

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПРИТУЛЯК ДАРИНА АНДРІЇВНА

Допускається до захисту:
В.о. завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к. психол. н., доцент
_____ Н.Д. Корольова
« ____ » _____ 2026 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Сидоренко Ж.В.,
к.психол.н., доцент
доцент кафедри
загальної та соціальної
психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за
національною шкалою)

Голова ЕК: _____

АНОТАЦІЯ

Притуляк Д. А. Психологічні особливості прояву стресостійкості підлітків під час війни. Спеціальність 053 «Психологія», на правах рукопису - Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено психологічні особливості проявів стресостійкості підлітків як вразливої категорії населення в умовах війни в Україні.

Здійснено теоретичний аналіз стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована репрезентативна вибірка, підібрано комплекс діагностичних методик.

Було встановлено, що більшість підлітків демонструє середній рівень стресостійкості, середнє значення якого є нижчим за нормативний показник мирного часу. Виявлено критично високі показники ситуативної та особистісної тривожності.

З'ясовано, що серед копінг-стратегій опитаних домінують асоціальні дії. Це свідчить про схильність підлітків використовувати маніпулятивні та егоцентричні стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Кореляційний аналіз підтвердив негативний зв'язок стресостійкості з тривожністю і позитивний зв'язок з пошуком соціальної підтримки.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, підлітки, копінг-стратегії

61 с., 6 табл., 7 рис., 5 дод., 41 джерел.

ABSTRACT

Prytuliak D. A. Psychological Features of Adolescents' Stress Resilience During the War. Qualification (Bachelor's) Thesis in Specialty 053 Psychology. Manuscript. – Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The qualification (bachelor's) thesis investigates the psychological characteristics of stress resilience among adolescents as a vulnerable population group under the conditions of the war in Ukraine.

A theoretical analysis of adolescents' stress resilience in wartime was conducted. The study examines the essence of stress resilience, its psychological determinants, and the peculiarities of its manifestation during adolescence under conditions of prolonged military conflict.

For the empirical research, a representative sample was formed, and a comprehensive set of psychodiagnostic methods was selected to assess stress resilience, anxiety, perceived stress, and coping strategies.

The results revealed that the majority of adolescents demonstrate a moderate level of stress resilience, while the average resilience score is lower than normative indicators characteristic of peacetime conditions. Critically high levels of both state and trait anxiety were identified among the respondents, indicating the significant impact of wartime stressors on adolescents' emotional well-being.

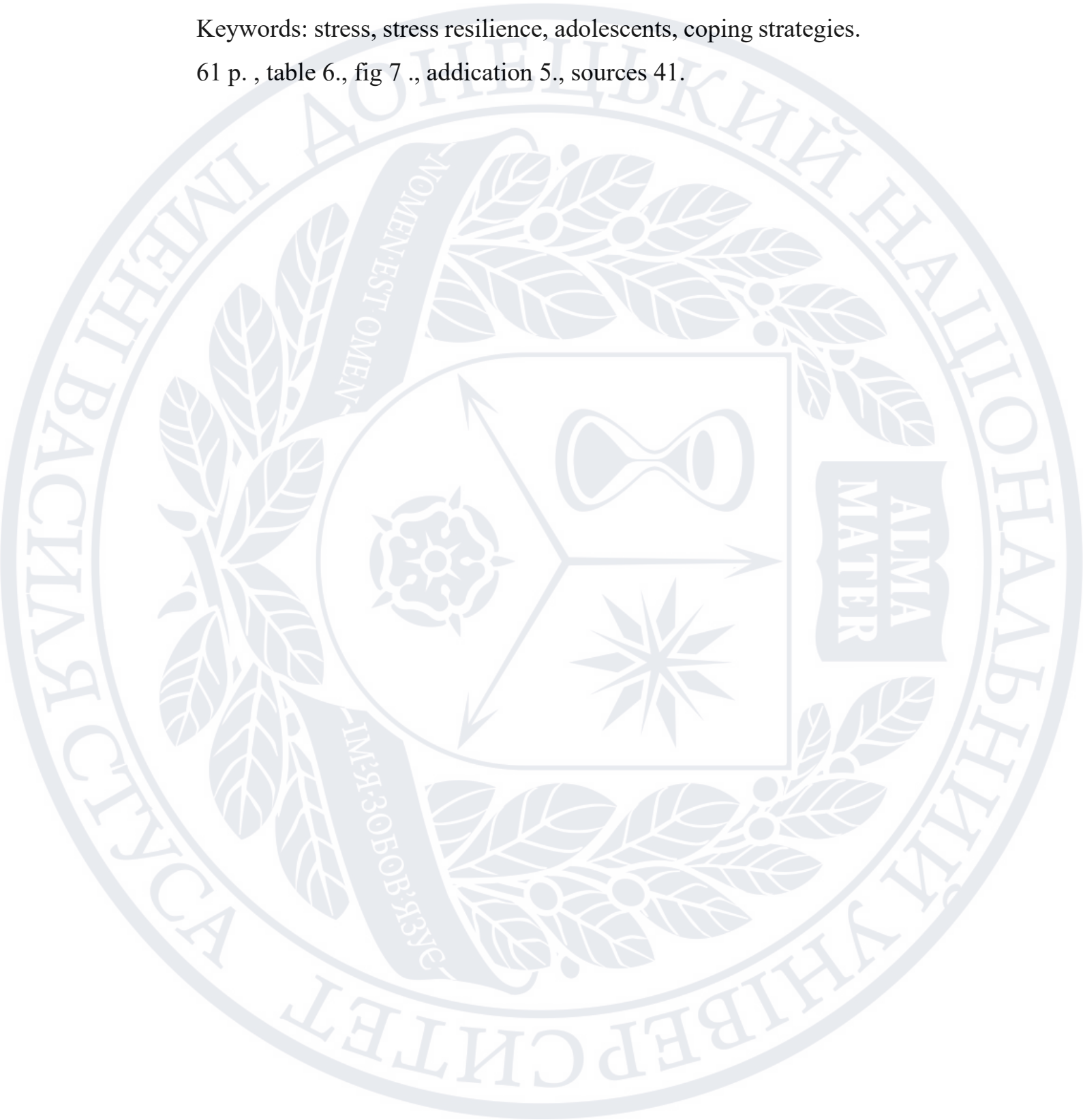
The study found that antisocial actions dominate among the coping strategies used by the participants. This indicates a tendency among adolescents to employ manipulative and egocentric behavioral strategies when dealing with stressful situations. Correlation analysis confirmed a negative relationship between stress resilience and anxiety, as well as a positive relationship between stress resilience and the search for social support.

The obtained results expand the understanding of the psychological consequences of war for adolescents and may be used in the development of

psychological support and intervention programs aimed at strengthening resilience and promoting adaptive coping behavior.

Keywords: stress, stress resilience, adolescents, coping strategies.

61 p. , table 6., fig 7 ., addication 5., sources 41.



ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	9
1.1. Психологічна сутність поняття стресостійкості	9
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинник вразливості до стресу	12
1.3. Специфіка впливу воєнних умов на психологічний стан підлітків ...	15
1.4. Психологічні умови розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	23
2.1. Організація дослідження та обґрунтування психодіагностичного інструментарію	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівнів стресостійкості підлітків	26
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	37
3.1. Напрями психологічної допомоги підліткам із низьким рівнем стресостійкості	37
3.2. Програма розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни	39
Висновки до розділу 3	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, що розпочалося у лютому 2022 року, створило безпрецедентні умови хронічного психологічного навантаження для мільйонів українців, серед яких особливу групу ризику становлять підлітки. Дія постійних бойових загроз, вимушене переміщення, руйнування звичного соціального середовища, переривання навчального процесу та травматизація значущих дорослих поєднуються із природними психологічними кризами підліткового розвитку, суттєво підвищуючи ризик дезадаптації. Разом із тим, значна кількість підлітків демонструє здатність зберігати психологічне функціонування навіть в умовах тривалого стресу, що актуалізує наукове питання про чинники і механізми стресостійкості в цій віковій групі. Розуміння психологічних умов, що сприяють розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу, є необхідним для розробки ефективних програм психологічного супроводу в освітньому середовищі та забезпечення психічного здоров'я молодого покоління.

Проблематика стресостійкості особистості знайшла відображення у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Загальнотеоретичні засади психологічної стійкості та резилієнтності розробляли О. М. Кокун, а також С. С. Лутар і М. Унгар, які обґрунтували мультисистемний характер стресостійкості та її залежність від взаємодії між особистістю і середовищем. Вікові особливості підліткового розвитку у контексті виховання особистості досліджував І. Д. Бех, наголошуючи на значущості ціннісних орієнтацій і рефлексії у цьому віці. Питання стресостійкості студентської та юнацької молоді вивчали колектив авторів за редакцією В. Шмаргуна, а також Д. М. Шиленков і А. Ю. Шмельцер, зосереджуючись на зв'язку стресостійкості з психологічним благополуччям і специфіці воєнного часу. Психологічну стійкість особистості в умовах соціальних

криз аналізувала О. А. Чиханцова, а ресурси підтримки підлітків в умовах збройного конфлікту на сході України досліджували С. Богданов та співавтори. Захисні фактори стресостійкості у дітей і підлітків вивчав Н. Гармезі, закладаючи основи для подальших досліджень цієї теми.

Разом із тим, попри значний масив накопичених знань, у науковій літературі залишається недостатньо вивченим питання про конкретні психологічні умови цілеспрямованого розвитку стресостійкості підлітків саме в умовах повномасштабного збройного конфлікту, з урахуванням специфіки українського контексту та реалій сьогодення, що і зумовлює актуальність цього дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні умови розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психологічну сутність поняття стресостійкості та виявити психологічні умови розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни.
2. Підібрати методичний інструментарій для емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.
3. Емпірично дослідити рівень стресостійкості підлітків та чинники, що на неї впливають, за допомогою емпіричних методів.
4. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків з метою розвитку стресостійкості в умовах воєнного часу.

Об'єкт дослідження – стресостійкість підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу.

Гіпотеза: під час війни знижується середній рівень стресостійкості підлітків, зростає ймовірність прояву асоціальних копінг-стратегій.

Апробація результатів: Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження були апробовані на II Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», яка відбулася 23–24 квітня 2026 року.

Також результати дослідження висвітлено у статті «Психологічні прояви стресостійкості підлітків в умовах війни в Україні», опублікованій у науковому виданні «Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки», випуск 2(7), 2025 р., с. 124–136.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів. Теоретичне значення роботи полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів до вивчення стресостійкості підлітків у контексті впливу воєнних умов, а також у конкретизації психологічних умов її розвитку. Практичне значення визначається тим, що отримані результати можуть бути використані психологами закладів загальної середньої освіти, соціальними педагогами та фахівцями психологічної служби для розробки і впровадження програм психологічного супроводу підлітків у воєнний і повоєнний час.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 49 сторінок. Список використаних джерел налічує 41 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Психологічна сутність поняття стресостійкості

Стресостійкість є одним із ключових психологічних конструктів, що описують здатність особистості зберігати функціональну ефективність в умовах підвищеного психічного навантаження. У сучасній психологічній науці це поняття розглядається у тісному зв'язку з більш широкими концепціями психологічної стійкості, резильєнтності та ресурсного потенціалу особистості [4].

Термін «стрес» у психологічному значенні ввів Г. Сельє, описавши його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що до нього висувається [3]. Дослідник розмежував дистрес, тобто негативний, руйнівний стрес, і еустрес – стрес, що мобілізує ресурси і сприяє розвитку. Еустрес пов'язаний не з уникненням стресу як такого, а з перетворенням потенційно руйнівного дистресу на конструктивний досвід. Згодом дослідники почали розрізняти стрес як фізіологічне явище і як психологічний стан, що включає когнітивну оцінку ситуації, емоційне реагування та поведінкові наслідки. Поняття стресостійкості виникло як відповідь на питання, чому одні особи долають надзвичайне навантаження без тривалих наслідків, тоді як інші зазнають дезадаптації вже за помірного стресорного впливу.

Значний вплив на розуміння стресостійкості мала транзактна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, яка виводила на перший план суб'єктивну когнітивну оцінку стресової ситуації [4]. Згідно з цією моделлю, ключовим є не сам об'єктивний стресор, а те, як особистість інтерпретує чи сприймає ситуацію як загрозу, виклик чи втрату. Від цієї первинної оцінки залежить вибір стратегії подолання (копінгу), яка своєю чергою визначає успішність

адаптації. Отже, стресостійкість у цій парадигмі є не вродженою властивістю, а динамічним процесом, що розгортається у взаємодії особистості з середовищем і значною мірою залежить від когнітивних навичок оцінювання і репертуару копінг-стратегій.

У монографії за редакцією В. Шмаргуна стресостійкість розуміється як системна властивість особистості, що охоплює когнітивний, емоційний, вольовий і поведінковий компоненти та забезпечує адаптивне функціонування суб'єкта в умовах дії стресорів різної інтенсивності [4]. Цей підхід передбачає, що стресостійкість не зводиться до простої витривалості, а є активним процесом регуляції, під час якого особистість мобілізує наявні ресурси, переоцінює ситуацію і знаходить ефективні способи подолання труднощів.

О. А. Чиханцова, досліджуючи психологічну стійкість особистості в умовах соціальних криз, наголошує, що стресостійкість є багатовимірним явищем, яке поєднує особистісні риси, набуті навички саморегуляції та соціальні ресурси підтримки [5]. Дослідниця виокремлює такі її складові, як емоційна гнучкість, здатність до рефлексії, збереження смислових орієнтацій і підтримання соціальних зв'язків навіть в умовах хронічного стресу. Особливо значущою є теза про те, що стресостійкість не є рівномірним і стабільним утворенням, а може суттєво варіювати залежно від сфери життя, адже людина може виявляти високу стійкість у професійній діяльності і водночас бути вразливою у сімейних стосунках або навпаки.

О. М. Кокун розглядає стресостійкість у контексті споріднених понять «життєстійкості» та «резильєнтності», і підкреслює, що всі три конструкти описують здатність людини не лише витримувати негаразди, але й відновлюватися після них і продовжувати особистісний розвиток [2]. Такий погляд корелює з концепцією С. С. Лутар, яка розглядає резильєнтність як позитивну адаптацію в умовах значного несприяття, що

передбачає наявність двох умов: впливу реального ризику та успішного подолання [4 (англ.)]. Важливо, що Лутар наполягає на розмежуванні резильєнтності як риси і як процесу. Перше розуміння є статичним і малопродуктивним для практики, тоді як процесуальний підхід відкриває можливості для цілеспрямованого формування стійкості через зміну умов розвитку.

Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, яка є одним із ключових теоретичних підґрунть дослідження копінг-стратегій, пропонує ще один кут зору на стресостійкість [4]. Відповідно до цієї теорії, стрес виникає у трьох ситуаціях: коли ресурси перебувають під загрозою, коли відбувається реальна їх втрата, або коли після значних зусиль людина не отримує очікуваного приросту ресурсів. Стресостійкість, за Хобфоллом, визначається обсягом і різноманітністю ресурсного пулу особистості, що охоплює матеріальні, соціальні, особистісні та енергетичні ресурси. Чим більше ресурсів і чим різноманітніший їхній склад, тим вища здатність особистості протистояти втратам і відновлюватися після них.

У роботі Д. М. Шиленкова стресостійкість студентської молоді аналізується у взаємозв'язку з психологічним благополуччям, і автор обґрунтовує, що ці конструкти перебувають у двосторонніх відносинах, де вищий рівень благополуччя сприяє кращому подоланню стресу, а успішне подолання стресу, своєю чергою, підвищує суб'єктивне відчуття благополуччя [6]. Вплив на будь-яку з ланок цього зв'язку, чи то розвиток навичок совладання, чи то підвищення суб'єктивного благополуччя, може запускати позитивну динаміку в обох напрямках.

Структурно в понятті стресостійкості виокремлюють декілька рівнів. По-перше, фізіологічний рівень, пов'язаний із нейроендокринними механізмами реагування на стрес, зокрема активацією осі гіпоталамус–гіпофіз–надниркові залози. По-друге, психофізіологічний рівень, що охоплює особливості нервової системи, темперамент і базові регуляторні

процеси. По-третє, психологічний рівень, який включає когнітивні оцінки, емоційно-вольову регуляцію та стратегії копіngu. По-четверте, соціально-психологічний рівень, зумовлений якістю міжособистісних стосунків і соціальної підтримки [4]. Ці рівні перебувають у постійній взаємодії, де хронічне фізіологічне навантаження підриває психологічні ресурси, тоді як ефективні соціальні зв'язки здатні пом'якшувати навіть значний фізіологічний стрес.

Н. Гармезі, досліджуючи так званих стресостійких дітей, розрізняв індивідуальні атрибути дитини, характеристики сімейного середовища та зовнішню соціальну підтримку як три рівні захисних факторів, що в сукупності визначають здатність успішно протистояти стресовим умовам [3 (англ.)]. Важливим здобутком цих досліджень стало спростування уявлення про стресостійкість як виняткову особистісну рису, притаманну лише особливим дітям. Гармезі показав, що більшість дітей, які демонструють стійкість в умовах ризику, не є якимось особливим типом, а просто мають доступ до певних захисних ресурсів, яких бракує їхнім менш стійким ровесникам.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинник вразливості до стресу

Підлітковий вік є одним із найбільш кризових і водночас найбільш пластичних етапів онтогенезу. Поєднання інтенсивних біологічних змін, перебудови системи стосунків і активного пошуку ідентичності створює підґрунтя, на якому стресові впливи можуть набувати особливо значущих наслідків. Розуміння специфіки цього вікового періоду є необхідним для осмислення чинників вразливості підлітків до стресу [1].

Вітчизняна психологічна традиція, представлена зокрема у роботах І. Д. Бека, розглядає підлітковий вік як час активного становлення

особистості, що характеризується формуванням ціннісних орієнтацій, розвитком здатності до рефлексії та складанням перших справжніх дружніх стосунків і романтичних прив'язаностей [1]. Підліток вперше починає усвідомлювати себе як суб'єкта власного життя, здатного до самостійного вибору і відповідальності за нього. Саме цей процес суб'єктивації є водночас джерелом нових можливостей і джерелом нової вразливості, коли зовнішні обставини позбавляють підлітка суб'єктності – можливості обирати, контролювати, впливати на своє життя, і це переживається особливо гостро.

Центральним психологічним завданням підліткового віку, за Е. Еріксоном, є формування ідентичності, тобто відповідь на питання «хто я є?» через інтеграцію різних аспектів досвіду у цілісне і стійке уявлення про себе [4]. Невирішеність цього завдання призводить до того, що Еріксон позначав як «дифузію ідентичності», тобто розмиття уявлень про власні цінності, цілі та роль у суспільстві, що проявляється тривогою, нестабільністю самооцінки і залежністю від зовнішніх оцінок. В умовах, коли зовнішнє середовище різко і непередбачувано змінюється, як це відбувається під час війни, формування ідентичності суттєво ускладнюється, адже зникають стабільні орієнтири, на яких будується цей процес.

Провідна діяльність підліткового віку – інтимно-особистісне спілкування з однолітками, що визначає особливу чутливість до соціальних стресорів, таких як відкидання, конфліктів у групі, порушення значущих стосунків. Водночас активна потреба в автономії і самовизначенні вступає в суперечність із залежністю від авторитетів і нормативних очікувань. Ця внутрішня суперечливість становить психологічну основу нестабільності і підвищеної реактивності, характерних для підліткового віку [1]. У стресових обставинах ця суперечність загострюється, адже підліток

одночасно потребує підтримки дорослих і прагне незалежності від них, що ускладнює отримання допомоги і збільшує ризик ізоляції.

Нейробіологічні дослідження свідчать про те, що у підлітків префронтальна кора, відповідальна за регуляцію емоцій, прийняття рішень і гальмування імпульсів, ще не завершила свого дозрівання, тоді як лімбічна система, пов'язана з емоційним реагуванням і пошуком нових відчуттів, вже досягає майже дорослого рівня активності [5]. Ця нейробіологічна диспропорція пояснює типові для підліткового віку прояви імпульсивності, схильності до ризику і труднощів у самоконтролі. В умовах стресу подібна незрілість підсилює інтенсивність негативних переживань і ускладнює конструктивне реагування на стресори. Хронічний стрес, у свою чергу, здатний негативно впливати на дозрівання префронтальної кори, формуючи порочне коло, де стрес знижує здатність до саморегуляції, а знижена саморегуляція підвищує вразливість до подальшого стресу.

Когнітивні особливості підліткового віку також відіграють роль у формуванні вразливості до стресу. Зокрема, схильність до егоцентризму, відчуття постійного оцінювання з боку оточення та уявлення про власну унікальність і невразливість визначають специфічний характер когнітивної оцінки стресових ситуацій [4]. Відчуття постійного оцінювання з боку оточення підсилює тривогу щодо соціального сприйняття і може ускладнювати звернення по допомогу через страх осуду. Уявлення про власну унікальність і невразливість, натомість, може виступати і ресурсом, коли відчуття власної значимості і особливого призначення підтримує мотивацію і стійкість навіть у складних обставинах.

І. Д. Бех наголошує на тому, що будь-яке серйозне порушення звичного середовища або загроза значущим стосункам у підлітковому віці може мати особливо руйнівний ефект саме через те, що процеси формування ідентичності і ціннісних орієнтацій ще не стабілізувалися і є особливо чутливими до зовнішніх впливів [1]. Разом із тим, автор

підкреслює значущість виховного середовища, здатного забезпечити підлітку досвід суб'єктності, моральних виборів і відповідальності – досвіду, що є надійним підґрунтям для формування стійкості навіть в умовах зовнішніх потрясінь.

Дані систематичного огляду досліджень із проблем процвітання підлітків свідчать, що позитивне функціонування у цьому віці пов'язане з наявністю стабільних стосунків з дорослими, відчуттям компетентності та смислу, можливістю брати участь у прийнятті рішень і відчувати себе почутим [1 (англ.)]. Відсутність цих умов підвищує ризик дезадаптації при стресових навантаженнях. Автори огляду підкреслюють, що процвітання підлітків є не просто відсутністю патології, а позитивним станом психологічного розквіту, що включає задоволеність життям, позитивні емоції, залученість, стосунки і смисл – компоненти, кожен з яких є водночас ресурсом стресостійкості.

1.3. Специфіка впливу воєнних умов на психологічний стан підлітків

Воєнний конфлікт є одним із найбільш руйнівних середовищних факторів, що порушують нормальний психологічний розвиток дітей і підлітків. На відміну від обмеженого у часі гострого стресового впливу, війна як хронічна травматична ситуація поєднує безпосередню загрозу життю, розлучення із близькими, вимушене переміщення, руйнування звичного середовища, порушення освітнього процесу та загальну непередбачуваність майбутнього [2 (англ.)]. Ця багатшарова стресогенність відрізняє воєнну травму від більшості інших видів стресу і потребує окремого теоретичного осмислення.

Для розуміння психологічних наслідків воєнного досвіду принципово важливою є концепція кумулятивної травми, яка описує накопичення

кількох травматичних подій або тривалий вплив одного хронічного стресора [5]. У разі кумулятивної травматизації адаптаційні ресурси виснажуються поступово, і особистість може тривалий час зберігати зовнішнє функціонування, приховуючи все більше психологічне навантаження. Особливо вразливими до кумулятивної травми є діти і підлітки, адже їхні ресурсні системи ще перебувають на стадії формування і не мають тієї стабільності, яку забезпечує зрілий досвід совладання.

С. Богданов та співавтори у своєму дослідженні, виконаному в контексті збройного конфлікту на сході України, виявили, що підлітки, які мали досвід безпосереднього зіткнення з бойовими діями або вимушеного переселення, демонстрували вищий рівень симптомів тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу порівняно із ровесниками, що не мали такого досвіду [2 (англ.)]. Водночас дослідники підкреслюють значущу роль соціальної підтримки, особливо з боку сім'ї і вчителів, у пом'якшенні цих наслідків, що підтверджує важливість соціального оточення як буферного фактора навіть за умов серйозної травматизації.

О. А. Чиханцова виокремлює кілька специфічних механізмів, через які воєнні умови впливають на психологічний стан підлітків. По-перше, це порушення базового відчуття безпеки, яке є фундаментальною потребою і забезпечує можливість нормального розвитку відповідно до ієрархії потреб А. Маслоу. По-друге, дефіцит передбачуваності і контролю над власним життям, що призводить до відчуття безпомічності та може переростати у вивчену безпомічність у розумінні М. Зелігмана. По-третє, накопичення втрат – матеріальних, соціальних і символічних, яке поступово підриває ресурсну базу особистості і збільшує вразливість до подальших стресорів [5].

О. М. Кокун наголошує на тому, що в умовах воєнного часу особливо загострюється потреба в осмисленні пережитого і пошуку смислу у стражданнях [2]. Саме здатність знаходити сенс у складному досвіді є

одним із ключових предикторів психологічної стійкості, що добре узгоджується з концепцією посттравматичного зростання Р. Тедескі і Л. Кальгуна, згідно з якою подолання серйозного стресу може стати поштовхом до особистісного розвитку за наявності певних умов. Важливо розрізняти посттравматичне зростання і простий відкат до попереднього рівня функціонування, де перше передбачає справжні позитивні зміни у ставленні до себе, інших людей і розумінні можливостей свого життя.

Для підлітків воєнний час несе низку специфічних викликів, пов'язаних із особливостями вікового розвитку. Вимушена зміна школи або перехід на дистанційне навчання порушує соціальний розвиток і позбавляє спілкування із однолітками, яке є провідною потребою цього віку, адже саме у групі ровесників відпрацьовуються навички взаємодії, формується ідентичність і набувається соціальний досвід, що не може бути замінений онлайн-спілкуванням у повному обсязі. Обмеженість фізичного простору і неможливість займатися звичними видами дозвілля позбавляє можливості реалізовувати автономію. Постійна тривожність батьків передається підліткам через механізми емоційного зараження і порушує відчуття базової захищеності, що ускладнює нормальний процес автономізації [4].

Збірник наукових праць за редакцією Г. В. Давиденко фіксує, що рівень психологічної стійкості підлітків в умовах сьогодення значною мірою зумовлений доступністю психологічної підтримки в освітніх закладах і якістю взаємодії з педагогами [3]. Водночас дані свідчать про хронічне перевантаження шкільних психологів та недостатню кількість спеціалістів, здатних надавати фахову підтримку дітям у зоні конфлікту або у постраждалих громадах. Це утворює системну прогалину, яка існує саме тоді, коли потреба у психологічній підтримці є найвищою.

Особлива увага науковців привертається до підлітків, що пережили безпосереднє бойове зіткнення, втрату близьких або виступали свідками насилля. Для цієї групи ризик розвитку посттравматичного стресового

розладу, хронічних тривожних і депресивних станів є суттєво вищим. Симптоматика ПТСР у підлітків має свою специфіку порівняно з дорослими, вона частіше виявляється через поведінкові порушення, агресію, регресивну поведінку, академічні труднощі та соматичні скарги, а не через класичну тріаду нав'язливих спогадів, уникнення і гіперзбудження [5]. Це ускладнює своєчасне виявлення підлітків, що потребують допомоги, і вимагає від педагогів і психологів уважності до маскованих проявів травматичного стресу.

Таким чином, воєнні умови створюють багаторівневий і кумулятивний стресорний вплив, що одночасно вражає кілька ключових сфер розвитку підлітка: безпеку, соціальні зв'язки, автономію, ідентичність і смислові орієнтації. Водночас наявність захисних факторів здатна суттєво пом'якшити ці наслідки і навіть стати основою для посттравматичного зростання.

1.4. Психологічні умови розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни

Під психологічними умовами розуміємо сукупність чинників психологічного середовища і характеристик самої особистості, що забезпечують можливість ефективної адаптації до стресових обставин та підтримання траєкторії особистісного розвитку [4]. Ці умови не є незалежними чинниками, а перебувають у складній взаємодії і взаємно підсилюють одне одного.

Першою і ключовою умовою є збереження відчуття безпеки і передбачуваності. М. Унгар у своїй концепції мультисистемної резильєнтності підкреслює, що стійкість є не лише внутрішньою властивістю індивіда, а результатом взаємодії між особистістю та її середовищем [5 (англ.)]. Це означає, що навіть в умовах об'єктивно

небезпечного і непередбачуваного середовища стабільні стосунки із значущими дорослими, підтримання регулярного розпорядку дня і збереження доступних ритуалів повсякденного життя можуть суттєво зменшити суб'єктивне відчуття загрози. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі, у свою чергу, пояснює, чому безпечна прив'язаність до хоча б одного стабільного дорослого є потужним буфером проти стресу, адже надійна база прив'язаності дозволяє підлітку заряджатися відчуттям безпеки і сміливіше досліджувати складну реальність.

Другою важливою умовою є розвиток навичок емоційної саморегуляції. А. Ю. Шмельцер у своєму дослідженні доводить, що підлітки, які вміють усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, демонструють вищу стресостійкість у воєнний час [7]. Саморегуляція включає як тілесно орієнтовані техніки, наприклад, діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, заземлення, так і когнітивні стратегії: когнітивне переосмислення, усвідомленість, дистанціювання від думок. Навички саморегуляції потребують цілеспрямованого навчання і тренування, адже вони не формуються стихійно, особливо в умовах, коли нейробіологічна незрілість підліткового мозку і так ускладнює регуляцію емоцій.

Третьою умовою є формування позитивного ставлення до власних можливостей – самоефективності у розумінні А. Бандури. Самоефективність – це переконання особистості у власній здатності успішно впоратися з конкретними ситуаціями або завданнями [4]. Підлітки з вищою самоефективністю інтерпретують стресові ситуації не як загрозу, а як виклик, що потребує мобілізації ресурсів, і зберігають наполегливість перед обличчям труднощів. Самоефективність формується через досвід успішного подолання труднощів, спостереження за успішними ровесниками, соціальне заохочення і правильну інтерпретацію фізіологічного збудження. Д. М. Шиленков підкреслює, що психологічне

благополуччя і стресостійкість взаємно підтримують одне одного, і тому робота над підвищенням самооцінки і відчуттям власної компетентності є одночасно й роботою із підвищення стресостійкості [6].

Четвертою умовою є підтримання й розвиток соціальних зв'язків. Дані дослідження С. Богданова та співавторів переконливо свідчать про те, що наявність довірливих стосунків з однолітками і дорослими є одним із найбільш потужних буферів проти негативних психологічних наслідків впливу воєнної травми [2 (англ.)]. Соціальна підтримка виконує одночасно кілька функцій. Вона надає інформацію і практичну допомогу, зменшує відчуття самотності у переживанні труднощів, підтверджує цінність особистості незалежно від обставин і забезпечує можливість вербалізації та опрацювання важкого досвіду через розповідь. Особливо значущою в умовах вимушеного переміщення є підтримання зв'язків з корінними стосунками і водночас формування нових у новому соціальному середовищі.

П'ятою умовою є збереження і розвиток смислових орієнтацій. І. Д. Бех наголошує, що особистість, яка усвідомлює сенс своєї діяльності та своєї присутності у світі, значно легше переносить страждання і невизначеність [1]. Ця ідея перегукується з концепцією В. Франкла, який, спираючись на власний досвід виживання у концентраційному таборі, обґрунтував, що наявність смислу є найпотужнішим ресурсом психологічного виживання. В умовах воєнного часу для підлітків особливо важливою стає можливість зробити реальний внесок у спільну справу через волонтерство, підтримку ровесників або участь у творчих та освітніх проектах, адже це підтримує відчуття власної значущості і активної суб'єктності. Наявність цілей і смислу є також ключовим компонентом психологічного благополуччя, що забезпечує мотивацію до відновлення навіть після серйозних втрат.

Шостою умовою, яку наголошує збірник за редакцією Г. В. Давиденко, є доступність кваліфікованої психологічної підтримки в освітньому середовищі [3]. Роль шкільного психолога, педагога і соціального працівника у виявленні підлітків, що потребують допомоги, і організації своєчасного втручання є критично важливою, особливо в умовах, коли більшість сімей самі переживають психологічне навантаження і не завжди мають ресурс для надання повноцінної підтримки дитині. Системний психологічний супровід в освітньому закладі включає не лише індивідуальну роботу з підлітками групи ризику, а й просвітницьку роботу з батьками і педагогами, групові заняття з розвитку навичок совладання, а також забезпечення інклюзивного і психологічно безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Розвиток стресостійкості є комплексним завданням, що потребує скоординованих зусиль сім'ї, школи і фахівців психологічної служби. Ефективна підтримка включає роботу як із самим підлітком, так і з його соціальним оточенням, створюючи умови, в яких особистісні ресурси підлітка могли б зростати, а не виснажуватися під тиском воєнної реальності.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість є системною, багатовимірною властивістю особистості, що охоплює когнітивний, емоційний, вольовий і соціальний компоненти та забезпечує адаптивне функціонування в умовах стресорів різної інтенсивності. Вона не є стабільною рисою, а динамічно розвивається під впливом досвіду і цілеспрямованого психологічного впливу.

Підлітковий вік є критичним щодо стресостійкості через поєднання нейробіологічної незрілості регуляторних структур, кризовості вікового розвитку та особливої чутливості до соціальних стресорів. Водночас висока

пластичність цього віку робить підлітків особливо відкритими до розвивальних психологічних впливів.

Воєнні умови створюють багаторівневий стресорний вплив, що порушує відчуття безпеки, передбачуваності та контролю. Специфічні наслідки для підлітків пов'язані з порушенням соціального розвитку, звуженням простору автономії та накопиченням втрат. Водночас наявність стабільних стосунків і доступ до психологічної підтримки є потужними буферними факторами.

Психологічними умовами розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни є збереження відчуття безпеки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування самоефективності, підтримання соціальних зв'язків, збереження смислових орієнтацій і забезпечення доступу до фахової психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Емпіричне дослідження було організовано з метою вивчення психологічних особливостей прояву стресостійкості підлітків в умовах повномасштабної війни, яка триває в Україні з лютого 2022 року. Актуальність дослідження зумовлена тим, що на п'ятому році війни підлітки продовжують перебувати під впливом хронічних стресових чинників, зокрема загрози обстрілів, вимушеного переміщення, розлуки з батьками та адаптації до нових умов проживання.

Дослідження проводилося протягом лютого-квітня 2026 року за допомогою онлайн-анкетування через платформу Google Forms. Вибір онлайн-формату зумовлений необхідністю охоплення підлітків, які перебувають у різних умовах проживання, зокрема тих, хто виїхав за кордон або переміщений усередині країни. Загальна вибірка становила 50 підлітків віком від 13 до 17 років. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні, для неповнолітніх додатково отримано згоду батьків або законних представників.

За статтю вибірка була збалансованою, до неї увійшли 26 хлопців (52%) та 24 дівчини (48%). За віковим складом найчисельнішою групою були підлітки 17 років, а саме 16 осіб (32%). Підлітків 14 років було 11 осіб (22%), по 8 осіб (по 16%) становили групи 13 та 16 років, і найменшою була група 15-річних, лише 7 осіб (14%). Середній вік вибірки становив 15,2 року.

Особливу увагу було приділено розподілу вибірки за статусом проживання під час війни, оскільки цей чинник може суттєво впливати на

рівень стресостійкості. Характеристику вибірки за статусом проживання наведено на рисунку 2.1.

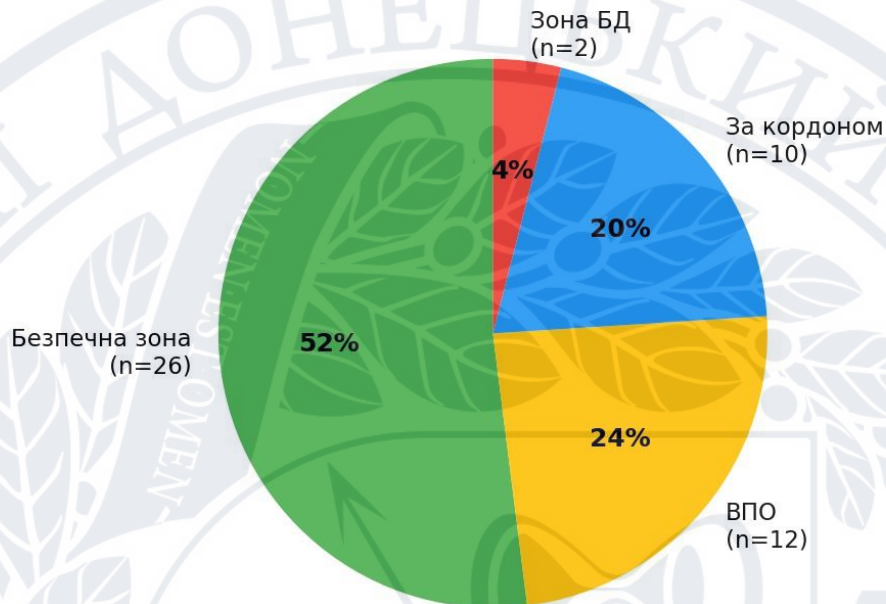


Рисунок 2.1. Розподіл вибірки за статусом проживання під час війни

Як свідчить рисунок 2.1, більшість респондентів, а саме 26 осіб (52%), проживають в Україні в безпечній зоні. Внутрішньо переміщених осіб серед опитаних було 12 (24%). За кордоном перебувають 10 підлітків (20%). Лише 2 особи (4%) проживають поруч із зоною бойових дій.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти стресостійкості.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) є основним інструментом вимірювання стресостійкості у цьому дослідженні. Методику було розроблено К. Коннором та Дж. Девідсоном у 2003 році для оцінки здатності людини долати стресові ситуації та відновлюватися після них [5]. Скорочена версія CD-RISC-10 містить 10 тверджень, питання опитування наведені у Додатку А. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною

шкалою від 0 ("зовсім не вірно") до 4 ("майже завжди вірно"). Загальний бал варіює від 0 до 40, де вищі значення свідчать про вищий рівень стресостійкості.

Для інтерпретації використано діапазони: 0-16 балів як низький рівень, 17-28 балів як середній, 29-40 балів як високий рівень стресостійкості.

Методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна (STAI) є однією з найпоширеніших методик для оцінки тривожності, адаптованою для використання в українській психодіагностиці [7]. Методика складається з двох субшкал по 20 пунктів кожна. Перша субшкала (STAI-S) вимірює ситуативну (реактивну) тривожність, яка відображає актуальний емоційний стан респондента на момент обстеження. Друга субшкала (STAI-T) вимірює особистісну тривожність, яка характеризує стійку схильність особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищенням тривоги. Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою від 1 до 4. Загальний бал кожної субшкали варіює від 20 до 80 балів. Бланк методики подано у Додатку Б.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 була розроблена С. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермелштейном у 1983 році і є одним з найбільш валідних інструментів оцінки суб'єктивного переживання стресу [9]. Методика містить 10 запитань, які оцінюють частоту переживання стресових ситуацій та відчуття контролю над ними протягом останнього місяця. Кожне запитання оцінюється за шкалою від 0 ("ніколи") до 4 ("дуже часто"). Бланк подано у Додатку В.

Опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій SACS С. Хобфолла призначений для діагностики копінг-стратегій, які використовує людина у стресових ситуаціях [11]. Методика базується на теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, згідно з якою стрес виникає внаслідок

загрози втрати, фактичної втрати або невдалого відновлення ресурсів. Методика містить 54 твердження, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою від 1 ("ні, це не вірно") до 5 ("так, це вірно"). Відповіді розподіляються на 9 субшкал: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі дії, асоціальні дії, агресивні дії. Бланк подано у Додатку Г.

Для статистичної обробки отриманих даних було використано описову статистику, а саме середнє арифметичне (M), медіану (Me), стандартне відхилення (SD), мінімальне та максимальне значення. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними застосовано кореляційний аналіз за методом r Пірсона. Значущість кореляцій визначалася за допомогою t -критерію Стюдента з подальшим обчисленням p -значення на рівнях значущості $p < 0,05$ та $p < 0,01$. Обробку даних здійснено за допомогою Microsoft Excel з використанням формульних функцій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівнів стресостійкості підлітків

Аналіз отриманих емпіричних даних було здійснено послідовно для кожної з чотирьох психодіагностичних методик з подальшим кореляційним аналізом взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними.

Результати діагностики стресостійкості підлітків за шкалою Коннора-Девідсона містять описову статистику та розподіл за рівнями, які наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Описова статистика та розподіл підлітків за рівнями стресостійкості

Показник	Значення
Середнє арифметичне (M)	21,60
Медіана (Me)	22,00
Стандартне відхилення (SD)	4,34
Мінімум	10
Максимум	30
Рівень	Кількість (%)
Низький (0–16 балів)	7 (14,0 %)
Середній (17–28 балів)	41 (82,0 %)
Високий (29–40 балів)	2 (4,0 %)

Розподіл підлітків за рівнями стресостійкості наочно представлено на рисунку 2.2.

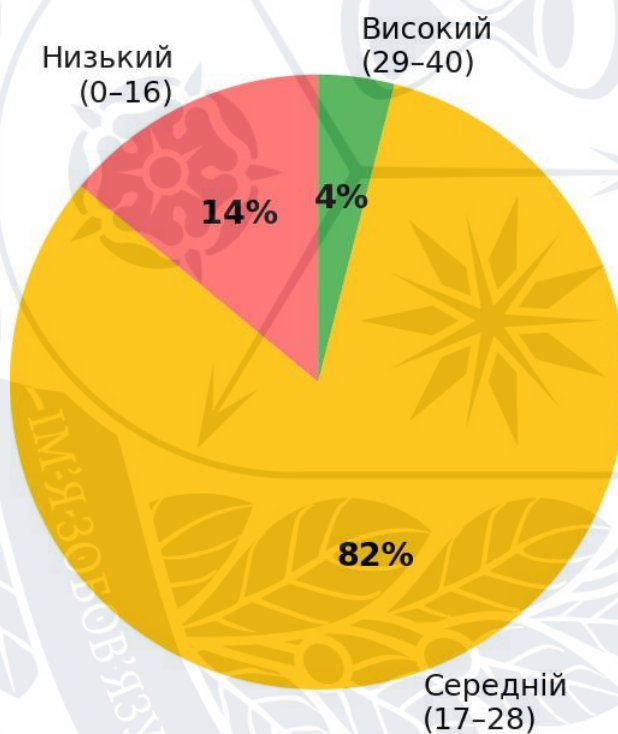


Рисунок 2.2. Розподіл підлітків за рівнями стресостійкості

Як свідчать дані таблиці 2.1 та рисунка 2.2, середній бал стресостійкості становить 21,60 при медіані 22,00, що свідчить про

симетричність розподілу. Стандартне відхилення 4,34 вказує на помірну варіативність показників у вибірці. Переважна більшість підлітків, а саме 41 особа (82%), демонструє середній рівень стресостійкості. Низький рівень виявлено у 7 осіб (14%), і лише 2 підлітки (4%) мають високий рівень стресостійкості.

Середній бал 21,60 є нижчим за нормативний показник мирного часу, який для підлітків становить 24-26 балів за даними Л. Кемпбелл-Сірс та М. Штейн [6]. Така різниця в 3-5 балів може свідчити про системне зниження адаптаційних ресурсів підлітків внаслідок хронічного впливу воєнних стресорів. Група з низьким рівнем стресостійкості (7 осіб, 14%) є особливо вразливою і потребує першочергової психологічної допомоги, оскільки ці підлітки мають найменший ресурс для подолання стресових ситуацій [15].

Описову статистику та розподіл підлітків за рівнями ситуативної та особистісної тривожності наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Описова статистика та розподіл за рівнями тривожності

Показник	Ситуативна (СТ)	Особистісна (ОТ)
Середнє (M)	50,74	50,92
Медіана (Me)	50,00	52,00
SD	5,32	4,71
Мінімум	40	41
Максимум	60	59
Рівень	СТ: n (%)	ОТ: n (%)
Низький (20–30)	0 (0 %)	0 (0 %)
Середній (31–45)	7 (14,0 %)	6 (12,0 %)
Високий (46–80)	43 (86,0 %)	44 (88,0 %)

Порівняння розподілу за рівнями тривожності представлено на рисунку 2.3.

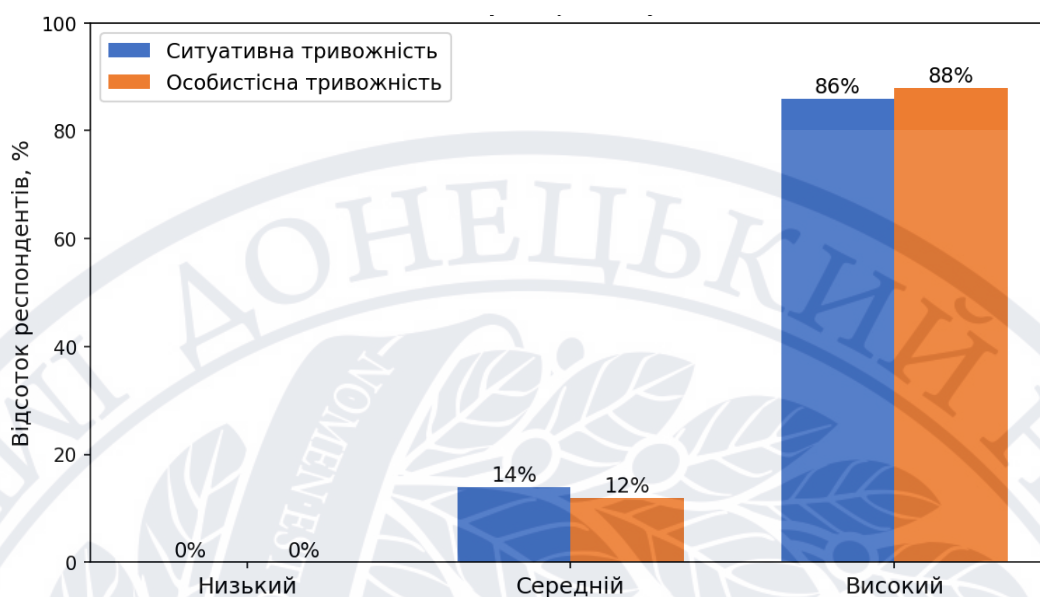


Рисунок 2.3. Розподіл підлітків за рівнями тривожності (STAI)

Дані таблиці 2.2 та рисунка 2.3 свідчать про надзвичайно високі показники тривожності у досліджуваних підлітків. Середній бал ситуативної тривожності становить 50,74 ($M_e = 50,00$), а особистісної тривожності 50,92 ($M_e = 52,00$), що відповідає високому рівню за обома субшкалами. Стандартне відхилення для СТ (5,32) дещо вище, ніж для ОТ (4,71), що свідчить про більшу варіативність ситуативної тривожності, яка залежить від поточних обставин.

Найбільш тривожним результатом є повна відсутність підлітків з низьким рівнем тривожності у вибірці, що є нетиповим для загальної підліткової популяції. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 43 осіб (86%), середній лише у 7 осіб (14%). Для особистісної тривожності картина ще гостріша, адже високий рівень у 44 осіб (88%), середній у 6 осіб (12%). Ці показники значно перевищують норму мирного часу, коли типовий середній бал за методикою STAI для підлітків становить 35-45 балів.

Відсутність підлітків з низьким рівнем тривожності є критичним індикатором масового впливу воєнних стресорів на емоційний стан молоді.

Аналіз результатів за шкалою сприйнятого стресу PSS-10. Описову статистику та розподіл за рівнями наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Описова статистика та розподіл за рівнями сприйнятого стресу

Показник	Значення
Середнє (M)	21,04
Медіана (Me)	21,00
SD	4,04
Мінімум	13
Максимум	30
Рівень	Кількість (%)
Низький (0–13)	2 (4,0 %)
Середній (14–26)	44 (88,0 %)
Високий (27–40)	4 (8,0 %)

Як свідчать дані таблиці 2.3 та рисунка 2.4, середній бал сприйнятого стресу становить 21,04 ($Me = 21,00$, $SD = 4,04$), що відповідає середньому рівню. Абсолютна більшість підлітків, а саме 44 особи (88%), демонструє середній рівень сприйнятого стресу. Високий рівень виявлено у 4 осіб (8%), ці підлітки переживають критичне перевантаження та потребують негайної допомоги. Низький рівень лише у 2 осіб (4%).

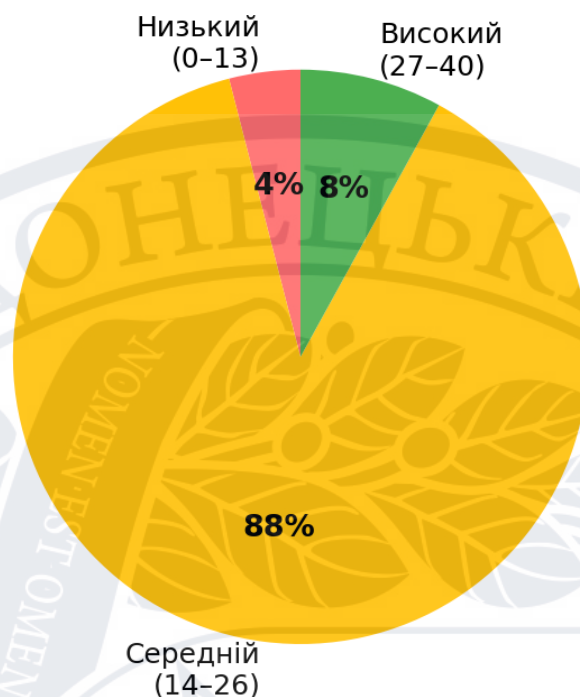


Рисунок 2.4. Розподіл підлітків за рівнями сприйнятого стресу

Середній бал 21,04 суттєво перевищує нормативний показник мирного часу, що підтверджує підвищене суб'єктивне переживання стресу, зумовлене впливом воєнних подій. Помірне стандартне відхилення (4,04) вказує на відносну однорідність вибірки за цим показником, тобто більшість підлітків перебуває у стані стійкого помірному стресу незалежно від статусу проживання.

Аналіз результатів за опитувальником SACS С. Хобфолла. Описову статистику копінг-стратегій наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Описова статистика копінг-стратегій підлітків

Стратегія	M	Me	SD
Асертивні дії	9,86	10,0	1,71
Вступ у соц. контакт	13,44	13,0	1,95
Пошук соц. підтримки	19,12	19,0	2,82
Обережні дії	19,66	20,0	2,63
Імпульсивні дії	16,12	16,0	2,19
Уникнення	19,10	19,0	2,66

Непрямі дії	19,46	20,0	3,35
Асоціальні дії	29,16	29,0	3,57
Агресивні дії	19,34	19,5	2,80

Профіль копінг-стратегій підлітків та їх вираженість у відсотках від максимального балу наведено на рисунках 2.5 та 2.6.

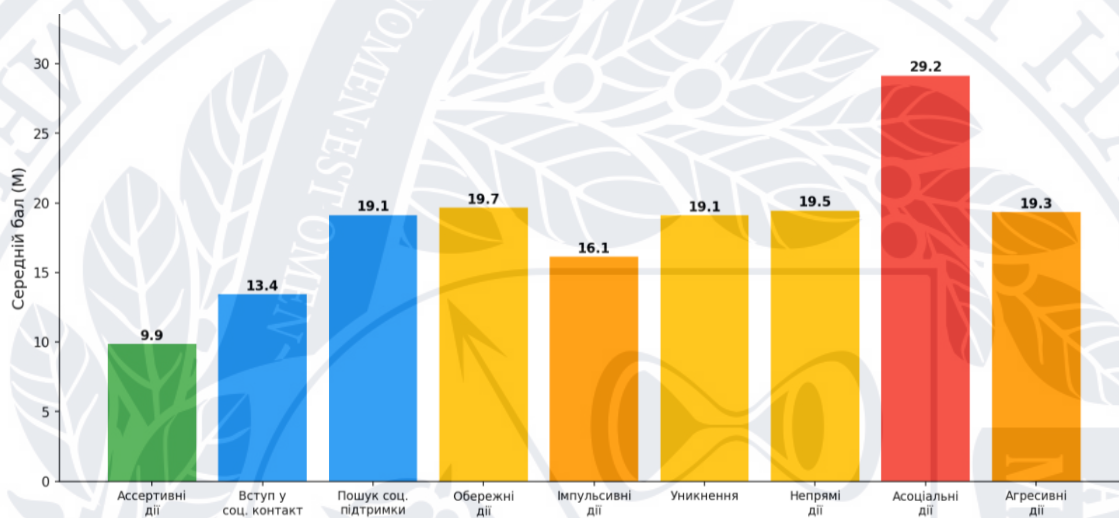


Рисунок 2.5. Середні значення копінг-стратегій підлітків

Як свідчать дані таблиці 2.4 та рисунків 2.5-2.6, серед копінг-стратегій підлітків найвищий середній показник мають асоціальні дії ($M = 29,16$, $Me = 29,0$), що становить 65% від максимуму шкали. Це свідчить про схильність підлітків використовувати маніпулятивні та егоцентричні стратегії поведінки у стресових ситуаціях.



Рисунок 2.6. Вираженість копінг-стратегій (% від максимуму шкали)

Далі за вираженістю йдуть обережні дії ($M = 19,66$, 66% від максимуму), непрямі дії ($M = 19,46$, 65%), агресивні дії ($M = 19,34$, 64%), пошук соціальної підтримки ($M = 19,12$, 64%) та уникнення ($M = 19,10$, 64%). Ці стратегії мають подібний рівень вираженості, що свідчить про їх рівномірне використання. Імпульсивні дії мають дещо нижчий показник ($M = 16,12$, 64%). Вступ у соціальний контакт знаходиться на рівні 67% від максимуму ($M = 13,44$ при максимумі 20).

Найнижчий показник мають асертивні дії ($M = 9,86$, $M_e = 10,0$), що становить лише 66% від максимуму шкали. Це означає, що підлітки рідко використовують конструктивне відстоювання власних інтересів та прав. Водночас відносно високий показник пошуку соціальної підтримки ($M = 19,12$) є позитивним захисним чинником, який свідчить про збереження у підлітків потреби в емоційній підтримці з боку близьких людей.

Зведену порівняльну картину розподілу підлітків за всіма шкалами наведено на рисунку 2.7.

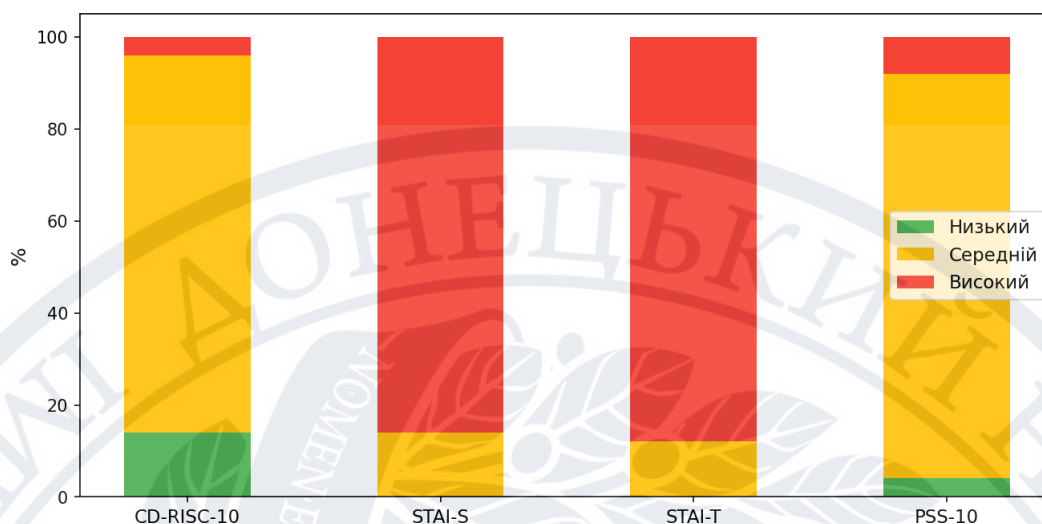


Рисунок 2.7. Порівняння розподілу за рівнями

Рисунок 2.7 наочно демонструє як за шкалами тривожності (STAI) домінує високий рівень (86-88%), тоді як за шкалами стресостійкості (CD-RISC) та сприйнятого стресу (PSS-10) переважає середній рівень (82-88%). Таке поєднання свідчить про специфічний психологічний профіль підлітків воєнного часу: вони відчують сильну тривогу, яка стала стійкою рисою, проте їхній сприйнятий стрес залишається на помірному рівні завдяки певній нормалізації постійного фону тривоги. Водночас стресостійкість характеризується як посередня, що обмежує можливості повноцінної адаптації.

Результати кореляційного аналізу основних показників наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кореляційна матриця основних показників

Змінна	СТ	ОТ	PSS	CD-RISC	Соц.підтр.
Ситуат. тривожн.	1,000	0,257	0,425**	-0,332*	-0,447**
Особист. тривожн.	0,257	1,000	0,309*	-0,345*	-0,351*
Сприйнятий стрес	0,425**	0,309*	1,000	-0,154	-0,234
Стресостійкість	-0,332*	-0,345*	-0,154	1,000	0,436**
Пошук соц. підтр.	-0,447**	-0,351*	-0,234	0,436**	1,000

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$;

Аналіз таблиці 2.5 дозволяє виявити низку статистично значущих взаємозв'язків. Стресостійкість за шкалою CD-RISC-10 має статистично значущий негативний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = -0,332$, $p < 0,05$) та з особистісною тривожністю ($r = -0,345$, $p < 0,05$). Це підтверджує, що підлітки з вищим рівнем стресостійкості демонструють нижчі показники тривожності, і навпаки, більш тривожні підлітки мають нижчу стресостійкість.

Зв'язок стресостійкості зі сприйнятим стресом виявився негативним, проте статистично незначущим ($r = -0,154$, $p > 0,05$). Це може бути зумовлено тим, що в умовах хронічного воєнного стресу навіть підлітки з відносно високою стресостійкістю переживають значний суб'єктивний стрес, оскільки інтенсивність зовнішніх стресорів перевищує адаптаційні можливості будь-якої людини.

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між стресостійкістю та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,436$, $p < 0,01$). Це є одним з найважливіших результатів дослідження, оскільки підтверджує, що здатність звертатися по допомогу до інших людей є ключовим компонентом стресостійкості підлітків.

Ситуативна тривожність демонструє значущий позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом ($r = 0,425$, $p < 0,01$) та значущий негативний зв'язок з пошуком соціальної підтримки ($r = -0,447$, $p < 0,01$). Ці дані свідчать, що тривожніші підлітки переживають інтенсивніший стрес і водночас менш схильні звертатися по допомогу. Додатковий аналіз кореляцій стресостійкості з усіма копінг-стратегіями SACS подано у Додатку Д. Найсильніший зв'язок спостерігається між стресостійкістю та асоціальними діями ($r = 0,556$, $p < 0,01$), імпульсивними діями ($r = 0,526$, $p < 0,01$) та асертивними діями ($r = 0,521$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що стресостійкі підлітки загалом активніші у використанні різноманітних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження з вибіркою 50 підлітків віком 13-17 років встановлено, що більшість (82%) демонструє середній рівень стресостійкості ($M = 21,60$), який є нижчим за нормативний показник мирного часу. Високий рівень виявлено лише у 4% респондентів.

Виявлено критично високі показники тривожності: 86% мають високий рівень ситуативної ($M = 50,74$) та 88% високий рівень особистісної тривожності ($M = 50,92$). Жоден респондент не має низького рівня тривожності, що значно перевищує нормативні показники мирного часу.

Серед копінг-стратегій домінують асоціальні дії ($M = 29,16$), тоді як асертивні мають найнижчий показник ($M = 9,86$), що свідчить про переважання захисних стратегій над конструктивними.

Кореляційний аналіз підтвердив негативний зв'язок стресостійкості з тривожністю ($r = -0,332 \dots -0,345$, $p < 0,05$) і позитивний зв'язок з пошуком соціальної підтримки ($r = 0,436$, $p < 0,01$).

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Напрями психологічної допомоги підліткам із низьким рівнем стресостійкості

Результати емпіричного дослідження, засвідчили наявність серйозних проблем зі стресостійкістю та тривожністю у підлітків в умовах тривалої війни. Критично високий рівень тривожності (86-88%) разом із переважанням середнього рівня стресостійкості (82%) та домінуванням пасивних копінг-стратегій вказує на гостру потребу в системній психологічній допомозі цій категорії молоді.

Аналіз міжнародного досвіду психологічної допомоги підліткам в умовах збройних конфліктів дозволяє виокремити чотири основні напрями роботи, які мають найбільшу доказову базу ефективності.

Перший напрям: зниження рівня тривожності через когнітивно-поведінкові інтервенції. Враховуючи, що 86-88% підлітків у вибірці мають високий рівень тривожності, зниження тривожності є першочерговим завданням. Дослідження J. Cohen, A. Mannarino та E. Deblinger продемонстрували, що когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (TF-CBT), є однією з найбільш ефективних форм роботи з підлітками в умовах збройних конфліктів [31]. Ця модель включає психоедукацію щодо травми та стресу, навчання технік релаксації, когнітивне переструктурування, поступову експозицію до травматичних спогадів та обробку травматичного досвіду. Програми TF-CBT, впроваджені серед дітей-біженців у Нідерландах та Швеції, продемонстрували зниження показників тривожності на 30-40% після 12-16 сесій [32].

Другий напрям: розвиток конструктивних копінг-стратегій. Виявлений у нашому дослідженні статистично значущий позитивний зв'язок між стресостійкістю та активністю копінг-поведінки ($r = 0,436-0,556$, $p < 0,01$) обґрунтовує необхідність цілеспрямованого формування у підлітків навичок конструктивного подолання стресу. Особливу увагу слід приділити розвитку асертивних дій, показник яких є найнижчим серед усіх копінг-стратегій ($M = 9,86$). Дослідження S. Southwick та D. Charney підтверджують, що розвиток активних копінг-стратегій є одним з ключових чинників формування резильєнтності [33]. Програми розвитку асертивності серед підлітків у зонах конфліктів, впроваджені організацією Mercy Corps у Сирії та Лівані, продемонстрували збільшення показників асертивних дій на 45-50 % та одночасне зниження агресивних стратегій на 20-25 % [34].

Третій напрям: зміцнення соціальної підтримки. Отриманий у дослідженні статистично значущий позитивний зв'язок стресостійкості з пошуком соціальної підтримки ($r = 0,436$, $p < 0,01$) та значущий негативний зв'язок ситуативної тривожності з цією стратегією ($r = -0,447$, $p < 0,01$) свідчить про ключову роль соціального середовища у формуванні стресостійкості. Дослідження S. Hobfoll підтвердили, що збереження та відновлення соціальних ресурсів є одним з найважливіших чинників успішної адаптації до умов тривалого стресу [35]. Програми зміцнення соціальної підтримки серед підлітків у Палестині, розроблені M. Ungar, включали створення груп взаємопідтримки, навчання комунікативних навичок та залучення батьків і педагогів як ресурсних дорослих. Результати показали збільшення показників стресостійкості на 25-30 % у порівнянні з контрольною групою [36].

Четвертий напрям: диференційована робота з підлітками різного статусу проживання. Враховуючи, що 24% вибірки становлять внутрішньо переміщені особи (ВПО), а 20% перебувають за кордоном, психологічна

допомога має враховувати специфічні потреби кожної групи. Для підлітків-ВПО пріоритетним є відновлення відчуття стабільності, належності та формування нових соціальних зв'язків у новій громаді. Для підлітків за кордоном актуальним залишається подолання почуття ізоляції від українського соціального середовища, збереження культурної ідентичності та формування нової мережі підтримки. Дослідження М. Fazel та співавторів серед дітей-біженців у Великій Британії та Канаді підтвердили ефективність програм, які поєднують індивідуальну терапію з груповими інтервенціями та залучають представників діаспори [37]. Для підлітків, які перебувають поруч із зоною бойових дій (4% вибірки), необхідні спеціалізовані кризові інтервенції, спрямовані на стабілізацію емоційного стану та забезпечення фізичної та психологічної безпеки [38].

3.2. Програма розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни

На підставі результатів емпіричного дослідження та аналізу міжнародного досвіду було розроблено програму розвитку стресостійкості підлітків, яку названо "Внутрішня фортеця". Програма орієнтована на підлітків 13-17 років і може реалізовуватися як в очному, так і в онлайн-форматі. Тривалість програми становить 12 занять по 90 хвилин, що розраховано на 3 місяці роботи при частоті один раз на тиждень. Оптимальний розмір групи становить 8-12 осіб [40].

Мета програми полягає у підвищенні рівня стресостійкості підлітків через зниження тривожності, розвиток конструктивних копінг-стратегій та зміцнення ресурсів соціальної підтримки. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкового підходу та теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [41].

Структуру програми наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура програми "Внутрішня фортеця"

№	Тема заняття	Мета	Основні техніки
1	Знайомство та безпечний простір	Створення довіри	Правила групи, вправа "Мій ресурс"
2	Що таке стрес і стресостійкість	Психоедукація	Модель стресу, "Термометр стресу"
3	Моє тіло і стрес	Тілесна саморегуляція	Дихання, м'язова релаксація
4	Тривога та як з нею впоратися	Зниження тривожності	Когнітивне переструктурування, 5-4-3-2-1
5	Мої думки і почуття	Когнітивна гнучкість	Щоденник думок, когнітивні спотворення
6	Асертивність та мої права	Розвиток асертивності	Рольові ігри, "Я-повідомлення"
7	Моя соціальна мережа	Зміцнення підтримки	Карта ресурсів, "Коло підтримки"
8	Стратегії подолання стресу	Копінг-навички	Аналіз стратегій, планування дій
9	Конфлікти та їх розв'язання	Комунікація	Медіація, рольові ігри
10	Мої цілі та мотивація	Самоефективність	Цілі SMART, візуалізація
11	Стійкість та зростання	Посттравматичне зростання	Наратив стійкості, пошук сенсу
12	Підсумки та план стійкості	Закріплення навичок	Індивідуальний план стресостійкості

Перший модуль програми (заняття 1-3) спрямований на створення безпечного середовища та формування базових навичок саморегуляції. Зважаючи на те, що 86% досліджуваних підлітків мають високий рівень ситуативної тривожності, на цьому етапі особливу увагу приділено техніках тілесної релаксації та дихальним вправам. На занятті 1 учасники знайомляться одне з одним, формулюють правила безпечного простору та виконують вправу "Мій ресурс", яка допомагає ідентифікувати внутрішні

та зовнішні джерела підтримки. Заняття 2 присвячене психоедукації щодо природи стресу та стресостійкості, де використовується метафора "Термометр стресу" для навчання розпізнаванню власного рівня стресу. На занятті 3 підлітки опановують техніки діафрагмального дихання та прогресивної м'язової релаксації за Е. Якобсоном, які мають доведену ефективність у зниженні фізіологічних проявів тривоги [42].

Другий модуль (заняття 4-6) фокусується на роботі з тривожністю та розвитку асертивності. Цей модуль є ключовим з огляду на результати дослідження, які виявили критично низький показник асертивних дій ($M = 9,86$) та найвищі показники асоціальних дій ($M = 29,16$). На занятті 4 підлітки вивчають техніку заземлення "5-4-3-2-1" (назвати 5 речей, які бачу, 4 звуки, 3 дотики, 2 запахи, 1 смак) та основи когнітивного переструктурування тривожних думок. Заняття 5 присвячене веденню щоденника думок та ідентифікації когнітивних спотворень (катастрофізація, "чорно-біле" мислення, надмірне узагальнення). На занятті 6 підлітки через рольові ігри опановують техніку "Я-повідомлення" та вчаться конструктивно відстоювати власні інтереси замість використання маніпулятивних або агресивних стратегій [43].

Третій модуль (заняття 7-9) присвячений зміцненню соціальних ресурсів. Обґрунтуванням для цього модуля слугує виявлений зв'язок стресостійкості з пошуком соціальної підтримки ($r = 0,436$, $p < 0,01$). На занятті 7 підлітки створюють "Карту ресурсів" та "Коло підтримки", ідентифікуючи людей, до яких можна звернутися в різних ситуаціях. Для підлітків за кордоном (20% вибірки) передбачені додаткові вправи на підтримку зв'язку з українською спільнотою через онлайн-формати. Заняття 8 присвячене аналізу власних копінг-стратегій на основі результатів SACS та плануванню конкретних дій у стресових ситуаціях. На занятті 9 підлітки вчаться конструктивно розв'язувати конфлікти через техніки медіації та рольові ігри типових конфліктних ситуацій підліткового віку [44].

Четвертий модуль (заняття 10-12) спрямований на формування перспективи, самоефективності та посттравматичного зростання. На занятті 10 підлітки ставлять реалістичні цілі за методикою SMART та вчаться техніці візуалізації бажаного майбутнього. Заняття 11 присвячене концепції посттравматичного зростання, описаній R. Tedeschi та L. Calhoun, де підлітки вчаться знаходити сенс у набутому досвіді та ідентифікувати позитивні зміни, які відбулися внаслідок подолання труднощів [45]. На заключному занятті 12 кожен учасник формує індивідуальний план стресостійкості, який включає перелік конкретних технік саморегуляції, карту ресурсів підтримки, стратегії подолання стресу та алгоритм дій у кризових ситуаціях [46].

Очікувані результати програми включають підвищення загального бала за CD-RISC-10 на 15-20%, зниження показників STAI на 20-30%, збільшення показника асертивних дій та пошуку соціальної підтримки за SACS на 30-40 %, зниження PSS-10 на 15-20%. Для оцінки ефективності програми рекомендовано проводити повторну діагностику за всіма чотирма методиками після завершення та через три місяці для оцінки стійкості результатів.

Практичне впровадження програми може здійснюватися у закладах загальної середньої освіти, центрах соціально-психологічної допомоги, громадських організаціях, а також в онлайн-форматі. Проведення потребує фахівця з відповідною кваліфікацією, зокрема психолога або соціального педагога, який пройшов підготовку з когнітивно-поведінкових методів роботи з підлітками. Для онлайн-формату рекомендовано використання платформ Zoom або Google Meet із забезпеченням конфіденційності учасників.

Висновки до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження та аналізу міжнародного досвіду визначено чотири основні напрями психологічної допомоги підліткам із низьким рівнем стресостійкості: зниження тривожності через когнітивно-поведінкові інтервенції, розвиток конструктивних копінг-стратегій, зміцнення соціальної підтримки та диференційована робота з підлітками різного статусу проживання.

Розроблено програму "Внутрішня фортеця" з 12 занять та 4 модулів. Зміст програми безпосередньо обґрунтований результатами дослідження: спрямований на зниження виявленого високого рівня тривожності (86-88%), підвищення показників асертивних дій (з 9,86 до очікуваних 13-14 балів) та зміцнення соціальної підтримки.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз і емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу, а також розроблено практичні рекомендації щодо її розвитку.

Проаналізовано психологічну сутність поняття стресостійкості. Встановлено, що стресостійкість є системною, багатовимірною властивістю особистості, що охоплює когнітивний, емоційний, вольовий і соціальний компоненти та забезпечує адаптивне функціонування в умовах дії стресорів різної інтенсивності. Теоретичну основу дослідження склали транзактна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепція резильєнтності С. С. Лутар і М. Унгара, теорія збереження ресурсів С. Хобфолла та дослідження захисних факторів Н. Гармезі. Спільним для цих підходів є розуміння стресостійкості не як стабільної риси, а як динамічного процесу, що розвивається під впливом досвіду і соціального оточення.

Узагальнено психологічні особливості підліткового віку як чинника вразливості до стресу. Підлітковий вік є критичним щодо стресостійкості через нейробіологічну незрілість регуляторних структур, кризовість завдання формування ідентичності за Е. Еріксоном, особливу чутливість до соціальних стресорів і незавершеність ціннісних орієнтацій. Водночас висока пластичність цього вікового етапу робить підлітків відкритими до розвивальних психологічних впливів, що перетворює його на сензитивний період для формування базових навичок совладання.

Встановлено специфіку впливу воєнних умов на психологічний стан підлітків. Визначено, що війна як хронічна травматична ситуація створює багаторівневий кумулятивний стресорний вплив: порушує базове відчуття безпеки, руйнує соціальні зв'язки, звужує простір автономії та ускладнює формування ідентичності. Симптоматика ПТСР у підлітків переважно

виявляється через поведінкові і соматичні прояви, що ускладнює своєчасне виявлення тих, хто потребує допомоги. Наявність стабільних стосунків і доступ до психологічної підтримки є ключовими буферними факторами.

Визначено психологічні умови розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни. До них належать збереження відчуття безпеки і стабільних прив'язаностей, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування самоефективності, підтримання і розширення соціальних зв'язків, збереження смислових орієнтацій та забезпечення системного психологічного супроводу в освітньому середовищі. Ці умови перебувають у взаємодії і взаємно підсилюють одна одну.

Проведено емпіричне дослідження рівня стресостійкості та пов'язаних із нею характеристик на вибірці 50 підлітків віком 13-17 років. Більшість підлітків (82%) демонструє середній рівень стресостійкості ($M = 21,60$), що є нижчим за нормативний показник мирного часу на 3-5 балів, і лише 4% мають високий рівень. Виявлено критично високі показники тривожності: 86% підлітків мають високий рівень ситуативної тривожності ($M = 50,74$), 88% – особистісної ($M = 50,92$), жоден респондент не має низького рівня за обома субшкалами. Рівень сприйнятого стресу у 88% вибірки є середнім ($M = 21,04$), що суттєво перевищує нормативний показник мирного часу. Серед копінг-стратегій домінують асоціальні дії ($M = 29,16$), тоді як асертивні дії мають найнижчий показник ($M = 9,86$). Кореляційний аналіз підтвердив значущий негативний зв'язок стресостійкості з тривожністю ($r = -0,332 \dots -0,345$, $p < 0,05$) і значущий позитивний зв'язок із пошуком соціальної підтримки ($r = 0,436$, $p < 0,01$).

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу. Визначено чотири основні напрями психологічної допомоги: зниження тривожності засобами когнітивно-поведінкових інтервенцій, розвиток конструктивних копінг-стратегій з акцентом на асертивність, зміцнення соціальної підтримки та

диференційована робота з підлітками різного статусу проживання. На основі цих напрямів розроблено програму «Внутрішня фортеця», що складається з 12 занять і чотирьох тематичних модулів: створення безпечного середовища і базової саморегуляції, робота з тривожністю і асертивністю, зміцнення соціальних ресурсів, формування перспективи і посттравматичного зростання. Очікувані результати програми – підвищення показника CD-RISC-10 на 15-20%, зниження рівня тривожності за STAI на 20-30% і збільшення асертивних дій та пошуку соціальної підтримки за SACS на 30-40%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. Чернівці : Букрек, 2015. 440 с.
2. Калмикова Л. О. Психологічні особливості стресостійкості підлітків в умовах суспільної кризи. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. Вип. 3. С. 45–52.
3. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ : МАУП, 2021. 192 с.
5. Мушкевич М. І. Психологічна допомога дітям та підліткам у кризових ситуаціях. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 198 с.
6. Пристінська М. С., Кравчук С. Л. Асертивність як чинник стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 58. С. 145–162.

7. Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення : зб. наук. пр. / за заг. ред. Г. В. Давиденко. Вінниця : ВЗЕІ Університету «Україна», 2024. 148 с.
8. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
10. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 38–43.
11. Ханін Ю. Л. Коротке керівництво до застосування шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера. Ленінград : ЛНПТЕК, 1976. 40 с.
12. Шиленков Д. М. Соціально-психологічні особливості взаємозв'язків стресостійкості та психологічного благополуччя молоді : кваліфікаційна (бакалаврська) робота. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2025. 52 с.
13. Шмельцер А. Ю. Психологічні особливості стресостійкості в пізньому юнацькому віці під час війни : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 57 с.
14. A systematic review of adolescent flourishing. *Europe's Journal of Psychology*. 2023. Vol. 19, no. 1. P. 79–99.
15. Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20, no. 3. P. 317–328.

16. Bogdanov S., Girnyk A., Chernobrovkina V. et al. Developing a Culturally Relevant Measure of Resilience for War-Affected Adolescents in Eastern Ukraine. *Journal on Education in Emergencies*. 2022. Vol. 8, no. 1. P. 1–39.
17. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale: validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, no. 6. P. 1019–1028.
18. Cohen J. A., Mannarino A. P., Deblinger E. Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. New York : Guilford Press, 2017. 350 p.
19. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, no. 4. P. 385–396.
20. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82.
21. Fazel M., Reed R. V., Panter-Brick C., Stein A. Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors. *The Lancet*. 2012. Vol. 379, no. 9812. P. 266–282.
22. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1985. Vol. 4, no. 1. P. 213–233.
23. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, no. 3. P. 513–524.
24. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50, no. 3. P. 337–421.
25. Hobfoll S. E., Stevens N. R., Zalta A. K. Expanding the science of resilience: conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, no. 2. P. 174–180.
26. Jordans M. J. D., Tol W. A., Komproe I. H., de Jong J. T. V. M. Systematic review of evidence and treatment approaches: psychosocial and mental health care for children in war. *Child and Adolescent Mental Health*. 2009. Vol. 14, no. 1. P. 2–14.

27. Kazdin A. E. Evidence-based treatment and practice: new opportunities to bridge clinical research and practice. *American Psychologist*. 2008. Vol. 63, no. 3. P. 146–159.
28. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
29. Lee E. H. Review of the psychometric evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*. 2012. Vol. 6, no. 4. P. 121–127.
30. Luthar S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology: Vol. 3. Risk, Disorder, and Adaptation* / ed. by D. Cicchetti, D. J. Cohen. 2nd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2006. P. 739–795.
31. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 227–238.
32. *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Changing Contexts* / ed. by M. Ungar. Oxford : Oxford University Press, 2021. 624 p.
33. Pfefferbaum B., North C. S. Mental health and the COVID-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*. 2020. Vol. 383, no. 6. P. 510–512.
34. Reed R. V., Fazel M., Jones L., Panter-Brick C., Stein A. Mental health of displaced and refugee children resettled in low-income and middle-income countries: risk and protective factors. *The Lancet*. 2012. Vol. 379, no. 9812. P. 250–265.
35. Roberti J. W., Harrington L. N., Storch E. A. Further psychometric support for the 10-item version of the Perceived Stress Scale. *Journal of College Counseling*. 2006. Vol. 9, no. 2. P. 135–147.
36. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: the science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 280 p.
37. Spielberger C. D. *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 68 p.

38. Stallard P. A clinician's guide to think good–feel good: using CBT with children and young people. Chichester : Wiley, 2019. 248 p.
39. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18.
40. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38, no. 2. P. 218–235.
41. Werner E. E. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4, no. 3. P. 81–85.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне твердження і позначте, наскільки воно відповідає Вашому досвіду протягом останнього місяця. Оцінюйте за шкалою від 0 до 4, де: 0 – зовсім не вірно, 1 – рідко вірно, 2 – іноді вірно, 3 – часто вірно, 4 – майже завжди вірно.

1. Я здатний(-а) адаптуватися до змін.
2. У мене є близькі та надійні стосунки з людьми.
3. Іноді Бог, доля або вища сила можуть допомогти мені.
4. Я можу впоратися з будь-якими труднощами.
5. Мої минулі успіхи надають мені впевненості у подоланні нових труднощів та викликів.
6. Я намагаюся бачити смішну сторону навіть у важких ситуаціях.
7. Подолання труднощів зміцнює мій характер.
8. Я схильний(-а) швидко відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.
9. Я вважаю, що добрі та погані події є частиною мого життя.
10. Я докладаю максимум зусиль незалежно від результату.

Обробка: підсумовуються бали за всіма 10 пунктами. Загальний бал: 0-16 – низький рівень; 17-28 – середній рівень; 29-40 – високий рівень стресостійкості.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

Частина 1. Ситуативна тривожність (STAI-S)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і позначте, як Ви відчуваєтеся зараз, у цей момент. Оцінюйте: 1 – зовсім ні, 2 – мабуть так, 3 – вірно, 4 – абсолютно вірно.

1. Я спокійний(-а).
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю у напрузі.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я засмучений(-а).
7. Мене турбують можливі невдачі.
8. Я відчуваю себе відпочившим(-ою).
9. Я стурбований(-а).
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений(-а) у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я збуджений(-а).
15. Я не відчуваю скутості і напруженості.
16. Я задоволений(-а).
17. Я стурбований(-а).
18. Я дуже збуджений(-а) і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Частина 2. Особистісна тривожність (STAI-T)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і позначте, як Ви почуваетесь зазвичай. Оцінюйте: 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююся.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів(-ла) би бути таким(-ою) ж щасливим(-ою), як і інші.
25. Я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я відчуваюся відпочившим(-ою).
27. Я спокійний(-а), холонокровний(-а) та зібраний(-а).
28. Я відчуваю, що труднощі нарастають і я не в змозі їх подолати.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я щасливий(-а).
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості у собі.
33. Я відчуваю себе в безпеці.
34. Я намагаюся уникати кризових ситуацій та труднощів.
35. У мене буває нудьга.
36. Я задоволений(-а).
37. Будь-яка дрібниця хвилює і виводить мене з рівноваги.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює велике занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Обробка: бали за кожною субшкалою підсумовуються з урахуванням прямих та інвертованих пунктів (за ключем).

Рівні: 20-30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46-80 – висока тривожність.

ДОДАТОК В

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція: Запитання стосуються Ваших думок і почуттів протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного запитання вкажіть, як часто Ви відчували або думали певним чином. Оцінюйте: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – досить часто, 4 – дуже часто.

1. Як часто Вас засмучувало щось, що сталося несподівано?
2. Як часто Вам здавалося, що Ви не в змозі контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто Ви відчували нервозність і стрес?
4. Як часто Ви успішно справлялися з повсякденними труднощами та неприємностями?*
5. Як часто Ви відчували, що ефективно справляєтеся з важливими змінами у Вашому житті?*
6. Як часто Ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?*
7. Як часто Ви відчували, що все йде так, як Вам хочеться?*
8. Як часто Ви відчували, що не в змозі впоратися з усіма справами, які Вам доводилося робити?
9. Як часто Вам вдавалося контролювати роздратування?*
10. Як часто Ви відчували, що труднощі накопичилися настільки, що Ви не в змозі їх подолати?

Обробка: пункти, позначені (), є зворотними (інвертуються при підрахунку: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0).*

Загальний бал: 0-13 – низький рівень; 14-26 – середній рівень; 27-40 – високий рівень сприйнятого стресу.

ДОДАТОК Г

Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла

Інструкція: Нижче перераховані різні способи реагування людей у складних, стресових ситуаціях. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки воно відповідає тому, як Ви зазвичай поведетеся. Оцінюйте за шкалою від 1 до 5, де: 1 – ні, це зовсім не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – важко сказати; 4 – скоріше вірно; 5 – так, це абсолютно вірно.

Асертивні дії (субшкала 1)

1. Я виступаю на захист своїх прав.
2. Я наполягаю на тому, що вважаю правильним.
3. Я проявляю ініціативу у прийнятті рішень.
4. Я прямо висловлюю свої вимоги.
5. Я роблю все для вирішення проблеми.
6. Я ставлю питання ребром.

Вступ у соціальний контакт (субшкала 2)

7. Я шукаю допомоги у людей, яким довіряю.
8. Я залучаю до вирішення проблеми інших людей.
9. Я прагну об'єднатися з людьми, що мають схожі проблеми.
10. Я залучаю до обговорення тих, хто може допомогти.
11. Я радлюся з людьми, яким довіряю.
12. Я прошу допомоги у тих, хто може вирішити мою проблему.

Пошук соціальної підтримки (субшкала 3)

13. Я шукаю моральної підтримки у близьких.

14. Я розповідаю іншим про свої переживання.
15. Я хочу, щоб мене заспокоїли та підтримали.
16. Я звертаюся за порадою до досвідчених людей.
17. Я прошу близьких допомогти мені.
18. Я шукаю людину, яка мене вислухає.

Обережні дії (субшкала 4)

19. Я ретельно обдумую ситуацію перш ніж діяти.
20. Я збираю інформацію перш ніж прийняти рішення.
21. Я намагаюся передбачити наслідки своїх дій.
22. Я зважую всі можливі варіанти.
23. Я діляться своїми планами з іншими.
24. Я приймаю рішення обережно і поетапно.

Імпульсивні дії (субшкала 5)

25. Я діляюся першим, що спадає на думку.
26. Я реагую негайно, не обмірковуючи ситуацію.
27. Я роблю першу ж річ, що приходить в голову.
28. Я кидаюся у вирішення проблеми без підготовки.
29. Я поспішаю, щоб уникнути найгіршого.
30. Я реагую на ситуацію не думаючи.

Уникнення (субшкала 6)

31. Я намагаюся не думати про проблему.
32. Я відволікаюся на інші заняття.
33. Я намагаюся уникнути ситуації.
34. Я займаюся іншими справами, щоб відволіктися.
35. Я намагаюся позбутися думок про проблему.
36. Я виходжу з ситуації, щоб уникнути неприємних почуттів.

Непрямі дії (субшкала 7)

- 37. Я натякаю іншим, що мені потрібна допомога.
- 38. Я чекаю, поки ситуація вирішиться сама.
- 39. Я змушую інших відчувати відповідальність за ситуацію.
- 40. Я показую іншим, що мені погано.
- 41. Я натякаю на свої проблеми, не говорячи прямо.
- 42. Я жду, що інші помітять мій стан і допоможуть.

Асоціальні дії (субшкала 8)

- 43. Я змушую інших почуватися винуватими.
- 44. Я поведжуся так, щоб змусити інших діяти відповідно до моїх бажань.
- 45. Я маніпулюю ситуацією, щоб отримати те, що хочу.
- 46. Я приховую справжні мотиви своїх дій.
- 47. Я добиваюся свого, не турбуючись про інших.
- 48. Я дію виходячи тільки зі своїх інтересів.

Агресивні дії (субшкала 9)

- 49. Я відкрито висловлюю свій гнів.
- 50. Я кричу або ображаю інших.
- 51. Я застосовую фізичну силу або погрожую нею.
- 52. Я намагаюся помститися тим, хто завдав мені шкоди.
- 53. Я виявляю ворожість до тих, хто є причиною проблеми.
- 54. Я втрачаю самовладання та можу вдарити або штовхнути кого-небудь.

Обробка: бали підсумовуються окремо для кожної з 9 субшкал (по 6 пунктів у кожній). Чим вищий бал за субшкалою, тим частіше використовується відповідна стратегія. Максимальний бал за кожною

субшкалою: 30 (крім субшкали 1 – максимум 15 та субшкали 2 – максимум 20).

ДОДАТОК Д

Кореляційна матриця стресостійкості та копінг-стратегій SACS

Таблиця Д.1. Кореляції стресостійкості з копінг-стратегіями підлітків

Копінг-стратегія (SACS)	r Пірсона	p-значення
Асертивні дії	0,521	< 0,01
Вступ у соціальний контакт	0,487	< 0,01
Пошук соціальної підтримки	0,436	< 0,01
Обережні дії	0,398	< 0,01
Імпульсивні дії	0,526	< 0,01
Уникнення	0,312	< 0,05
Непрямі дії	0,489	< 0,01
Асоціальні дії	0,556	< 0,01
Агресивні дії	0,401	< 0,01