

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**  
**Факультет психології**  
**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ**  
**ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма  
«Психологія дитинства та сім'ї з основами психотерапії»

**Здобувача вищої освіти**  
**ОС «Магістр»**  
**Оксани КРІТ**

**Науковий керівник:**  
к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри  
психології розвитку  
**Наталія БУЛАТЕВИЧ**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри:  
Наталія ДЕМБИЦЬКА  
\_\_\_\_\_ ( підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ</b>	
<b>ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Вивчення феномену резильєнтності в психології: еволюція підходів.....	8
1.2 Особливості формування резильєнтності у підлітковому та юнацькому віці .....	23
1.3 Психологічні передумови резильєнтності підлітків та юнаків. ....	26
Висновки до Розділу I.....	43
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
<b>РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ.....</b>	<b>44</b>
2.1. Процедура дослідження та опис вибірки.....	44
2.2 Вивчення резильєнтності в підлітковому та юнацькому віці .....	44
2.3 Методи вивчення психологічних чинників резильєнтності.....	50
Висновки до Розділу II .....	53
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>	
<b>ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ .....</b>	<b>54</b>
3.1 Аналіз результатів дослідження резильєнтності підлітків та юнаків .....	54
3.2. Емпіричне дослідження зв'язку резильєнтності із копінг-поведінкою .	58
3.3 Емпіричне дослідження зв'язку резильєнтності з дитячо-батьківською взаємодією .....	63
3.4 Розробка стратегій щодо підвищення рівня резильєнтності у підлітків.	73
Висновки до Розділу III.....	91
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>92</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>96</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>107</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Кризові процеси, зміни та виклики в різних сферах життя українського суспільства значно впливають на добробут молоді. Зрозуміло, що нестабільність у суспільстві передусім позначається на найбільш вразливих групах населення, серед яких значну частку складають підлітки та юнаки як вікова категорія із підвищеним рівнем психологічно-сенситивних процесів. Як свідчать ключові результати дослідження загальнонаціонального оцінювання психічного здоров'я та психосоціальних потреб українців за 2023 рік, «війна в Україні посилила психічне навантаження на підлітків, особливо через втрату дому, близьких чи через адаптацію до нових умов. Додатково, виїзд за кордон може негативно впливати на стан ментального здоров'я, зокрема через ізоляцію або проблеми з інтеграцією» [1].

У сучасному суспільстві підлітковий вік є одним із найважливіших етапів формування особистості, під час якого відбувається інтенсивний розвиток психічних, емоційних та соціальних аспектів життя. Цей період характеризується підвищеною чутливістю до стресових ситуацій, соціальним тиском і необхідністю робити важливі життєві вибори, що суттєво впливає на формування резильєнтності. Міжнародне дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді/Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)» за 2018 рік [2] визначає підлітковий вік як критично важливий етап у житті людини. Наразі підвищилися запити дослідження актуальних викликів і потреб, пов'язаних з ментальною складовою здоров'я молоді. За даними дослідження ментального здоров'я українців за 2023 рік [1], 44% підлітків в Україні мають ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що свідчить про значний вплив війни та пов'язаного стресу на їхній психоемоційний стан. Менше половини підлітків (46%) почуваються енергійно, а 60% — у безпеці, причому ці показники нижчі в прифронтових регіонах [1].

Резильєнтність визначається як здатність індивіда адаптуватися до складних життєвих умов, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу і позитивний настрій. У зв'язку з цим, дослідження психологічних чинників, які впливають на розвиток резильєнтності у підлітковому та юнацькому віці, набуває особливого значення. Резильєнтність, як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі, є одним із ключових психологічних ресурсів, що сприяє успішному розвитку підлітків. Дослідження психологічних чинників резильєнтності має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики психоемоційних труднощів у підлітковому та юнацькому віці.

Актуальність поданої теми зумовлена зростаючими викликами сучасного світу, які постійно вимагають від молодих людей вміння адаптуватися до нових і часто стресових умов, таких як зміни в суспільстві, технологічному розвитку, екології, соціально-економічному житті, професійній сфері, освіті та сім'ї. Невміння впоратися з такими викликами та обставинами може спричинити психологічні проблеми: зниження самооцінки, втрати життєвого тону та інтересу, виникнення депресивних станів чи симптомів і навіть призвести до ризикованої поведінки. У цьому контексті вивчення резильєнтності стає важливим кроком до розуміння того, як підлітки можуть навчитися ефективно долати життєві труднощі, виходити з криз, зберігаючи та підтримуючи психічне здоров'я.

Феномен резильєнтності у психології досліджують українські науковці Чиханцова О., Л. Сердюк Н. [3,4], Сичинська М. [5], Кокун О., Мельничук Т. [6], Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. [7], Лазос Г. [8,9], Чернобровкіна В. [10, 11], Чернобровкін В. [10, 11], Гусак Н. [11], Н. З [12] та зарубіжні Cherian, N. S. [13], Cherry, K. [14], Adnan, H., Rashid, S., Aftab, N., & Arif, H. [15], Kennison, S., & Spooner, V. [16], Wolin, S., Desetta, A., & Hefner, K. [17], Southwick, S. M., & Charney,

D. S. [18], Masten A. [19, 20], Bolton K. [21], Rutter, M.[22], Buchanan, A. [23], Cicchetti, D., & Garmezy, N.[25] й багато інших, формулюючи теоретичну, емпірично доказову базу концепції резильєнтності.

Науковці акцентують увагу на багатовимірній природі резильєнтності, яка включає індивідуальні, соціальні та культурні чинники. Попри значну кількість досліджень у цій сфері, питання впливу особистісних і соціальних детермінант на розвиток резильєнтності підлітків залишається недостатньо вивченим. Це створює потребу у глибшому аналізі та емпіричному вивченні зазначеного феномену.

**Метою дослідження** є аналіз та емпіричне дослідження психологічних чинників резильєнтності в підлітковому та юнацькому віці, а саме дитячо-батьківських стосунків та копінг-стратегій.

**Об'єктом дослідження** є резильєнтність як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники резильєнтності у підлітковому та юнацькому віці.

#### **Гіпотези дослідження**

1. Існує значущий зв'язок між рівнем резильєнтності підлітків та копінг-стратегіями, що використовуються для подолання стресу та труднощів.

2. Стиль взаємодії з батьками є важливим чинником, який впливає на формування резильєнтності підлітків.

Відповідно до мети обраного дослідження ми поставили такі завдання:

#### **Завдання дослідження.**

1. Провести огляд досліджень на тему впливу дитячо-батьківської взаємодії та копінг-стратегій на резильєнтність підлітків та юнаків.

2. Дослідити взаємозв'язок між дитячо-батьківськими взаєминами та рівнем резильєнтності підлітків.

3. Емпірично дослідити зв'язок копінг-поведінки підлітків з особливостями їх резильєнтності.

4. Розробити рекомендації для психологів та педагогів щодо розвитку резильєнтності підлітків, враховуючи концепції резильєнтності, різноманітність копінг-стратегій та взаємозв'язок стосунків зі значущими дорослами із психічним здоров'ям.

**Методи дослідження.** У роботі використаний комплекс методів, підібраних адекватно меті, предмету і завданням дослідження:

*теоретичні методи:* огляд, аналіз та узагальнення наукової літератури з предмету дослідження;

*емпіричні методи:* Шкалу резильєнтності для дітей та підлітків (Child and Youth Resilience Measure, CYRM); Список копінг-стратегій для дітей та підлітків Т. Аєрса та І. Сандлера (Children Coping Strategies Checklist-Revision (CCSC-R1; Ayers & Sandler, 1999)); Анкету стосунків між батьками та дитиною (Parent-Child Relationship Survey (PCRS));

*статистичні методи:* аналіз даних здійснювався в статистичному пакеті Jamovi з використанням описових статистик, кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу.

**Емпірична база дослідження:** українські хлопці – 29 осіб (27,1%) дівчата– 78 осіб (72,9%), з них хлопці підліткового віку (11-14 років) – 13,1%, дівчата підліткового віку (11-14 років) – 33,6%, хлопці юнацького віку (15-17 років) – 14,0%, дівчата юнацького віку (15-17 років) – 39,3%.

#### **Наукова новизна дослідження.**

В роботі уточнено вплив окремих психологічних чинників, а саме копінг-стратегій та дитячо-батьківських взаємин на розвиток резильєнтності у підлітковому та юнацькому віці. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших розробок у галузі психології розвитку та консультування.

**Теоретичне та практичне значення роботи.** Отримані результати можуть бути використані практичними психологами для розробки програм психоедукації та інтервенцій, тренінгів, спрямованих на зміцнення резильєнтності підлітків.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку посилань у кількості 88 (62 з них іноземною мовою) та додатків. Основний зміст викладено на 92 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 9 таблиць та 1 рисунок.

# РОЗДІЛ І.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Вивчення феномену резильєнтності в психології: еволюція підходів

Резильєнтність є багатовимірним поняттям, яке функціонує в різних сферах науки. Поняття «**резильєнтність**» (від англ. *resilience*) має міждисциплінарне походження і розвивається у різних галузях знань, включаючи фізику, біологію, соціальні науки та психологію. У психології резильєнтність використовується для позначення здатності індивіда адаптуватися до стресових обставин, долати труднощі та відновлювати психоемоційну рівновагу після криз. Це поняття виникло на перетині досліджень психопатології, позитивної психології, посттравматичного зростання, розвитку особистості та соціальної психології.

Поняття резильєнтності сформувалося під впливом кількох теоретичних напрямків: *теорії стресу та адаптації автора концепції біологічного стресу* Г. Сельє [5], яка розглядала, як організм реагує на тривалі стресові умови; Детальніше: довготривало вивчаючи природу біологічного стресу, Ганс Сельє, засвідчив, що незважаючи на стереотипні нейрогуморальні ефекти, не всі стресові реакції є однаковими, і зумовлено це відмінностями людей у темпераменті, детермінованому генотипом. Науковець зазначав, що кора великих півкуль головного мозку здатна розрізняти секрецію АКТГ та кортикостероїдів під впливом суб'єктивно приємного, хорошого або тривожного, негативного фактора. Стресові реакції Сельє класифікував на «еустрес» (термін походить від слова «ейфорія» і означає «хороший стрес», як зазначає автор, подібний до викликаного насолодою поцілунку з коханою людиною) і «дистрес» (негативний стрес, спричинений неприємною подією).

Свою теорію про різновиди стресу Сельє виклав у книгах «Стрес життя» (1956) і «Стрес без дистресу» (1974) (рис. 3), що були опубліковані [Selye H., 1956; Selye H., 1974].

Він, зокрема, стверджує, що для нормальної роботи психіки на один дистрес людині слід переживати 3-6 еустресів. Також відомою думкою Ганса є вислів «Стрес – це сіль життя», що означає, що з якими труднощами не зіштовхувався б організм, з ними можна впоратися двома типами реакцій: активною, або боротьби, чи пасивною, або втечі від труднощів [Selye H., 1973; Selye H., 1975; Selye H., 1976; Selye H., 1980; Selye H., 1982; Chrousos G., 1998]. Сельє не вважав стрес шкідливим, а трактував його як реакцію, що допомагає організму вижити. Ще однією відомою думкою з його книги «Стрес без дистресу» є вислів: «Не стрес руйнує нас, а наше сприйняття його» [Selye H., 1974]. Це означає, що усвідомлена людина здатна за допомогою волі трансформувати дистрес в еустрес. Саме сприйняття, реакція на стрес і лежить в основі психологічного феномену резильєнтності.

Також феномен психологічної резильєнтності зацікавив вчених під впливом *соціокультурного (екологічного) підходу* У.Бронфенбреннера, що підкреслює вплив соціального середовища на розвиток особистості. Урі Бронфенбреннер був одним з перших психологів, який прийняв цілісний погляд на розвиток людини через свою Теорію біоекологічних систем, яка мала широкий вплив на те, як психологи та інші соціологи підходять до вивчення людей та їх оточення [64].

У.Бронфенбреннер підкреслив важливість соціального середовища, в якому виховуються діти, і розглядав розпад сім'ї як провідну причину постійно зростаючих темпів відчуження, апатії, повстання, злочинності та насильства серед американської молоді. Його робота привела до нових напрямків в дослідженнях і розробці програм і політик, що впливають на добробут дітей і сімей. Згідно з біоекологічною теорією, якщо стосунки в безпосередній мікросистемі руйнуються, дитина не матиме інструментів для дослідження інших частин свого оточення. Діти, які шукають афірмації, які

повинні бути присутніми у стосунках дитини/батьків (або дитини/іншого важливого дорослого), шукають уваги в невідповідних місцях. Ці недоліки, як правило, проявляються в підлітковому віці як антисоціальна поведінка, відсутність самодисципліни та нездатність забезпечити самоспрямування [65].

Структура екології людини передбачає, що сім'ї взаємодіють у декількох середовищах, які взаємно впливають один на одного. Ці середовища включають біофізичні (особисті змінні), мікросистему (системи в безпосередньому оточенні, такі як сім'я, околиці, церква, робота чи школа), мезосистема (способи з'єднання цих безпосередніх систем, наприклад, відносини між сім'єю та роботою), екзосистема (на більша соціальна система, наприклад стрес роботи іншого члена сім'ї) та макросистема (культурні цінності та більша соціальна система, наприклад, імміграційна політика, яка впливає на прийом та доступ до соціальної системи) [66]. Бронфенбреннерова екологічна модель резильєнтності (Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory) підкреслює, що резильєнтність формується в контексті взаємодії дитини з різними екосистемами:

- Мікросистема: сім'я, друзі, школа.
- Мезосистема: зв'язки між різними мікросистемами.
- Макросистема: культура, соціальні норми.

Ось деякі приклади компонентів п'яти екологічних систем.

#### Мікросистема

- Найближча родина (батьки, брати та сестри, дідусі й бабусі)
- Шкільне середовище (вчителі, ментори, тренери, однокласники)
- Група однолітків і близькі друзі
- Позакласна діяльність (спортивні команди, клуби)
- Медичні послуги (педіатр, стоматолог)
- Сусідські друзі для ігор
- Догляд за дитиною (наприклад, няні або дитячий садок)

#### Мезосистема

- Спілкування між батьками та вчителями
- Взаємодія сім'ї з однолітками підлітка
- Зв'язки між школою та сусідською громадою
- Відносини між сім'єю та медичними працівниками
- Взаємодія між різними групами друзів
- Зв'язки між сім'єю та позакласними заняттями
- Взаємодія релігійної спільноти з сім'єю

#### Екзосистема

- Робочі місця та політика батьків
- Мережі розширеної родини
- Місцеві громадські організації
- Рішення шкільної ради
- Соціальні служби та системи підтримки
- Масмедіа та соціальні мережі
- Політика місцевого уряду
- Системи громадського транспорту

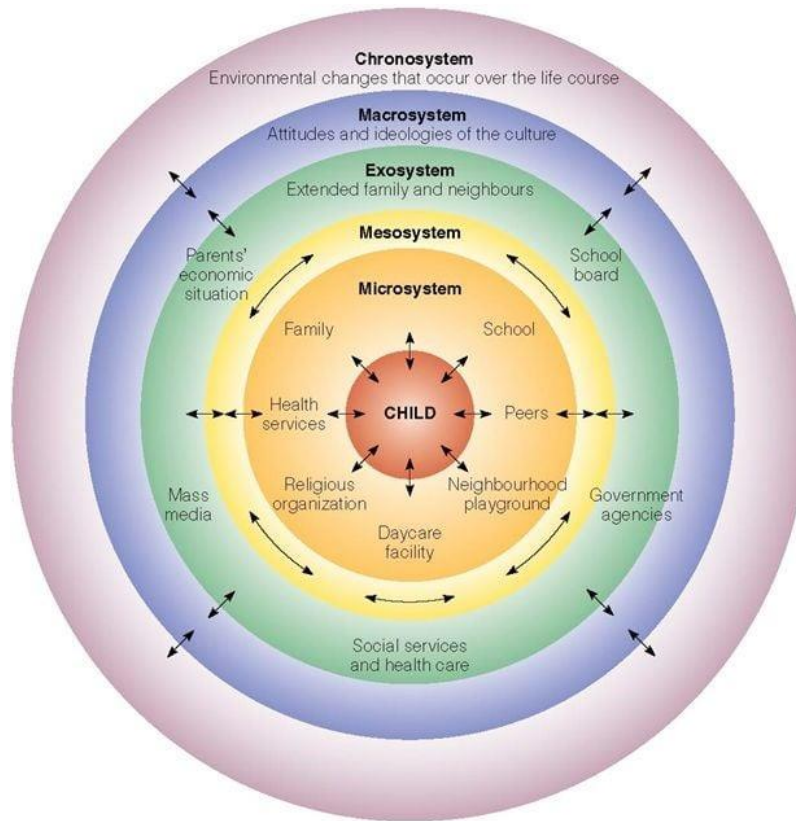
#### Макросистема

- Культурні норми та очікування
- Соціально-економічні фактори
- Освітні політики та стандарти
- Системи охорони здоров'я
- Технологічний прогрес
- Ставлення до екології та політика у цій сфері
- Гендерні ролі та очікування
- Релігійні або філософські ідеології

#### Хроносистема

- Основні історичні події (наприклад, пандемії, війни)
- Технологічні зміни (наприклад, роль інтернету, соціальних мереж)
- Зміни в структурі сім'ї (наприклад, розлучення, повторні шлюби)

- Освітні реформи
- Економічні цикли (підйоми та спади)
- Зміни клімату та екологічні зрушення
- Культурні зміни між поколіннями



**Рисунок 1.1** Теорія Юрі Бронфенбреннер (Urie Bronfenbrenner) підкреслює роль соціального середовища у формуванні стійкості.

Наступним напрямком, який тісно переплітається із вивченням резильєнтності, є **позитивна психологія**, яка розвиває ідеї про ресурси та сильні сторони людини, що сприяють подоланню викликів [67]. Важливою сферою дослідження позитивної психології є вивчення психологічної резильєнтності та стратегій подолання труднощів. Вчені досліджують, які фактори роблять людей більш стійкими до стресу та сприяють їхній психологічній адаптації. Це дозволяє розробити ефективні методи тренування резильєнтності та допомогти людям успішніше справлятися з життєвими труднощами. Також у позитивній психології проводяться дослідження, спрямовані на вивчення позитивних відносин та соціальної

підтримки, що, в свою чергу, дозволяє виявити ключові аспекти якісних відносин та розробити рекомендації для покращення взаємодії та соціальної підтримки у суспільстві.

Резильєнтність в проєкції позитивної психології має такі характеристики за Grenne R. [52]:

- Біопсихосоціальне та духовне явище: вона охоплює біологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти людського досвіду.
- Включає транзакційний динамічний процес взаємодії особистості з середовищем: стійкість формується через взаємодію людини з оточенням.
- Адаптаційний процес «доброї відповідності»: це процес, під час якого людина адаптується до свого середовища таким чином, що максимізує її потенціал.
- Явище, яке проявляється протягом усього життя: стійкість супроводжує людину від народження до смерті, впливаючи на її розвиток і взаємодію з сім'єю та спільнотою; існує на рівні індивіда, сім'ї та спільноти;
- Пов'язана з життєвими стресами та унікальними механізмами подолання: різні люди по-різному справляються зі стресами, і стійкість допомагає їм у цьому.
- Передбачає компетентність у повсякденному функціонуванні: стійкі люди ефективно функціонують у різних сферах життя.
- Може бути континуумом: стійкість – це не статична характеристика, а скоріше процес, який може змінюватися з часом та бути протилежним ризику.
- Може взаємодіяти з факторами ризику: стійкість може пом'якшувати негативний вплив факторів ризику.
- Підсилюється через зв'язки з іншими людьми: соціальна підтримка є важливим фактором розвитку стійкості.
- Залежить від різноманітності: стійкість визначається багатьма факторами, включаючи етнічну приналежність, расу, стать, вік, сексуальну

орієнтацію, економічний статус, релігійні переконання, фізичні та психічні можливості.

- Виражається і взаємопов'язана з різнорівневими прив'язаностями: Стійкість пов'язана з різними рівнями соціальних зв'язків, включаючи сім'ю, школу, друзів, сусідів, спільноту та суспільство в цілому, тобто є функцією мікро-, екзо-, мезо- та макрофакторів.
- Залежить від наявності ресурсів у середовищі: доступ до ресурсів (матеріальних, соціальних тощо) сприяє розвитку стійкості.
- Впливається відмінностями в розподілі влади: соціальні нерівності можуть впливати на рівень стійкості.

Підсумовуючи, психологічна стійкість – це складне поняття, яке охоплює широкий спектр факторів, що впливають на здатність людини долати труднощі та досягати успіху в житті. Розуміння стійкості має важливе значення для розвитку ефективних стратегій підтримки людей, які стикаються з різними життєвими випробуваннями [52].

На важливості уваги психологічної наукової спільноти до вивчення резильєнтності наголошує український дослідник Лазос Г. П. [9] «Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо» (Лазос, 2018) [9].

Вивчення цього поняття набуває великого значення для психологічного здоров'я і в контексті добробуту особистості. Концепцію резильєнтності було емпірично виявлено більше 40 років тому. Результати цих досліджень підтверджують важливість резильєнтності, яка вивчається у різних наукових

дисциплінах, включаючи психологію, психіатрію, педагогіку та культурологію [19, с. 28].

Термін *resilience* походить від латинського слова *resilire*, що означає «відскочити назад» або «відновлюватися». Спочатку це поняття використовувалося у фізиці для опису здатності матеріалів відновлювати свою форму після деформації. У 1950–60-х роках цей термін почали застосовувати в біології, а потім у психології, коли дослідники стали вивчати стійкість людей до травмувальних подій та фактори, які дозволяють людям успішно долати життєві труднощі.

Вперше у психологічній галузі науки термін активно використовувався для опису дітей, які, незважаючи на важкі умови життя, такі як бідність, насильство чи втрата батьків, демонстрували *здоровий розвиток та психологічну стійкість* (Rutter, 1987) [22].

Походження резильєнтності як психологічного феномена часто пов'язують із дослідженням американської психологині Еммі Вернер (Werner, 1971) [68]. У 1970-х роках за допомогою лонгітюдного дослідження вона вивчала гавайських дітей, аналізуючи сукупність факторів, які сприяють успішній соціалізації та адаптації до потенційно травмувальних та несприятливих умов. Її підхід полягав у порівнянні дітей, які демонстрували «здорову адаптацію», з тими, хто адаптувався менш успішно за однакових обставин. У 1989 році дослідниця оприлюднила результати тридцятирічного дослідження, що охопило майже 700 дітей з Гаваїв. Дві третини були контрольною групою, а третина — з бідних родин, де були ще й інші важкі чинники: алкоголізм, насилля, психічні хвороби. 70% хлопців та дівчат з родин, які визначали неблагополучними, мали проблеми з навчанням та поведінкою, а, досягаючи повноліття, їхнє життя погіршувалося через ризиковану поведінку та у зв'язку з іншими факторами: правопорушеннями, проблемами із психічним здоров'ям, виникненням алкогольної залежності, випадками підліткової вагітності. До досягнення 30 років досліджувані особи ставали бідними, не мали стабільної роботи, родини (або мали проблеми в

родинах). Однак 30 % дітей із неблагополучних родин демонстрували високі показники благополуччя, ця частка досліджуваних досягла академічного, побутового та соціального успіху, мала стабільні якісні стосунки. Такі результати підштовхнули дослідницю Вернер виявити ключові особливості, що впливають на життєстійкість, зокрема внутрішній локус контролю та усвідомлення відповідальності й контролю свого життя юними людьми.

Подібні результати особливостей дитячої та підліткової резильєнтності отримали, досліджуючи дітей, чиї батьки мали шизофренію. З'ясувалося, що серед дітей була невелика частина тих, хто попри нестачу належного піклування й турботи, успішно проходили крізь життєві труднощі та були цілком адаптованими і соціалізованими (Masten, 1989) [69].

Так, з огляду на важливість вивчення цього феномену для психічного здоров'я людини та нормального її розвитку, кінець ХХ століття визначається проривом досліджень з резильєнтності [Bolton К., Masten А.[21; 20]

З 1990-х років резильєнтність почала вивчатися у різних контекстах:

- У сфері дорослої психології — як здатність справлятися з травмами (наприклад, у ветеранів війни).
- У позитивній психології — як частина теорій про розвиток сильних сторін людини (Мартін Селігман та його концепція «життя процвітання»).
- У клінічній психології — як інструмент профілактики психічних розладів.

Наразі резильєнтність (психологічна стійкість) в сучасній психології розглядається як здатність особистості позитивно адаптуватися до стресових і несприятливих умов, зберігаючи емоційне благополуччя й здорову функціональність.

В українськомовній науковій літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність»,

«стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». «психологічна відновлюваність» (Климчук В. О.) [29], [9], [6].

Коkun О. М. та Мельничук Т. І. у сучасному «Резилієнс-довіднику» розмежовують поняття РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ («resiliency») та РЕЗИЛІЄНС («resilience») [6]. Редактори пояснюють узагальнені погляди науковців на різницю між термінами: термін «резилієнтність» співвідноситься із властивостями особистості, а резилієнс – є процесом (Ассонов та Хаустова, 2019). Резильєнтність спирається на ресурси особистості – зовнішні та внутрішні – та проявляється у вигляді стійкості. Стійкість, у свою чергу, поділяється на: психологічну стійкість емоційну стійкість, фізичну стійкість стійкість спільноти.

За А. Masten резильєнтність означає, що динамічна система має здатність успішно пристосовуватися до викликів, які можуть загрожувати її функціонуванню, життєздатності або розвитку. Це включає в себе позитивну адаптацію чи розвиток у випадку негативного впливу [19, с. 78].

У своїх дослідженнях S. Luthar підтверджує, що рівень особистісної резильєнтності може виявлятися у різних аспектах життя. Деякі індивіди, навіть маючи високу резильєнтність (наприклад, завдяки соціальним навичкам), можуть бути вразливими в певних сферах, навіть якщо вони успішно справляються з іншими аспектами життя, такими як академічна, соціальна та емоційна резильєнтність [9, с. 33].

За визначенням Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2023), резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [28]. Загалом резилієнс може одночасно характеризуватися як:

- стабільне психічне функціонування під час стресового впливу.
- швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів;

- здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми (Ассонов та Хаустова, 2019).

За Климчук В. О, психологічна відновлюваність (resilience) – процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. Науковиця підсумовує такі фактори психологічної відновлюваності:

- присутність поруч когось, хто турбується і підтримує, як у межах родини, так і поза нею;

- здатність до складання реалістичних планів та докладання зусиль для їх утілення;

- позитивне самоприйняття, віра у свої сили і здібності;

- володіння навичками комунікації та вирішення проблем;

- здатність керувати сильними почуттями та імпульсами.

Підсумовуючи: 1) психологічна відновлюваність є радше нормою, ніж винятком; 2) психологічна відновлюваність розвивається, оскільки є не рисою, а сукупністю налаштувань та дій, тобто є процесом; 3) психологічної відновлюваності, отже, можна навчитися і відтак підтримувати її; 4) фахівці відіграють важливу роль у цьому індивідуальному процесі, але не ключову – більшою є роль самих людей та спільноти; 5) разом з тим роль фахівців на рівні промоції психологічної відновлюваності, донесення до спільноти ролі підтримки, зв'язків між людьми – надважлива. Як зазначає дослідниця Климчук В. О. у своїй монографії «Психологія посттравматичного зростання», резильєнтність відрізняється від посттравматичного зростання кількома аспектами: психологічна відновлюваність стосується будь-яких стресових ситуацій, не обов'язково травматичних, тоді як посттравматичне зростання виникає після пережиття травми; відновлюваність є радше набором умінь та стратегій, якими володіє людина на відміну від посттравматичного зростання, що є результатом і явищем, яке відбувається з людиною [Климчук В. О. с.33]

Термін «резильєнтність» розкриває **здатність психіки** людини відновлюватися після несприятливого досвіду, такого, яким ми можемо охарактеризувати «важким». У психологічному трактуванні резильєнтність має ще такі визначення: здатність згинатися, але не ламатися, відновлюватися і, можливо, навіть зростати, незважаючи на несприятливі життєві обставини (Southwick, et al., 2011); «здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах» (Лазос, 2018); динамічний процес, що приводить до позитивної адаптації в умовах значних негараздів (Luthar, 2000; Rachel Yahuda, et al., 1998); свідоме зусилля рухатися вперед в осмислений інтегрований позитивний спосіб внаслідок висновків, зроблених з несприятливого досвіду (Pilafas, Strongylaki, et al., 2020); збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів. (Masten A. S., Best K. M., & Garmezy N., 1990); процес створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичних подій (Heshmat Sh., 2020).

Концепція резильєнтності бере свій початок із визнання того, що існує величезна неоднорідність у реакціях людей на різноманітні несприятливі умови навколишнього середовища. Резилієнтність – це висновок, зроблений на основі доказів, що деякі люди досягають кращих результатів, ніж інші, які зазнали схожого рівня труднощів; більше того, негативний досвід може мати або сенсibilізуєчий ефект (підвищення чутливості), або зміцнюючий ефект «загартування» у відповідь на подальший стрес або труднощі (Rutter, 2012) [22].

Виділять також різні типи резильєнтності (Cherry, 2022) [83], а саме: фізична резильєнтність: здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм; психічна резильєнтність: здатність адаптуватися до змін і невизначеності, яка характеризується гнучкістю та врівноваженістю в стресовій ситуації;

емоційна резильєнтність: здатність регулювати емоції під час стресу, усвідомлювати свої емоційні реакції і бути в контактi з своїм внутрішнім світом, що сприяє збереженню почуття оптимізму у важкі часи; соціальна резильєнтність: здатність бути в контактi з іншими, спілкуватись та об'єднуватись з іншими для вирішення індивідуальних та спільних проблем.

Щодо структури резильєнтності, то варто зазначити, що існуючі численні моделі мають багато спільного. Зокрема, визначають такі складові резильєнтності (Southwick, et al., 2018) [18].

1. Оптимізм. Здатність з надією дивитися в майбутнє. Оптимізм означає здатність взяти на себе відповідальність за своє життя з вірою, що труднощі й кризи тимчасові.

2. Прийняття ситуації, яку більше не можна змінити й покінчити з минулим.

3. Орієнтація на вирішення ситуації. Орієнтація на вирішення проблем означає формулювання чітких цілей і пошук шляхів їх реалізації.

4. Відмова від ролі жертви. Означає відмову від пасивності та прийняття активної позиції у складній ситуації.

5. Прийняття відповідальності. Прояв ініціативи й активної діяльної позиції для досягнення власних цілей.

6. Планування майбутнього. Для планування важливим є постановка адекватної мети – досяжної, конкретної та відповідної ресурсам людини.

7. Орієнтація на стосунки. Здатність створювати та використовувати мережу особистісних контактiв.

Дуже близьким за змістом є поняття життєстійкість (hardiness), яке досить часто в літературі використовується в якості синоніму резильєнтності. У дослідженнях американських психологів С.Кобейса та С.Мадді (1994), які вперше ввели поняття «hardiness», цей феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття виклику, які важливі для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах. У сучасних дослідженнях складних й екстремальних

життєвих ситуацій, які спираються на такі поняття, як копінг-стратегії, стратегії подолання важких життєвих ситуацій, життєстійкість розглядається як психологічний аналог життєвого стрижня людини. Життєстійкість особистості – це внутрішній ресурс, підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і переосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях (Maddi, & Khoshaba, 1994); це система стійких якостей, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному її пристосуванню до практичного оволодіння навколишнім світом, а також виконують важливу буферну функцію (Peterson, & Seligman, 2004).

Інші дослідники розглядають резильєнтність як динамічний процес, який може змінюватися, описуючи його як «змінний процес» (D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar, A. Masten) зі змінними характеристиками (наприклад, стресостійкість, навички саморегуляції, соціальна підтримка).

Основні етапи розвитку концепції резильєнтності:

1. *Перший етап:* фокус на негативному досвіді. Ранні дослідження концентрувалися на вивченні наслідків травм і стресу, таких як війна чи бідність. Резильєнтність розглядалася як рідкісна здатність "незламних" дітей, які долали труднощі попри несприятливі умови (Werner & Smith, 1982) [68]. На цьому етапі важливу роль відігравали роботи Джона Боулбі, які підкреслювали значення прив'язаності.

2. *Другий етап:* виявлення захисних факторів. У 1980-х роках дослідження почали звертати увагу на фактори, що сприяють резильєнтності: емоційну підтримку, соціальні навички, здатність до саморегуляції. Наприклад, Мастен (2001) запропонувала концепцію «ordinary magic» [19], підкресливши, що резильєнтність — це звичайна здатність адаптації, яка залежить від доступу до підтримувальних ресурсів.

3. *Третій етап:* системний підхід. З 1990-х років акцент змістився на розуміння резильєнтності як інтерактивного процесу. Резильєнтність

почала розглядатися як взаємодія індивідуальних, сімейних та соціальних факторів, а також як залежність від контексту. Наприклад, екологічна модель Бронфенбреннера підкреслює важливість мікро-, мезо- та макросередовища для формування стійкості.

4. *Сучасний підхід*: динамічна адаптація. Сьогодні резильєнтність розглядається як динамічний процес, який змінюється протягом життя залежно від обставин та доступу до знань про розвиток резильєнтності як навички. Це включає здатність до постійної адаптації та розвитку нових стратегій у відповідь на зміни (Masten & Reed, 2005). Особлива увага приділяється культурним і соціальним контекстам, які впливають на прояв стійкості.

За останніми визначеннями дослідників, резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022).

Ключовими аспектами сучасного розуміння резильєнтності є наступні:

- Це не тільки властивість, але й процес взаємодії між особистістю та її середовищем.
- Резильєнтність включає когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти.
- Формування резильєнтності є результатом розвитку, де ранні позитивні досвіди закладають основу для подальшої адаптації.

Таким чином, резильєнтність є складною інтегративною характеристикою, яка забезпечує особистості можливість ефективно справлятися труднощам й активно розвиватися навіть у несприятливих умовах зберігаючи та підтримуючи загальний добробут. також ті, що придбані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю [31]. В залежності від об'єкту дослідження, резильєнтність може виступати як динамічний процес, або як особистісна риса.

## 1.2 Особливості формування резильєнтності у підлітковому та юнацькому віці

Науковцями було виявлено, що певні компоненти резильєнтності розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці. Вирішальний вплив на їхній розвиток становить якісь стосунків батьків з дитиною. Так, С. Мадді дослідив, що на формування життєстійких переконань позитивно вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається під впливом стосунків зі значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; недолік залученості, відчуженість від дорослих [70].

Сімейне середовище, зокрема, стиль виховання батьків, якість батьківсько-дитячих взаємин та їх вплив на рівень резильєнтності, може істотно впливати на формування та розвиток поведінкових, світоглядних патернів підлітків. Важливим аспектом цієї проблеми є те, що неправильні або деструктивні підходи до виховання, відсутність емоційної підтримки з боку батьків чи несприятливий емоційний клімат у сім'ї можуть стати чинниками, які підвищують ризик девіантної поведінки у підлітків, оскільки у дисфункціональних сім'ях спостерігається підвищена ймовірність розвитку девіантної поведінки (Pinchuk, N. (2024) [12].

Серед чинників, важливих в контексті розвитку резильєнтності особистості, дослідники виокремлюють як внутрішні (психодинамічні процеси, нейродинамічну організацію, а також психологічну, емоційну і соціальну компетентність), так і зовнішні, серед яких окреме місце посідає характер батьківсько-дитячих стосунків, які можуть демонструвати досвід використання конструктивних стратегій поведінки (Chykhantsova, O., Hutsol, K., 2022) [8]. Наголошується, що набуття досвіду спирається на особистісні

характеристики дитини, підтримуюче сімейне середовище та зовнішню мережу соціальної підтримки, які створюють можливості для розвитку необхідних навичок та залучення до спільноти (Lazos, G., 2023) [8].

Результати дослідження підкреслили наявність зв'язків між батьківсько-дитячими стосунками, самооцінкою і стійкістю та психічним благополуччям і задоволеністю життям підлітків. Було виявлено, що підтримка та зміцнення сімейних зв'язків, а також заохочення молодих людей ділитися своїми почуттями мають вирішальне значення для покращення стану психічного здоров'я підлітків та підвищення їхньої здатності протидіяти труднощам [35]. Разом з тим, інші дослідження доводять, що резильєнтність знижує ймовірність зловживання наркотиками серед підлітків. Констатовано, що люди з високою стійкістю схильні демонструвати позитивні емоції в стресових ситуаціях і менше виявляють психологічні проблеми. Такі підлітки мають високий рівень психічного здоров'я, навички саморегуляції та менше схильні до ризикованої поведінки (Nikmanesh, Z., Oshtorak, N., & Molla, M. D., 2020) [36].

Вплив стилю виховання на резильєнтність підлітків визначають як значний: він детермінує здатність до адаптації на виклики складних життєвих подій, уміння брати відповідальність за свої дії та розвивати необхідні психологічні якості для подолання труднощів (Bondar, K. Yu., Sydorenko, Zh. V., 2022) [37].

Серед усієї різноманітності представлених стилів виховання дослідники виділяють як найбільш сприятливим для розвитку дитини демократичний стиль, якому притаманні гармонійні стосунки в сім'ї, де панує чуйність, взаємоповага, підтримка та увага до індивідуальних потреб кожного члена родини. Саме позитивне доброзичливе ставлення, конструктивний діалог та віра в дитину сприяє формуванню адекватної самооцінки та позитивної «Я-концепції» підлітка, його успішній психосоціальній адаптації, а також виступає потужним фактором подолання хронічного стресу (Skyba, S. A., & Dmytryshyn, M. V. (2023) [38].

Низка сімейних факторів сприяють резилентності дитини під час стресових умов. Наприклад, стабільні стосунки принаймні з одним із батьків, взаємодія, в якій члени сім'ї налаштовані на конструктивне вирішення проблем, розвинена мережа соціальних стосунків поза сім'єю – друзі родини, куми, родичі. Батьки, які самі є зразком стійкості, заспокоюють і можуть допомогти дітям зрозуміти, опрацювати стрес та травму. Крім батьків, інші члени сім'ї можуть сприяти розвитку резильєнтності дитини під час стресу. Ці особи можуть стати додатковими моделями для ідентифікації, тим самим надаючи дітям більше можливостей для адаптації та відчуття безпеки. Часто після насильницьких дій, батьки не можуть бути гарантами безпеки дитини, тоді інші члени сім'ї сприяють наданню додаткового догляду за дітьми та їх відновленню після травми (A. S. Masten, 2018).

Соціальна підтримка, яку надають друзі, сусіди та вчителі, також забезпечує структуроване та турботливе середовище, яке сприяє стійкості, резилентності та відновленню. Стабільність і безперервність турботи у громадах також сприяють благополуччю дітей, які зазнали насильства.

Одним із важливих процесів становлення та включення підростаючої людини в соціум є процес самопізнання. Цей унікальний процес включає в себе накопичення та здобуття індивідом уявлень про себе, завдяки якому формується оцінка фізичних характеристик, моральних якостей, здібностей та умінь. У процесі самопізнання дитина навчається не тільки самоконтролю та самомотивації, розуміючи власні потяги та бажання, а й вчиться приймати себе цілісним, незважаючи на всі утруднення, з якими зустрічається на шляху подолання проблем. У підлітковому віці цей процес може бути пов'язаний з подоланням комплексів пов'язаних із заниженою самооцінкою та нездоровим прийняттям своєї унікальності та відмінностей від інших, меншовартості; також із викликами усвідомлення власних життєвих цінностей та пошуку свого місця й ролі в зрілому дорослому суспільстві; розвитком стресостійкості та здатності приймати ефективні рішення у складних ситуаціях. Забезпечити це можуть наступні механізми розвитку: досвід

ефективного вирішення проблем, що забезпечує впевненість у власних силах та підвищує самооцінку; навчання прийняттю відповідальності; виховання інтересу до власного внутрішнього світу; навчання технікам позитивного сприйняття дійсності та основам самопомоги тощо (Бровченко, А. К., & Хижняк, М. В., 2023) [34].

### **1.3 Психологічні передумови резильєнтності підлітків та юнаків.**

У 2009 році Buchanan, A. (2014) запросили виступити перед британським Кабінетом міністрів з питанням, як підготувати дітей до 21 століття. Дослідник дійшов висновку, що одне було очевидним: майбутній світ, ймовірно, стане більш складним, більш вимогливим і більш стресовим, ніж той, у якому ми жили. Постало питання, що саме ми повинні дати нашим дітям, аби допомогти їм вижити в цьому новому сміливому світі? Його відповідь була такою: «психологічне благополуччя», «внутрішній спокій»; той «сталий стан», який дозволяє приймати розумні рішення.

Психологічне благополуччя, яке можна оцінити за допомогою стандартизованих анкет самооцінки, є чудовим показником того, наскільки добре діти та підростаюче покоління справляється з низкою життєвих викликів. Урі Бронфенбреннер (Bronfenbrenner, U., 1979) [24] першим запропонував теорію, що розвиток дітей відбувається в екологічній системі. Його теорія визначає складні «шари» середовища, кожен із яких впливає на розвиток дитини. Загалом є чотири шари або «домени». Перший — це сама дитина та її генетика; другий — це сім'я; третій — школа/громада, і нарешті — ширше середовище. Останній домен часто стає фокусом соціальної політики для зменшення впливу структурних нерівностей, таких як бідність, відсутність належного медичного обслуговування, низький рівень освіти, дискримінація та національні конфлікти.

Професор сер Майкл Раттер підкреслив, що, хоча існує багато факторів ризику, пов'язаних із несприятливими наслідками для дітей, у цьому

ширшому екологічному контексті також існують «захисні» фактори, які можуть пом'якшити ризики та сприяти «резильєнтності». Середовища для дітей, які перебувають у зоні ризику, можуть бути створені штучно для компенсації цих ризиків. Діти, які в ранні роки зазнали різноманітних несприятливих впливів, можуть постраждати від довготривалих травмувань або негативних психологічних наслідків. Однак дослідження показали різноманітність реакцій на події, навіть у подібних умовах (Rutter, M., 1989) [40]. Результати варіюються через те, що люди відрізняються за своєю чутливістю до ризиків, а також через можливе існування захисних механізмів, які знижують ризик (Rutter, M., 1985).

Покращення економічної ситуації дитини може мати значний вплив на цілу низку інтелектуальних показників, включно з IQ (Kolvin, I. and oth., 1990) [42]. Подібним чином, негативний дитячий досвід може бути компенсований економічною стабільністю та підтримуючими стосунками в дорослому віці (Quinton, D. and Rutter, M., 1985) [43]. Досліджуючи ці механізми, важливо враховувати їх упродовж часу.

Брюс Перрі (Perry, B.D., 2002) [44] підкреслив, що відсутність стабільного емоційного зв'язку з дорослими, а також брак фізичного контакту та спонтанних взаємодій із ровесниками може мати довготривалий негативний вплив на розвиток мозку. Основні механізми такі:

1. **Брак нейронної мережі:** Без взаємодії з опікунами мозок не отримує необхідної інформації для розвитку повноцінної функціональної системи. Як зазначає Перрі, принцип «використовуй або втрачай» тут є ключовим.

2. **Хронічний стрес:** У випадках насильства хронічний стрес перезбуджує стовбур мозку, активуючи систему адреналіну. Це призводить до підвищеної агресії та імпульсивності у майбутньому.

3. **Високий рівень кортизолу:** Хронічний стрес генерує надлишковий кортизол, що може викликати загибель клітин мозку та

зменшити зв'язки між ними, особливо в ключових зонах мозку. Це спричиняє проблеми із саморегуляцією, імпульсивністю та емоційною нестабільністю.

### **Роль захисних сімейних факторів**

Незважаючи на зміни в західних сім'ях, сім'я залишається одним із найпотужніших агентів впливу на дітей. Дослідження, проведені Центром досліджень батьківства та дітей в Оксфорді, виявили, що участь батька має важливий захисний ефект (Buchanan, A. and Flouri, E., 2005) [45]. Зокрема:

- **Раннє залучення батька:** Сприяє добрим стосункам із дитиною в підлітковому віці та позитивним партнерським відносинам у дорослому житті.
- **Менше проблем із законом:** Діти із залученими батьками рідше потрапляють у конфлікти із законом.
- **Психологічний захист:** У дітей із розлучених сімей залученість батька знижувала ризик психічних проблем.

### **Роль бабусь і дідусів**

Бабусі й дідусі дедалі більше беруть участь у житті онуків. Дослідження (Attar Schwartz, S., Tan, J.-P. and Buchanan, A., 2009) [46] показало, що активна участь бабусь і дідусів пов'язана з кращим емоційним станом підлітків і меншими проблемами з поведінкою.

Зі зміною сімейної структури, збільшенням тривалості життя, зростанням кількості сімей, де обоє батьків працюють, і підвищенням рівня розлучень було помічено, що бабусі й дідусі відіграють дедалі важливішу роль у житті своїх онуків. Б'юкенен і команда Центру досліджень батьківства та дітей вирішили вивчити це питання докладніше. Результуюче дослідження Б'юкенен та її колег [46] зосередилося на думках підлітків віком 11–16 років. Припускалося, що підлітки, зайняті власними соціальними стосунками, будуть мало взаємодіяти зі своїми бабусями й дідусями. Результати, однак, виявилися несподіваними.

Понад 80% підлітків регулярно бачилися зі своїми бабусями й дідусями. Майже третина бабусь із боку матері забезпечували регулярний

догляд, а ще 40% робили це час від часу. Більшість бабусь і дідусів надавали регулярну фінансову чи іншу допомогу. Окрім цього, вони активно цікавилися захопленнями й заняттями онуків, розмовляли про майбутні плани, допомагали вирішувати проблеми та брали участь у шкільних заходах. На рівень залученості впливали такі фактори: вік дитини, проживання в менш депривованих районах, частота контактів, добрий стан здоров'я бабусь і дідусів та їхня близькість до онуків. Примітно, що фізична близькість не була вирішальним фактором, оскільки молодь використовувала сучасні технології для спілкування. Батьки виступали «охоронцями», які дозволяли або обмежували участь бабусь і дідусів у житті дітей.

Попередні дослідження у Великій Британії та США показали, що бабусі й дідусі, які беруть на себе значні обов'язки по догляду, можуть страждати від депресії, що негативно впливає на дітей. Крім того, підлітки стають менш близькими з бабусями й дідусями з віком. Однак у цьому дослідженні активна участь бабусь і дідусів була значно пов'язана з кращим емоційним станом підлітків. Зокрема, участь у хобі онуків і спільних інтересах була тісно пов'язана зі зменшенням емоційних, поведінкових і міжособистісних проблем.

Останнім часом дослідження дедалі більше зосереджуються на тому, як допомогти дітям розвивати резилієнтність перед труднощами. Ранні дослідження автора [47] показали, що більшість сімей, відомих органам захисту дітей, могли справлятися з окремими труднощами (смерть у сім'ї, борги, втрата роботи тощо), але їхня здатність до адаптації руйнувалася під тиском множинних труднощів.

Професор Флорі досліджувала механізми, що впливають на підліткову резилієнтність [48]. Вона виявила, що, окрім труднощів, які діти переживають, саме те, як вони сприймають цей досвід, визначає результати. Деякі діти виявляються вразливими через негативне сприйняття труднощів, тоді як інші здатні трансформувати їх у позитивні кроки вперед.

У 2010 році в Оксфорді було проведено невелике дослідження, щоб вивчити, чи можна навчити дітей стійкості. Учні початкових шкіл навчали когнітивно-поведінкових навичок управління стресом і пошуку позитивних рішень. Хоча дослідження було невеликим, результати виявилися переконливими [24].

Протягом багатьох років обговорювалося, що харчування дітей пов'язане з низкою когнітивних труднощів. Дотепер це вважалося «альтернативною» теорією, проте дослідження в Оксфорді показали, що багато дітей із емоційними та поведінковими проблемами мають дефіцит важливих вітамінів. Невеликі рандомізовані випробування показали, що добавки Омега-3 у раціоні значно покращують функціонування дітей із дислексією, СДУГ, диспраксією тощо [25].

У світі, де кількість молоді скорочується, а потреба в підтримці старшого покоління зростає, важливо максимально розкрити потенціал усіх дітей. Зменшення дитячої бідності, покращення здоров'я та доступ до якісної освіти є лише початком. Однак у сучасному світі цього недостатньо.

1. Дітям необхідно створити умови для максимального розвитку мозку в ранні роки.
2. Потрібно знижувати ризики та посилювати захисні фактори в екологічному середовищі дитини.
3. Дітей слід навчати навичок управління негативними думками та розвитку резилієнтності.
4. Важливо продовжувати дослідження факторів, що впливають на благополуччя дітей, включаючи харчування.

Нещодавні дослідження підкреслюють, що дітей можна навчати навичкам, які сприяють резилієнтності. Навчання молодших школярів когнітивно-поведінковим технікам управління емоціями та пошуку рішень показало багатообіцяючі результати [49].

Також зростає увага до впливу дієти на когнітивний розвиток. Наприклад, дослідження в Оксфорді виявили, що добавки Омега-3 значно

покращують функціонування дітей із розладами, такими як дислексія, СДУГ тощо [71].

Дослідник Buchanan підсумовує, що максимізація потенціалу всіх молодих людей стає ще більш важливою, а для створення сприятливого майбутнього відправною точкою є скорочення дитячої бідності, покращення загального стану здоров'я та забезпечення доступу до якісної освіти. Однак у світі, який швидко змінюється, цього недостатньо. Ми повинні максимізувати психологічне благополуччя дітей і допомогти їм розвивати резилієнтність.

Економісти довели, що діти з розладами поведінки є особливо витратними для суспільства — не лише через витрати, пов'язані зі злочинністю, але й через те, що вони частіше залежать від соціальної допомоги та є менш продуктивними з економічної точки зору [50] [51].

Buchanan пропонує вдаватися до наступних стратегій: по-перше, у ранні роки необхідно створити для дітей середовище, яке дозволить максимально розвивати їхній мозок. По-друге, там, де це можливо, потрібно зменшувати фактори ризику для їхнього розвитку в ширшому екологічному контексті та посилювати захисні фактори. По-третє, спеціалісти повинні навчати дітей і молодь навичок управління негативними думками та розвитку резилієнтності.

Підлітки та юнаки відчують величезну кількість почуттів, пов'язаних із бурхливим сьогоденням, та не завжди знають, як з ними справлятися та про що почуття та емоції їм сигналізують. Вони можуть відчувати обурення, занепокоєння, сум, розчарування, збентеження та страх, які мають навчитися проживати здоровим способом: навчитися працювати зі своїми страхами та негативним мисленням, заспокоїтися та підбадьоритися, підвищивши свій рівень енергії.

Опираючись на огляд наукової літератури на тему проблеми особистісних ресурсів стресоподолання, можемо сказати, що глибоко вивченими є два види опрацювання особистістю негативних переживань, а

саме: психологічний захист і копінг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка). Механізми психологічного захисту – це сукупність неусвідомлюваних психічних процесів, що забезпечують психіку людини від негативних і деструктивних впливів внутрішньопсихічних та зовнішніх імпульсів. На основі праць З. Фрейда, А. Фрейд виділила наступні захисні механізми: витіснення, регресію, реактивне утворення, ізоляцію, анулювання, проекцію, інтроекцію, самоушкодження, альтруїстичну капітуляцію, сублимацію. У психології існує два погляди на психологічний захист: 1) розглядається переважно як засіб мінімізації впливу емоційної напруги, тим самим оберігаючи психіку від травмування (А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, К. Г. Юнг, О. Арестова, Ф. Василюк, Ф. Перлз, Е. Фромм), 2) непродуктивна форма розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів (О. Кьорнберг, Х. Кохут, В. Райх, Г. С. Салліван). У класифікації Дж. Вайланта [72] механізми психологічного захисту є формою ієрархічного континуума, пов'язаного із їх психоаналітичним рівнем розвитку та поділяються на патологічні, незрілі, невротичні і зрілі. Типовими прикладами захистів є заперечення, фантазії, раціоналізація, регресія, ізоляція, проекція і зміщення.

У науковій літературі з психології здатність долати труднощі окреслюють поняттям «копінг» (від англійського слова «cope» – перебороти, впоратися, подолати). Напочатку термін застосовувався щодо вивчення методів подолання дітьми криз розвитку, далі поняття «копінг» почало включати реакцію не тільки на «надмірні вимоги, що перевищують ресурси людини», а й на щоденні стресові ситуації. Зміст копіngu при цьому залишився тим самим: копінг — це те, що робить людина, щоб упоратися зі стресом: вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися із запитам повсякденного життя. Думки, почуття та дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою у певних обставинах. Таким чином, копінг - це поведінкові та когнітивні зусилля, що застосовуються індивідами, щоб упоратися з взаєминами у соціальному середовищі. Причому реакції індивіда на стресову

ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції - це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що придбані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю [31]

Аналіз наукових досліджень показав, що копінг-стратегії розглядаються в контексті психологічних захисних ресурсів людини (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), як прояв особистісних характеристик (К. Шефер, Р. Горзук) або у процесі взаємодії людини з довкіллям (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук). У психологічній науці особливу увагу приділено двом основним видам копінг-стратегій: орієнтованим на вирішення проблем і емоційне реагування, які відіграють ключову роль у подоланні стресових ситуацій.

У сучасній науковій психології виокремлюють три підходи дослідження копінгових стратегій: психодинамічний, диспозиційний та ситуаційний. Представники психодинамічного підходу базуються на традиційних психоаналітичних уявленнях про природу психологічних захистів, зокрема Н. Хаан [73] створила ієрархію механізмів адаптації, ґрунтуючись на ступені усвідомленості або неусвідомленості їх стратегій, виділивши три види дій: подолання (свідомі, гнучкі, цілеспрямовані дії, що допускають прояви емоцій), захист (вимушені, ригідні дії, спрямовані на подолання тривоги), уникнення (автоматизовані і ритуалізовані ірраціональні дії).

У неопсихоаналізі копінгамі є свідомі Еґо-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у нестандартних ситуаціях, натомість психологічні захисти не усвідомлюються та призводять до пасивної адаптації. Прихильники диспозиційного підходу (Г. Олпорт, Д. Роттер, А. G. Billings, R. H. Moos) визначають копінгі як відносно стабільні риси особистості або стиль її поведінки, тенденцію реагувати на стресові події певним чином. Відповідно, риси характеру відображають повсякденний спосіб поведінки людей стосовно подій, які відбуваються у їхньому житті.

Загалом, прихильники цього підходу зосереджують свою увагу на стійких індивідуальних особливостях і властивостях особистості як чинниках подолання стресу. Згідно із ситуаційним (когнітивно-поведінковим) підходом, копінги – це динамічний процес, специфіка якого визначається не лише ситуацією, але й стадією розвитку конфлікту, зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом (С. Фолкман, Р. Лазарус). Копінги є сумою когнітивних і поведінкових зусиль, необхідних людині для зменшення впливу стресу. Р. Лазарус і С. Фолкман виділили два види копінгу: спрямований на емоції (регуляція емоційного стану) і спрямований на проблему (усунення проблеми, що викликає дистрес), Ф. Галліган додала до цих ще один вид копінгу – спрямований на досягнення фізичного і душевного благополуччя. Р. Н. Моос, J. A. Schaefer окреслили три копінг-стратегії: фокусовані на оцінці (встановлення для себе значущості ситуації); фокусовані на проблемі (прийняття рішень та здійснення конкретних дій для подолання стресу); фокусовані на емоціях (управління почуттями і підтримка емоційної рівноваги). Вважається, що успішність адаптації до стресових ситуацій багато в чому визначається ефективністю розвитку копінг-ресурсів, серед яких С. Фолкман виділяє: фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль), соціальні (соціальна мережа, соціальна підтримка) і матеріальні (гроші, обладнання). Тобто, копінгові ресурси – це потенціальні копінги, а саме: оптимізм, висока адекватна самооцінка, компетентність і соціальна підтримка, які дозволяють людині успішно долати стреси, тобто без негативного впливу на її психічне та фізичне здоров'я (R. L. Repetti, S. E. Taylor, T. E. Seeman). Функціональні (ефективні) копінгові стилі являють собою безпосередні спроби впоратися з проблемою, водночас дисфункціональні (неефективні) стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій.

Дисфункціональні копінгстилі отримали назву «уникаючого копінгу». E. Frydenberg, R. Lewis пропонують класифікацію, в якій 18 стратегій згруповані в три категорії: звернення до інших (звернення до інших за

підтримкою, будь це однолітки, батьки або хтось ще), як еркремий вимір копінгу «соціальна аткивність»; непродуктивний копінг (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю впоратися із ситуацією) і продуктивний копінг (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими і життєвий тонус). У даному випадку, копінг-стратегія в категорії «звернення до інших» стоїть окремо від категорій «ефективного» і «неефективного» копінгу.

Серед багатьох копінгів в контексті нашого дослідження виділяємо оптимізм (S. C. Segerstrom, C. S. Carver, M. F. Scheier), коли людина впевнена в результативності своєї діяльності, вона продовжує діяти попри численні труднощі і перешкоди. Оптимізм як захисна реакція відноситься до проблемно-фокусованого копінгу, однак при неможливості сконцентруватися на досягненні цілей і безпосередньому вирішенні проблем, особи, у яких домінує стратегія оптимізму, звертаються до таких емоційно-фокусованих копінгів як гумор та позитивний рефреймінг ситуації. Оптимізм, на відміну від песимізму, є стабільною копінговою тенденцією, яка виявляється, насамперед, у кризових умовах, а не при повсякденних неприємностях, де частіше виникають песимістичні реакції. Оптимізм також сприяє розвитку соціальних ресурсів, що дозволяє зменшити негативний вплив подій (наприклад, шляхом соціальної підтримки) або сприяти позитивним подіям (на кшталт формування міцних дружніх стосунків, стосовно учасників бойових дій мова йде про побратимство, окрему соціальну ідентичність військових). В свою чергу, соціальні ресурси сприяють зміцненню оптимізму, на прикладі сімей можна спостерігати як більш дружні сім'ї краще адаптуються як до умов війни, так і до повоєнного життя.

Вважається, що успішність адаптації до стресових ситуацій багато в чому визначається ефективністю розвитку копінг-ресурсів, серед яких С. Фолкман виділяє: фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль), соціальні (соціальна мережа, соціальна підтримка) і матеріальні (гроші, обладнання). Тобто,

копінгові ресурси – це потенціальні копінги, а саме: оптимізм, висока адекватна самооцінка, компетентність і соціальна підтримка, які дозволяють людині успішно долати стреси, тобто без негативного впливу на її психічне та фізичне здоров'я.

15 копінг-стратегій для дітей, які пропонують Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська [7]: вербалізація відчуттів, дихальні вправи, прості фізичні вправи, будь-яка творчість, читання книжки, будь-які ігри, йога, музика (слухання та створення на найпростіших інструментах), перегляд смішних відео, позитивні розмови з собою, танці, можливість побути в спокійному безпечному місці, вміння просити про допомогу, вміння говорити про свої проблеми, вміння створювати план дій.

Мимовільні копінг-механізми детально досліджуються в роботах Джорджа Е. Вайянта. Він класифікує реакції на стрес у три категорії (Vaillant, G. E., 2022) [32]:

1. Добровільне подолання – залучення соціальної підтримки.
2. Стратегії виживання – підготовка до реакції на небезпеку шляхом «репетиції».
3. Несвідомі механізми – розвиток психосоматичних захворювань як відповідь на стрес.

Ці категорії пов'язані з активацією гомеостатичних процесів, що мінімізують деструктивний вплив раптових стресових чинників [32].

Копінгові стратегії й ресурсні канали в умовах кризових ситуацій Ізраїльський психолог, травматерапевт Мулі Лахад (Mooli Lahad) [62] тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він установив, що в кожній людині є власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою моделі BASIC Ph. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти кризам, зберігати власне психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів (ресурсних каналів), що становлять основу індивідуального стилю поведінки під час перебування

в несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс). 1. Belief (віра): філософія життя, вірування, моральні цінності, місія. Цей ресурсний канал подолання кризи базується на вірі (наприклад, у Бога, людей, диво чи в самого/саму себе, у свою місію, у прикмети, знаки; талісмани, гороскопи тощо). Це система переконань, цінностей і смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри. 2. Affect (впливати, хвилювати, афект): почуття, емоції. Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, гнів, страх, розмову з кимось про власні переживання. Цей ресурсний канал подолання кризи вимагає насамперед прояву різних почуттів та їх ідентифікації. Проявити назовні почуття можна словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – у танці, малюнку, музиці, драмі. Можна записувати свої почуття в щоденник чи малювати їх. 3. Social support (соціальна підтримка): приналежність, родина, друзі, соціальна підтримка. Цьому ресурсному каналу подолання кризи властиве прагнення до спілкування, перебування поруч з людиною. Здебільшого йдеться про сімейну підтримку, підтримку друзів чи однодумців. Психологічна та волонтерська підтримка також належить до цього ресурсного каналу. Тобто, важливе соціальне включення – прагнення бути серед людей, відчувати себе частиною системи, організації й т. ін. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, здатен/здатна на щось впливати. 4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція. Цей ресурсний канал подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії; практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

4. Cognition (пізнання, когніція): знання, логіка, реальність, думки, планування. Ресурсний канал подолання кризи через актуалізацію

ментальних здібностей, уміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх, установлювати пріоритетність. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів. 6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, робота тіла. Ресурсний канал подолання кризи, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей ресурсний канал пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болю та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також передбачає різноманітні фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо), тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо), споживання та приготування їжі [33].

Резилієнтність включає в себе не тільки подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але і рух через труднощі до нового етапу життя. Таким чином, поняття резилієнтності є ширшим, ніж стратегія подолання складних життєвих ситуацій. Однак, остання все ж є однією з важливих складових резилієнтності [9].

Копінг-поведінка є ключовим поняттям у психології, яке описує способи, що їх використовує людина для подолання стресу або адаптації до складних життєвих обставин. Ця поведінка є важливим механізмом, який сприяє емоційному та психологічному благополуччю, особливо в підлітковому віці, коли відбувається активне формування особистості та соціальних зв'язків.

Термін «копінг» (від англ. *coping* – справлятися) вперше з'явився в роботах Річарда Лазаруса та його колег (Lazarus & Folkman, 1984). Вони визначили копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними внутрішніми або зовнішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини.

Ключові аспекти концепції Лазаруса:

1. Процесний характер копінгу: копінг не є фіксованою рисою, а змінюється залежно від ситуації.
2. Когнітивна оцінка: копінг-поведінка залежить від того, як людина оцінює стресову ситуацію (первинна та вторинна оцінка).
3. Поділ копінг-стратегій:
  - Проблемно-орієнтований копінг: спрямований на вирішення проблеми, яка викликає стрес.
  - Емоційно-орієнтований копінг: спрямований на регуляцію емоційного стану у відповідь на стрес.

На основі досліджень різних авторів сформувалися декілька класифікацій копінг-стратегій:

1. Копінг-стратегії за функціональною спрямованістю (Endler & Parker, 1990) [74]:
  - Орієнтація на проблему: активний пошук шляхів вирішення.
  - Орієнтація на емоції: уникнення, самозаспокоєння.
  - Уникнення: відволікання або заперечення проблеми.
2. Проактивні та реактивні стратегії (Aspinwall & Taylor, 1997):
  - Проактивні: попередження стресу до його виникнення.
  - Реактивні: реагування на вже наявний стрес.
3. Адаптивні та дезадаптивні стратегії (Carver et al., 1989):
  - Адаптивні включають: планування, пошук підтримки, аналіз ситуації.
  - Дезадаптивні: уникнення, вживання психоактивних речовин, агресивна поведінка.

У підлітковому віці копінг-поведінка набуває особливого значення через інтенсивний розвиток особистості, збільшення рівня відповідальності та складності взаємодії з соціальним середовищем. Дослідження показують, що підлітки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії через незрілість механізмів регуляції (Comras et al., 2001) [76д]. Українські вчені

значну увагу приділяють впливу соціальних чинників на копінг-поведінку підлітків. Зокрема, Л. І. Дідковська вказує, що соціально-психологічний статус підлітка в класі визначає його схильність до вибору конструктивних або деструктивних стратегій копінгу. Підлітки з високим соціальним статусом частіше використовують активні підходи до вирішення проблем, тоді як підлітки із низьким статусом можуть уникати проблем або реагувати емоційно (Дідковська, 2014) [77].

Важливими факторами, що впливають на вибір копінг-стратегій підлітками, є: рівень соціальної підтримки (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007); емоційна стійкість і самооцінка (Masten, 2001); культурні та сімейні традиції (Patterson, 2002).

Дослідження показують, що підлітки часто використовують емоційні стратегії, а не раціональні. Також важливу роль відіграє соціальне оточення та особистісні характеристики підлітка.

К.Гінсбург у розробленій Моделі "7 C" (Seven Cs Model) для підлітків (Kenneth Ginsburg) пропонує сім компонентів:

1. Компетенція (Competence): розвиток навичок і впевненості.
2. Впевненість (Confidence): віра у власні сили.
3. Зв'язок (Connection): підтримка стосунків з іншими.
4. Характер (Character): моральні цінності.
5. Внесок (Contribution): участь у суспільстві.
6. Співчуття (Coping): навички подолання стресу.
7. Контроль (Control): усвідомлення контролю над своїм життям

Психологічна стійкість серед молоді у спортивному контексті досліджувала група вчених Gerber, M., Kalak, N., Lemola та ін. Вони вивчали питання, чи проявляють психологічну стійкість до стресу учасники з високим рівнем витривалості. Це перехресне дослідження на основі двох різних вибірок: Вибірка 1 складалася з 284 старшокласників (99 хлопців, 185 дівчат,  $M = 18,3$  років). Вибірка 2 складалася зі 140 студентів першого-п'ятого семестрів бакалаврату (53 чоловіки, 87 жінок,  $M = 20,0$  років).

Учасники надали інформацію про свій рівень сприйняття стресу (10-бальна шкала сприйняття стресу), психологічної стійкості (48-бальна анкета психологічної стійкості) та депресивних симптомів (опитувальник депресії Бека). За даними обох вибірок, психологічна стійкість пом'якшувала зв'язок між високим рівнем стресу та депресивними симптомами. Взаємодія між стресом і психологічною стійкістю пояснює 2% дисперсії у вибірці підлітків і 10% дисперсії серед молодих людей.

Оцінка означає, як ви дивитеся на складну ситуацію, чи то як на загрозу, чи то як на виклик. І це має значний вплив на реакції вашого тіла (і розуму). Якщо ви розглядаєте ситуацію як загрозу, запускаються системи реагування на страх - мигдалеподібне тіло, центр страху в мозку, посиляє сигнали гіпофізу і наднирковим залозам, щоб ті вивільнили гормони стресу, які підвищують кров'яний тиск, пульс і рівень глюкози в крові, а також посилюють тривожність. У короткостроковій перспективі реакція страху може бути корисною, але в довгостроковій перспективі вона вбиває. На противагу цьому, ситуації, які розглядаються як виклик, викликають зовсім інший набір психологічних і фізичних реакцій. За словами Чарні та Немероффа, «гормони, що вивільняються при оцінці виклику, включають фактори росту, інсулін та інші сполуки, які сприяють відновленню клітин, викликають реакції розслаблення і стимулюють ефективне використання енергії». Людина, яка відчуває виклик, спокійна, вдумлива, захоплена і бадьора, тоді як людина, яка відчуває загрозу, тривожна, панічна, налякана, войовнича і реактивна.

Навчання також є ключовим компонентом стійкості. Звичайно, навчання саме по собі може бути корисним, коли ми стикаємося зі складними життєвими дилемами, і допомагає нам вирішувати проблеми. Цікаво, що за останнє десятиліття стало зрозуміло, що мозок постійно змінює себе протягом дорослого життя, Звичайно, навчання саме по собі може бути корисним, коли ми стикаємося зі складними життєвими дилемами, і допомагає нам вирішувати проблеми. Цікаво, що за останнє десятиліття

стало зрозуміло, що мозок постійно змінює свою форму протягом дорослого життя, і що навчання є ключовим у процесі постійної пластичності мозку. Навчання допомагає розвивати нові зв'язки між клітинами мозку, а також підключати нові клітини мозку, які виникають у ділянках мозку, що можуть бути пошкоджені стресом, наприклад, у гіпокампі. Зміна поведінки, в тому числі навчання новим адаптивним моделям поведінки, збільшує активність і зв'язність ключових центрів мозку, таких як схема винагороди мозку, яка включає в себе ядро *accumbens*.

## Висновки до Розділу I

Отже нами було проаналізовано та узагальнено підходи до поняття резильєнтності, виокремлено чинники, які лягли в основу концептуальної моделі нашого дослідження.

Резильєнтність, як здатність успішно долати труднощі та адаптуватися до змін, не є вродженою рисою, а формується протягом життя під впливом різноманітних факторів.

Якість взаємовідносин з батьківськими фігурами чи опікунами в ранньому дитинстві має вирішальне значення для розвитку мозку та формування емоційного інтелекту. Стабільна емоційна прив'язаність до батьків є потужним захисним фактором.

Ширше соціальне середовище, включаючи школу, громаду та суспільство в цілому, також відіграє важливу роль.

Структурні нерівності, такі як бідність, дискримінація та відсутність доступу до якісної освіти, можуть негативно впливати на розвиток резильєнтності.

Наявність захисних факторів, таких як здорова самооцінка та усвідомленість, підтримка сім'ї, позитивні стосунки з однолітками, культурне оточення, участь у різних видах діяльності, може пом'якшити негативний вплив стресових факторів і сприяти розвитку резильєнтності.

Навчання навичок копінгу, управління стресом та позитивного мислення може значно підвищити рівень резильєнтності підлітків.

Харчування, фізична активність та загальний стан здоров'я також впливають на психологічне благополуччя.

Розвиток резильєнтності є важливим завданням для суспільства. Інвестуючи в психологічне благополуччя підлітків та резильєнтну молодь ми сприяємо формуванню здорового і продуктивного покоління, здатного долати труднощі та будувати краще майбутнє.

## **РОЗДІЛ II.**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ**

#### **2.1. Процедура дослідження та опис вибірки**

Вибірку дослідження склали підлітки та юнаки віком 11–17 років: хлопці – 29 осіб (27,1%) дівчата – 78 осіб (72,9%), з них хлопці підліткового віку (11-14 років) – 13,1%, дівчата підліткового віку (11-14 років) – 33,6%, хлопці юнацького віку (15-17 років) – 14,0%, дівчата юнацького віку (15-17 років) – 39,3%.

Дослідження проводилось на платформі Google Forms для зручності проведення та охоплення якомога більшої кількості респондентів. На етапі очистки даних було видалено 5 протоколів за критерієм віку. Вибірку емпіричного дослідження склали дівчата та хлопці віком від 11 до 17 років у кількості 107 осіб.

#### **2.2 Вивчення резильєнтності в підлітковому та юнацькому віці**

Вивчення резильєнтності (психологічної стійкості) в підлітковому та юнацькому віці вимагає комплексного підходу. Існують як кількісні, так і якісні методики, що дозволяють досліджувати різні аспекти цього феномену. Цей феномен досліджують за допомогою як кількісних, так і якісних методів.

Кількісні методики спрямовані на вимірювання конкретних параметрів резильєнтності та їх кореляцію з іншими показниками. Кількісні методи дозволяють об'єктивно виміряти параметри резильєнтності за допомогою стандартизованих інструментів, що забезпечує порівнянність результатів у різних вибірках і умовах. Вони фокусуються на числових даних, отриманих через анкети, шкали та експериментальні підходи.

Психометричні опитувальники

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): включає 25 пунктів, що оцінюють здатність до адаптації, вирішення проблем і підтримки позитивного мислення. Модифіковані версії (CD-RISC-10) підходять для швидкого тестування.

Resilience Scale (RS): розроблена для оцінки загальної резильєнтності. Два основних аспекти: особиста компетентність (самооцінка, автономія) і соціальна підтримка.

Resilience Scale for Adolescents (READ): адаптована для підлітків, включає шкали стосунків із сім'єю, друзями, соціаль Розроблена: Hjemdal et al. (2006). Оцінює резильєнтність підлітків за 5 шкалами:

- Особиста компетентність.
- Соціальна компетентність.
- Сімейна підтримка.
- Стосунки з однолітками.
- Структурована середа.

Шкала: Від 1 («зовсім не згоден») до 5 («повністю згоден»). Фокус на специфіці підліткового віку.ної компетенції та самооцінки.

Brief Resilience Scale (BRS): шестипунктовий опитувальник, який оцінює здатність швидко відновлюватися після стресу. Розроблена: Smith et al. (2008). Оцінює здатність швидко відновлюватися після стресу. Приклади запитань: «Я можу швидко повернутися до звичного стану після складних ситуацій». Шкала: Від 1 («зовсім не згоден») до 5 («повністю згоден»). Переваги: Легкість у використанні, лише 6 пунктів.

Child and Youth Resilience Measure (CYRM): досліджує вплив особистих, сімейних та соціальних факторів на резильєнтність. Підходить для різних культурних контекстів. Розроблена: Ungar & Liebenberg (2011). Включає 28-58 пунктів, що охоплюють три основні сфери:

- Індивідуальні риси (самооцінка, сила волі).
- Сімейні ресурси (підтримка батьків, стосунки).
- Соціальні ресурси (дружні зв'язки, громадська підтримка).

Вирізняється перевагою адаптованості для міжкультурного використання.

Методика є самозвітним інструментом, розрахованим на респондентів дитячого віку та підлітків, який містить 17 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта від «зовсім ні» до «дуже сильно». Внутрішня надійність шкали на нашій вибірці становить: коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха - 0.90; коефіцієнт  $\omega$ -МакДоналда – 0.90.

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): використовується для оцінки емоційних і поведінкових рис, які впливають на резильєнтність.

Шкали самозвіту: підлітків просять оцінити власну реакцію на стресові ситуації або заповнити шкали типу Лайкерта (від «згоден» до «не згоден»). Використовуються для оцінки суб'єктивного досвіду підлітків (наприклад, «Я вважаю, що можу впоратися з будь-якими труднощами»).

#### Переваги кількісних методик

- Об'єктивність: Числові дані дозволяють проводити точний аналіз.
  - Порівнянність: Можливість співставлення між групами або культурами.
  - Швидкість: Стандартизовані анкети легко і швидко заповнювати.
- Недоліки
- Обмеженість контексту: Відсутність глибокого розуміння суб'єктивного досвіду.

- Фокус на кількості: Може не враховувати нюанси адаптації.

Використання кількісних методик передбачає етап статистичної обробки даних:

- Дескриптивна статистика: Обчислення середніх значень, стандартних відхилень, частот для опису вибірки.
- Кореляційний аналіз: Виявлення зв'язків між різними змінними (наприклад, між рівнем резильєнтності та академічною успішністю).

- Регресійний аналіз: Визначення впливу незалежних змінних (наприклад, сімейні фактори, соціальна підтримка) на залежну змінну (рівень резильєнтності).
- Факторний аналіз: Виявлення латентних факторів, які пояснюють кореляції між різними змінними.
- Структурне моделювання: Дозволяє вивчати складні взаємозв'язки між різними змінними.

Переваги кількісних методів:

- Об'єктивність: Можливість отримати кількісні дані, які можна статистично обробити.
- Узагальнення результатів: Можливість поширення результатів дослідження на більшу популяцію.
- Порівняння результатів: Можливість порівняння результатів різних досліджень.

Обмеження кількісних методів:

- Спрощення реальності: Кількісні методи не завжди дозволяють виявити всі нюанси досліджуваного явища.
- Відсутність глибокого розуміння: Не дозволяють зрозуміти причини та механізми розвитку резильєнтності.
- Залежність від інструментів вимірювання: Якість отриманих даних залежить від якості використаних інструментів.

Якісні методики використовуються для вивчення глибинних аспектів резильєнтності, зокрема суб'єктивного досвіду. Якісні методи дослідження дозволяють глибше проникнути в суб'єктивний світ підлітків та юнаків, зрозуміти їхні переживання, стратегії подолання труднощів та фактори, що сприяють розвитку резильєнтності. Вони дають можливість виявити нюанси, які можуть бути недоступні для кількісних методів.

Глибинні інтерв'ю — це напівструктуровані або відкриті бесіди, під час яких дослідник ставить питання, що стимулюють респондента розповідати про власний досвід. Дослідники використовують

напівструктуровані інтерв'ю, щоб отримати інформацію про стратегії подолання, підтримку, яку підлітки отримують у стресових ситуаціях.

Метод спрямований на: аналіз індивідуальних історій подолання стресових ситуацій; виявлення джерел підтримки (сім'я, друзі, соціальні інституції); опис стратегій, які допомогли респондентам впоратися з життєвими труднощами. Переваги: дозволяє отримати багатий контекстуальний матеріал; можна адаптувати питання до конкретної ситуації.

Фокус-групи дозволяють обговорювати загальні стресори та спільні стратегії подолання. Особливо ефективні у шкільних чи громадських групах. Фокус-групи об'єднують декілька людей для обговорення конкретної теми під керівництвом модератора. Фокус групи спрямовані на вивчення колективних стратегій адаптації до стресу; оцінку впливу спільнот (шкільних, сімейних) на розвиток резильєнтності; виявлення культурних особливостей у подоланні труднощів. Переваги: можна оцінити взаємодію між учасниками; метод стимулює відкриття нових аспектів проблеми через групову динаміку.

Кейс-методи фокусуються на дослідженні індивідуальних історій подолання труднощів (наприклад, переживання травми, втрати). Використовуються для виявлення факторів, які сприяли адаптації. Особливості: дослідження конкретної людини або групи в їхньому соціальному та емоційному контексті; аналіз індивідуальних історій, які демонструють стійкість до труднощів допомагає вивчати життєві події, що сприяли розвитку резильєнтності. Метод зосереджений на особистих і сімейних чинниках адаптації. Його переваги: Дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації; дає змогу відстежувати розвиток стійкості у довгостроковій перспективі. Наприклад, дослідження підлітка, який успішно адаптувався після травматичної події, наприклад, втрати близької людини.

Щоденники – це метод самозвіту, коли учасники регулярно записують свої думки, емоції та стратегії подолання стресу. Підлітків просять

записувати свої думки, почуття та дії під час стресових ситуацій. Аналіз щоденників дозволяє зрозуміти їхні внутрішні ресурси та реакції: вивчати щоденні прояви адаптації; аналізувати зміни в реакціях на стрес з часом; виявляти шаблони поведінки в різних ситуаціях. Переваги: забезпечує безпосередній доступ до переживань учасників; дозволяє отримати дані, які важко зафіксувати іншими методами. Приклад завдання: «Запишіть, як ви відреагували на складну ситуацію сьогодні. Які емоції ви відчували? Що ви зробили, щоб впоратися?»

Проективні методики це методи, які дозволяють досліднику інтерпретувати проєкції внутрішнього світу респондента через малюнки, оповідання чи інші творчі завдання та арттехніки. *Малюнок родини* допомагає дослідити ставлення до сімейного середовища як джерела підтримки, аналізує, як підліток сприймає своє місце в сім'ї та рівень підтримки. *Метод незавершених історій* полягає у тому, що діти та підлітки закінчують оповідання, що відображає їхнє уявлення про стрес і подолання; учасник завершує розповідь, яка починається зі стресової ситуації. *Колаж «Мої ресурси»*: створення колажу з образів, що символізують джерела підтримки. Переваги методики: дозволяє вивчати глибокі емоційні переживання, особливо корисний для підлітків, які можуть мати труднощі у вербалізації своїх думок; оцінка несвідомих переживань, пов'язаних зі стресом; виявлення суб'єктивного сприйняття ресурсів і перешкод; аналіз ставлення до майбутнього або минулого.

Експериментальні методики, зокрема лабораторні експерименти передбачають використання симульованих стресових ситуацій (наприклад, іспити, контрольні роботи чи соціальні конфлікти) для вивчення поведінкових і фізіологічних реакцій; біологічні маркери стресу зосереджені на вимірюванні рівнів кортизолу, серцевого ритму або змін у варіабельності серцевого ритму для оцінки адаптації до стресу. Результати аналізу біомаркерів стресу доповнюють дані анкет виміряними об'єктивними показниками стресу та адаптації.

Ігрові сценарії, наприклад симуляції, які допомагають виявити стратегії вирішення проблем і емоційної саморегуляції.

Лонгітюдні дослідження вивчають зміни резильєнтності з часом (наприклад, перед і після кризових подій).

Також науковці можуть вдаватися до комбінованих підходів. Для більшого розуміння резильєнтності часто використовують кілька методик одночасно:

- Психометричні тести + інтерв'ю.
- Щоденники + лабораторні експерименти.
- Соціометрія (аналіз соціальних зв'язків) у поєднанні з анкетами.

### **2.3 Методи вивчення психологічних чинників резильєнтності.**

Тема дитячо-батьківських стосунків часто досліджується в контексті сприйняття підлітками якості стосунків із батьками. Основні методики:

Оцінка стилів виховання: Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ): аналізує авторитарний, демократичний і ліберальний стилі виховання. Анкета PARI (Parental Attitude Research Instrument): оцінює ставлення батьків до виховання.

Методики оцінки прив'язаності: Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA): вимірює прив'язаність до батьків і однолітків. Attachment Q-Set: аналізує емоційний зв'язок між дитиною і батьками.

Проективні методи: Малюнок родини (Family Drawing Test): допомагає вивчити емоційні аспекти сімейних стосунків. Ігрові методи для молодшого підліткового віку.

Копінг-стратегії у підлітків і юнаків. Копінг-стратегії — це способи подолання стресу та адаптації до труднощів.

Опитувальники копінг-стратегій:

Coping Strategies Inventory (CSI): досліджує способи подолання стресу, такі як емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані стратегії.

Ways of Coping Questionnaire (WCQ): аналізує особливості поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Модифіковані версії для підлітків: Наприклад, Adolescent Coping Scale (ACS) дозволяє врахувати специфіку вікових особливостей. Щоденники і спостереження: Підлітків просять вести записи про те, як вони реагують на стресові ситуації протягом дня. Когнітивно-поведінкові методики: Використовуються експериментальні завдання для вивчення конкретних стратегій і їхньої ефективності в лабораторних умовах.

Психологи часто поєднують кількісні (анкети, шкали) та якісні (інтерв'ю, проєктивні методи) підходи для більш глибокого розуміння поведінки підлітків. Такий підхід дозволяє не лише виявляти патерни, а й пропонувати рекомендації щодо розвитку резильєнтності, покращення батьківських стосунків і використання адаптивних копінг-стратегій.

На нашу думку вдалими, доступними та обґрунтованими інструментами є методики CYRM, CCSC-R1 та PCRS.

Переваги обраних інструментів:

- Валідність та надійність: ці інструменти пройшли ретельну валідацію і широко використовуються у дослідженнях різних культур, що гарантує їхню достовірність та надійність.
- Спеціалізована спрямованість: кожен інструмент спеціалізується на конкретній сфері: резильєнтність, копінг-стратегії та стиль взаємодії з батьками. Це дозволяє отримати детальну інформацію про кожен аспект.
- Вікова відповідність: інструменти адаптовані спеціально для підлітків та юнаків, що забезпечує їхню релевантність для досліджуваної вікової групи.
- Порівнянність: використання цих інструментів дозволяє порівнювати результати дослідження з іншими дослідженнями, проведеними за допомогою цих самих інструментів.
- Комплексний підхід: поєднання цих трьох інструментів дозволяє отримати інформацію про конкретні психологічні чинники резильєнтності

підлітків, враховуючи як внутрішні фактори (особистісні характеристики, копінг-стратегії), так і зовнішні (взаємодія з батьками).

- Виявлення зв'язків: Дозволяє виявляти зв'язки між резильєнтністю, копінг-стратегіями та стилем взаємодії з батьками.
- Практична значимість: Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм розвитку резильєнтності підлітків.

На основі теоретичного аналізу феномену резильєнтності особистості нами було розроблено операційну модель дослідження (див. табл. 2.1.).

*Таблиця 2.1.*

### Операційна модель дослідження

Досліджується:	Інструмент дослідження:
1. Резильєнтність а) особистісна б) міжособистісна	Шкала резильєнтності для дітей та підлітків (Child and Youth Resilience Measure , CYRM; P. Jefferies, L. McGarrigle, M. Ungar, 2019).
2. Копінг-стратегії підлітків та юнаків	Список копінг-стратегій для дітей та підлітків Т.Аерса та І.Сандлера (Children's Coping Strategies Checklist, CCSC-R1).
3. Стиль взаємодії між підлітками й особами юнацького віку та їхніми батьками	Parent-Child Relationship Survey (PCRS) Fischer, Joel., Corcoran, Kevin J. (2007 ).

Обрана модель дослідження є досить перспективною для вивчення резильєнтності у підлітків та юнаків. Застосування цих інструментів дозволить отримати надійні та достовірні результати, які можуть внести значний внесок у розвиток теорії та практики психологічної допомоги молоді.

## **Висновки до Розділу II**

У другому розділі роботи було представлено організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення резильєнтності підлітків та юнаків.

Було використано шкалу CYRM для оцінки рівня резильєнтності, а також CCSC-R1 для аналізу копінг-стратегій, Parent-Child Relationship Survey (PCRS) Fischer, Joel., Corcoran, Kevin J. (2007 ).

Вибірка дослідження охопила 107 респондентів віком від 11 до 17 років.

Для збору даних було використано онлайн-платформу Google Forms. Описано різноманітні методи дослідження резильєнтності, включаючи кількісні та якісні підходи.

Результати цього розділу поклали основу для подальшого аналізу даних та формулювання висновків щодо взаємозв'язку між резильєнтністю, копінг-стратегіями та іншими досліджуваними змінними.

## РОЗДІЛ III.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1 Аналіз результатів дослідження резильєнтності підлітків та юнаків

За рівнями резильєнтності хлопці та дівчата не мають статистично значущих відмінностей (таблиця 3.1. та 3.2.)

Таблиця 3.1.

#### Відмінності між рівнем резильєнтності дівчат та хлопців

Показник	Тест	Статистика	df	p-значення
Personal resilience	Student's t	0.0968	105	0.538

Note.  $H_a \mu_0 < \mu_1$

Таблиця 3.2.

#### Відмінності між показниками міжособистісної резильєнтності хлопців та дівчат

Показник	Тест	Статистика	P
Резильєнтність	Mann-Whitney U	1070	0.669
Relational resilience	Mann-Whitney U	1094	0.604

Примітка:  $H_a \mu_0 < \mu_1$

Отримані результати аналізу, які свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях резильєнтності між хлопцями та дівчатами, є цікавими та потребують детального аналізу. Нижче наведено декілька гіпотетичних пояснень цього явища:

1. *Зміна суспільних норм та ролей:*

Розмивання гендерних стереотипів: Сучасне суспільство все більше відходить від традиційних гендерних ролей, що може призводити до більшої схожості у вихованні хлопців і дівчат, а отже, і до подібних рівнів резильєнтності.

Рівні можливості: Збільшення рівності можливостей для хлопців і дівчат у різних сферах життя (освіта, кар'єра) може сприяти розвитку схожих навичок подолання труднощів.

### *2. Вплив сучасного способу життя:*

Глобалізація: Глобалізація та розвиток засобів масової інформації сприяють формуванню єдиної культури, що може впливати на психологічні особливості молоді незалежно від статі.

Стресові фактори: Хлопці та дівчата все частіше стикаються з подібними стресовими факторами (навчання, соціальні мережі, конкуренція), що може сприяти розвитку схожих механізмів адаптації.

### *3. Методологічні особливості дослідження:*

Використані інструменти: Інструменти, які використовувалися для оцінки резильєнтності, можуть бути недостатньо чутливими для виявлення невеликих відмінностей між статями.

Вибірка: Склад вибірки може вплинути на результати дослідження. У вибірці переважають дівчата підліткового та юнацького віку.

### *4. Індивідуальні відмінності:*

Велика варіативність: Рівень резильєнтності є індивідуальною характеристикою, яка може сильно варіюватися навіть у межах однієї статі. Це може призвести до того, що середні значення для хлопців і дівчат будуть статистично невідмінними.

### *5. Взаємодія різних факторів:*

Комплексний характер резильєнтності: Резильєнтність є багатофакторним поняттям, що залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Взаємодія цих факторів може бути настільки складною, що призводить до нівелювання статевих відмінностей.

*Підлітки* мають вищі рівні загальної та міжособистісної резильєнтності, ніж *юнаки* (таблиця 3.3)

Таблиця 3.3.

**Відмінності між показниками резильєнтності підлітків та юнаків  
хлопців та дівчат**

		Statistic	P
Резильєнтність	Mann-Whitney U	1061	0.011
Особистіна резильєнтність	Mann-Whitney U	1273	0.172
Міжособистісна резильєнтність	Mann-Whitney U	967	0.002

Отримані результати дослідження, які демонструють вищі показники резильєнтності у підлітків порівняно з юнаками, можуть бути пояснені різноманітними факторами, включаючи вікові особливості, соціальні очікування та професійний вибір.

**1. Вікові особливості розвитку:**

- **Підлітки:** Активний розвиток соціальних навичок, формування ідентичності та здатність адаптуватися до змін сприяють розвитку резильєнтності.
- **Юнаки:** Період пошуку себе, прийняття важливих життєвих рішень, таких як вибір професії, може призводити до підвищеного стресу та зниження рівня резильєнтності.

**2. Професійний вибір:**

- **Підлітки:** Як правило, підлітки ще не стикаються з необхідністю вибору професії, що звільняє їх від додаткового стресу та невизначеності.
- **Юнаки:** Юнаки часто перебувають перед вибором майбутньої професії, що може спричинити тривогу, невпевненість та почуття відповідальності.

- **Тиск суспільства:** Суспільні очікування щодо успішної кар'єри можуть створювати додатковий тиск на юнаків.
- **Невизначеність майбутнього:** Невідомість щодо майбутньої професії та кар'єрного шляху може викликати тривогу та знижувати рівень резильєнтності.

### **3. Соціальні очікування та тиск:**

**Підлітки:** До підлітків часто ставляться з більшою поблажливістю, що дозволяє їм робити помилки та навчатися на них.

**Юнаки:** Від юнаків очікують більш самостійних рішень та відповідальності, що може створювати додатковий тиск.

### **4. Психологічні фактори:**

**Стрес і тривога:** Юнаки можуть відчувати більший рівень стресу і тривоги, пов'язаний з майбутнім, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та резильєнтність.

**Самооцінка:** Низька самооцінка, пов'язана з невпевненістю у власних силах та можливостях, може знижувати рівень резильєнтності.

### **5. Соціальна підтримка:**

**Підлітки:** Підлітки часто оточені більш тісним колом друзів та однолітків, що забезпечує їм додаткову соціальну підтримку.

**Юнаки:** Юнаки можуть відчувати більшу ізоляцію та меншу соціальну підтримку, що може негативно впливати на їхню здатність долати труднощі.

Різні фактори, включаючи вікові особливості, професійний вибір та соціальні очікування, можуть впливати на рівень резильєнтності у підлітків та юнаків. Розуміння цих факторів дозволяє розробити більш ефективні програми підтримки для молоді, спрямовані на підвищення їхньої резильєнтності та допомогу у подоланні життєвих труднощів.

### 3.2. Емпіричне дослідження зв'язку резильєнтності із копінг-поведінкою

Таблиця 3.4.

	Резильєнтність	Особистісна резильєнтність	Міжособистісна резильєнтність
<b>Когнітивне прийняття рішень</b>	0.125	0.203*	0.040
<b>Безпосереднє вирішення проблем</b>	0.253**	0.259**	0.169
<b>Позитивність</b>	0.383***	0.304**	0.388***

#### **Зв'язок між показниками резильєнтності та копінг-стратегіями**

Між особистісною резильєнтністю та копінг-стратегією *Когнітивне прийняття рішень* спостерігається прямий слабкий зв'язок низької статистичної значущості. Тобто змінні пропорційно зростають: зі зростанням *особистої резильєнтності* пропорційно зростає схильність до використання копінг-стратегії *Когнітивне прийняття рішення*. Припускаємо, що такий результат може свідчити про те, що підлітки з вищим рівнем особистісної резильєнтності схильні більш свідомо та раціонально підходити до вирішення проблемних ситуацій, залучаючи когнітивні ресурси для прийняття рішень. Це може бути пов'язано з тим, що резильєнтність як риса допомагає їм зберігати емоційну стабільність та ясність мислення в умовах стресу. Проте цей зв'язок, ймовірно слід інтерпретувати з обережністю, оскільки маємо обмежений розмір вибірки, неоднорідністю характеристик респондентів або впливом інших змінних, які не були враховані у дослідженні (наприклад, рівень підтримки з боку батьків чи соціального оточення).

Для підтвердження отриманих даних та виявлення можливих факторів, що впливають на взаємозв'язок між цими змінними, доцільно провести подальші дослідження із залученням ширшої вибірки та додаткових показників.

Копінг-стратегія *Безпосереднє вирішення проблем* має позитивний слабкий зв'язок середньої статичної значущості із *резильєнтністю* та підшкалою *Особистісна резильєнтність*. Тобто із зростанням резильєнтності пропорційно зростає схильність респондентів до застосування копінг-стратегії *Безпосереднє вирішення проблем*. Отже, респонденти з вищим рівнем резильєнтності схильні частіше застосовувати стратегію безпосереднього вирішення проблем. Ймовірно, що цей результат свідчить про те, що резильєнтні підлітки більш ефективно справляються зі стресовими ситуаціями, віддаючи перевагу активним і конструктивним методам вирішення проблем. Особистісна резильєнтність, яка включає в себе впевненість у власних силах, здатність до адаптації та емоційну стійкість, може сприяти більшій зосередженості на практичних аспектах подолання труднощів. Ймовірно, респонденти з вищим рівнем резильєнтності відчують себе достатньо компетентними та впевненими для того, щоб діяти безпосередньо, зменшуючи застосування пасивних чи уникаючих стратегій. Це може бути важливим механізмом їхнього емоційного та поведінкового регулювання в умовах стресу. Оскільки зв'язок має середню статистичну значущість, отримані результати можна вважати достатньо надійними, проте не слід виключати вплив інших чинників, які можуть модулювати цей зв'язок, наприклад, соціальна підтримка, сімейні умови чи характер самого стресового досвіду. Подальше дослідження може включати аналіз додаткових змінних, які потенційно впливають на вибір стратегій копінгу у респондентів з різним рівнем резильєнтності. Це допоможе краще зрозуміти, як розвиваються активні копінг-стратегії у підлітковому віці.

Між копінг-стратегією *Позитивність* та резильєнтністю та з підшкалою *міжособистісна резильєнтність* спостерігається позитивний

слабкий зв'язок високої статистичної значущості. Отже, чим вища резильєнтність тим більше зростає схильність респондентів до застосування копінг-стратегії Позитивність. Позитивна кореляція слабкої сили з копінг-стратегією Позитивність спостерігається у зв'язку з особистісною резильєнтністю, проте вона має середню статистичну значущість. Ймовірно, підлітки з високим рівнем міжособистісної резильєнтності частіше застосовують копінг-стратегію *позитивність* у стресових ситуаціях.

Таблиця 3.5.

	<b>Резильєнтність</b>	<b>Особистісна резильєнтність</b>	<b>Міжособистісна резильєнтність</b>
<b>Контроль</b>	0.240*	0.297**	0.135
<b>Оптимізм</b>	0.230*	0.254**	0.204*
<b>Підтримка дій</b>	0.390***	0.418***	0.345***
<b>Підтримка почуттів</b>	0.381***	0.392***	0.361***

#### **Зв'язок резильєнтності з копінг-стратегіями**

Примітки \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Між резильєнтністю й копінг-стратегією *Контроль* спостерігається прямий слабкий зв'язок низької статистичної значущості, з особистісною резильєнтністю — аналогічний зв'язок, середньої статистичної значущості. Зі зростанням резильєнтності підвищується схильність респондентів до застосування копінг-стратегії Контроль. Можемо висунути гіпотезу, що підлітки з вищим рівнем резильєнтності, особливо *особистісної*, частіше застосовують копінг-стратегію контроль, яка полягає у здатності зосереджуватися на керуванні ситуацією та власною поведінкою в умовах стресу.

Це може бути пов'язано з тим, що резильєнтність сприяє розвитку впевненості у власних силах, що полегшує активну участь у подоланні труднощів і контролі над ситуацією. Особистісна резильєнтність може

відігравати ключову роль у цій тенденції завдяки її акценту на внутрішніх ресурсах, таких як оптимізм, самовпевненість і здатність до адаптації.

Проте слабка або середня статистична значущість зв'язків вказує на необхідність подальшого вивчення цієї взаємодії з урахуванням додаткових змінних, таких як характер стресової ситуації, соціальна підтримка, рівень саморегуляції респондентів. Подальші дослідження можуть допомогти підтвердити цю гіпотезу та розкрити механізми впливу резильєнтності на використання копінг-стратегії *Контроль*.

Між *резильєнтністю* й *міжособистісною резистентністю* та копінг-стратегією *Оптимізм* спостерігається прямий слабкий зв'язок низької статистичної значущості, з особистісною резильєнтністю — аналогічний зв'язок, середньої статистичної значущості. Це означає, що зі зростанням резильєнтності особи підліткового та юнацького віку більше застосовують копінг-стратегію оптимізм. Зважаючи на це, є вірогідність, що оптимістичний світогляд може бути одним із ключових компонентів, що підсилює резильєнтність підлітків та юнаків. Іншими словами, здатність бачити позитивне у складних ситуаціях та віра у власні сили можуть сприяти кращій адаптації до стресів та труднощів. Можливо, оптимістичні люди частіше шукають соціальну підтримку, активніше використовують свої ресурси та мають більш позитивне самосприйняття. Між копінг-стратегіями *Підтримка дій* та *Підтримка почуттів* і *резильєнтністю* та з підшкалами *особистісна* та *міжособистісна резильєнтність* спостерігається позитивний слабкий зв'язок високої статистичної значущості, тобто змінні пропорційно зростають. Це означає, що чим частіше особистість використовує активні дії для вирішення проблем (*Підтримка дій*) та звертається до соціальної підтримки для емоційного регулювання (*Підтримка почуттів*), тим вищий рівень її резильєнтності. Використання стратегій *Підтримка дій* дозволяє підростаючій людині відчувати більший контроль над ситуацією, що знижує рівень стресу і підвищує самооцінку. Звернення за емоційною підтримкою

допомагає підліткам відчувати себе менш самотніми, отримувати ресурси та поради, що сприяє кращій адаптації до труднощів.

Отримані результати дослідження, які свідчать про відсутність зв'язку між такими копінг-стратегіями як "Уникаючі дії", "Бажане мислення", "Репресії", "Фізичне вираження емоцій", "Відволікаючі дії" та "Пошук розуміння" з резильєнтністю, потребують детального аналізу. Нижче наводимо декілька гіпотетичних пояснень цього явища:

#### 1. Неефективність стратегій у довгостроковій перспективі:

Тимчасовий ефект: Деякі з цих стратегій можуть надавати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі не сприяють вирішенню проблеми та можуть навіть погіршити ситуацію. Наприклад, уникання проблеми може призвести до її загострення.

Не розвивають навички подолання: Ці стратегії можуть не розвивати навички ефективного подолання труднощів, такі як вирішення проблем, управління емоціями та пошук соціальної підтримки.

#### 2. Специфічність ситуації:

Тип стресора: Ефективність копінг-стратегій може залежати від типу стресора. Деякі стратегії можуть бути ефективними для одних типів стресорів, але неефективними для інших.

Індивідуальні особливості: Ефективність копінг-стратегій може залежати від індивідуальних особливостей людини, таких як особистість, досвід, соціальне оточення.

#### 3. Методологічні обмеження:

Вибір копінг-стратегій: Можливо, список копінг-стратегій був неповним або деякі стратегії були сформульовані недостатньо чітко.

Вимірювання резильєнтності: Використані інструменти для вимірювання резильєнтності можуть не повністю охоплювати всі її аспекти.

Розмір вибірки: Недостатньо великий розмір вибірки може обмежити статистичну потужність дослідження.

#### 4. Взаємодія з іншими факторами:

Соціальна підтримка: Ефективність копінг-стратегій може залежати від рівня соціальної підтримки.

Особистісні характеристики: Особистісні характеристики, такі як оптимізм, самооцінка, можуть модифікувати ефективність копінг-стратегій.

### 3.3 Емпіричне дослідження зв'язку резильєнтності з дитячо-батьківською взаємодією

Таблиця 3.6

Correlations	Резильєнтність	Особистісна резильєнтність	Міжособистісна резильєнтність
Позитивний емоційний стан	0.651***	0.390***	0.786***
Ідентифікація	0.547***	0.343***	0.637***
Спілкування	0.656***	0.418***	0.747***

#### Резильєнтність і дитячо-батьківська взаємодія: Фактори матері

Примітки \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Фактор матері *Позитивний емоційний стан* має прямий середній зв'язок високої статистичної значущості із *резильєнтністю*, прямий слабкий зв'язок високої статистичної значущості із *особистісною резильєнтністю* та позитивний сильний зв'язок високої статистичної значущості із *міжособистісною резильєнтністю*. Чим більше відчувається позитивний вплив матері, тим більше це підвищує резильєнтність. Гіпотези, чому позитивний емоційний стан матері відіграє важливу роль у розвитку резильєнтності у підлітків Мати, яка перебуває у позитивному емоційному стані, створює для дитини середовище, яке забезпечує: безпеку та стабільність, підтримку в складних ситуаціях, приклад адаптивного реагування на стрес. Підлітки та юнаки сприймають позитивний емоційний стан матері як модель адаптації до життєвих труднощів, що сприяє розвитку

особистісної резильєнтності через наслідування, міжособистісної резильєнтності через формування навичок взаємодії. Емоційний стан матері впливає на загальний клімат у сім'ї, що може: зменшувати кількість конфліктів, підвищувати рівень взаєморозуміння між членами родини, забезпечувати емоційну рівновагу підлітка. У теорії прив'язаності (Болбі) мати є первинним джерелом емоційної безпеки для дитини. Позитивний вплив матері може сприяти формуванню надійної прив'язаності, забезпечувати впевненість у соціальних контактах, що підвищує міжособистісну резильєнтність. Підлітки та юнаки, які відчують підтримку матері, легше засвоюють стратегії емоційної регуляції, що покращує їх здатність долати стрес, формує позитивну самооцінку, що сприяє особистісній резильєнтності. Підтримка матері в складних ситуаціях допомагає підліткам знаходити конструктивні рішення через діалог та покращувати навички вирішення проблем, що зміцнює резильєнтність. Позитивний вплив матері сприяє формуванню міжособистісних навичок, таких як емпатія, комунікація та довіра, що підвищує міжособистісну резильєнтність.

Фактор матері *Ідентифікація* має прямий середній зв'язок високої статистичної значущості із *резильєнтністю*, прямий слабкий зв'язок високої статистичної значущості із *особистісною резильєнтністю* та позитивний середній зв'язок високої статистичної значущості із *міжособистісною резильєнтністю*. Чим більше відчувається ідентифікація матері, тим більше це підвищує резильєнтність. Припускаємо, що у підлітковому та юнацькому віці, особи, які сильно ідентифікуються зі своїми матерями, часто несвідомо переймають їхні способи подолання труднощів, ставлення до стресу та життя загалом. Якщо мати демонструє високий рівень резильєнтності, підліток чи юнак, ідентифікуючись з нею, також розвиває ці якості. Ідентифікація з матір'ю формує внутрішню модель світу дитини, в якій вона бачить себе схожою на свою матір. Якщо ця модель включає в себе позитивні якості, такі

як стійкість, оптимізм, здатність до адаптації, то підліток буде схильна до розвитку цих самих якостей.

Сильна ідентифікація з матір'ю сприяє формуванню позитивної самооцінки у підлітковому та юнацькому віці, що, в свою чергу, є важливим фактором розвитку резильєнтності. Тинейджер відчуває себе впевненим у своїх силах і здатним подолати труднощі.

Фактор матері *Спілкування* має прямий середній зв'язок високої статистичної значущості із *резильєнтністю*, прямий слабкий зв'язок високої статистичної значущості із *особистісною резильєнтністю* та позитивний сильний зв'язок високої статистичної значущості із *міжособистісною резильєнтністю*. Спілкування з матір'ю відіграє роль у підвищенні рівня резильєнтності. Ймовірно, що теплі та довірливі стосунки з матір'ю забезпечують підлітка емоційною підтримкою, що допомагає йому справлятися зі стресом і труднощами. Через спілкування з матір'ю дитина спостерігає, як вона вирішує різні проблеми, і переймає ці навички. Спостерігаючи за взаємодією матері з іншими людьми, тинейджери навчаються будувати здорові стосунки, що є важливим компонентом резильєнтності.

Ідентифікація з матір'ю та спілкування з нею можуть взаємодоповнювати один одного, посилюючи позитивний вплив на розвиток резильєнтності. Наприклад, дитина, яка ідентифікується зі своєю матір'ю і часто спілкується з нею, може отримувати додаткову підтримку і впевненість у своїх силах.

Важливо зазначити, що це лише деякі з можливих гіпотез, які можуть пояснити отримані результати. Для більш повного розуміння механізмів цього зв'язку необхідні подальші дослідження.

Таблиця 3.7.

**Резильєнтність і дитячо-батьківська взаємодія: Фактори батька**

Correlations	Резильєнтність	Особистісна резильєнтність	Міжособистісна резильєнтність
Позитивний емоційний стан	0.508***	0.333***	0.587***
Включеність	0.546***	0.389***	0.615***
Спілкування	0.584***	0.400***	0.660***
Гнів	-0.177	-0.196*	-0.132

Примітки \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Фактор батька *Позитивний емоційний стан* має прямий середній зв'язок високої статистичної значущості із *резильєнтністю*, прямий слабкий зв'язок високої статистичної значущості із *особистісною резильєнтністю* та позитивний середній зв'язок високої статистичної значущості із *міжособистісною резильєнтністю*.

Позитивний емоційний стан батька позитивно впливає на розвиток резильєнтності дитини. Оскільки батько, демонструючи позитивні емоції, створює безпечне емоційне середовище, дитина, імовірно, розвине більшу впевненість у собі та здатність долати труднощі. Крім того, спостерігаючи за батьком, підліток чи юнак може перейняти його стратегії вирішення проблем, що також сприяє розвитку резильєнтності. Батько, який демонструє позитивні емоції, стає для дитини зразком для наслідування. Молода людина, спостерігаючи за батьком, навчається виражати свої емоції здоровим способом, зберігати оптимізм і позитивний настрій навіть у складних

ситуаціях. Позитивний емоційний стан батька сприяє створенню в сім'ї теплої та безпечної атмосфери, в якій тинейджер відчуває себе захищеною і підтриманою. Це, в свою чергу, сприяє розвитку її впевненості в собі і здатності долати труднощі. Позитивні емоції батька допомагають знизити рівень стресу в сім'ї, що, в свою чергу, позитивно впливає на емоційний стан дитини і сприяє розвитку її резильєнтності. Батько, який зберігає позитивний настрій навіть у складних ситуаціях, демонструє дитині ефективні способи вирішення проблем і адаптації до змін. Батьки з позитивним емоційним станом частіше надають своїм дітям більшу свободу і довіряють їхнім рішенням, що сприяє розвитку у дитини почуття відповідальності і самостійності. Позитивні емоції батька пов'язані з більшою схильністю заохочувати досягнення дитини і підтримувати її інтереси, що підвищує її самооцінку і мотивацію. Можливо, існує певний генетичний компонент, який пов'язує позитивний емоційний стан батька і резильєнтність дитини. Позитивні емоції можуть активувати в мозку дитини певні нейромедіатори, які сприяють розвитку резильєнтності.

Фактор батька *Включеність* вплив має прямий середній зв'язок високої статистичної значущості із *резильєнтністю*, прямий слабкий зв'язок високої статистичної значущості із *особистісною резильєнтністю* та позитивний середній зв'язок високої статистичної значущості із *міжособистісною резильєнтністю*.

Таким чином може бути, що батько, який активно включається у життя дитини, стає для неї зразком для наслідування. Спостерігаючи за його поведінкою, підліток переймає такі якості, як наполегливість, здатність долати труднощі та адаптуватися до змін. Активна участь батька у житті дорослої дитини забезпечує їй необхідну емоційну підтримку, заохочує її досягнення та допомагає розвивати впевненість у своїх силах. Це, в свою чергу, сприяє формуванню резильєнтності. Спільна діяльність батька і підлітка над вирішенням різних завдань та проблем навчає підлітка ефективним стратегіям подолання труднощів. Включеність батька у життя

тинейджера сприяє розвитку його соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця та емпатія, що є важливими компонентами резильєнтності. Включеність батька може сприяти розвитку у підлітка таких особистісних якостей, як самостійність, відповідальність, самооцінка, що є важливими компонентами особистісної резильєнтності. Активна залученість батька у життя підлітка допомагає йому будувати міцніші соціальні зв'язки, що підвищує здатність долати соціальні труднощі. Включеність батька може позитивно впливати на навчальну успішність юнаків та підлітків, оскільки він може допомагати стимулювати її інтерес до навчання та забезпечувати необхідні ресурси.

Загалом, можна зробити висновок, що включеність батька у життя дитини є важливим фактором, який сприяє розвитку її резильєнтності. Це відбувається за рахунок створення безпечного емоційного клімату, надання підтримки та заохочення, розвитку соціальних навичок та моделювання позитивних поведінкових стратегій.

Фактор батька *Спілкування* має прямий середній зв'язок високої статистичної значущості із *резильєнтністю*, прямий слабкий зв'язок високої статистичної значущості із *особистісною резильєнтністю* та позитивний середній зв'язок високої статистичної значущості із *міжособистісною резильєнтністю*.

Результати аналізу демонструють, що якість та кількість спілкування батька з підлітком позитивно впливає на розвиток його/її резильєнтності. Це дає підстави для формулювання наступних гіпотез:

**Моделювання здорової комунікації:** Батько, який активно спілкується з підлітком, демонструє йому/їй моделі здорової комунікації, вчить його/її виражати свої емоції, слухати інших та вирішувати конфлікти мирним шляхом.

**Емоційна підтримка:** Часте та якісне спілкування з батьком забезпечує підлітка емоційною підтримкою, допомагає йому/їй відчувати

себе безпечно та зрозумілим. Це, в свою чергу, сприяє розвитку його/її самооцінки та впевненості у своїх силах.

**Спільне переживання досвіду:** Спільні розмови, спільне проведення часу дозволяють підлітку та батькові краще пізнати один одного, зміцнюють їхній емоційний зв'язок і сприяють розвитку у підлітка почуття приналежності до сім'ї.

- **Розвиток когнітивних навичок:** Спілкування з батьком стимулює розвиток когнітивних навичок підлітка, таких як увага, пам'ять, мислення, що, в свою чергу, допомагає йому/їй ефективніше справлятися з різними життєвими ситуаціями.

#### **Гіпотези щодо конкретних аспектів резильєнтності**

- **Міжособистісна резильєнтність:** Якісне спілкування з батьком сприяє розвитку у підлітка навичок міжособистісної взаємодії, що дозволяє йому/їй будувати міцні соціальні зв'язки і ефективно спілкуватися з іншими людьми.

- **Особистісна резильєнтність:** Спілкування з батьком допомагає підліткові краще пізнати себе, свої сильні сторони та слабкості, що сприяє розвитку його/її самооцінки та впевненості у своїх силах.

#### **Гіпотези щодо різних сфер життя підлітка**

- **Соціальна адаптація:** Якісне спілкування з батьком допомагає підліткові краще адаптуватися до соціального середовища, будувати дружні стосунки і відчувати себе комфортно в різних соціальних ситуаціях.

- **Академічна успішність:** Спільна робота над домашніми завданнями, обговорення шкільних питань сприяють розвитку у підлітка мотивації до навчання і підвищують його/її академічну успішність.

Загалом, можна зробити висновок, що якісне спілкування батька з підлітком є одним з ключових факторів, що сприяє розвитку його/її резильєнтності. Це відбувається за рахунок створення емоційної підтримки, розвитку соціальних навичок, когнітивних здібностей та моделювання здорової комунікації.

Фактор *Гнів на батька* має обернений (негативний) дуже слабкий зв'язок низької статистичної значущості із *особистісною резильєнтністю*, тобто зі зростанням однієї змінної спадає інша.

Є вірогідність, що підлітки, які спостерігають за частими проявами гніву батька, можуть несвідомо переймати цю модель поведінки і самі ставати більш імпульсивними та схильними до агресії. Це, в свою чергу, може негативно впливати на їхню здатність ефективно справлятися зі стресом і труднощами, що є одним з аспектів особистісної резильєнтності.

Часті прояви гніву батька можуть створювати в сім'ї небезпечне емоційне середовище, в якому підліток почувається тривожно і небезпечно. Це може призвести до розвитку у нього/неї почуття незахищеності, зниження самооцінки і, як наслідок, до зниження рівня особистісної резильєнтності.

Гнів батька може ускладнити ефективну комунікацію з підлітком, що може призвести до непорозумінь, конфліктів і погіршення взаємин. Це, в свою чергу, може негативно впливати на розвиток у підлітка навичок вирішення проблем і адаптації до соціального середовища.

Хоча отримані результати вказують на певний негативний зв'язок між гнівом батька та особистісною резильєнтністю підлітка, цей зв'язок є досить слабким і вимагає подальшого дослідження. Можливо, існують й інші фактори, які можуть модифікувати цей зв'язок, наприклад, стиль виховання матері, соціальне оточення підлітка тощо.

Для більш детального розуміння цього питання необхідно проводити подальші дослідження, які б дозволили:

- Виявити інші фактори, які можуть впливати на розвиток особистісної резильєнтності у підлітків, чії батьки часто проявляють гнів.
- Вивчити механізми, за допомогою яких гнів батька впливає на розвиток особистісної резильєнтності.
- Розробити програми профілактики та корекції негативних наслідків проявів гніву батьків на розвиток особистості підлітків.

Також слід зазначити, що цей зв'язок є кореляційним, а не причинно-наслідковим. Тобто, хоча ми спостерігаємо статистично значущий зв'язок між двома змінними, це не означає, що саме гнів батька є причиною зниження рівня особистісної резильєнтності підлітка. Можливо, існують й інші фактори, які одночасно впливають на обидві змінні.

В таблиці 3.8 представлено результати регресійного аналізу психологічних чинників резильєнтності підлітків.

Таблиця 3.8

**Регресійна модель психологічних чинників резильєнтності  
підлітків та юнаків**

Model Fit Measures						
			Overall Model Test			
R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	F	df1	df2	P
0.829	0.688	0.672	44.5	5	101	<.001
Model Coefficients — Резильєнтність						
Predictor		P	Stand. Estimate			
Intercept		0.002				
Спілкування з матір'ю		<.001	0.483			
Позитивний емоційний стан батька		<.001	0.264			
Гнів на батька		0.007	-0.165			
Копінг-стратегія Позитивність		005	0.172			
Копінг-стратегія Підтримка почуттів		<.001	0.238			

Аналіз регресійної моделі дозволяє підкреслити її наступні характеристики:

- Розраховану модель можна вважати адекватною, оскільки коефіцієнт множинної кореляції становить 0,829, а коефіцієнт множинної детермінації — 0,688, отже варіація незалежних змінних пояснює 68.8% варіації залежної змінної;
- Скоригований коефіцієнт множинної детермінації становить 0,672, тобто прогноз якісний на 67.2% — це якісний результат;
- Також модель має значущу статистичну значимість, оскільки значення  $p$  менше ніж 0.05, а також за коефіцієнтом Дарбіна-Уотсона між залишками сусідніх випадків відсутні систематичні зв'язки (значення за коефіцієнтом 1.92);
- До того ж показник VIF менший 5, що свідчить про відсутність мультиколінеарності;
- Також на якість нашої моделі вказує стабільний вплив константи, а отже він значущий.

Таким чином ми можемо скласти формулу нашої множинної регресії:

Резильєнтність = 0.8521 + 0.483( фактор Спілкування з матір'ю) + 0.264 (фактор Позитивний емоційний стан батька) – 0.165 (фактор Гнів на батька) + 0.172(копінг-стратегія Позитивність) + 0.238(копінг-стратегія Підтримка почуттів).

Найбільший позитивний вплив на залежну змінну чинить фактор спілкування з матір'ю, що дозволяє її визначити одним з ключових чинників резильєнтності. Позитивний емоційний стан батька робить дещо менший внесок, хоча він все рівно є статистично значущим. Серед негативних впливів на залежну змінну є фактор батька Гнів. Копінг-стратегії Позитивність та підтримка емоцій чинять позитивний вплив на резильєнтність.

### 3.4 Розробка стратегій щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків

Формування резильєнтності у підлітковому та юнацькому віці значною мірою залежить від якості міжособистісних стосунків у сім'ї, особливо від спілкування з матір'ю та емоційного стану батька. Як показала регресійна модель, найбільш значущий вплив на розвиток резильєнтності підлітків мають копінг-стратегії, орієнтовані на позитивність та підтримку емоцій.

Ці результати вказують на потребу навчання підлітків, юнаків та їхніх сімей основам позитивної психології. Дослідження у цій сфері демонструють, що впровадження концепцій позитивної психології сприяє особистісному зростанню, покращенню благополуччя, розвитку життєстійкості та відчуттю щастя. Вивчення і практикування цих теорій допомагає підліткам ефективно адаптуватися до життєвих викликів, формуючи позитивні переконання та стратегії поведінки.

Резильєнтність — це здатність підлітків адаптуватися до викликів і ризиків, зберігаючи психічне здоров'я і досягаючи вікових компетенцій. Дослідження сильних сторін молоді дозволяють створювати програми, що розкривають їхній потенціал, навіть за несприятливих умов (Catalano et al., 2004). Це критично важливо в підлітковому віці, коли формуються ключові ресурси: самоусвідомлення, самоспівчуття, позитивне мислення тощо.

Незважаючи на виклики, які неминуче виникають при переході до дорослого життя, наукові дослідження підтверджують, що існують позитивні чинники, які зменшують негативний вплив цих викликів і сприяють добробуту молоді (Lerner, Almerigi, Theokas, & Lerner, 2005). З цієї точки зору підлітковий вік вважають «вікном можливостей», адже якому розвиток у різних сферах та пластичність мозку сприяють формуванню адаптивних навичок подолання труднощів і позитивних рис характеру (Roeser & Pinela, 2014) [84]. Із дорослішанням підлітки та юнаки все більше усвідомлюють свої думки та емоції (Weil et al., 2013) [87] і формують організовану та послідовну концепцію себе (Byrne & Shavelson, 1996) [85]. У міру того, як

вони віддаляються від батьків і більше пов'язуються з однолітками, вони можуть отримувати більше можливостей для розвитку унікальних інтересів, компетенцій, соціальних мереж підтримки та самовпевненості, які сприятимуть продуктивному та повноцінному життєвому шляху (Hay & Ashman, 2003) [86]. Досліджуючи ключові сильні сторони підлітків, можна розробити програми, які максимально розкривають їхній потенціал, попри ризики та виклики цього періоду життя (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak, & Hawkins, 2004) [88].

У підлітковому віці стійкість проявляється через позитивну адаптацію до несприятливих життєвих ситуацій, що дозволяє підліткам досягати вікових компетенцій, зберігаючи позитивний психічний стан (Masten, 2007).

**Роль соціальної підтримки та позитивної взаємодії.** Вирішальний вплив на розвиток резильєнтності мають якісні стосунки з батьками та іншими значущими дорослими. Взаємодія з підтримуючим середовищем сприяє формуванню впевненості та життєстійких переконань (Maddi, 1997). Підтримка значимих дорослих також допомагає підліткам ідентифікувати свої сильні сторони та використовувати їх у житті (Clifton & Anderson, 2002).

**Інтеграція позитивних емоцій у програми розвитку.** Теорія позитивних емоцій Барбари Фредеріксон (2001) стверджує, що позитивні емоції розширюють можливості підлітків, зміцнюють соціальні зв'язки та сприяють креативності. Практики "лабораторій любові", що включають щоденні акти доброти, можуть бути корисними в програмах резильєнтності.

**Застосування концепцій позитивної психології.** Знання своїх сильних сторін підвищує рівень добробуту, мотивації та впевненості у собі (Peterson & Seligman, 2004). Програми, що базуються на теорії особистісного зростання Керол Двек (2006), допомагають молоді розвиватися через подолання труднощів, формуючи адаптивні моделі поведінки (Кліфтон і Андерсон, 2001-2; Ходжес і Кліфтон, 2004; Петерсон і Селігман, 2004). . «Хороше життя – це щоденне використання своїх сильних сторін для створення автентичного щастя та великого задоволення» (Мартін Селігман).

Знання своїх сильних сторін допомагає підвищити життєву силу та мотивацію, чіткіше визначити напрямок, підвищити самовпевненість, продуктивність і підвищити ймовірність досягнення цілей (Кліфтон і Андерсон, 2001-2; Ходжес і Кліфтон, 2004; Петерсон і Селігман, 2004). Важлива допомога підліткам у визначенні своїх сильних сторін, цінностей та інтересів для формування позитивного образу себе.

**Значення самоспівчуття в розвитку резильєнтності.** Згідно з дослідженнями Bluth та колег (2018), самоспівчуття сприяє стійкості, допомагаючи підліткам справлятися зі стресами і долати труднощі. Воно розвиває здатність спокійно реагувати на проблеми, зменшуючи негативні емоційні стани та підвищуючи самооцінку. Важливою для розвитку резильєнтності є робота над внутрішнім ресурсом, який складається з таких компонентів як самоусвідомлення, самоспівчуття, позитивне мислення та ін.

Дослідження Bluth та колег (2018) показало, що самоспівчуття у підлітків тісно пов'язане з їхньою стійкістю та допитливістю. Підлітки, які вміють співчувати собі, краще справляються зі стресами та швидше відновлюються після труднощів. Це підтверджує, що самоспівчуття є важливим ресурсом для подолання життєвих викликів у підлітковому віці.

Згідно з дослідженням Bluth та співавторів (2018), самоспівчуття допомагає підліткам зберігати спокій у складних ситуаціях завдяки розвитку усвідомленості. Це дозволяє їм реагувати на проблеми конструктивно, а не імпульсивно або зациклюватися на негативних думках. Крім того, доброта до себе, як складова самоспівчуття, підвищує самооцінку і захищає від тривалих негативних емоційних станів.

Результати дослідження Bluth та співавторів (2018) свідчать про те, що розвиток самоспівчуття може бути ефективним інструментом для підвищення психологічної стійкості підлітків. Здатність співчувати собі допомагає їм не лише краще справлятися зі стресами, але й бути більш відкритими до нових досвідів: вони частіше ризикують, мають внутрішню мотивацію до вивчення нового і легше приймають нові ситуації. Усвідомлена

практика вчить сприймати досвід з інтересом і допитливістю, а відсутність суворої самокритики дозволяє комфортно ризикувати, знаючи, що у разі невдачі вони не осуджуватимуть себе [78].

Практики усвідомленості, зокрема програма "Making Friends with Yourself", позитивно впливають на психічне здоров'я молоді, знижуючи рівень тривоги і депресії (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017).

**Створення безпечних, креативних та комфортних просторів для неформального навчання та спілкування підлітків і юнаків. Пошуки вищої цілі, навчання та самореалізація.** Дослідження Благодійного фонду «Клуб Добродіїв» «Підлітки та їхнє життя під час війни» [30] показало, що лише чверть підлітків вважають себе власною точкою опори, а 83% хочуть більше дізнатися, як можуть підтримувати себе в складні часи. Крім того, 42% опитаних сказали, що їм не вистачає простору для неформального спілкування з однолітками. Згідно із дослідженням Благодійного фонду «Клуб Добродіїв», підлітки розуміють психологічну стійкість як *віру в себе, впевненість у своїх силах, вміння зберігати спокій, психічну та моральну витривалість, не падати духом та не здаватися*: 7% — бути цілеспрямованим, не відступати від планів; 7% — допомагати іншим; 4% — бути розумним, гарно навчатися; 4% — вірити у перемогу; 4% — мати друзів, родину, близьких; 4% — вірити у краще; 4% — не боятися, бути сміливим; 3% — бути патріотом, любити батьківщину, вірити в уряд, ЗСУ; 3% — жити повноцінним життям; 2% — бути оптимістично, позитивно налаштованим; 2% — бути терплячим; 2% — не піддаватись на провокації; 2% — важко відповісти; 1% — бути відповідальним, дисциплінованим; 1% — бути добрим, розуміючим; 1% — бути здоровим; 7% — інше.

Навчання та міжособистісне спілкування – головні сфери діяльності молоді, зокрема учнівської та студентської. Більшості молоді, а це 91 %, хотілося б опанувати нові вміння. 42% підлітків не вистачає простору для неформального спілкування з однолітками [30]. Ось такі статистичні

результати дослідження, які відповідають на питання запиту на молодіжні простори:

47% Спортивні заняття

43% Зустрічі з цікавими, відомими людьми

26% Гуртки, студії різної тематики

24% Майстер-класи з різних видів творчих активностей, хенд-мейду

21% Інтерактивні заняття на цікаву тематику (воркшопи, тренінги)

19% Кінотеатр для підлітків

19% Щоб просто був інтернет і можна було побути наодинці

16% Допомога з домашніми завданнями, шкільними предметами

13% Бібліотека з різноманітними книгами

1% Інше [30]

Більшим бар'єром самореалізації є суб'єктивні фактори, у порівнянні з об'єктивними обмеженнями, часто вимушеними та тимчасовими, на які впливає війна та робота інфраструктури Чинники, що блокують самореалізацію найбільше: 41% — нестача мотивації, 32% — нестача знань, навичок, підтримки; 43% — об'єктивні фактори (відсутність світла, зв'язку, закриття гуртків, тривоги, відсутність транспорту).

Отже, бар'єри для розвитку підлітків можна розділити на:

**Суб'єктивні:** нестача мотивації (41%), знань і навичок (32%);

**Об'єктивні:** проблеми, викликані війною (43%), як-от відсутність світла, тривоги чи обмежений доступ до навчальних просторів (Клуб Добродіїв, 2022) [30].

**Методики розвитку резильєнтності.** У своїх дослідженнях ізраїльський психолог Мулі Лахад встановив, що індивідуальні стратегії копіngu зі стресом є унікальними для кожної людини. Він запропонував модель BASIC Ph, яка описує шість основних компонентів, що формують індивідуальний стиль подолання стресових ситуацій. Згідно з цією моделлю, люди використовують різні комбінації цих компонентів, залежно від своїх особистісних особливостей та життєвого досвіду.

### **Модель BASIC Ph (Lahad, 1997) [62]:**

**Beliefs** (вірування): внутрішня система цінностей і переконань, що мотивують.

**Affect** (емоції): управління емоціями та навички емоційної регуляції.

**Social** (соціальність): здатність отримувати підтримку та будувати зв'язки.

**Imagination** (уяву): креативність і використання уяви для вирішення проблем.

**Cognition** (когніцію): навички аналізу та рефлексії.

**Physical** (фізичність): увага до здоров'я, спорту та фізичного розвитку.

Сібіл Волін, доктор філософії, психолог у галузі розвитку та співдиректор Project Resilience, приватної ініціативи, що базується у Вашингтоні та готує фахівців, які допомагають молоді та дорослим долати труднощі у співавторстві з Al Desetta, Keith Hefner у книзі *Leader's Guide to the Struggle to Be Strong: How to Foster Resilience in Teens* пише, що «для багатьох молодих людей «успіх» у школі на роботі чи в особистому житті може видаватися далекою мрією. Вони потребують резильєнтності, якщо, зрештою, прагнуть досягнути цих мрій, і вони потребують моделей, які покажуть їм, чому і як вони повинні йти до цього. Молоді люди мають знати, що ми цінуємо те, крізь що вони проходять, і поважаємо їх за їхні зусилля, незалежно від того, чи досягнуть вони успіху в уявленні та мірі інших людей» [17].

Даючи визначення резильєнтності Sybil Wolin та інші, зазначили, що резильєнтність поведінкового походження, динамічна та комплексна структура, саме тому їй можна навчитися, а також це парадоксальний феномен («включає в себе і біль, і гордість»), що дозволяє працювати із труднощами підлітків та юнаків, водночас підтримуючи в них оптимізм за маленькі і великі перемоги [17].

Як зазначає співавтор програми, часом успіх може бути очевидним, навіть якщо драматичний: закінчити успішно школу попри усі перешкоди,

позбутися шкідливих звичок, виступити на сцені незважаючи на страх. Однак для інших успіх може бути менш очевидним: не втратити надію, сміливість, вберегти свою віру. Як зазначає психолог та автор посібника, кожен в житті може зіткнутися із важкими переживаннями через розчарування, втрату, відмову, невдачу. На щастя, люди можуть реагувати на труднощі з резильєнтністю — витримкою перед лихом. Резильєнтність — це частина людського буття і кожен є резильєнтний тою чи іншою мірою.

Ця витримка полягає в тому що вона є спеціальною поведінкою, яку можна окреслити та якій можна навчитися. 7 видів Резильєнтності, які пропонують автори у книзі *Leader's Guide to the Struggle to Be Strong: How to Foster Resilience in Teens*, є свого роду ментальною картою, яка покаже, де шукати силу в житті молодих людей, з якою варто працювати.

**Сім компонентів резильєнтності (Wolin et al., 1998) [17].** Ці принципи є основою для розробки тренінгів і навчальних матеріалів:

**Insight (усвідомлення):** розвиток звички ставити складні запитання і відповідати на них чесно.

**Independence (незалежність):** здатність дистанціюватися від токсичних впливів.

**Relationships (стосунки):** побудова якісних зв'язків із людьми.

**Initiative (ініціативність):** відповідальність за свої дії та рішучість долати виклики.

**Creativity (креативність):** використання уяви для пошуку рішень.

**Humor (гумор):** здатність зменшувати напругу завдяки позитивному сприйняттю.

**Morality (моральність):** дотримання етичних принципів, навіть у складних ситуаціях.

Команда авторів створила методiku, що базується на реальних історіях резильєнтності та стесостійкості молодих людей, їхній підхід орієнтований на сильні сторони молоді (a strengths-based approach). У посібнику охоплені сенситивні теми стосунків у сім'ї, тиску однолітків, сексуальності, вживання

алкоголю, наркотиків, расової ідентичності. Історії інших молодих людей стають безпечною відправною точкою для дослідження й розвитку власної резильєнтності. Історії підлітків у книзі «The Struggle to Be Strong» важливі, оскільки вони дозволяють молодим людям зберігати певну дистанцію і водночас «накласти» резильєнтний досвід іншого на своє життя. Підлітки, які написали ці історії, діляться особистими аспектами свого життя з групою молодих людей, які працюють за цією методикою. Вони визнають свої проблеми, але подають їх у наративній формі з певної ретроспективи та через призму рефлексії. Також дослідник на пропонованих сесіях застосовує техніку рефреймінгу [17].

Як зазначає співавтор програми, рефреймінг це погляд на стару історію з нової перспективи. Підлітки чи дорослі, ми всі розповідаємо собі історії про самих себе. Історії це не просто колекції фактів. Вони суб'єктивні. Ми самі обираємо, що упустити, що включити і що зробити центральним. Виходячи з того, що історії про наше життя суб'єктивні, ми можемо рефреймувати їх. Мета рефреймінгу це трансформування негативної історії в конструктивну — таку, яка може нам послужити з користю і покращити життя. Рефреймінг дає людям новий погляд на їхнє минуле та можливість розповідати історію таким способом, щоб у центрі сюжету опинилися гордість, сміливість, ресурсність та воля людини, в той час як людина може бачити себе «поганою», «безпомічною» чи «пошкодженою», коли насправді вона цілком спроможна та резильєнтна.

Цей інструмент допоможе підліткам та юнакам побачити себе в новому світлі і змінити їхні історії життя таким чином, щоб усвідомити найкраще в собі.

На нашу думку, програми з розвитку резильєнтності молоді мають фокусуватися на роботі з креативним та винахідницьким потенціалом особистості, допомагати навчатися регулюванню стресу, застосуванню в своєму житті ефективних копінг-стратегій, навчати скілам самодопомоги та саморегуляції, також мають бути спрямовані на підвищення емоційного

інтелекту та долучення молоді до цікавих, актуальних, близьких для них та трансформуючих проєктів і спільнот, що навчатимуть, як справлятися із різного роду відповідальністю й при цьому зростати як резильєнтна особистість.

**Навчання саморегуляції та копінг-стратегій.** Важливою складовою програм з розвитку резильєнтності має бути навчання саморегуляції – навчання навичка подолання стресу та справляння з дискомфортом. Підліткам та юнакам конче необхідно навчитися визначати, які стратегії подолання стресу та проживання емоцій для них найкраще працюють. У кінцевому результаті вони мають відповісти собі на запитання на кшталт: «Здається, я зараз розчарований/а. Що допомогло б мені зараз допомогло заспокоїтися? Які у мене є доступні варіанти?». До того ж підліткам варто розвивати креативне та винахідницьке мислення, аби поповнювати свій арсенал помічних дій та методів саморегуляції. Підлітки та особи юнацького віку мають не лише випробовувати в житті різні копінги, застосовуючи їх до різних ситуацій та обставин, а й аналізувати, які для них є найбільш ефективними та не дають вдаватися до регулярного ескапізму та уникнення, прокрастинації, нездорового використання певних копінг-поведінок, що негативно впливають на хід справ та подальше самопочуття. «Чи допомогло мені розфарбування почуватися краще?» Мета такої психоедукаційної та практичної роботи полягає в тому, щоб заохотити молодих людей визначити, що працює, а що ні, коли вони відчувають сильні емоції, стрес, розчарування чи перевантаження. Зважаючи на те, що поняття резильєнтності та життєстійкості пов'язані зі збереженням психічного та фізичного здоров'я у стресових ситуаціях, подоланням труднощів, соціальною підтримкою і продуктивністю діяльності, молодь варто навчати основам концепції життєстійкості, яка складається і таких взаємопов'язаних компонентів: **залученість** (commitment) визначається як здатність бути сильно включеним у ситуацію та тенденція до відмови легко здаватися при зіткненні з труднощами; **контроль** – це

впевненість у можливості впливати на хід подій власного життя; **прийняття ризиків** – розуміння та усвідомлення того, що зміни у житті є засобами особистісного зростання, а не перешкодами на шляху до самореалізації.

Підліткам важливо навчитися:

- Визначати власні емоційні стани та знаходити ефективні способи їхнього врегулювання.
- Аналізувати, які копінг-стратегії працюють найкраще: «Що мені допомагає справитися зі стресом?»
- Розвивати креативне мислення для створення індивідуального арсеналу саморегуляції.

На нашу думку, програми з розвитку резильєнтності молоді мають фокусуватися на роботі з креативним та винахідницьким потенціалом особистості, допомагати навчатися регулюванню стресу, застосуванню в своєму житті ефективних копінг-стратегій, навчати скілам самодопомоги та саморегуляції, також мають бути спрямовані на навчання підвищення емоційного інтелекту та долучення молоді до цікавих, актуальних, близьких для них та трансформучих проєктів та спільнот, що навчатимуть, як справлятися із різного роду відповідальністю й при цьому зростати як резильєнтна особистість.

#### **Рекомендації:**

**Розвиток батьківських компетенцій:** Створення програм для батьків, спрямованих на підвищення їхньої емоційної компетентності, навички ефективного спілкування з дітьми та створення позитивного сімейного клімату.

**Впровадження програм розвитку резильєнтності у навчальних закладах:** Розробка та реалізація програм, спрямованих на навчання підлітків ефективним стратегіям подолання стресу, розвитку емоційного інтелекту та навичок міжособистісної взаємодії.

**Коучингові програми.** Розвиток навичок саморегуляції, планування та мотивації.

**Волонтерство.** Долучення до проєктів, які допомагають відчутися своєю значущістю та роль у суспільстві.

**Зустрічі з рольовими моделями.** Знайомство з успішними людьми, які демонструють резильєнтність та діляться резильєнтним досвідом.

**Творчі платформи.** Простори для самовираження через мистецтво, спорт чи технології.

#### **Практичні приклади:**

Використання технік рефреймінгу для переосмислення життєвих історій (Wolin et al., 1998).

Розробка інтерактивних вправ для розвитку емоційної компетентності.

Програми розвитку резильєнтності у підлітків мають зосереджуватися на:

- розвитку самоспівчуття і усвідомленості;
- зміцненні соціальних мереж підтримки;
- формуванні позитивного мислення та самосприйняття і сильних сторін;
- інтеграції позитивних емоцій у повсякденне життя.

#### **Інтеграція у неформальну освіту**

Для розвитку резильєнтності можна створити простори для:

**Творчості:** арт-терапія, майстер-класи.

**Групового навчання:** воркшопи, воркспейси, тематичні клуби.

**Соціальних взаємодій:** тренінги, спільні волонтерські проєкти.

Ізраїльський психолог-травматерапевт Mooli Lahad [62] досліджував способи поведінки людей у стресогенних ситуаціях та встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою BASIC Ph Model. Дослідник вірить в те, що потенціал для копіювання стресогенних ситуацій є у всіх. Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами. Потенційно кожна людина володіє кожною зі згаданих вище стратегій з раннього

дитинства і протягом усього свого життя. У кожного/кожної є свої «звичні» та напрацьовані методи подолання кризи, що відзначається у переважанні одного з методів чи комбінація кількох. Ми взяли за основу цю модель, яка ґрунтується на резильєнтності та стресостійкості для розробки тренінгу розвитку резильєнтності в підлітковому та юнацькому віці та збільшенню арсеналу ефективних копінг-стратегій.

### **Тренінг для підлітків та юнаків з коучинговими техніками, заснований на моделі BASIC Ph: "Ресурси для подолання труднощів"**

#### **Загальні цілі тренінгу**

- Розкрити шість основних ресурсів моделі BASIC Ph (Belief, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physiology).
- Допомогти учасникам усвідомити їхній стиль боротьби з труднощами та навчити поєднувати різні техніки проживання труднощів.
- Використовувати коучингові техніки для розвитку саморегуляції та адаптації до несприятливих обставин.

#### **Структура тренінгу**

##### **1. Вступ (15 хвилин)**

- Привітання учасників та коротке введення в тему тренінгу.
- Ознайомлення з моделлю BASIC Ph та її значенням у контексті боротьби з труднощами.
- **Коучингова техніка "Моя мета сьогодні"**: кожен учасник визначає одну мету тренінгу, яку хоче досягти.

##### **2. Ресурс: Belief (Віра) (30 хвилин)**

- **Дискусія**: Що означає «віра» для кожного? Як віра може допомагати у важкі часи?
- **Коучингова техніка «Пошук внутрішніх переконань»**: учасники працюють з ментальними переконаннями, записуючи їх у вигляді питань: «Я вчиняю саме таким чином у цій ситуації, бо вірю в те, що...?». Допомогти учасникам подивитися на ситуацію під різними кутами зору, орієнтуючись на різні вірування та переконня, та підібрати низку стратегій

долання труднощів, проаналізувати, які з них у яких ситуаціях діють найефективніше та найекологічніше.

- **Практика візуалізації:** Учасники уявляють ситуацію, де їхня віра стає джерелом сили. Обговорення феномену позитивних афірмацій та доброї внутрішньої саморозмови.

### **3. Ресурс: Affect (Емоції) (30 хвилин)**

- **Вправа «Колесо емоцій»:** Учасники ідентифікують свої емоції, обговорюють, як їх виражати та як екологічно висловлювати емоції в складних ситуаціях.

- **Коучингова техніка «Емоційний інвентар»:** Учасники ведуть список своїх емоційних реакцій на різні життєві ситуації та обговорюють, як можна краще їх висловлювати (усно, письмово, в творчості).

- **Рольова гра:** Симулювання ситуацій, де потрібно впоратися з сильними емоціями через здорові способи вираження.

### **4. Ресурс: Social (Соціум) (30 хвилин)**

- **Вправа «Мій соціальний капітал»:** Учасники записують якомога більший список людей, які є їхньою підтримкою, та аналізують, як вони можуть звертатися до них у складні моменти.

- **Коучингова техніка «Мережа підтримки»:** Учасники розробляють план взаємодії з іншими людьми для отримання підтримки в кризових ситуаціях.

- **Групова дискусія:** Як важливо надавати підтримку іншим та як це зміцнює наші соціальні зв'язки.

- **Рольова гра:** Відпрацювання навичок запиту підтримки у близьких людей.

### **5. Ресурс: Imagination (Уява) (30 хвилин)**

- **Вправа «Моє місце сили»:** Учасники уявляють і описують місце, де вони почувуються захищеними, а потім малюють або записують його.

- **Коучингова техніка «Майбутній я»:** Учасники уявляють себе в майбутньому, де вони успішно подолали труднощі, і записують, які ресурси їм допомогли це зробити.

- **Творчі проекти:** Артпроекування, створення креативних історій або вирішення проблем через гру уяви.

## **6. Ресурс: Cognition (Когніція) (30 хвилин)**

- **Вправа «Проблема — можливість»:** Учасники аналізують одну зі своїх проблем і визначають можливості, які вона відкриває.

- **Коучингова техніка «Мисленнєві блоки»:** Учасники пишуть на аркуші, які мисленнєві бар'єри можуть заважати їм справлятися з труднощами, а потім розробляють альтернативні способи мислення.

- **Практика «Когнітивний детокс»:** Вправи на очищення від негативних думок та стресових переконань.

- **Крок 1. Аналіз думок (7-10 хвилин)**

- **Робота з переконаннями:** Учасники обирають одну чи дві думки зі списку і аналізують їх за такими запитаннями: Чи ця думка є об'єктивною правдою? Хто вплинув на формування цієї думки? Чи є конкретні факти, які підтверджують цю думку?

**Групова техніка "Докази проти"** (за бажанням): Кожен учасник може поділитися однією негативною думкою, а група допомагає знайти контраргументи. Наприклад:

- Думка: "Я ніколи не досягну успіху".

- Докази проти: "У тебе вже є досягнення: ти добре склав іспити", "Ти зумів пройти важкі моменти".

## **7. Ресурс: Physiology (Фізіологія) (30 хвилин)**

- **Руханка:** Легка фізична активність — танці, йога, зарядка для зняття напруги.

Групове обговорення та аналіз того, як змінився внутрішній стан та настрої після рухливої активності.

- **Коучингова техніка "Слухай своє тіло"**: Учасники звертаються до своїх відчуттів, задаючи питання: "Як моє тіло реагує на стрес?", «У яких частинах мого тіла живе/накопичується стрес?» і працюють з релаксацією.

- **Фізіологічний релакс**: Техніка прогресивної м'язової релаксації або глибоке дихання для зняття стресу.

- **Обговорення**: Як фізична активність і збереження здоров'я можуть допомогти у подоланні труднощів.

## 8. Завершення (15 хвилин)

- **Коучингова техніка «Ресурсне майбутнє2**: Учасники уявляють, як вони використовують отримані інструменти в реальних кризових ситуаціях у майбутньому, і записують свої візії та дії.

- **Обговорення результатів**: Що нового для себе відкрили учасники? Які ресурси BASIC Ph їм найбільше допомогли?

- **Підсумки та побажання**: Кожен учасник ділиться, як він планує застосувати отримані знання та ресурси в реальному житті.

**Вправа додому «Банка радощів»**. Цю практику потрібно виконувати щотижня. Кожного дня упродовж тижня у банку потрібно помістити записку про те, як вдалося вирішити ситуацію/ як ти комусь допоміг чи твоя допомога стала для якоїсь людини важливою, а в кінці тижня переглянути всі записки та згадати свої сильні сторони та підтримку з боку оточення.

## Очікувані результати

- Учасники навчаться використовувати шість ресурсів моделі BASIC Ph у складних ситуаціях.

- Освоять коучингові техніки для подолання труднощів, розвитку саморегуляції та адаптації.

- Розвиватимуть уміння розпізнавати та використовувати свої внутрішні ресурси для ефективного вирішення проблем.

Цей тренінг не лише надає корисні знання, але й навчає застосовувати сучасні коучингові методи для особистісного розвитку та подолання

труднощів. Учасники отримують теоретичні знання про BASIC Ph Mode та практичні інструменти для вирішення проблем та досягнення своїх цілей.

Другий варіант тренінгц для підлітків та юнаків, заснований на моделі BASIC Ph, з використанням сучасних коучингових технік.

### **Загальні цілі тренінгу**

- Ознайомити учасників із шістьма ресурсами моделі BASIC Ph (Belief, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physiology).
- Використати коучингові підходи для розвитку особистісних навичок подолання труднощів.
- Створити простір для саморефлексії, практики та підтримки.

### **Сучасні коучингові техніки, інтегровані в тренінг**

1. **Колесо життя** – оцінка рівня задоволеності різними аспектами життя.
2. **Відкриті запитання** – для стимуляції саморефлексії.
3. **SMART-цілі** – для планування дій.
4. **Позитивне переформулювання** – перетворення проблем у можливості.
5. **Візуалізація майбутнього** – створення образу бажаного результату.

### **Структура тренінгу**

#### **1. Вступ (15 хвилин)**

- Привітання учасників.
- Ознайомлення з моделлю BASIC Ph.
- **Коучингова техніка "Колесо ресурсів":**

Учасники малюють коло, поділене на 6 секторів (Belief, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physiology), і оцінюють, наскільки кожен із цих ресурсів розвинений у їхньому житті (0–10 балів).

- Обговорення: Що зараз потребує найбільшої уваги?

#### **2. Ресурс: Belief (Віра) (30 хвилин)**

- **Коучингова вправа "Моя місія"**: Учасники пишуть, у що вони вірять і які цінності керують їхнім життям.

- **Питання для рефлексії:**

- Що допомагає мені вірити в себе?
- Як я можу підтримати свою віру у важкі часи?

- **Практика візуалізації:** Учасники уявляють момент у майбутньому, коли їхня віра допомогла їм досягти успіху.

### 3. Ресурс: Affect (Емоції) (30 хвилин)

- **Вправа "Щоденник емоцій"**: Учасники записують свої почуття у відповідь на різні події.

- **Техніка "Емоційний детокс"**: Використання письмових чи художніх способів вираження емоцій.

- **Коучингова техніка "Питання емоцій"**:

- Що зараз я відчуваю?
- Як я можу виразити це почуття здоровим способом?

### 4. Ресурс: Social (Соціум) (30 хвилин)

- **Вправа "Соціальне поле"**. Учасники малюють карту своїх соціальних зв'язків (сім'я, друзі, наставники) і обговорюють, як ці стосунки підтримують їх у кризових ситуаціях.

- **Коучингова техніка "Дякуючи соціуму"**: Написання листа подяки важливій людині.

- **Групова гра "Коло підтримки"**: Учасники обмінюються думками про те, як допомогти один одному.

### 5. Ресурс: Imagination (Уява) (30 хвилин)

- **Коучингова техніка "Картина майбутнього"**: Учасники створюють уявний образ, де вони успішно подолали складну ситуацію. Потім малюють цю картину.

- **Креативна вправа "Моє внутрішнє супергеройство"**: Учасники створюють персонажа, який уособлює їхню силу у боротьбі з труднощами.

- Обговорення: Як уява допомагає зберігати надію?

## **6. Ресурс: Cognition (Когніція) (30 хвилин)**

- **Коучингова вправа "SMART-цілі":**

Учасники обирають одну проблему і складають план її вирішення за принципом SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).

- **Позитивне переформулювання:**

- Учасники записують проблему, а потім переписують її як можливість.

- Обговорення: Як логіка та мислення можуть допомогти подолати труднощі?

## **7. Ресурс: Physiology (Фізіологія) (30 хвилин)**

- **Руханка "П'ять хвилин енергії":** Легка фізична активність для покращення самопочуття.

- **Техніка заземлення "5-4-3-2-1":** Використання органів чуття для зниження стресу.

- **Рефлексія:** Як фізична активність допомагає зменшити стрес?

## **8. Завершення (15 хвилин)**

- **Коучингова вправа "Ресурси майбутнього":** Учасники визначають, які ресурси моделі BASIC Ph вони хочуть розвивати, і ставлять цілі для їх реалізації.

- Створення спільного плаката "Мої ресурси сили".

- Підсумки та обмін враженнями.

### **Очікувані результати**

- Учасники опанують сучасні техніки саморефлексії та саморегуляції.

- Навчаться знаходити та використовувати власні ресурси для подолання труднощів.

- Сформулюють план дій для розвитку своїх сильних сторін.

### Висновки до Розділу III

Проведене дослідження дозволило виявити ряд важливих закономірностей щодо розвитку резильєнтності у підлітків.

Було встановлено, що рівень резильєнтності не має суттєвих відмінностей за статевою ознакою, проте спостерігається тенденція до вищих показників резильєнтності у підлітків порівняно з юнаками.

Аналіз кореляційних зв'язків свідчить про позитивний вплив позитивного емоційного стану батьків, включеності батьків у життя дитини та ефективних копінг-стратегій на розвиток резильєнтності.

Водночас, негативний вплив на резильєнтність має гнів батька. Регресійний аналіз підтвердив, що спілкування з матір'ю, позитивний емоційний стан батька та використання копінг-стратегій «Позитивність» та «Підтримка емоцій партнером» є найсильнішими предикторами резильєнтності.

Проведений аналіз літератури та досліджень дозволяє зробити висновок про важливість розвитку резильєнтності у підлітків. Для цього необхідно фокусуватися на таких аспектах, як самосвідомість, самоспівчуття, позитивне мислення та розвиток соціальних навичок. Програми розвитку резильєнтності повинні бути інтерактивними та заснованими на практичних вправах, що дозволяють підліткам освоїти ефективні стратегії подолання труднощів. Модель BASIC Ph пропонує комплексний підхід до розвитку резильєнтності, який може бути ефективно застосований у роботі з підлітками.

## ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних чинників, які впливають на розвиток резильєнтності у підлітковому та юнацькому віці, набуває особливого значення. Резильєнтність, як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі, є одним із ключових психологічних ресурсів, що сприяє успішному розвитку підлітків та юнаків. Вона допомагає ефективно та повноцінно жити у складні часи та за обставин невизначеності. У магістерській роботі розглянуто ключові аспекти, що впливають на здатність молоді адаптуватися до життєвих труднощів і долати стрес. Особливу увагу приділено ролі дитячо-батьківських стосунків, копінг-стратегій, а також можливостям навчання резильєнтності як поведінкової навички. Застосування продуктивних копінг-стратегій є важливою складовою резильєнтності. Дослідження копінг-стратегій та впливу дитячо-батьківських стосунків має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики психоемоційних труднощів у підлітковому та юнацькому віці.

Резильєнтність — це природна здатність, яка є в кожній людині, однак її можна розвивати та вдосконалювати. Молодь потребує доступу до програм, які підтримують їхній емоційний, соціальний і творчий потенціал. Гармонійні стосунки з батьками, розвиток навичок саморегуляції та залучення до спільнот, де підлітки можуть отримати визнання й підтримку, є ключем до формування стійких та успішних особистостей.

Дослідження підтвердило, що резильєнтність підлітків та юнаків значною мірою залежить від якості взаємин із батьками чи опікунами. Як свідчать результати регресійної моделі, найбільший вплив мають:

- Комунікація (Communication) – якісне спілкування з матір'ю (опікуном), яке сприяє емоційній підтримці та розумінню;
- Позитивний емоційний стан батька (Positive Affective) (опікуна), що формує впевненість і сприяє розвитку самостійності.

Ці стосунки створюють базу для формування стійкості, а також забезпечують молоді доступ до ключових ресурсів — підтримки, довіри й мотивації. Водночас їхня дисфункція може стати бар'єром для розвитку резильєнтності.

Серед копінг-стратегій найбільш значущий вплив на резильєнтність мають:

- Позитивність — здатність знаходити хороше навіть у складних ситуаціях, що сприяє формуванню оптимістичного мислення.
- Підтримка емоцій — уміння звертатися до близьких за допомогою та отримувати емоційне підкріплення.

Ці стратегії допомагають не лише долати труднощі, а й підтримують віру в себе, що є критично важливим у підлітковому віці.

Дослідження показало, що резильєнтність підлітків формується під впливом комплексних факторів, серед яких особливу роль відіграють якість сімейних відносин та використання позитивних копінг-стратегій.

Отримані дані підтверджують важливість розвитку в підлітків та юнаків емоційної саморегуляції, розвитку усвідомленості, сприяння ідентифікації видів діяльності, що актуалізують позитивні емоції, зокрема заохочення до фізичної активності, формування позитивного оточення, до якого можна звернутися за емоційним підкріпленням чи розвантаженням під час труднощів, а також розвитку когнітивної гнучкості (позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій). Для ефективного впровадження психоедукаційних програм рекомендується розробляти інтерактивні методики, спрямовані на розвиток цих навичок, а також допомагати підліткам та юнакам формувати критичне ставлення до дисфункційних стратегій копінгу, натомість оволодівати моделями вирішення проблем, використання активних стратегій подолання стресових ситуацій (наприклад, складання планів дій, ментальних карт, пошук внутрішніх ресурсів та потрібних соціальних зв'язків, рефреймінг, креативність, гумор).

Отримані результати вказують на необхідність розробки програм, спрямованих на зміцнення сімейних зв'язків та батьківських компетенцій; навчання підлітків навичкам саморегуляції та ефективної взаємодії з оточенням; створення в навчальних закладах атмосфери підтримки та розвитку. Впровадження таких програм дозволить підвищити психологічне благополуччя підлітків та сприяти їхньому успішному розвитку. Проведене дослідження розширило наше розуміння факторів, що впливають на розвиток резильєнтності у підлітків. Однак, для більш повного розуміння цього феномену необхідні подальші дослідження, спрямовані на вивчення довгострокових ефектів різних програм розвитку резильєнтності, а також на аналіз гендерних особливостей та культурних відмінностей у прояві резильєнтності.

Результати дослідження підтверджують положення теорії позитивної психології про важливу роль позитивних емоцій та ресурсів особистості у формуванні психологічного благополуччя. Отримані дані сприяють розвитку наукових уявлень про механізми розвитку резильєнтності та можуть бути використані для створення нових теоретичних моделей.

Дослідження підтвердило думку Sybil Wolin про те, що резильєнтність має поведінкове походження і її можна навчитися. Вона включає парадоксальні аспекти, такі як біль та гордість, що дозволяють працювати з труднощами, фокусує на успіхах. Практика рефреймінгу, навичка постановки складних питань та чесної розмови з собою, розвиток незалежності та навички будувати безпечні значимі стосунки є ключовими елементами навчання резильєнтності.

На основі отриманих результатів пропонується навчання позитивній психології, розвитку емоційного інтелекту та копінг-стратегій: реалізація програм, які сприяють формуванню позитивного та ефективного мислення, рефлексії та управління емоціями (побудова безпечних просторів для молоді, творчих студій, спортивних та навчальних програм, що допомагають молоді відчувати спільність і підтримку; розробка тренінгів із резильєнтності).

Крім цього важливим є фокус на дитячо-батьківські стосунки: створення сімейних консультаційних програм для покращення взаємодії між батьками й дітьми.

Цей підхід створює передумови для формування психологічно здорового суспільства, де молодь готова зустрічати виклики життя із внутрішньою силою та впевненістю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. HIAS, & «Дівчата». (2023). *18 місяців потому: Оцінка психічного здоров'я та психосоціальних потреб в Україні*. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1d3tFQ0DJr381V02JxMGaeShCecV7g7Uv/view>
2. Балакірева, О. М., Бондар, Т. В., та ін. (2019). *Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»*. Наук. ред. О. М. Балакірева. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант». Режим доступу: [https://www.uisr.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/hbsc\\_2018\\_web.pdf](https://www.uisr.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/hbsc_2018_web.pdf)
3. Чиханцова, О., & Сердюк, Л. (2023). Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (62), 23–43. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-434>.
4. Chykhantsova, O., Hutsol, K. (2022). *Psykhologichni osnovy rozvytku rezylientnosti osobystosti v period pandemii Covid-19: praktychnyi posibnyk [Psychological foundations of the development of personal resilience during the Covid-19 pandemic: a practical guide]*. Kyiv : NAPN Ukrainy, Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka [in Ukrainian]
5. Sychynska, M. (2021). *Teoretychni aspekty vplyvu batkivskodytiachykh vzaiemyn na formuvannia rezylientnosti pidlitka [Theoretical aspects of the influence of parent-child relationships on the formation of adolescent resistance]*. In I. S. Bulakh (Ed), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 12. Psykhologichni nauky – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences*, 18 (63). 64–75. doi: 10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).07 [in Ukrainian].
6. Кокун О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1

7. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с
8. Lazos, G. (2023). Psykhodynamichni pohliad na problemu Rezilientnosti [Psychodynamic View on the Issue of Resilience]. *Ukrainian Psychoanalytic Journal*, 1(3), 35–44. DOI: <https://doi.org/10.32782/upj/2023-3-6> [in Ukrainian]
9. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
10. Chernobrovkina, V., & Chernobrovkin, V. (2021). Fenomen rezylentnosti u konteksti sotsio-ekolohichnoho pidkhodu i dyskursu [The Phenomenon of Resilience in the Context of Socio-Ecological Approach and Discourse]. *Psykhologhiia ta psykhosotsialni interventsii*, 3, 59-66. doi: 10.18523/2617-23.2020.3.59-66 [in Ukrainian].
11. Husak, N., Chernobrovkina, V., Chernobrovkin, V., Maksymenko, A., & Boiko, O. (2017). Psykhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh situatsii: pidkhid rezyliens [Psychosocial support in emergency situations: A resilience approach]. In N. Husak (Ed.). Kyiv : NaUKMA [in Ukrainian]
12. Pinchuk, N. (2024). Роль стилів сімейного виховання у розвитку резильєнтності підлітків. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка*, 5(10), 2. <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-5-10-02>
13. Cherian, N. S. (2024). A Study of Emotional Regulation, Parenting Style, and Resilience Among Adolescents. *International Journal of Innovative Research in Technology and Science*, 12(2), 380-383.
14. Cherry, K. (2023). What Is Resilience? Verywell mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-isresilience-2795059>

15. Adnan, H., Rashid, S., Aftab, N., & Arif, H. (2022). Effect of authoritative parenting style on mental health of adolescents: Moderating role of resilience. *Multicultural Education*, 8(4), 225-232.
16. Kennison, S., & Spooner, V. (2020). Childhood relationships with parents and attachment as predictors of resilience in young adults. *Journal of Family Studies*, 29. 1-13. doi: 10.1080/13229400.2020.1861968.
17. Wolin, S., Desetta, A., & Hefner, K. (2019). *A Leader's Guide to the Struggle to Be Strong: How to Foster Resilience in Teens (Updated Edition)* (Free Spirit Professional®). Free Spirit Publishing. Режим доступа: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bF0EEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=building+resilience+teenagers&ots=f9cXNQUMYr&sig=P96j7d-0ahQuBxyoVcgY8rKa0x4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=building%20resilience%20teenagers&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bF0EEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=building+resilience+teenagers&ots=f9cXNQUMYr&sig=P96j7d-0ahQuBxyoVcgY8rKa0x4&redir_esc=y#v=onepage&q=building%20resilience%20teenagers&f=false)
18. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. 2nd edition. New York: Cambridge University Press.
19. Masten A. *Ordinary magic: resilience in development*. New York, 2014. 308 p
20. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – 23. – pp. 493-506
21. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
22. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
23. Buchanan, A. (2014) Risk and Protective Factors in Child Development and the Development of Resilience. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 244-249. doi: 10.4236/jss.2014.24025.

24. Bronfenbrenner, U. (1979) *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press, Cambridge.
25. Cicchetti, D., & Garmezy, N. (1993). Prospects and promises in the study of resilience. *Development and Psychopathology*, 5(4), 497–502. doi:10.1017/S0954579400006118
26. Brennan, P. A., Le Brocque, R., & Hammen, C. (2003). Maternal depression, parent-child relationships, and resilient outcomes in adolescence. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 42, 1469–1477. doi: 10.1097/00004583-200312000-00014
27. Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature-nurture reconceptualised: A bio-ecological model. *Psychological Review*, 10 (4), 568–586.
28. APA Dictionary of Psychology. Режим доступу: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
29. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
30. Благодійний фонд «Клуб Добродіїв». (2023). *Всеукраїнське соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни»*. Режим доступу: <https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf>
31. Compas, B. E. (1998). An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International journal of behavioral development*, 22(2),231-237.
32. Vaillant, G. E. (2022). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*.
33. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с. URL: <https://rm.coe.int/posybnyktrauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

34. Бровченко, А. К., & Хижняк, М. В. (2023). Фактори розвитку резилієнтності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що постраждали внаслідок воєнних дій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського, Том 34 (73) № 1 2023с.98-105. [DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/16>]

35. Trong Dam, V. A., Do, H. N., Thi Vu, T. B., Vu, K. L., Do, H. M., Thi Nguyen, N. T., ... & Ho, R. C. (2023). Associations between parent-child relationship, self-esteem, and resilience with life satisfaction and mental wellbeing of adolescents. *Frontiers in Public Health*, 11. doi:10.3389/fpubh.2023.1012337.

36. Nikmanesh, Z., Oshtorak, N., & Molla, M. D. (2020). The Mediating Role of Positive and Negative Affect in the Association of Perceptions of Parenting Styles with Resilience among Adolescents with Addicted Parents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(4), 297–304. doi: 10.18502/ijps.v15i4.4295

37. Bondar, K. Yu., Sydorenko, Zh. V. (2022). Vplyv simeinoho vykhovannia na povedinku pidlitka [The Influence of Family Upbringing on the Adolescent Behavior]. II Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Aktualni problemy realizatsii adaptatsiinoho potentsialu osobystosti v suchasnykh umovakh zhyttiediialnosti» – II International Scientific and Practical Conference «Actual problems of realizing the adaptive potential of the individual in modern life conditions» (Vinnytsia, November 18–19, 2022) (pp. 95–101). Vinnytsia: FOP Kushnir Yu. V. [in Ukrainian]

38. Skyba, S. A., & Dmytryshyn, M. V. (2023). Vplyv batkivskykh kontseptsii ta povedinki na formuvannia nehatyvnoho ya-obrazu ta zanyzhenoi samootsinky [Parental concepts and behaviour influence on a negative «I-image» forming and low self-esteem]. Ivano-Frankivsk: NAIR [in Ukrainian].

39. Даниляк, О., Маринець, С.-А., & Заячківська, О. (2016). Еволюція знань про стрес: Від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці Наукового Товариства імені Шевченка. Медичні науки*, 45, 27-40. *Evolution of knowledge about stress: From Hans Selye to modern achievements*. Proc. Shevchenko Sci.

Soc. Medical sciences, 45, 27-40. УДК 612.014.484 «71». Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького.

40. Rutter, M. (1989) Pathways from Childhood to Adult Life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 23-61. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.1989.tb00768.x>

41. Rutter, M. (1985) Intergenerational Continuities and Discontinuities in Serious Parenting Difficulties. In: Cicchetti, D., Ed., *Child Maltreatment*. Cambridge University Press, Cambridge.

42. Kolvin, I., Miller, F.J.W., Scott, D.M., Gatzanie, S.R.M. and Fleeting, M. (1990) Continuities of Deprivation? The Newcastle 1000 Family Study. Avebury, Aldershot.

43. Quinton, D. and Rutter, M. (1985) Parenting Behaviour of Mothers Raised in Care. In: Nicol, R., Ed., *Longitudinal Studies in Child Psychology and Psychiatry*, Wiley, Chichester, 157-201.

44. Perry, B.D. (2002) Childhood Experience and the Expression of Genetic Potential: What Childhood Neglect Tells Us about Nature and Nurture. *Brain and Mind*, 3, 79-100. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1016557824657>

45. Buchanan, A. and Flouri, E. (2005) Father Involvement and Outcomes in Adolescence and Adult-hood. <http://www.esrc.ac.uk/my-esrc/grants/R000223309/outputs/Read/3871fa69-89d7-4d32-9ad2-c5d04d5974f5>

46. Attar Schwartz, S., Tan, J.-P. and Buchanan, A. (2009) Adolescents' Perspectives on Relationships with Grandparents: The Contribution of Adolescent, Grandparent, and Parent-Grandparent Relationship Variables. *Children and Youth Services Review*, 31, 1057-1066. <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2009.05.007>

47. Buchanan, A. (1995) *Seen and Heard*. Wiltshire Social Services. The Views of Families Barnardo's Policy and Development Unit.

48. Flouri, E., & Panourgia, C. (2014). Negative automatic thoughts and emotional and behavioural problems in adolescence. *Child and adolescent mental health*, 19(1), 46–51. <https://doi.org/10.1111/camh.12004>

49. Buchanan, A. and Fuller, P. (2010) Promoting Child Well-Being: Evaluation of Training in Creative Relaxation in Primary Schools. Centre for Research into Parenting, University of Oxford.
50. Heckman, J. and Masterov, D. (2007) The Productivity Argument for Investing in Young Children. [http://jenni.uchicago.edu/human-inequality/papers/Heckman\\_final\\_all\\_wp\\_2007-03-22c\\_jsb.pdf](http://jenni.uchicago.edu/human-inequality/papers/Heckman_final_all_wp_2007-03-22c_jsb.pdf)
51. Scott, J. (2001) Financial Cost of Social Exclusion: Follow up Study of Antisocial Children into Adulthood. *British Medical Journal*, 323, 191. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.323.7306.191>
52. Greene, R. R. (2002). Resilience: Theory and research for social work practice. Washington, DC: NASW Press.
53. Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Perry, J. L., Pühse, U., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2013). Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress?. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(2), 164–171. <https://doi.org/10.1002/smi.2447>
54. Garmezy, N., & Rutter, M. (Eds.). (1983). Stress, coping and development in children. New York: McGraw-Hill. [Google Scholar](#)
55. Lemay, R., & Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology : Finding hope. *Child & Family*, 5(1), 10-21.
56. Garmezy, N. (1983). Stressors of Childhood. In N. Garmezy & M. Rutter (eds). *Stress, coping and development in children* (pp.43-84). New York: McGraw-Hill
57. Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, January
58. Seligman, M. E. P. (2011, April). Building resilience. *Harvard Business Review*, 89(4), 100-106, 138.
59. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.

60. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
61. Руденок А. І., Максимчук К. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Випуск № 1. Том 2. С. 146-150
62. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
63. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.
64. Теорія біоекологічних систем. (б.р.). Енциклопедія Нового Світу. Отримано з <https://ukrayinska.libretexts.org/>
65. Еддісон, Дж. Т. (1992). Урі Бронфенбреннер. Екологія людини, 20 (2), 16-20.
66. Структура екології людини - це адаптація сімейних теорій: новий напрямок досліджень з переселеним населенням Хайме Баллард, Елізабет Вілінг та Кетрін Солхайм, що використовується за ліцензією CC BY 4.0.
67. Lemay, R., & Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology : Finding hope. *Child & Family*, 5(1), 10-21.
68. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
69. Masten, A. S. (1989). Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *The emergence of a discipline: Rochester Symposium on Developmental Psychopathology*, Vol. 1, pp. 261–294). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
70. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274.

71. Montgomery, P., Burton, J.R., Sewell, R.P., Spreckelsen, T.F. and Richardson, S.J. (2013) Low Blood Long Chain Omega-3 Fatty Acids in UK Children Are Associated with Poor Cognitive Performance and Behaviour: A Cross-Sectional Analysis from the DOLAB Study. PLoS ONE, 8, Article ID: e66697. <http://dx.doi.org/10.1371/annotation/26c6b13f-b83a-4a3f-978a-c09d8ccf1ae2>
72. Vaillant G. E. The wisdom of the ego / G.E. Vaillant - Cambridge.: Harvard University Press, 1993. - 213 p. 5.
73. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. / N. Haan. - N. Y., Academic Press. - 1977. - 346 p.
74. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment, 1994. Vol. 6. P. 50-60
75. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
76. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. Psychological Bulletin, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
77. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі / Л. І. Дідковська // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 24. - С. 191-202. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2014\\_24\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_19)
78. Bluth K, & Eisenlohr-Moul TA (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. Journal of Adolescence, 57, 108-118. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
79. Galla BM (2017). "Safe in my own mind": Supporting healthy adolescent development through meditation retreats. Journal of Applied Developmental Psychology, 53, 96-107. [Google Scholar]

80. Yeager D., Dweck C. Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist*. 2012. №. 47.4. P. 302-314. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
81. Fredrickson B. Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*. Academic Press. 2013. №.47. P. 1-53. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
82. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
83. Serdiuk, L. (2024). Personal Resources of Resilience in Conditions of Uncertainty and Crises. *Psychological Journal*, 10, 27-37. doi:10.31108/1.2024.10.2.2.
84. Roeser, R. W., & Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Youth Development*, 2014(142), 9–30. <https://doi.org/10.1002/yd.20094>
85. Byrne, B. M., & Shavelson, R. J. (1996). On the structure of adolescent self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 78(6), 474–482. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.78.6.474>
86. Hay, I., & Ashman, A. F. (2003). The development of adolescents' emotional stability and general self-concept: The interplay of parents, peers, and gender. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 78–88. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.78>
87. Weil, L. G., Fleming, S. M., Dumontheil, I., Kilford, E. J., Weil, R. S., Rees, G., & Blakemore, S. J. (2013). The development of metacognitive ability in adolescence. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 264–271. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.01.004>
88. Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive Youth Development in the United States: Research

Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98–124.  
<https://doi.org/10.1177/0002716203260102>

## ДОДАТКИ

### Parent-Child Relationship Survey (PCRS)

1. How much time do you feel you spend with your mother/father? (1 = almost none, 7 = a great deal)
2. How well do you feel you have been able to maintain a steady relationship with your mother/father? (1 = not at all, 7 = extremely)
3. How much do you trust your mother/father? (1 = not at all, 7 = a great deal)
4. How confident are you that your mother/father would not ridicule or make fun of you if you were to talk about a problem? (1 = not at all, 7 = extremely)
5. How confident are you that your mother/father would help you when you have a problem? (1 = not at all, 7 = extremely)
6. How close do you feel to your mother/father? (1 = very distant, 7 = very close)
7. How comfortable would you be approaching your mother/father about a romantic problem? (1 = not at all, 7 = extremely)
8. How comfortable would you be talking to your mother/father about a problem at school? (1 = not at all, 7 = extremely)
9. How confused are you about the exact role your mother/father is to have in your life? (1 = not at all, 7 = a great deal)
10. How accurately do you feel you understand your mother/father's feelings, thoughts, and behavior? (1 = not at all, 7 = a great deal)
11. How easily do you accept the weaknesses in your mother/father? (1 = not at all, 7 = extremely)
12. To what extent do you think of your mother/father as an adult with a life of her own, as opposed to thinking of her only as your mother/father? (1 = think of as only mother/father, 7 = see as adult with life of her own)
13. How often do you get angry at your mother/father? (1 = almost never, 7 = quite often)
14. In general, how much do you resent your mother/father? (1 = not at all, 7 = a great deal)
15. How well do you communicate with your mother/father? (1 = not at all, 7 = extremely)

16. How well does your mother/father understand your needs, feelings, and behavior? (1 = not at all, 7 = extremely)
17. How well does your mother/father listen to you? (1 = not at all, 7 = extremely)
18. How much do you care for your mother/father? (1 = not at all, 7 = a great deal)
19. When you are away from home, how much do you miss typically your mother/father? (1 = not at all, 7 = a great deal)
20. How much do you respect your mother/father? (1 = not at all, 7 = a great deal)
21. How much do you value your mother/father's opinion? (1 = not at all, 7 = a great deal)
22. How much do you admire your mother/father? (1 = not at all, 7 = a great deal)
23. How much would you like to be like your mother/father? (1 = not at all, 7 = a great deal)
24. How much would you be satisfied with your mother/father's life style as your own? (1 = not at all, 7 = extremely)

The positive Affective subscale, The Father Involvement subscale, and the Communication subscale, revealed coefficient alpha's of .93, .94, and .89, respectively.

the positive Affective subscale, the Resentment/Role confusion subscale, the Identification subscale, and the Communication subscale revealed coefficient alpha's of .94, .61, .84, and .88, respectively. (Fine, 1981)

Reverse-scoring negatively worded items (9, 13, and 14)

Factors for the father's version include positive affect (items 3, 14, 18–24), father involvement (items 1, 2, 6, 9, 10, 16), communication (items 7, 8, 15–17), and anger (item 13). Factors for the mother's version include positive affect (items 1–3, 6, 7, 15–23), resentment/role confusion (items 9, 14), identification (items 13, 23, 24), and communication (items 4, 5, 7, 8, 15–17).

This instrument can be found

at: [https://etd.ohiolink.edu/!etd.send\\_file?accession=osu1382550299&disposition=inline](https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=osu1382550299&disposition=inline) & Fischer, Joel., Corcoran, Kevin J. (2007 ). Measures for Clinical Practice and research: A sourcebook. (4th ed.). NY. Oxford University Pr. Vol. 1, Page (s): 385-387.

### Опитувальник дитячо-батьківських стосунків (Parent-Child Relationship Survey, PCRS)

1. Скільки часу, на вашу думку, ви проводите з мамою/татом? (1 = майже зовсім не проводжу, 7 = дуже багато)
2. Наскільки добре ви відчуваєте, що змогли підтримувати стабільні стосунки з мамою/татом? (1 = зовсім не добре, 7 = надзвичайно добре)
3. Наскільки сильно ви довіряєте своїй мамі/татові? (1 = зовсім не довіряю, 7 = дуже сильно довіряю)
4. Наскільки впевнені ви, що мама/тато не буде насміхатися чи жартувати над вами, якщо ви поділитесь своєю проблемою? (1 = зовсім не впевнений/на, 7 = абсолютно впевнений/на)
5. Наскільки впевнені ви, що мама/тато допоможе вам, коли у вас виникне проблема? (1 = зовсім не впевнений/на, 7 = абсолютно впевнений/на)
6. Наскільки близькими ви себе відчуваєте з мамою/татом? (1 = дуже далекими, 7 = дуже близькими)
7. Наскільки комфортно вам було б звернутися до мамі/тата з романтичною проблемою? (1 = зовсім не комфортно, 7 = дуже комфортно)
8. Наскільки комфортно вам було б поговорити з мамою/татом про проблему в школі? (1 = зовсім не комфортно, 7 = дуже комфортно)
9. Наскільки ви розгублені щодо того, яку роль ваша мама/тато повинні відігравати у вашому житті? (1 = зовсім не розгублений/на, 7 = дуже розгублений/на)
10. Наскільки точно, на вашу думку, ви розумієте почуття, думки та поведінку своєї мамі/тата? (1 = зовсім не розумію, 7 = дуже добре розумію)
11. Наскільки легко вам прийняти слабкості вашої мамі/тата? (1 = зовсім нелегко, 7 = дуже легко)

12. Наскільки ви сприймаєте маму/тата як дорослу людину зі своїм життям, а не тільки як маму/тата? (1 = тільки як маму/тата, 7 = як дорослу людину зі своїм життям)
13. Як часто ви сердитесь на свою маму/тата? (1 = майже ніколи, 7 = досить часто)
14. Загалом, наскільки сильно ви відчуваєте образу на свою маму/тата? (1 = зовсім не відчуваю, 7 = дуже сильно)
15. Наскільки добре ви спілкуєтеся з мамою/татом? (1 = зовсім не добре, 7 = надзвичайно добре)
16. Наскільки добре ваша мама/тато розуміє ваші потреби, почуття та поведінку? (1 = зовсім не розуміє, 7 = дуже добре розуміє)
17. Наскільки добре ваша мама/тато слухає вас? (1 = зовсім не добре, 7 = дуже добре)
18. Наскільки сильно ви дбаєте про свою маму/тата? (1 = зовсім не дбаю, 7 = дуже сильно дбаю)
19. Коли ви далеко від дому, наскільки сильно ви зазвичай сумуєте за мамою/татом? (1 = зовсім не сумую, 7 = дуже сильно сумую)
20. Наскільки сильно ви поважаєте свою маму/тата? (1 = зовсім не поважаю, 7 = дуже сильно поважаю)
21. Наскільки ви цінуєте думку своєї мами/тата? (1 = зовсім не ціную, 7 = дуже сильно ціную)
22. Наскільки ви захоплюєтеся своєю мамою/татом? (1 = зовсім не захоплююся, 7 = дуже сильно захоплююся)
23. Наскільки сильно ви хотіли б бути схожим/схожою на свою маму/тата? (1 = зовсім не хочу, 7 = дуже сильно хочу)
24. Наскільки ви були б задоволені стилем життя своєї мами/тата як своїм власним? (1 = зовсім не задоволений/на, 7 = надзвичайно задоволений/на)

Додаткова інформація:

- Позитивна афективна підшкала, підшкала батьківської залученості та підшкала комунікації показали коефіцієнти альфа: 0,93, 0,94 і 0,89 відповідно.
- Питання з оберненою шкалою: 9, 13 і 14.