відволіктися від тривожних подій?

- ☐ спілкування з друзями
- ☐ хобі
- ☐ спорт
- ☐ музика / фільми
- ☐ соціальні мережі
- ☐ інше

16. Чи обговорюють у Вашій школі питання психологічної підтримки під час війни?

- ☐ часто
- ☐ іноді
- ☐ рідко
- ☐ ніколи

17. Що допомагає Вам справлятися зі складними ситуаціями?

- ☐ підтримка близьких
- ☐ власні інтереси та хобі
- ☐ навчання
- ☐ віра / особисті переконання
- ☐ інше

18. Чи є у Вашій школі психологічна підтримка для учнів?

- ☐ так
- ☐ ні
- ☐ не знаю

19. Чи доводилося Вам звертатися по психологічну допомогу?

- ☐ так
- ☐ ні

20. Як Ви оцінюєте своє майбутнє?

- ☐ оптимістично
- ☐ скоріше оптимістично
- ☐ нейтрально
- ☐ песимістично

Відкриті питання

21. На Вашу думку, що найбільше допомагає зберігати психологічну стійкість під час війни?

22. Що, на вашу думку , найбільше допомога залишатися сильним та не втрачати віру у майбутнє під час війни?

Програма формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стану

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ

Мета: створення доброзичливої атмосфери в групі, формування довіри між учасниками, ознайомлення з метою програми та правилами взаємодії.

Основні завдання:

- познайомити учасників між собою;
- сприяти формуванню відчуття безпеки;
- визначити правила роботи групи;
- актуалізувати очікування учасників від програми;
- сприяти згуртуванню групи.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, стікери, фломастери, ручки, ватман/дошка.

ХІД РОБОТИ

1. Вступне слово (10 хв)

Проводиться знайомство учасників із метою, основними завданнями та структурою програми. Наголошується, що заняття спрямовані на розвиток життєстійкості, формування навичок подолання труднощів, емоційної саморегуляції та ефективного використання власних ресурсів і соціальної підтримки.

Орієнтовний текст:

«Сьогодні ми розпочинаємо програму, присвячену розвитку життєстійкості. У житті кожної людини трапляються ситуації, які потребують додаткових сил, терпіння та вміння пристосовуватися до змін. Протягом наступних занять ми будемо говорити про способи подолання труднощів, підтримку, власні ресурси та навички, які допомагають справлятися з викликами сьогодення. Ми будемо вчитися краще розуміти свої емоції, знаходити внутрішні та зовнішні джерела підтримки, розвивати впевненість у власних силах і шукати конструктивні способи реагування на складні життєві обставини.

Кожне заняття міститиме вправи, обговорення та практичні завдання. Важливо пам'ятати, що тут немає правильних чи неправильних відповідей. Кожен має право висловлювати власну думку, ділитися досвідом настільки, наскільки йому комфортно, та брати участь у роботі групи у безпечній і доброзичливій атмосфері».

2. Вправа «Знайомство через асоціацію» (15 хв)

Кожен учасник називає своє ім'я та відповідає на запитання:

- Яка моя улюблена справа?
- Якою твариною або предметом я міг(могла) б себе описати сьогодні?
- Що допомагає мені відновлювати сили?

Після представлення всіх учасників підсумовуються спільні інтереси групи.

3. Вправа «Спільне та відмінне» (15 хв)

Учасники об'єднуються в пари.

Протягом кількох хвилин вони знаходять:

- три спільні риси;
- одну відмінність.

Після цього кожна пара представляє результати групі.

Обговорення:

- Що було легко знаходити?
- Що вас здивувало?

4. Вироблення правил групи (15 хв)

На ватмані учасники пропонують правила роботи.

Орієнтовні правила:

- повага до думки інших;
- добровільність участі;
- не перебивати;
- конфіденційність;
- активність;
- право сказати «пас».

Проводиться спільне обговорення правил взаємодії та формування переліку норм роботи групи.

5. Вправа «Мої очікування» (15 хв)

Учасники отримують стікери та записують:

- Що я хочу отримати від занять?
- Чого очікую від групи?

Стікери прикріплюються на плакат «Наші очікування».

Ведучий узагальнює відповіді.

6. Вправа «Наші ресурси» (10 хв)

Кожен із нас має певні речі, людей або заняття, які допомагають відчувати себе спокійніше, впевненіше та краще справлятися з різними труднощами. Такі джерела підтримки називають ресурсами. Ресурсом може бути щось зовсім просте: гарний настрій, улюблена музика, підтримка близьких людей, спорт, відпочинок або цікаве захоплення. Спробуємо сьогодні звернути увагу на те, що підтримує нас саме зараз».

2. Основне завдання

Учасники розташовуються у колі. По черзі кожен називає своє ім'я та завершує одну із запропонованих фраз:

- «Мій ресурс сьогодні — ...»;
- «Мене сьогодні підтримує ...»;
- «Сьогодні мені допомагає ...».

За необхідності для організації висловлювань використовується м'яч або інший предмет, який передається від одного учасника до іншого. Говорить той, у кого знаходиться предмет.

У разі якщо учасник не готовий відповідати, він може сказати «пас» і передати слово наступному.

Після завершення кола відповідей підбивається короткий підсумок.

Орієнтовний текст:

«Сьогодні ми побачили, що джерела підтримки можуть бути дуже різними. Для когось це близькі люди, для когось – улюблені заняття, відпочинок або певні життєві цінності.

Важливо вміти помічати такі ресурси та звертатися до них у періоди труднощів.

7. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Запитання для рефлексії:

- Що сьогодні найбільше запам'яталося?
- Що було цікавим?
- Який настрій у мене зараз?
- Що нового я дізнався(лася) про себе або інших?
- З якими думками я завершую заняття?

Наприкінці учасники одним словом описують свій стан після заняття.

ЗАНЯТТЯ 2. ЕМОЦІЇ ТА СТРЕС У ЖИТТІ ПІДЛІТКА

Мета: сприяти усвідомленню підлітками власних емоційних реакцій на стресові події та розширити розуміння способів реагування на стрес у повсякденному житті.

Основні завдання:

- поглибити знання про емоції та стрес;
- розвивати навички розпізнавання власних емоцій;
- допомогти учасникам усвідомити вплив стресу на поведінку та самопочуття;
- актуалізувати власний досвід подолання напружених ситуацій;
- сприяти відкритому обговоренню переживань у безпечній атмосфері.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці або фломастери, стікери, ватман.

ХІД РОБОТИ

1. Привітання та актуалізація настрою (10 хв)

Ведучий вітає учасників та пропонує кожному коротко відповісти на запитання:

- З яким настроєм я сьогодні прийшов(ла)?
- Що хорошого відбулося зі мною протягом останнього тижня?

Після відповідей проводиться коротке обговорення.

2. Міні-дискусія «Що таке стрес?» (15 хв)

Ведучий пропонує учасникам висловити власні асоціації зі словом «стрес».

Запитання для обговорення:

- Що таке стрес?
- У яких ситуаціях він виникає?
- Як люди зазвичай реагують на стрес?

Як проявляється стрес

Пояснення: стрес проявляється у трьох сферах – тіло, думки, поведінка.

У тілі:

- швидке серцебиття;
- напруження м'язів;
- головний біль;
- втома або слабкість;
- порушення сну;
- біль у животі, нудота.

У думках:

- постійне хвилювання;
- негативні або тривожні думки;
- труднощі з концентрацією;
- відчуття безпорадності;
- страх за майбутнє.

У поведінці та емоціях:

- дратівливість, агресія;
- замкнутість, небажання спілкуватися;
- плаксивість;
- різкі зміни настрою;
- втрата інтересу до звичних справ;
- переїдання або відсутність апетиту.

Запитання до групи:

– Які з цих проявів ви іноді помічали у себе?

Після відповідей ведучий коротко узагальнює інформацію та наголошує, що стрес є природною реакцією організму на складні або незвичні обставини. Кожна людина переживає його по-своєму, тому важливо вміти помічати власний стан та своєчасно піклуватися про себе.

Наголошується, що навіть у складних умовах існують способи підтримати себе та знизити емоційне напруження. До них належать спілкування з близькими людьми, фізична

активність, відпочинок, улюблені заняття, дихальні вправи та звернення по допомогу за потреби.

На завершення робиться висновок, що вміння розпізнавати власні реакції на стрес і використовувати доступні ресурси підтримки є важливою складовою життєстійкості.

3. Вправа «Мої емоції сьогодні» (15 хв)

Учасники отримують аркуші паперу.

Пропонується намалювати або записати емоції, які вони найчастіше переживають останнім часом.

Після виконання вправи учасники за бажанням презентують свої роботи.

Обговорення:

- Які емоції зустрічалися найчастіше?
- Чи легко було їх визначити?
- Які емоції допомагають, а які заважають?

4. Вправа «Термометр стресу» (15 хв)

На ватмані заздалегідь зображується шкала від 1 до 10, де 1 означає повну відсутність напруження, а 10 – дуже високий рівень стресу.

Учасникам пропонується оцінити власний рівень напруження протягом останнього тижня та пояснити свій вибір.

Після виконання вправи проводиться обговорення:

- Які події найбільше вплинули на ваш рівень напруження?
- Що допомагало знижувати рівень стресу?
- Чи були ситуації, коли вам вдалося впоратися з хвилюванням?

Після цього обговорюються фактори, які можуть підвищувати або знижувати рівень стресу.

5. Вправа «Мої способи справлятися зі стресом» (20 хв)

Кожен учасник записує на стікерах відповіді на запитання:

- Що допомагає мені заспокоїтися?
- До кого я звертаюся по підтримку?
- Що я роблю, коли хвилююся?

Після завершення роботи стікери розміщуються на ватмані. Ведучий пропонує учасникам об'єднати відповіді у групи (спілкування з друзями, підтримка сім'ї, хобі, спорт, музика тощо).

Під час обговорення звертається увага на різноманітність способів подолання труднощів та важливість використання власних ресурсів і соціальної підтримки.

6. Підсумкова рефлексія (15 хв)

Учасникам пропонується завершити речення:

- Сьогодні я зрозумів(ла), що...
- Для мене було важливим...
- Найбільше мені сподобалося...
- У майбутньому я хотів(ла) б спробувати...

Наприкінці кожен учасник одним словом характеризує свій стан після заняття.

Очікуваний результат: учні розуміють, що таке стрес, можуть назвати його основні прояви та усвідомлюють важливість самостереження і самодопомоги.

ЗАНЯТТЯ 3. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ НАПРУЖЕННЯ

Мета: формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції та ознайомлення з доступними способами зниження психоемоційного напруження у повсякденному житті.

Основні завдання:

- ознайомити учасників із поняттям саморегуляції;
- розвивати навички усвідомлення власного емоційного стану;

- навчити простих технік зниження напруження;
- сприяти формуванню відповідального ставлення до власного емоційного благополуччя;
- розширити індивідуальний репертуар способів самодопомоги.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, ручки, фломастери, ватман/дошка, стікери.

ХІД РОБОТИ

1. Привітання та вправа «Мій стан сьогодні» (10 хв)

На початку заняття учасникам пропонується коротко відповісти на запитання.

Орієнтовні запитання:

- Який у мене зараз настрій?
- Що найбільше вплинуло на нього сьогодні?
- Що допомагає мені почуватися краще?

Після відповідей ведучий коротко підсумовує висловлювання та наголошує, що важливо розуміти свій стан. Часто ми звикаємо ігнорувати втому, тривогу або напруження. Але коли ми називаємо свої емоції, вони стають зрозумілішими і менш інтенсивними». Емоційний стан може змінюватися протягом дня, а людина здатна впливати на нього за допомогою певних способів саморегуляції.

2. Міні-обговорення «Що таке саморегуляція?» (10 хв)

Учасникам пропонується висловити власні думки щодо поняття саморегуляції.

Орієнтовні запитання для обговорення:

- Як ви розумієте слово «саморегуляція»?
- Що люди зазвичай роблять, коли хвилюються?
- Чи можна навчитися керувати власними емоціями?

Після відповідей ведучий узагальнює думки учасників та зазначає, що саморегуляція – це здатність людини помічати власний стан і використовувати різні способи для збереження внутрішньої рівноваги.

3. Вправа «Ознаки напруження» (15 хв)

Учасники об'єднуються у дві підгрупи.

Перша група отримує завдання визначити, як людина поводить себе під час сильного хвилювання.

Друга група визначає, як можуть проявлятися спокій та внутрішня рівновага.

Відповіді записуються на ватмані/дошці.

Після завершення роботи проводиться обговорення.

Орієнтовні висновки:

- напруження може проявлятися через втому, дратівливість, труднощі концентрації уваги;
- кожна людина реагує на стрес по-різному;
- важливо вчасно помічати сигнали власного організму.

4. Практична вправа «Кероване дихання» (15 хв)

Ведучий пояснює, що дихання є одним із найпростіших способів зниження напруження.

Учасникам пропонується виконати вправу:

- повільний вдих через ніс на рахунок 1–4;
- коротка затримка дихання;
- повільний видих через рот на рахунок 1–4.

Нголосити, що техніку можна використовувати перед контрольною, виступом або коли відчуваєш хвилювання.

Попросити учнів:

- сісти рівно;

- поставити ноги на підлогу;
- покласти руки на стегна або одну руку на живіт;
- розслабити плечі;
- за бажанням – заплющити очі.

Якщо комусь некомфортно заплющувати очі – можна дивитися в одну точку.

Інструкція

Алгоритм:

1. Вдих – 4 рахунки
(через ніс)
«1–2–3–4»
2. Затримка дихання – 4 рахунки
«1–2–3–4»
3. Повільний видих – 4 рахунки
(через рот або ніс)
«1–2–3–4»

Ведучий рахує повільно, спокійно, з паузами.

Під час виконання можна додати фрази:

- «На вдиху – наповнюємося спокоєм»
- «На паузі – стабільність»
- «На видиху – відпускаємо напругу»

Завершення

- зробити звичайний вдих;
- повільно відкрити очі;
- звернути увагу на тілесні відчуття.

Вправа повторюється декілька разів у комфортному темпі.

Після виконання проводиться коротке обговорення.

Запитання:

- Чи змінився ваш стан?
- Що ви відчували під час виконання вправи?
- У яких ситуаціях ця вправа може бути корисною?

5. Вправа «Мій ресурсний список» (15 хв)

Учасникам пропонується скласти перелік справ, занять або людей, які допомагають їм відновлювати сили та покращувати самопочуття.

Інструкція:

«Згадайте все, що допомагає вам відчувати себе спокійніше або впевненіше. Це можуть бути люди, місця, заняття, захоплення або спогади».

Після завершення учасники презентують частину своїх відповідей.

Ведучий звертає увагу на те, що кожна людина має власні ресурси, які можуть допомагати у складних обставинах.

6. Вправа «Моя скринька самодопомоги» (15 хв)

Мета: актуалізація індивідуальних ресурсів та формування навичок самопідтримки у стресових ситуаціях.

Хід проведення.

Ведучий пропонує учасникам замислитися над тим, що допомагає їм справлятися з хвилюванням, напруженням або поганим настроєм.

Орієнтовні слова ведучого: «У житті кожної людини трапляються ситуації, коли вона відчуває втому, розгубленість або сильне хвилювання. У такі моменти важливо мати власний набір способів, які допомагають відновити сили та підтримати себе. Сьогодні ми спробуємо створити власну "скриньку самодопомоги".»

Кожному учаснику роздається аркуш паперу, на якому пропонується намалювати скриньку або коробку.

Протягом 5–7 хвилин учасники записують усередині скриньки все, що може допомогти їм покращити самопочуття у складних ситуаціях.

Наприклад:

- поговорити з близькою людиною;
- послухати музику;
- прогулятися;
- виконати дихальну вправу;
- зайнятися улюбленою справою;
- зробити фізичну розминку.

Для полегшення виконання завдання можна запропонувати допоміжні запитання:

- Що допомагає мені заспокоїтися?
- Що приносить мені задоволення?
- З ким я можу поговорити, коли мені важко?
- Які заняття допомагають відновити сили?
- Що підтримує мене у складні моменти?

Після завершення роботи учасникам пропонується обговорити свої відповіді.

Орієнтовні запитання для обговорення:

- Що виявилось найважливішим ресурсом?
- Чи були ресурси, про які ви раніше не замислювалися?
- Що нового ви дізналися під час виконання вправи?

Ведучий звертає увагу на те, що ресурси можуть бути як внутрішніми (наполегливість, оптимізм, відповідальність), так і зовнішніми (родина, друзі, захоплення, навчання, підтримка значущих людей).

Підсумок вправи. Ведучий наголошує, що усвідомлення власних ресурсів допомагає людині краще долати труднощі та зберігати впевненість у складних життєвих обставинах.

7. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Учасникам пропонується відповісти на запитання:

- Що нового я сьогодні дізнався(лася)?
- Яка вправа була для мене найбільш корисною?
- Що я хотів(ла) б використати у своєму житті?
- Який спосіб самодопомоги підходить мені найбільше?
- З яким настроєм я завершую заняття?

Наприкінці кожен учасник завершує речення:

«Після сьогоднішнього заняття я зрозумів(ла), що...».

Підбиваються підсумки роботи та здійснюється короткий анонс наступного заняття.

ЗАНЯТТЯ 4. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПОВСЯКДЕННИХ СИТУАЦІЯХ

Мета: розвиток навичок конструктивного подолання життєвих труднощів та пошуку ефективних способів реагування на стресові ситуації.

Основні завдання:

- розширити уявлення підлітків про різні способи реагування на труднощі;
- сприяти усвідомленню власних стратегій подолання стресу;
- розвивати навички аналізу проблемних ситуацій;
- формувати вміння знаходити можливі шляхи вирішення труднощів;
- підвищувати впевненість у власних можливостях долати життєві виклики.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, ручки, фломастери, картки із ситуаціями, ватман/дошка, стікери.

ХІД РОБОТИ

1. Привітання та вправа «Новина тижня» (10 хв)

На початку заняття кожному учаснику пропонується коротко розповісти про одну позитивну або важливу подію, яка відбулася протягом останнього тижня. Після висловлювань проводиться коротке обговорення.

Орієнтовні запитання:

- Що викликало у вас позитивні емоції?
- Що допомогло впоратися з труднощами протягом тижня?
- Чи були ситуації, якими ви пишаєтеся?

Ведучий підкреслює, що навіть невеликі успіхи є важливим джерелом внутрішньої підтримки.

2. Міні-інформація «Емоції – це сигнали» (10 хв)

Мета:

- сформулювати уявлення про значення емоцій у житті людини;
- сприяти усвідомленню власних емоційних реакцій;
- зменшити негативне ставлення до неприємних емоцій;
- показати зв'язок між емоціями, потребами та поведінкою;
- підготувати учасників до розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Вступ

Учасникам повідомляється, що емоції є природною частиною життя кожної людини. Часто люди намагаються уникати неприємних переживань або сприймають їх як ознаку слабкості, проте насправді емоції виконують важливу функцію – допомагають зрозуміти власний стан і реагувати на події навколишнього світу.

Орієнтовний текст:

«Кожен із нас щодня переживає різні емоції: радість, хвилювання, страх, сум, роздратування чи зацікавленість. Іноді нам здається, що деякі емоції є зайвими або заважають нам. Насправді ж емоції можна порівняти із сигналами, які повідомляють про те, що для нас є важливим і на що варто звернути увагу».

Основне пояснення

Пояснюється, що кожна емоція містить певну інформацію про потреби людини та її ставлення до ситуації.

Для наочності можна використати схему:

Подія → Думки → Емоції → Дії

Наголошується, що різні емоції можуть виконувати різні функції.

Наприклад:

- страх може сигналізувати про потребу в безпеці;
- тривога часто виникає в ситуаціях невизначеності та спонукає нас бути уважнішими;
- сум може свідчити про втрату чогось важливого або потребу в підтримці;
- злість може виникати тоді, коли порушуються наші кордони або ми відчуваємо несправедливість;
- радість допомагає зрозуміти, що певна подія чи діяльність є значущою та приносить задоволення.

Підкреслюється, що емоції не бувають «правильними» чи «неправильними». Вони можуть бути приємними або неприємними, але кожна з них виконує певну функцію та несе важливу інформацію про внутрішній стан людини.

Обговорення

Учасникам пропонується коротко відповісти на запитання:

- Як ви думаєте, про що може сигналізувати образа?
- Що може означати хвилювання перед важливою подією?
- Чому важливо звертати увагу на власні емоції?

Після відповідей підкреслюється, що життєстійкість не означає відсутність емоцій або переживань. Навпаки, вона передбачає вміння помічати свої емоції, розуміти їх та обирати конструктивні способи реагування.

На завершення можна використати таку метафору:

«Емоції схожі на повідомлення на телефоні. Вони повідомляють нам важливу інформацію. Якщо ми звертаємо на них увагу, нам легше зрозуміти себе і впоратися із ситуацією. Якщо ж постійно ігнорувати такі сигнали, вони можуть ставати все сильнішими».

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють значення емоцій у житті людини, розуміють зв'язок між емоціями та потребами, а також важливість уважного ставлення до власного емоційного стану як складової життєстійкості.

3. Вправа «Стоп – думка – дія» (20 хв)

Мета: формувати навички емоційної саморегуляції; навчити учасників зупиняти імпульсивні реакції у стресових ситуаціях; розвивати вміння усвідомлювати власні емоції та думки; сприяти формуванню відповідального вибору поведінки; підвищувати відчуття контролю над власними реакціями.

Матеріали: дошка або фліпчарт, маркер.

Ознайомлення з алгоритмом

На дошці записується схема:

СТОП → ДУМКА → ДІЯ

Учасникам пояснюється, що в складних або емоційно напружених ситуаціях люди часто реагують автоматично. Через це можуть виникати конфлікти, необдумані вчинки або рішення, про які згодом доводиться шкодувати. Водночас між подією та реакцією завжди існує невеликий проміжок часу, який дозволяє людині усвідомлено обрати спосіб поведінки.

Орієнтовний текст:

«Коли ми переживаємо сильні емоції, нам може здаватися, що діяти потрібно негайно.

Проте навіть коротка пауза допомагає краще зрозуміти свій стан і прийняти більш виважене рішення. Саме для цього існує алгоритм “Стоп – думка – дія”».

Пояснюються основні етапи алгоритму:

Стоп – зупинитися на декілька секунд, зробити глибокий вдих і не поспішати з реакцією.

Думка – поставити собі запитання:

- Що я зараз відчуваю?
- Що саме мене зачепило?
- Якої реакції мені хочеться зараз?
- Чи допоможе ця реакція вирішити ситуацію?

Дія – обрати спосіб реагування, який буде безпечним для себе та інших і допоможе впоратися із ситуацією конструктивно.

Аналіз прикладу

Учасникам пропонується ситуація:

«Однокласник сказав щось неприємне або образливе».

Разом із групою обговорюється можливий розвиток подій.

Без використання алгоритму:

- емоція: злість або образа;
- автоматична реакція: крик, сварка, взаємна образа.

З використанням алгоритму:

- Стоп: зробити паузу;
- Думка: «Мені неприємно. Я зараз злюся. Чи варто відповідати одразу?»;
- Дія: спокійно висловити свою думку, перевести розмову або повернутися до неї пізніше.

Підкреслюється, що людина не завжди може контролювати появу емоцій, проте здатна впливати на власну поведінку.

Практичне відпрацювання

Учасникам пропонується декілька життєвих ситуацій:

- отримання нижчої оцінки, ніж очікувалося;
- образливе повідомлення в соціальних мережах;
- сильне хвилювання перед виступом;
- непорозуміння або конфлікт із батьками.

Для кожної ситуації учасники визначають:

- яку емоцію може викликати ця ситуація;
- якою може бути автоматична реакція;
- як можна використати алгоритм «Стоп – думка – дія».

Під час обговорення наголошується, що пауза не означає придушення емоцій. Вона лише допомагає не дозволити емоціям повністю керувати поведінкою людини.

За потреби учасникам пропонується додатковий алгоритм самозапитань:

- Що я зараз відчуваю?
- Що мені зараз потрібно?
- Який варіант дій буде для мене найкращим?

Підсумок вправи

На завершення підкреслюється, що життєстійкість проявляється не у відсутності сильних емоцій, а у здатності усвідомлювати їх та обирати конструктивні способи реагування.

Для закріплення учасникам пропонується коротка формула самопідтримки:

«Стоп. Я відчуваю... Я обираю...»

Зазначається, що навіть кілька секунд паузи можуть допомогти людині краще контролювати власні реакції та приймати більш зважені рішення у складних ситуаціях.

Пропонується наступна вправа для закріплення.

4. Вправа «Ситуація та рішення» (10 хв)

Мета: розвиток навичок аналізу життєвих ситуацій та пошуку можливих варіантів дій.

Учасники об'єднуються у малі групи по 3–4 особи.

Кожна група отримує картку із ситуацією.

Приклади ситуацій:

Ситуація 1.

Підліток отримав низьку оцінку, хоча довго готувався до контрольної роботи.

Ситуація 2.

Через повітряні тривоги доводиться постійно змінювати плани, що викликає роздратування.

Ситуація 3.

Виник конфлікт із другом через непорозуміння.

Ситуація 4.

Людина хвилюється через майбутній іспит або важливий виступ.

Завдання груп:

- визначити проблему;
- описати можливі почуття людини;
- запропонувати декілька варіантів дій;
- обрати найбільш конструктивне рішення.

Після завершення роботи кожна група презентує свої висновки

5. Вправа «Кроки до вирішення проблеми» (15 хв)

Ведучий пояснює, що складні ситуації часто здаються нерозв'язними через те, що людина бачить проблему цілком, а не окремі кроки її вирішення.

На дошці записується алгоритм:

1. Визначити проблему.
2. Зрозуміти, що саме викликає труднощі.
3. Знайти можливі варіанти дій.
4. Обрати найкращий варіант.
5. Спробувати його реалізувати.
6. Оцінити результат.

Після пояснення учасникам пропонується обрати одну нескладну життєву ситуацію та застосувати до неї цей алгоритм.

Проводиться обговорення отриманих результатів.

6. Вправа «Мій досвід подолання труднощів» (15 хв)

Учасники отримують аркуші паперу.

Пропонується пригадати ситуацію, яку раніше вдалося успішно подолати.

На аркуші необхідно коротко записати:

- Яка це була ситуація?
- Що було найскладнішим?
- Які дії допомогли впоратися?
- Що нового вдалося зрозуміти про себе?

Після завершення роботи бажаючі можуть поділитися своїми історіями.

Ведучий звертає увагу на те, що досвід подолання труднощів вже є доказом наявності внутрішніх ресурсів.

7. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Учасникам пропонується завершити речення:

- Сьогодні я зрозумів(ла), що...
- Для мене було важливим...
- Найбільше мене зацікавило...
- Наступного разу я спробую...
- Однією корисною думкою для мене стало...

Наприкінці кожен учасник відповідає на запитання:

«У якій ситуації ви можете застосувати “Стоп – думка – дія”?»

ЗАНЯТТЯ 5. ВНУТРІШНІЙ КОНТРОЛЬ І ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Мета: Сприяти розвитку відчуття особистого впливу на життєві обставини, формуванню внутрішнього контролю та зниженню відчуття безпорадності.

Основні завдання

- розвивати усвідомлення власних можливостей впливати на життєві ситуації;
- формувати відповідальне ставлення до прийняття рішень;
- сприяти подоланню відчуття безпорадності;
- розвивати навички аналізу власної поведінки;
- зміцнювати впевненість у власних силах.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, ручки, маркери, ватман/дошка, стікери.

ХІД РОБОТИ

1. Вправа «Комплімент по колу» (20 хв)

Мета: створення доброзичливої та безпечної атмосфери в групі, підвищення емоційного комфорту учасників, розвиток навичок позитивного спілкування, взаємної підтримки та прийняття, зміцнення впевненості у собі та усвідомлення власної значущості.

Матеріали: за бажанням – м'яч, м'яка іграшка або інший предмет для передачі слова.

Учасники розташовуються у колі. На початку вправи зазначається, що добрі слова та підтримка з боку інших людей є важливим ресурсом, який допомагає людині почуватися впевненіше та краще справлятися з труднощами. Пояснюється, що комплімент – це щире позитивне висловлювання про особисті якості людини, її вчинки, здібності або особливості поведінки.

Учасникам пропонується по черзі звернутися до одного з членів групи та сказати йому короткий позитивний комплімент. Для організації вправи можна використовувати м'яч або інший символічний предмет: говорить той учасник, у якого він знаходиться. Після висловлення компліменту предмет передається наступному учаснику.

Для полегшення виконання завдання можна запропонувати такі початки фраз:

- «Мені подобається, що ти...»
- «Я ціную в тобі...»
- «Ти добре вмієш...»

– «Мені приємно, що ти...»

– «Я вважаю тебе...»

Якщо учасникам складно сформулювати комплімент, можна запропонувати звернути увагу на доброзичливість, відповідальність, уважність, готовність допомогти, почуття гумору, наполегливість або інші позитивні якості однокласника.

Під час виконання вправи важливо дотримуватися таких правил: висловлюватися по черзі, звертатися до учасника на ім'я, говорити щиро та доброзичливо, не використовувати критику, жарти чи іронію. У разі труднощів допускаються прості висловлювання, наприклад: «Мені приємно з тобою спілкуватися», «Ти хороша людина» або «Мені подобається працювати з тобою в команді».

Після завершення вправи учасникам пропонується коротко поділитися своїми враженнями.

Рефлексія:

– Як ви почувалися, коли говорили комплімент?

– Які емоції виникали, коли ви отримували добрі слова?

– Чи легко було знаходити позитивні якості в інших людях?

– Що для вас було найбільш приємним під час вправи?

На завершення підкреслюється, що підтримка та доброзичливе ставлення з боку інших людей є важливим ресурсом життєстійкості. Уміння помічати позитивні якості в собі та в інших сприяє формуванню довірливих стосунків, підвищує впевненість у власних силах і створює атмосферу взаємної підтримки в групі.

ння.

2. Міні-лекція «Внутрішній і зовнішній контроль» (10 хв)

Мета: сформулювати розуміння того, як сприйняття контролю впливає на впевненість у собі та здатність долати труднощі.

Учасникам пояснюється, що люди по-різному пояснюють події, які відбуваються в їхньому житті. Одні вважають, що результат переважно залежить від зовнішніх обставин, інших людей або випадку. Інші більше звертають увагу на власні рішення, зусилля та дії. Пояснюється, що це називають зовнішнім і внутрішнім локусом контролю.

Людина із зовнішнім локусом контролю частіше думає:

– «Від мене нічого не залежить»;

– «Мені просто пощастило»;

– «Усе вирішують інші люди».

Людина з внутрішнім локусом контролю частіше говорить:

– «Я можу вплинути на результат»;

– «Мої зусилля мають значення»;

– «Навіть якщо ситуація складна, я можу щось зробити».

Наголошується, що внутрішній контроль не означає прагнення контролювати все навколо. Він полягає в умінні бачити власну відповідальність і можливості там, де вони справді існують.

На завершення можна зазначити:

«Чим більше людина помічає власний вплив на події свого життя, тим впевненішою вона стає. Віра у власні сили формується не тоді, коли труднощів немає, а тоді, коли ми бачимо, що здатні з ними справлятися.»

2. Вправа «Коло впливу» (30 хв)

Мета: формування відчуття особистого контролю над власним життям; зниження рівня тривожності та переживання безпорадності; розвиток уміння розмежовувати обставини, на які людина може впливати, і ті, що не залежать від неї; розвиток навичок конструктивного ставлення до складних життєвих ситуацій.

Матеріали: ватман або дошка, маркери, аркуші паперу та ручки для учасників.

Учасникам повідомляється, що в умовах війни та постійної невизначеності люди часто зосереджуються на подіях, які не можуть контролювати. Це може посилювати тривогу,

напруження та відчуття безсилля. Водночас у кожної людини залишається певна сфера життя, на яку вона здатна впливати власними рішеннями та діями. Саме усвідомлення цієї сфери допомагає відчувати більше впевненості та внутрішньої опори.

На ватмані або дошці малюються два кола. Внутрішнє коло позначається як **«Те, на що я можу впливати»**, а зовнішнє – **«Те, на що я не можу впливати»**.

Спочатку учасникам пропонується подумати та назвати ситуації, події або обставини, які останнім часом викликають у них хвилювання, напруження чи занепокоєння. Серед відповідей можуть називатися воєнні події, повітряні тривоги, навчання, майбутнє, стосунки з однолітками, конфлікти в сім'ї, оцінки, думка інших людей, новини тощо. Усі відповіді коротко фіксуються на дошці без оцінювання чи обговорення.

Після цього кожна із названих ситуацій аналізується разом із групою. Учасникам ставляться запитання:

- Чи можемо ми повністю контролювати цю ситуацію?
- Чи можемо ми хоча б частково вплинути на неї?
- Що саме в цій ситуації залежить від нас?

У процесі обговорення всі приклади розподіляються між двома колами.

До кола **«Те, на що я не можу впливати»** можуть бути віднесені воєнні події, погода, рішення інших людей, минулі події, загальна економічна ситуація, рішення державних органів.

До кола **«Те, на що я можу впливати»** можуть бути віднесені власні дії, ставлення до ситуації, підготовка до навчання, вибір способів відпочинку, звернення по допомогу, спілкування з друзями, використання технік самодопомоги, час перебування в соціальних мережах, організація свого дня.

Після завершення роботи учасникам пропонується обрати одну ситуацію із внутрішнього кола та сформулювати конкретний крок, який вони можуть зробити вже найближчим часом. Для цього використовується фраза:

«Я не можу вплинути на ..., але можу ...»

Наприклад:

- «Я не можу вплинути на воєнні події, але можу обмежити перегляд тривожних новин».
- «Я не можу змінити думку інших людей, але можу спокійно висловити власну позицію».
- «Я не можу повністю уникнути труднощів, але можу звернутися по підтримку».

На завершення вправи підкреслюється, що відчуття контролю не означає можливість керувати всіма подіями навколо. Воно полягає в усвідомленні власних можливостей та відповідальності за ті рішення й дії, які залежать від самої людини. Саме зосередження на своїй зоні впливу допомагає зменшувати тривогу, долати відчуття безпорадності та підтримувати життєстійкість у складних життєвих обставинах.

Рефлексія

Для обговорення пропонуються такі запитання:

- Що було для вас найважчим під час виконання вправи?
- Чи вдалося побачити ситуації, на які ви все ж можете впливати?
- Яке відкриття ви зробили для себе?
- Чому важливо розуміти межі свого впливу?
- На що ми витрачаємо найбільше сил?
- Що відбувається, коли людина намагається контролювати те, що від неї не залежить?

На завершення вправи можна зазначити:

«Не все у житті залежить від нас, але завжди є щось, на що ми можемо вплинути. Саме з таких невеликих кроків починається відчуття впевненості та внутрішньої стійкості».

3. Вправа «Я можу впоратися» (20 хв)

Мета: сприяти усвідомленню власного успішного досвіду подолання труднощів, підвищити впевненість у власних силах, актуалізувати особистісні ресурси та сформувати більш позитивне уявлення про свої можливості у складних життєвих ситуаціях.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Учасникам пропонується пригадати реальну ситуацію зі свого життя, яка спочатку здавалася складною, викликала хвилювання, невпевненість або потребувала значних зусиль, але згодом була успішно вирішена. Наголошується, що це не обов'язково має бути дуже серйозна проблема. Це може бути будь-яка ситуація, пов'язана з навчанням, спілкуванням, виступом перед аудиторією, участю у змаганнях, конфліктом, адаптацією до нових умов або іншими життєвими труднощами.

Після короткого пояснення учасники отримують аркуші та індивідуально виконують завдання. Їм пропонується письмово відповісти на такі запитання:

- Яка ситуація була для мене складною?
- Які труднощі або перешкоди виникли?
- Що я відчував(ла) тоді?
- Що допомогло мені впоратися із ситуацією?
- До кого або до чого я звертався(лася) по підтримку?
- Які мої якості, уміння чи сильні сторони допомогли досягти результату?
- Чого мене навчила ця ситуація?

Під час виконання вправи варто підкреслити, що головне завдання полягає не в аналізі труднощів, а в пошуку власних ресурсів, які допомогли їх подолати.

Після завершення індивідуальної роботи учасникам пропонується за бажанням поділитися своїми прикладами з групою. Під час обговорення увага акцентується на тому, які саме внутрішні та зовнішні ресурси допомогли впоратися із труднощами. Серед них можуть бути наполегливість, відповідальність, сміливість, підтримка близьких людей, уміння звертатися по допомогу, віра у власні сили, здатність шукати рішення та інші ресурси. Під час узагальнення доцільно звернути увагу учасників на те, що кожен із них уже має позитивний досвід подолання труднощів. Якщо людина впоралася зі складними ситуаціями в минулому, це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, які можуть допомогти й у майбутньому.

Обговорення:

Для обговорення пропонуються такі запитання:

- Чи легко було пригадати ситуацію, з якою ви успішно впоралися?
- Що допомогло вам подолати труднощі?
- Які свої сильні сторони ви помітили під час виконання вправи?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Як цей досвід може допомогти вам у майбутньому?

На завершення вправи можна зазначити:

«У кожного з нас уже є досвід подолання труднощів. Згадуючи свої успіхи та сильні сторони, ми нагадуємо собі, що здатні справлятися з викликами та знаходити вихід навіть у непростих обставинах».

4. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Учасники відповідають на питання:

- Що нового ви зрозуміли про себе під час заняття?
- Коли ви відчуваєте найбільшу впевненість у власних силах?
- Що допоможе вам зберігати відчуття контролю у складних ситуаціях?

ЗАНЯТТЯ 6. МОЇ МОЖЛИВОСТІ ТА СИЛЬНІ СТОРОНИ

Мета: Сприяти розвитку самоефективності, формуванню позитивного ставлення до себе, усвідомленню власних сильних сторін та ресурсів, які можуть допомагати у подоланні життєвих труднощів.

Основні завдання:

- сприяти усвідомленню власних сильних сторін та досягнень;
- формувати позитивне самоставлення;

- розвивати впевненість у власних можливостях;
- актуалізувати особистісні ресурси підлітків;
- сприяти розвитку навичок самопідтримки.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, ручки, маркери, кольорові олівці або фломастери, ватман/дошка, стікери.

ХІД РОБОТИ

1. Привітання та вправа «Шкала настрою» (10хв)

Мета: створення доброзичливої атмосфери в групі, налаштування учасників на роботу.

Матеріали: дошка або ватман із намальованою шкалою від 1 до 10.

На початку заняття учасникам пропонується оцінити свій поточний стан за допомогою умовної шкали від 1 до 10, де **1** означає дуже низький рівень сил, енергії чи настрою, а **10** – відчуття внутрішньої рівноваги, гарного настрою та готовності до активної роботи.

Ведучий звертається до учасників:

«На попередніх заняттях ми говорили про труднощі, способи їх подолання, внутрішній контроль та власні можливості впливати на різні життєві ситуації. Сьогодні ми будемо більше уваги приділяти вашим сильним сторонам, досягненням і ресурсам. Перед початком роботи пропоную кожному прислухатися до себе та визначити, з яким настроєм і запасом сил ви прийшли на сьогоднішнє заняття.»

Учасникам пропонується подумки оцінити свій стан і показати відповідний бал одним із запропонованих способів:

- назвати число вголос;
- показати його на пальцях;
- підняти картку з цифрою;
- позначити свій бал на намальованій шкалі.

Важливо наголосити, що правильних чи неправильних відповідей немає. Кожен учасник має право оцінити свій стан так, як відчуває саме зараз.

Після того як усі визначають свій бал, ведучий коротко підсумовує:

«Наш настрій і рівень енергії можуть змінюватися щодня. Інколи ми відчуваємося більш бадьорими та впевненими, інколи – втомленими або засмученими. Важливо вміти помічати свій стан і ставитися до нього з увагою. Сьогодні ми будемо говорити про ті внутрішні ресурси та сильні сторони, які можуть допомагати нам підтримувати себе навіть тоді, коли сил стає менше.»

За бажанням можна поставити одне коротке запитання:

- Що сьогодні допомогло вам обрати саме цей бал?

2. Вправа «Мої перемоги» (20 хв)

Мета: формування позитивного самосприйняття, підвищення самооцінки та впевненості у власних можливостях; усвідомлення власного досвіду подолання труднощів; актуалізація особистих ресурсів; розвиток відчуття компетентності та зміцнення життєстійкості.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фломастери.

Ведучий звертається до учасників із такими словами:

«У житті кожної людини бувають моменти, коли вона сумнівається у власних силах або здається, що труднощів надто багато. Особливо це відчувається під час стресу, коли ми починаємо більше помічати свої помилки, невдачі чи те, що ще не вдалося зробити. Але дуже часто ми забуваємо про власні успіхи, про ситуації, у яких уже змогли впоратися з труднощами, подолати страх, навчитися чомусь новому або досягти поставленої мети. Сьогодні ми спробуємо пригадати свої перемоги та подивитися на себе через призму власних досягнень і сильних сторін».

Після цього пояснюється, що перемога – це не лише значне досягнення або високий результат. Перемогою може бути будь-який крок уперед, який потребував зусиль, сміливості, терпіння чи наполегливості. Це може бути успішно виконане складне

завдання, подолання страху, налагодження стосунків з іншою людиною, участь у конкурсі чи змаганнях, допомога близьким, уміння впоратися зі стресом або адаптуватися до нових життєвих умов.

Учасникам пропонується індивідуально попрацювати над створенням власного списку перемог. На аркуші необхідно записати щонайменше 5–7 власних досягнень або ситуацій, якими вони можуть пишатися. Для полегшення виконання завдання можна запропонувати такі початки речень:

- «Я зміг(змогла)...
- «Я навчився(лася)...
- «Я впорався(лася) з...
- «Я подолав(ла)...
- «Я пишаюся тим, що...
- «Мені вдалося...

Також можна використати запитання-підказки:

- Які труднощі мені вдалося подолати за останній рік?
- Яка ситуація колись здавалася складною, але я впорався(лася) з нею?
- Якими своїми вчинками або досягненнями я можу пишатися?
- Які нові навички чи знання я здобув(ла)?
- Що змінилося в мені на краще?
- У яких ситуаціях я проявив(ла) наполегливість, сміливість або відповідальність?

Під час виконання вправи важливо наголосити, що не існує «малих» або «неважливих» перемог. Для когось значним досягненням може бути перемога в олімпіаді, а для когось – здатність виступити перед класом, попросити про допомогу, подолати хвилювання чи адаптуватися до нових обставин. У складних життєвих умовах навіть щоденні зусилля та здатність продовжувати рухатися вперед є важливими досягненнями.

Після завершення роботи учасникам пропонується за бажанням поділитися однією або двома своїми перемогами. Під час обговорення увага акцентується не лише на самому досягненні, а й на тих особистісних якостях, які допомогли його досягти. Ведучий може ставити додаткові запитання:

- Що допомогло вам досягти цього результату?
- Які ваші сильні сторони проявилися в цій ситуації?
- Що ви відчували після того, як впоралися із труднощами?
- Як цей досвід може допомогти вам у майбутньому?

Після обговорення підводиться підсумок:

«Кожна перемога – це підтвердження того, що у вас уже є сили, знання, здібності та внутрішні ресурси для подолання труднощів. Часто ми помічаємо свої помилки набагато швидше, ніж свої успіхи. Проте саме усвідомлення власних досягнень допомагає формувати впевненість у собі та підтримує нас у складні моменти. Коли з'являються сумніви або здається, що ви не впораєтесь, варто згадати ситуації, у яких вам уже вдалося подолати труднощі. Це нагадування про те, що ви маєте необхідні ресурси для руху вперед».

Обговорення:

- Чи легко було згадувати свої перемоги?
- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Яку свою сильну сторону ви помітили сьогодні?
- Що нового ви зрозуміли про себе?
- Як ваші минулі успіхи можуть допомогти вам у майбутньому?

На завершення вправи можна зазначити:

«Іноді ми недооцінюємо власні досягнення, але саме вони є доказом нашої сили та здатності долати труднощі. Кожна ваша перемога – велика чи маленька – це нагадування про те, що ви вже багато разів справлялися з викликами і зможете впоратися з ними знову».

3. Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв)

Мета

Сприяти усвідомленню власних позитивних якостей.

Кожному учаснику пропонується записати щонайменше 10 своїх сильних сторін або позитивних рис.

Для полегшення виконання завдання можна запропонувати орієнтовний перелік якостей:

- доброзичливість;
- відповідальність;
- наполегливість;
- чесність;
- уважність;
- почуття гумору;
- працьовитість;
- терплячість;
- творчість;
- вміння допомагати іншим.

Після завершення учасники об'єднуються в пари та обговорюють свої відповіді.

Обговорення

- Чи легко було назвати власні сильні сторони?
- Які якості згадати було найважче?
- Чому людям іноді складно говорити про свої позитивні риси?

Під час обговорення ведучий звертає увагу на те, що усвідомлення власних сильних сторін допомагає підвищувати впевненість у собі.

4. Вправа «Моя формула стійкості» (20 хв)

Мета: сприяти усвідомленню власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів; формувати позитивне ставлення до себе та впевненість у власних можливостях; розвивати навички самопідтримки; допомогти учасникам визначити особисті джерела сили, які можуть допомагати у подоланні життєвих труднощів; інтегрувати отримані знання про життєстійкість у власний досвід.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці або маркери (за бажанням).

Ведучий звертається до учасників:

«Протягом попередніх занять ми говорили про труднощі, стрес, способи самодопомоги, внутрішній контроль та власні сильні сторони. Кожна людина має свої джерела сили, які допомагають їй долати складні життєві ситуації. Для когось такою опорою є підтримка близьких людей, для когось – віра у власні сили, наполегливість, улюблена справа чи здатність не здаватися. Сьогодні ми спробуємо визначити, з чого складається саме ваша життєстійкість».

Далі пояснюється, що життєстійкість не означає відсутність труднощів або неприємних переживань. Навпаки, життєстійка людина також може хвилюватися, сумувати чи відчувати втому, але водночас вона знаходить способи відновлюватися, звертатися по підтримку та продовжувати рухатися вперед. Кожен має власний набір ресурсів, які допомагають справлятися зі складними обставинами.

На дошці записується умовна схема:

Моя стійкість = ... + ... + ...

Учасникам пропонується подумати, що саме допомагає їм почуватися сильнішими, справлятися з переживаннями та долати труднощі. Це можуть бути як особисті якості, так і люди, заняття чи способи самодопомоги.

Для полегшення виконання завдання ведучий наводить приклади можливих складових формули.

До внутрішніх ресурсів можуть належати: віра у себе, наполегливість, терпіння, відповідальність, самоконтроль, почуття гумору, сміливість, уміння просити про допомогу, оптимізм, здатність заспокоювати себе у складних ситуаціях.

До зовнішніх ресурсів можуть належати: підтримка родини, друзі, вчителі, хобі, спорт, творчість, музика, домашні улюбленці, спілкування з близькими людьми, природа або інші джерела підтримки.

Також до формули можуть входити способи подолання труднощів: фізична активність, відпочинок, планування, відверта розмова, звернення по допомогу, улюблені заняття, прогулянки або інші дії, які допомагають відновлювати сили.

Після пояснення учасники індивідуально складають власну формулу стійкості.

Приклади:

- «Моя стійкість = підтримка родини + наполегливість + віра в себе»;
- «Моя стійкість = друзі + спорт + уміння просити про допомогу»;
- «Моя стійкість = музика + спокій + підтримка близьких»;
- «Моя стійкість = почуття гумору + планування + віра у власні сили».

Учасники можуть оформити свою роботу у вигляді математичної формули, схеми, малюнка, символу або творчого колажу. Важливо наголосити, що правильних чи неправильних відповідей немає, оскільки кожна людина має власні джерела підтримки та сили.

Після завершення роботи кільком учасникам за бажанням пропонується представити свою формулу групі. Під час обговорення можна поставити такі запитання:

- Який елемент вашої формули є для вас найважливішим?
- Що допомагає вам відновлювати сили у складні моменти?
- Який ресурс ви хотіли б розвивати більше?
- Що нового ви помітили про себе під час виконання вправи?

Під час підсумкового обговорення ведучий звертає увагу учасників на те, що життєстійкість кожної людини є унікальною. У різних людей можуть бути різні джерела сили, але всі вони можуть допомагати долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу.

5. Вправа «Скринька моїх можливостей» (15 хв)

Мета: Актуалізація особистісних ресурсів та розвиток позитивного бачення власного потенціалу.

На аркуші паперу учасники малюють скриньку.

Усередині пропонується записати:

- що я вмію робити добре;
- що хотів(ла) б розвинути у майбутньому;
- які можливості відкриті переді мною зараз;
- хто може допомогти мені досягати цілей.

Після завершення декілька учасників презентують свої роботи.

Ведучий підкреслює, що кожна людина має значно більше ресурсів і можливостей, ніж їй іноді здається.

6. Підсумкова рефлексія (5 хв)

Учасникам пропонується завершити речення:

- Сьогодні я дізнався(лася) про себе...
- Найбільше мене здивувало...
- Моєю сильною стороною є...
- Після заняття я відчуваю...
- У майбутньому мені допоможе...

На завершення кожен учасник одним словом описує свій стан після заняття.

ЗАНЯТТЯ 7. МОЇ РЕСУРСИ ТА ПІДТРИМКА

Мета: Сприяти усвідомленню підлітками значення соціальної підтримки у подоланні життєвих труднощів, розвитку навичок взаємодії з оточенням та вмінню використовувати підтримку як ресурс життєстійкості.

Основні завдання:

- поглибити уявлення про роль соціальної підтримки в житті людини;
- сприяти усвідомленню власного кола підтримки;
- розвивати навички звернення по допомогу;
- формувати вміння надавати підтримку іншим;
- зміцнювати відчуття соціальної залученості та приналежності.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, ручки, ватман/дошка, стікери.

ХІД РОБОТИ

1. Привітання та вправа «Що мене підтримало цього тижня?» (10 хв)

Учасникам пропонується по черзі завершити речення:

- Цього тижня мені допомогло...
- Я відчув(ла) підтримку, коли...
- Мені було приємно, що...

Після відповідей проводиться коротке обговорення.

Запитання для обговорення

- Чому підтримка важлива для людини?
- Чи завжди ми помічаємо допомогу інших?
- Як підтримка впливає на наш настрій та самопочуття?

2. Міні-інформація «Чому важливо звертатися по допомогу» (15 хв)

Мета: формування позитивного ставлення до звернення по підтримку; подолання уявлень про те, що прохання про допомогу є ознакою слабкості; розвиток готовності звертатися по підтримку до близьких людей та фахівців у складних життєвих ситуаціях; усвідомлення ролі соціальної підтримки у збереженні психологічного благополуччя та життєстійкості.

Учасникам повідомляється, що в житті кожної людини трапляються ситуації, коли самотійно впоратися з труднощами буває складно. Особливо це стосується періодів сильного стресу, невизначеності, переживань або емоційного виснаження. Водночас багато людей не звертаються по допомогу через страх осуду, небажання турбувати інших або переконання, що всі проблеми потрібно вирішувати самотійно.

Ведучий пропонує учасникам поміркувати над запитанням: «Чи завжди легко просити про допомогу?» та коротко обговорює їхні відповіді. Під час бесіди звертається увага на те, що бажання самотійно долати труднощі є природним, однак справжня сила полягає не в тому, щоб завжди справлятися наодинці, а в умінні вчасно розпізнати власні потреби та звернутися по підтримку, коли вона необхідна.

Наголошується, що звернення по допомогу є важливою складовою життєстійкості. Люди, які мають підтримку та користуються нею, легше долають стресові ситуації, швидше відновлюються після труднощів і рідше залишаються наодинці зі своїми переживаннями. Коли людина говорить про свої труднощі, емоційна напруга поступово зменшується, а сама проблема часто починає сприйматися більш реалістично та менш загрозливо. Крім того, інша людина може допомогти побачити нові способи вирішення ситуації або запропонувати необхідну підтримку.

Ведучий підкреслює, що існує різниця між постійними скаргами та конструктивним зверненням по допомогу. Конструктивне звернення передбачає готовність відкрито сказати про свої переживання та потреби, наприклад: «Мені зараз складно», «Я хвилююся і не знаю, як діяти далі», «Мені потрібна підтримка або порада».

Далі разом з учасниками складається перелік людей, до яких можна звернутися у складній ситуації. Це можуть бути батьки, інші члени родини, друзі, вчителі, класний керівник,

психолог, соціальний педагог або інші дорослі, яким учень довіряє. Важливо наголосити, що якщо одна людина не змогла надати необхідну підтримку, це не означає, що допомоги немає. У такому випадку варто звернутися до когось іншого.

Окремо звертається увага на ситуації, коли особливо важливо не залишатися зі своїми труднощами наодинці: якщо тривалий час зберігається пригнічений настрій, сильна тривога, постійне відчуття виснаження, складні конфлікти, які не вдається вирішити самотійно, або виникає відчуття безнадійності та небезпеки. У таких випадках звернення по допомогу є важливим кроком до збереження власного благополуччя та безпеки. Для закріплення матеріалу учасникам пропонується завершити одну з фраз: «Просити про допомогу – це...» або «Я можу звернутися по підтримку, коли...».

На завершення ведучий підсумовує: «Кожна людина час від часу потребує підтримки. Це природна частина життя. Звернення по допомогу не робить нас слабкими. Навпаки, це свідчить про здатність дбати про себе, відповідально ставитися до свого стану та знаходити ресурси для подолання труднощів. Іноді найсміливіший крок – це сказати: “Мені потрібна підтримка”».

3. Вправа «Підтримка поруч» (20 хв)

Мета: посилити відчуття соціальної підтримки в групі; знизити рівень емоційної ізоляваності; сформувати навичку звернення по допомогу; навчити учнів помічати та приймати підтримку; розвивати довіру та взаєморозуміння між учасниками.

Матеріали: стікери або невеликі аркуші паперу, ручки.

Учасникам повідомляється, що одним із найважливіших ресурсів життєстійкості є підтримка інших людей. У складних життєвих обставинах людина може відчувати самотність, нерозуміння або думати, що повинна впоратися з усіма труднощами самотійно. Проте поруч часто є люди, готові вислухати, підтримати, допомогти порадою або просто бути поруч у складний момент. Усвідомлення наявності такої підтримки допомагає зменшити тривогу, підвищує відчуття безпеки та сприяє зміцненню внутрішньої стійкості.

На початку вправи ведучий пропонує учасникам замислитися над тим, хто або що допомагає їм справлятися з труднощами. Після короткого налаштування кожному пропонується завершити фразу:

– «Коли мені складно, я можу звернутися до...»

або

– «Мене підтримує...»

Учасники по черзі називають людей, які є для них джерелом підтримки. Це можуть бути батьки, друзі, брати чи сестри, інші родичі, вчителі, психолог, тренер, домашній улюбленець або навіть улюблена справа, яка допомагає відновити сили. Важливо підкреслити, що правильних чи неправильних відповідей немає, а участь у вправі є добровільною.

Після обговорення ведучий звертає увагу учасників на те, що підтримка може проявлятися не лише в отриманні допомоги, а й у здатності підтримувати інших. Для цього пропонується подумати над запитаннями:

– У якій ситуації ви могли б підтримати іншу людину?

– Якими словами можна допомогти тому, кому зараз важко?

– Що ви хотіли б почути від інших у складний момент?

Учасники висловлюють свої думки та пропонують слова підтримки. Серед відповідей можуть звучати такі фрази: «Я поруч», «Ти не один», «У тебе обов’язково вийде», «Я готовий тебе вислухати», «Ми можемо впоратися з цим разом», «Ти сильніший, ніж думаш».

Наступним етапом вправи є письмова робота. Кожен учасник отримує стікер або невеликий аркуш паперу та записує на ньому коротке побажання, слова підтримки чи фразу, яка може допомогти людині у складний момент. Після завершення роботи всі записи прикріплюються на спільний ватман під назвою «Підтримка поруч» або

складаються до «Скриньки підтримки». За бажанням декілька повідомлень зачитуються вголос без зазначення авторства.

Під час узагальнення ведучий підкреслює, що кожна людина потребує підтримки, а вміння звертатися по допомогу є важливою життєвою навичкою. Просити про допомогу не означає бути слабким. Навпаки, це свідчить про здатність дбати про себе та відповідально ставитися до власного емоційного стану. Також важливо пам'ятати, що кожен із нас може стати джерелом підтримки для інших людей.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Чи легко було назвати людей, до яких можна звернутися по підтримку?
- Які слова підтримки вам найбільше запам'яталися?
- Чому іноді людям буває складно просити про допомогу?
- Що нового ви усвідомили про себе або про інших учасників?

На завершення вправи можна зазначити:

«Життєстійкість формується не лише завдяки нашим внутрішнім силам, а й завдяки людям, які нас підтримують. Важливо пам'ятати, що поруч завжди можуть бути ті, до кого можна звернутися, і кожен із нас також здатний стати підтримкою для іншого».

4. Вправа «Як попросити про допомогу?» (15 хв)

Мета. Розвиток навичок звернення по підтримку.

Учасникам пропонуються ситуації:

- складно впоратися з навчальним навантаженням;
- виник конфлікт із другом;
- сильне хвилювання перед важливою подією;
- поганий настрій протягом тривалого часу.

У малих групах необхідно обговорити:

- до кого можна звернутися;
- як можна попросити про допомогу;
- що може заважати це зробити.

Після обговорення групи презентують свої варіанти.

Підсумок. Наголошується, що звернення по допомогу є проявом відповідальності за себе та власне благополуччя.

5. Вправа «Дерево ресурсів» (20 хв)

Мета: допомогти учням усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси; сформувати відчуття опори і впевненості у складних умовах; розвивати навички самопідтримки та позитивного самосприйняття.

Матеріали: аркуші паперу (А4), кольорові олівці/фломастери, зразок схеми «Дерево ресурсів».

Вступ

Ведучий говорить:

- У житті кожної людини є ресурси – те, що допомагає нам справлятися з труднощами, відновлювати сили, заспокоюватися і рухатися вперед.
- Зараз ми створимо «Дерево ресурсів», яке покаже, на що ви можете спиратися у складних ситуаціях.

Інструкція

- Намалюйте дерево. Воно символізує вас.
- Кожна частина дерева – це різні види ваших ресурсів.

Пояснення структури:

Коріння – те, що дає опору: родина, близькі люди, важливі цінності, традиції, відчуття дому, безпеки.

Стовбур – ваші внутрішні якості: сила характеру, терпіння, відповідальність, доброта, витривалість, вміння справлятися зі складнощами.

Гілки – те, що вас підтримує у житті: друзі, хобі, улюблені заняття, спорт, музика, малювання, ігри, навчальні успіхи.

Листя або плоди – те, що дає радість і відновлює сили: відпочинок, приємні події, мрії, плани на майбутнє, маленькі радощі щодня.

Самостійна робота

Учні малюють дерево і підписують або символічно зображають свої ресурси.

Ведчий під час роботи може підтримувати запитаннями:

- Хто підтримує тебе у складні моменти?
- Що допомагає тобі заспокоїтися?
- Що у тебе добре виходить?
- Що додає тобі сил і настрою?

Якщо комусь складно, можна запропонувати приклади або написати словами замість малюнків.

Обговорення

За бажанням учні презентують свої дерева.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви помітили про себе?
- Які ресурси виявилися найважливішими?
- Чи є ресурси, про які ви раніше не замислювалися?
- До чого ви можете звертатися, коли відчуваєте стрес або втому?

7. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Учасникам пропонується завершити речення:

- Сьогодні я зрозумів(ла), що підтримка...
- Для мене важливо...
- Я можу звернутися по допомогу до...
- Мене здивувало...
- Після заняття я відчуваю...

На завершення кожен учасник називає одну людину, якій хотів би подякувати за підтримку.

Підбиття підсумків

Підкреслюється, що життєстійкість формується не лише завдяки особистим якостям, а й завдяки взаємодії з іншими людьми. Уміння приймати підтримку, звертатися по допомогу та підтримувати інших є важливими ресурсами подолання життєвих труднощів.

ЗАНЯТТЯ 8. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Мета: Узагальнити досвід участі у програмі, закріпити набуті знання та навички, сприяти усвідомленню власних ресурсів життєстійкості та формуванню позитивного бачення майбутнього.

Основні завдання:

- узагальнити отримані знання та досвід;
- актуалізувати особисті ресурси життєстійкості;
- сприяти усвідомленню власних змін і досягнень;
- закріпити навички саморегуляції, самопідтримки та використання соціальної підтримки;
- формувати позитивне ставлення до майбутнього.

Тривалість: 90 хвилин.

Матеріали: Аркуші А4, ручки, фломастери, стікери, ватман, конверти, символічний предмет.

ХІД РОБОТИ

1. Привітання та вправа «З чим я прийшов сьогодні?» (10 хв)

Можна обрати як вправу так і обговорення:

Обговорення:

Учасникам пропонується по черзі завершити речення:

- Сьогодні я відчуваюся...
- Від останнього заняття я очікую...
- Зараз для мене важливо...

Після відповідей проводиться коротке обговорення.

Вправа «Мій стан – це...»

Формула метафори: «Мій стан сьогодні - це як ...»

Наприклад:

- «...як сонце після дощу»
- «...як туман»
- «...як заряджений телефон»
- «...як повільний потяг»

Цей формат розвиває образне мислення і допомагає точніше передати внутрішній стан, створює легку, творчу атмосферу.

2. Вправа «Мій особистий план самодопомоги» (15-20хв)

Мета: формування навичок самодопомоги та саморегуляції, розвиток відповідального ставлення до власного психоемоційного стану, підвищення впевненості у власних можливостях справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Хід вправи

Ведучий зазначає, що кожна людина час від часу стикається зі стресом, хвилюванням або складними життєвими обставинами. У такі моменти важливо знати, що може допомогти заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу та до кого можна звернутися по підтримку. Саме тому корисно мати власний план самодопомоги.

Учасникам пропонується скласти особистий план, відповівши на кілька запитань:

- Як я розумію, що мені стає складно?
- Що допомагає мені заспокоїтися або відновити сили?
- До кого я можу звернутися по підтримку?
- Чого мені не варто робити у стані сильного стресу?
- Яку підтримувальну фразу я можу сказати собі у складний момент?

Після виконання завдання учасникам пропонується переглянути свій план та подумати, які з цих способів вони можуть використати вже найближчим часом за потреби.

За бажанням кілька учасників можуть поділитися окремими пунктами свого плану.

Обговорення:

- Чи легко було складати власний план самодопомоги?
- Який пункт виявився для вас найважливішим?
- Що з цього плану ви готові використовувати у складних ситуаціях?

На завершення вправи можна зазначити:

«Турбота про себе починається з маленьких кроків. Коли ми знаємо, що може нам допомогти, ми відчуваємося впевненіше та легше справляємося з труднощами».

3. Вправа «Лист собі в майбутнє» (15-20 хв)

Мета: Мета вправи полягає у формуванні в учасників позитивного бачення власного майбутнього, посиленні внутрішньої підтримки та віри у власні можливості. Вправа сприяє розвитку рефлексивності й самоусвідомлення, допомагає підліткам краще усвідомити свої сильні сторони, ресурси та життєві орієнтири. Водночас вона спрямована на зміцнення життєстійкості через створення образу впевненої та ресурсної версії себе в майбутньому, а також на зниження тривожності, пов'язаної з невизначеністю та майбутніми життєвими подіями.

Учасникам пропонується замислитися над власним майбутнім та уявити себе через кілька років. Для цього проводиться коротке налаштування: учасники можуть на декілька хвилин

заплющити очі та уявити себе старшими, більш досвідченими, впевненими та здатними долати життєві труднощі. Після цього пропонується написати лист самому собі. У листі учасники можуть звернутися до себе теперішнього від імені майбутнього «Я» або написати повідомлення собі в майбутнє. Основна увага приділяється підтримці, особистим цінностям, сильним сторонам та життєвим орієнтирам.

Для полегшення виконання завдання можуть бути запропоновані такі підказки:

- Я пишаюся тобою за...
- Пам'ятай, що ти вмієш...
- Якщо тобі буде складно...
- Не забувай про...
- Ти вже зараз...
- Я вірю, що ти...

Або питання:

- Якими своїми якостями я пишаюся?
- Що допомагає мені долати труднощі?
- Які сильні сторони я хочу зберегти в майбутньому?
- Що я хотів(ла) б сказати собі у складний момент?
- Яких цілей я прагну досягти?
- Що допоможе мені рухатися вперед?

За бажанням учасники можуть доповнити лист побажаннями собі, сформулювати особисту обіцянку або написати підтримуючу фразу, яка нагадуватиме про власні можливості та ресурси.

Після завершення роботи листи складаються у конверти та залишаються у їхніх авторів. За бажанням декілька учасників можуть поділитися окремими думками або враженнями від виконання вправи.

Обговорення.

Для обговорення пропонуються такі запитання:

- Чи легко було уявити себе в майбутньому?
- Що ви відчували під час написання листа?
- Яка думка або фраза здалася вам найбільш важливою?
- Що нового ви зрозуміли про себе?
- Що хотіли б запам'ятати після виконання цієї вправи?

На завершення вправи можна зазначити: «Іноді найважливіші слова підтримки ми можемо сказати собі самі. І це також є важливим ресурсом життєстійкості».

4. Підсумкове коло «Що я беру із собою?» (20 хв)

Мета:

- узагальнити досвід участі у програмі розвитку життєстійкості;
- сприяти усвідомленню особистих ресурсів, які були відкриті або зміцнені під час занять;
- закріпити позитивні зміни та нові способи подолання труднощів;
- сформулювати відчуття завершеності програми;
- зміцнити атмосферу підтримки, довіри та групової згуртованості.

Форма роботи: групова, у колі.

Матеріали: символічний предмет (м'який м'яч, камінець або інший предмет для передачі по колу).

Підсумкове коло є завершальним етапом програми та виконує важливу інтеграційну функцію. Воно допомагає учасникам усвідомити власний досвід, структурувати отримані знання та перевести їх у площину особистісних висновків. Особливого значення ця вправа набуває після завершення всієї програми, оскільки дозволяє підліткам побачити власний розвиток, зміни у ставленні до себе та способів подолання труднощів.

Обговорення сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів, підсилює відчуття компетентності та підтримує позитивне бачення власних можливостей у майбутньому.

Структура проведення

1. Налаштування

Учасникам пропонується пригадати пройдений шлях та подумати про те, що було для них найбільш важливим протягом усієї програми.

Ведучий звертається до групи:

«Сьогодні завершується наша спільна робота. Протягом занять ми говорили про стрес, способи подолання труднощів, власні сильні сторони, підтримку та ресурси. Пропоную подумати, що саме ви берете із собою після участі у програмі та що може допомагати вам у майбутньому».

Після цього робиться коротка пауза для осмислення.

2. Основне коло

Символічний предмет передається по колу. Говорить той учасник, у якого він знаходиться.

Учасникам пропонується завершити одну із фраз:

- «Я беру з собою...»
- «Для мене важливо...»
- «Після програми я зрозумів(ла)...»
- «Мені найбільше запам'яталося...»
- «У складних ситуаціях мені допоможе...»
- «Моєю опорою буде...»

Можливі відповіді учасників:

- впевненість у власних силах;
- вміння заспокоюватися;
- підтримка близьких людей;
- новий погляд на труднощі;
- віра у себе;
- навички саморегуляції;
- розуміння того, що можна звертатися по допомогу;
- досвід групової підтримки.

Правила кола:

- говорити по черзі;
- не перебивати інших;
- не оцінювати та не коментувати висловлювання;
- поважати право кожного на власну думку;
- за бажанням можна пропустити свою чергу.

Також додатково можна поставити запитання:

«Що із того, що ви отримали під час програми, ви хотіли б використовувати у своєму житті надалі?»

7. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Учасникам пропонується завершити речення:

- Під час програми я зрозумів(ла), що...
- Найважливішим для мене було...
- Я навчився(лася)...
- Тепер у складних ситуаціях я можу...
- Для мене життєстійкість – це...
- Після завершення програми я відчуваю...

Підводиться підсумок:

«Дякую кожному за активність, відкритість та готовність працювати над собою. Протягом цих зустрічей ви змогли краще зрозуміти свої сильні сторони, власні ресурси та джерела

підтримки. Усе, що ви сьогодні назвали, може стати вашою внутрішньою опорою у складних життєвих обставинах. Пам'ятайте, що життєстійкість формується поступово і зміцнюється завдяки досвіду, підтримці та вірі у власні можливості».

Зведена таблиця первинних результатів дослідження

Рівень сприйнятого стресу	Брак самоефективності	Сприйняття безпорадності	Рівень сприйняття соціальної підтримки	Субшкала «Значущий інший»	Субшкала «Друзі»	Субшкала «Сім'я»	Життєстійкість	Прийняття ризику	Контроль	Залученість	Резильєнтність	№
25	8	17	3,67	4,25	3,75	3	60	12	24	24	22	1
19	8	11	4,67	3,25	4,75	6	79	17	31	31	11	2
21	6	15	6,33	6,75	5,5	6,75	54	9	19	26	30	3
14	8	6	5,33	5	5,5	5,5	90	20	35	35	35	4
16	8	8	6,08	6,5	5,75	6	102	19	31	52	25	5
13	8	5	3,42	3,75	3,25	3,25	67	13	22	32	19	6
13	3	10	6,08	6	6,75	5,5	84	19	31	34	25	7
20	8	12	6,50	7	6,75	5,75	71	16	25	30	20	8
2	2	0	7,00	7	7	7	95	19	38	38	33	9
32	8	24	2,00	1	1	4	41	6	21	14	36	10
17	5	12	3,58	1,75	3	6	75	17	32	26	28	11
26	8	18	5,92	6,5	5,5	5,75	68	12	25	31	21	12
19	7	12	4,17	4,5	3,25	4,75	43	10	13	20	15	13
22	9	13	5,00	5,25	4	5,75	84	20	30	34	24	14
14	6	8	4,58	5,75	4,75	3,25	71	13	26	32	19	15
24	9	15	3,08	3,75	3,5	2	72	15	25	32	21	16
21	7	14	5,08	6,25	3,5	5,5	83	13	32	38	24	17
18	7	11	5,75	6	5,75	5,5	95	20	33	42	26	18
22	9	13	6,67	6,5	6,5	7	51	7	18	26	28	19
22	9	13	6,58	6,5	6,5	6,75	55	8	19	28	28	20
23	9	14	6,58	6,5	6,25	7	48	7	18	23	24	21
25	5	20	6,17	7	5,5	6	71	20	25	26	27	22
25	10	15	4,33	4,5	4	4,5	77	19	28	30	23	23
0	0	0	6,00	5,5	5,5	7	112	23	47	42	36	24
28	4	24	7,00	7	7	7	101	18	45	38	29	25
26	8	18	5,83	6,75	6,25	4,5	53	11	18	24	16	26
25	6	19	6,17	6,75	6	5,75	49	7	14	28	22	27

28	25	32	26	13	71	5,25	5,75	6,25	5,75	16	5	21
29	26	30	26	14	70	6,25	7	6,75	6,67	21	7	28
30	23	18	24	13	55	2	6,25	5,5	4,58	9	4	13
31	17	30	23	18	71	3,25	4,5	6,5	4,75	11	9	20
32	29	33	26	18	77	6,75	5,25	6,25	6,08	10	4	14
33	23	40	23	20	83	7	5,25	6	6,08	10	7	17
34	27	25	30	22	77	3	5	6	4,67	11	7	18
35	18	29	28	10	67	7	4	7	6,00	16	10	26
36	19	22	21	15	58	4,75	5,5	6,25	5,50	22	9	31
37	26	39	34	18	91	5,75	7	7	6,58	12	6	18
38	28	16	19	9	44	3,5	4	6,5	4,67	22	12	34
39	20	36	38	20	94	6	5	6,25	5,75	8	9	17
40	27	36	28	21	85	7	6,25	5,25	6,17	10	8	18
41	20	31	26	14	71	5,5	5,25	6,5	5,75	11	7	18
42	24	24	30	15	69	5,5	2,75	4,75	4,33	3	5	8
43	24	29	29	21	79	7	3,75	7	5,92	12	5	17
44	27	28	25	14	67	6	6,25	5	5,75	11	6	17
45	18	27	25	10	62	3,5	1	1	1,83	17	6	23
46	21	35	34	16	85	6	6	5,75	5,92	10	9	19
47	18	29	27	14	70	7	6	6,5	6,50	17	5	22
48	26	22	27	10	59	3	5,75	5,25	4,67	16	6	22
49	30	41	32	17	90	6,75	6,75	6,25	6,58	11	7	18
50	23	29	28	15	72	6	6	6	6,00	15	6	21
51	24	23	26	10	59	5,5	6,75	6,5	6,25	17	7	24
52	26	45	45	25	115	7	7	7	7,00	3	4	7
53	10	28	31	16	75	3,25	4,5	3,25	3,67	9	7	16
54	23	31	31	21	83	3,25	7	7	5,75	11	7	18
55	23	27	22	12	61	4,5	1,75	3,5	3,25	11	8	19
56	29	38	26	19	83	6	6	6,25	6,08	8	4	12
57	23	35	24	20	79	5,75	6	6,75	6,17	5	6	11
58	13	29	21	10	60	4	6	6	5,33	14	6	20
59	25	29	32	12	73	6,5	6	6,75	6,42	8	8	16
60	19	15	22	8	45	1,5	4,5	3,25	3,08	18	7	25
61	27	35	30	17	82	6,5	5,25	6,25	6,00	8	4	12
62	18	29	26	18	73	5,25	6	5,5	5,58	8	8	16
63	17	20	19	15	54	3,75	4,5	3,75	4,00	14	8	22
64	21	29	33	15	77	4	5,5	4,75	4,75	10	4	14

65	23	34	26	19	79	7	7	6,5	6,83	8	7	15
66	26	25	32	14	71	4,25	4,75	2,75	3,92	13	9	22
67	25	51	51	28	130	7	7	7	7,00	1	0	1
68	22	36	34	14	84	6,5	5,25	5,75	5,83	11	6	17
69	20	23	24	9	56	5,75	4,75	5,25	5,25	16	7	23
70	26	32	30	18	80	5,25	4,25	4,25	4,58	10	8	18
71	24	31	27	16	74	5	5	5,5	5,17	22	9	31
72	27	32	32	18	82	6	4,25	5	5,08	12	8	20
73	24	35	32	21	88	5	7	6,75	6,25	14	6	20
74	32	45	38	20	103	7	7	7	7,00	6	7	13
75	32	37	36	19	92	6,5	7	5,25	6,25	6	6	12
76	24	36	32	21	89	7	7	6,75	6,92	8	7	15
77	15	25	24	15	64	4,5	5,25	3,75	4,50	8	10	18

ДОДАТОК И

Матриця інтеркореляцій досліджуваних показників за критерієм Р. Спірмена (N = 77)

Показники	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Резильєнтність	Субшкала «Сім'я»	Субшкала «Друзі»	Субшкала «Важлива інша»	Рівень соц. підтримки	Рівень сприйняття стресу
Життєстійкість	—									
Залученість	0,904***	—								
Контроль	0,874***	0,679**	—							
Прийняття ризику	0,852***	0,682**	0,649***	—						
Резильєнтність	0,362**	0,309*	0,357**	0,271*	—					
Субшкала «Сім'я»	0,441***	0,503**	0,345**	0,306*	0,427***	—				
Субшкала «Друзі»	0,349**	0,385**	0,263*	0,280*	0,291**	0,460***	—			
Субшкала «Важлива інша»	0,242*	0,333*	0,128	0,221	0,203	0,522***	0,642***	—		
Рівень соц. підтримки	0,406***	0,502**	0,273*	0,296*	0,399***	0,801***	0,835***	0,824***	—	
Рівень сприйняття стресу	-0,585**	-0,532***	-0,490***	-0,555***	-0,203	-0,263*	-0,234*	-0,036	-0,201	—

Примітка: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

ДОДАТОК К

Зведені результати первинної діагностики учасників експериментальної групи (n = 14) до реалізації програми

№	Резильєнтність	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Субшкала «Сім'я»	Субшкала «Друзі»	Субшкала «Значущий інший»	Рівень сприйняття соціальної підтримки	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності	Рівень сприйнятого стресу
1	15	20	13	10	43	4,75	3,25	4,5	4,17	12	7	19
2	23	18	24	13	55	2	6,25	5,5	4,58	9	4	13
3	16	24	18	11	53	4,5	6,25	6,75	5,83	18	8	26
4	22	28	14	7	49	5,75	6	6,75	6,17	19	6	25
5	24	23	18	7	48	7	6,25	6,5	6,58	14	9	23
6	26	22	27	10	59	3	5,75	5,25	4,67	16	6	22
7	17	20	19	15	54	3,75	4,5	3,75	4,00	14	8	22
8	18	27	25	10	62	3,5	1	1	1,83	17	6	23
9	19	22	21	15	58	4,75	5,5	6,25	5,50	22	9	31
10	20	23	24	9	56	5,75	4,75	5,25	5,25	16	7	23
11	19	15	22	8	45	1,5	4,5	3,25	3,08	18	7	25
12	13	29	21	10	60	4	6	6	5,33	14	6	20
13	36	14	21	6	41	4	1	1	2,00	24	8	32
14	28	16	19	9	44	3,5	4	6,5	4,67	22	12	34

ДОДАТОК Л

Зведені результати повторної діагностики учасників експериментальної групи (n = 14) після реалізації програми

№	Резильєнтність	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Субшкала «Сім'я»	Субшкала «Друзі»	Субшкала «Значущий інший»	Рівень сприйняття соціальної підтримки	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності	Рівень сприйнятого стресу
1	17	21	15	10	46	5,25	3,5	5,25	4,67	11	5	16
2	24	21	24	14	59	2,75	6,75	6	5,17	6	4	10
3	19	25	20	12	57	5	7	6,75	6,25	16	7	23
4	23	29	18	9	56	6	6,5	6,75	6,42	16	6	22
5	25	24	19	10	53	7	7	6,75	6,92	12	8	20
6	26	24	27	12	63	3,5	6,25	5,5	5,08	13	5	18
7	18	23	21	16	60	4	4,75	4,25	4,33	11	7	18
8	20	27	26	13	66	4,25	3	2	3,08	15	5	20
9	21	24	22	15	61	5	6,25	6,75	6	20	8	28
10	21	25	26	10	61	6,25	5,25	5,75	5,75	15	7	22
11	20	18	23	11	52	3	5	4	4	15	7	22
12	16	30	24	12	66	4,5	6,75	6,5	5,92	12	5	17
13	36	16	24	9	49	4,25	2	3	3,08	22	7	29
14	28	18	20	10	48	4,25	4,75	6,5	5,17	20	10	30