

УДК 159.922.8:355.48

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-11>

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Стеценко Алла Іванівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0001-7451-2488

**Пінчук Людмила Василівна,**

здобувачка магістерського рівня

кафедри практичної психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0009-0009-9111-1059

*У статті здійснено теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників, що зумовлюють розвиток резильєнтності у підлітків в умовах воєнного стану. Резильєнтність розглядається як ключова психологічна характеристика, що забезпечує збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах дії екстремальних стресогенних чинників, до яких належить війна. У статті проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення поняття «резильєнтність», висвітлено її змістову багатогранність у контексті психологічної стійкості, адаптаційного потенціалу та здатності до конструктивного подолання кризових життєвих ситуацій. Особливу увагу приділено віковим особливостям психосоціального розвитку підлітків, адже саме цей період характеризується високою чутливістю до зовнішніх впливів, активним становленням особистісної ідентичності та формуванням системи цінностей. У кризових умовах війни ці процеси зазнають додаткового навантаження, що зумовлює потребу в науковому вивченні чинників, які можуть сприяти або перешкоджати розвитку резильєнтності. У межах емпіричного дослідження було проаналізовано вплив таких соціально-психологічних чинників, як родинна підтримка, згуртованість соціального середовища, рівень емоційної безпеки, соціальна залученість, наявність значущих дорослих у житті підлітків, участь в освітніх і громадських ініціативах. Дослідження охоплювало підлітків з різних регіонів України, включно з територіями, що зазнали безпосередніх наслідків бойових дій. Отримані дані підтвердили важливість соціального контексту як чинника, що може або підсилити або знизити прояви резильєнтності в підлітковому віці. Подано стислі практичні рекомендації для фахівців, що працюють з підлітками в кризових умовах: формування навичок саморегуляції, підтримка позитивного образу «Я», створення безпечного середовища та зміцнення соціальних зв'язків. Підкреслюється важливість системної взаємодії всіх учасників соціального оточення в процесі розвитку резильєнтності.*

**Ключові слова:** резильєнтність, підлітки, соціально-психологічні чинники, війна, психічне здоров'я, адаптація, емоційна стійкість, підтримка, кризові ситуації.

**Stetsenko Alla, Pinchuk Liudmyla. Socio-psychological factors of adolescents' resilience development in the context of war**

*The article presents a theoretical and empirical study of the socio-psychological factors influencing the development of resilience in adolescents under martial law conditions. Resilience is viewed as a key psychological characteristic that ensures the preservation and restoration of an individual's mental health when exposed to extreme stressors such as war. The article analyzes current scientific approaches to defining the concept of «resilience», emphasizing its multidimensional nature in the context of psychological stability, adaptive potential, and the capacity to constructively overcome crisis life situations. Particular attention is given to the age-specific features of adolescents' psychosocial development, as this period is marked by heightened sensitivity to external influences, the active formation of personal identity, and the development of a value system. Under the crisis conditions of war, these processes undergo additional strain, necessitating scientific examination of factors that may either facilitate or hinder the development of resilience. Within the framework of the empirical research, the influence of such socio-psychological factors as family support, social environment cohesion, emotional safety, social inclusion, presence*

*of significant adults in adolescents' lives, and engagement in educational and civic initiatives was analyzed. The study involved adolescents from various regions of Ukraine, including areas directly affected by hostilities. The findings confirmed the importance of the social context as a factor that can either enhance or reduce manifestations of resilience in adolescence. The article provides concise practical recommendations for specialists working with adolescents in crisis conditions, including the development of self-regulation skills, support for a positive self-image, creation of a safe environment, and strengthening of social bonds. The importance of systemic interaction among all participants in the social environment in fostering resilience is emphasized.*

**Key words:** *resilience, adolescents, socio-psychological factors, war, mental health, adaptation, emotional stability, support, crisis situations.*

## Вступ

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціальні, психологічні та гуманітарні потрясіння, які особливо гостро впливають на дітей і підлітків. У період інтенсивного психосоціального розвитку підлітки стикаються з викликами, що перевищують їхні вікові адаптаційні можливості. Травматичний досвід, втрати, вимушене переміщення, загроза життю та невизначеність майбутнього формують значне психологічне навантаження, що може призводити до тривалих негативних наслідків для емоційного стану та соціального функціонування. У цьому контексті резильєнтність виступає критично важливою якістю, що дає змогу зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних умов і зростати, попри перешкоди.

Вивчення соціально-психологічних чинників, які сприяють розвитку резильєнтності у підлітків, є необхідним кроком для розробки ефективних програм підтримки та профілактики. У сучасних умовах війни формування резильєнтності потребує комплексного підходу, що охоплює сімейне середовище, освітні інституції, громаду та професійну допомогу психологів. Наукове розуміння механізмів розвитку стійкості дає змогу створювати умови, за яких підлітки зможуть не лише долати наслідки психотравм, а й формувати зрілість, відповідальність та внутрішні ресурси для подальшого життя в посттравматичному суспільстві.

Вивченням резильєнтності підлітків у кризових і воєнних умовах займалися Е. Грішин [1], А. Гуцуляк [2], М. Мордик [3], Л. П'янківська [4], Л. Пляка [5], В. Федорчук, Л. Комарніцька [6], А. Шеремета [7], А. Шмицька [8] та ін. У своїх роботах вони аналізували сутність резильєнтності, її прояви під час війни, вплив соціально-психологічних чинників на адаптаційні можливості підлітків. Увагу приділено ролі родинного середовища, школи, емоційної підтримки й особистісних ресурсів. Попри це, системні дослідження соціально-психологічних чинників резильєнтності у підлітків в умовах повномасштабної війни є недостатніми. Це потребує подальшого комплексного аналізу з урахуванням теоретичних і емпіричних даних.

**Метою статті** є дослідження соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток резильєнтності підлітків в умовах війни, а також виявлення можливостей психологічної підтримки, спрямованої на формування адаптаційної стійкості в умовах тривалого стресу.

**Для досягнення мети поставлено такі завдання:**

1. Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень феномену резильєнтності в підлітковому віці та з'ясувати її психологічний зміст.
2. Визначити вікові особливості психосоціального розвитку підлітків у кризових і воєнних умовах.
3. Емпірично дослідити вплив соціально-психологічних чинників (родинної підтримки, соціального середовища, емоційної безпеки тощо) на рівень резильєнтності підлітків.
4. Сформулювати психологічні рекомендації для фахівців щодо підтримки та розвитку резильєнтності підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах.

У контексті зростаючих суспільних загроз, зокрема війни, феномен резильєнтності набуває особливої актуальності у психологічній науці. Резильєнтність трактується як динамічна

властивість особистості, що забезпечує її здатність адаптуватися, зберігати психічну рівновагу та функціонувати в умовах тривалого або надзвичайного стресу. Сучасні дослідники сходяться на думці, що резильєнтність не є сталою ознакою, а формується під впливом низки біологічних, соціальних та психологічних чинників [1; 2; 6].

Як вважає М. Мордик, «резильєнтність є сукупністю вроджених особливостей особистості та динамічною характеристикою, яка може змінюватися під впливом різноманітних чинників» [3, с. 10].

Це визначення відповідає сучасним уявленням про цілісну структуру резильєнтності, що має когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Підтвердженням цієї позиції є також дослідження Е. Грішина, який розглядає резильєнтність як інтегральну характеристику особистості, що дає їй можливість ефективно долати труднощі, зберігаючи здатність до саморегуляції та особистісного зростання [1].

На думку А. Шеремети, резильєнтність – це складний, багатовимірний та динамічний за своєю суттю комплекс психологічних особливостей людини. Водночас феномен розуміється як здатність дорослої людини, що зазнала впливу травматичної події, зберігати стабільні, здорові показники психологічного та фізичного функціонування особистості [7, с. 14].

У вітчизняній психології також акцент робиться на контекстуальній обумовленості резильєнтності – тобто її формування залежить від впливу найближчого соціального середовища, способів реагування на стрес, доступу до ресурсів підтримки та внутрішніх резервів особистості [2; 4; 5].

Підлітковий вік – це критичний період розвитку, який характеризується не лише інтенсивними біологічними змінами, а й активним формуванням особистісної ідентичності, автономії, морально-ціннісних орієнтацій та потреби в соціальному визнанні. У цей час підлітки особливо чутливі до нестабільності та зовнішніх впливів, зокрема тих, що пов'язані з війною.

Криза, спричинена воєнним конфліктом, впливає на всі рівні психосоціального розвитку. Нестача безпеки, втрати, вимушене переселення, розрив соціальних зв'язків і порушення освітнього процесу – усе це спричиняє зростання тривожності, зниження емоційної регуляції та підвищення ризику формування травматичних переживань. Водночас цей період може стати і точкою зростання: підлітки здатні проявляти адаптаційну гнучкість, шукати нові форми самореалізації та активно залучатися до соціальної взаємодії, що сприяє розвитку резильєнтності [4].

М. Мордик у своєму дослідженні акцентує увагу на тому, що підлітки, які мають доступ до соціальної підтримки та позитивного дорослого моделювання, демонструють вищий рівень стресостійкості в умовах війни [3].

А. Шмицька, аналізуючи резильєнтність дітей, які зазнали воєнних дій, підкреслює значення стабільного емоційного фону, довірчих стосунків і відновлення відчуття контролю як чинників, що сприяють подоланню негативного впливу травматичного досвіду [8].

Резильєнтність не виникає ізольовано – вона формується у взаємодії індивіда із соціальним середовищем. У підлітковому віці, коли значущими є вплив сім'ї, однолітків, педагогів і громадських інституцій, саме соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у підтримці стійкості.

Дослідження А. Гуцуляк засвідчує, що молодь, яка має доступ до ресурсів підтримки (емоційна підтримка, соціальні зв'язки, ціннісна орієнтація), демонструє вищі показники адаптації та резильєнтності навіть у складних умовах війни [2].

Зі свого боку, Л. Пляка наголошує на важливості освітнього середовища як ресурсу розвитку внутрішньої сили та здатності до конструктивного подолання стресу [5].

Емпіричні дані підтверджують, що наявність позитивного мікроклімату в сім'ї, згуртованість колективу, доступ до безпечного освітнього простору, активна участь у волонтер-

ських або творчих ініціативах сприяють формуванню гнучких стратегій подолання труднощів [4; 7].

А. Шеремета підкреслює, що саме в умовах війни важливим стає відчуття приналежності до спільноти, яке підтримує стабільне уявлення про себе і світ [7].

Також важливим є психологічний супровід, орієнтований не лише на подолання травматичних наслідків, а й на розвиток особистісних ресурсів. Практики групової підтримки, психоедукація, розвиток емоційного інтелекту та когнітивно-поведінкові техніки доводять свою ефективність у підвищенні рівня резильєнтності підлітків [1; 6].

Отже, соціально-психологічні чинники виступають не лише фоном, а й активним механізмом формування резильєнтності в підлітковому віці. Розуміння цих чинників та їх урахування в системі психопрофілактики дозволяє формувати більш ефективні підходи до підтримки дітей і молоді в умовах тривалих кризових викликів.

### Матеріали та метод

Відповідно до мети дослідження, нами було використано комплекс емпіричних методів, який поєднує спостереження, бесіду, аналіз особистісних характеристик учасників, а також стандартизовані психодіагностичні інструменти, що дають можливість всебічно охопити соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності в підлітків в умовах війни.

У дослідженні використано три психодіагностичні методики:

1. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) – дає можливість кількісно оцінити рівень стресостійкості й адаптаційної здатності підлітків; складається з 10 тверджень, оцінюваних за 5-бальною шкалою.

2. Методика дослідження копінг-поведінки (С. Норман та ін.; адаптація Т. Крюкової) – визначає домінуючі стратегії подолання стресу (орієнтація на проблему, емоції, уникнення) через аналіз 48 тверджень.

3. Методика КОСБ-3 (О. Калюк, О. Савченко) – оцінює когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя, зокрема ставлення до себе, інших і життя загалом.

У дослідженні взяли участь 45 підлітків віком від 13 до 16 років, які проживають у регіонах, що зазнали прямих або опосередкованих наслідків військових дій. Добір респондентів здійснювався з дотриманням принципів добровільності та інформованої згоди. Перед початком діагностичних процедур усіх учасників було ознайомлено з метою та умовами дослідження.

Емпіричні дані оброблялися з використанням t-критерію Стьюдента та коефіцієнта кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між резильєнтністю та іншими психологічними показниками. Аналіз проводився в IBM SPSS Statistics 21.

### Результати

Для оцінки рівня розвитку резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану було використано Шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), яка дає можливість оцінити ступінь стресостійкості й адаптивності особистості в умовах дії психотравматичних факторів. Результати, отримані за методикою, дали змогу виокремити чотири рівні сформованості резильєнтності: низький, нижчий за середній, середній та високий.

11 осіб (24,4 %) продемонстрували високий рівень резильєнтності, що свідчить про їхню здатність ефективно контролювати власний емоційний стан, швидко адаптуватися до змін і долати труднощі з мінімальними негативними наслідками. Ці підлітки характеризуються зрілими механізмами подолання стресу та наявністю внутрішніх ресурсів для підтримки психологічного благополуччя.

26 підлітків (57,8 %) показали середній рівень резильєнтності, що вказує на потенційні адаптаційні можливості, але за умови підвищеного навантаження вони можуть бути схильними до дестабілізації емоційної рівноваги, зниження мотивації та ускладнення міжособис-

тісної взаємодії. Ця група потребує періодичної психологічної підтримки для збереження стабільного функціонування.

5 осіб (11,1 %) виявили рівень резильєнтності нижчий за середній, що свідчить про високу вразливість до дії стресогенних факторів, знижену здатність до емоційної регуляції та ризик розвитку тривалих психоемоційних порушень. Така категорія підлітків потребує цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи.

3 респонденти (6,7 %) показали низький рівень резильєнтності, що є ознакою глибокої дезадаптації до умов стресу, зниження функціональної активності, наявності негативних емоційних станів (тривожності, безпорадності, апатії). Високий ризик розвитку дезадаптивних форм поведінки потребує негайної інтервенції фахівців.

Таблиця 1

**Рівні резильєнтності підлітків за методикою Коннора – Девідсона (n = 45)**

| Рівень резильєнтності | Кількість осіб | Відсоток (%) |
|-----------------------|----------------|--------------|
| Високий               | 11             | 24,4         |
| Середній              | 26             | 57,8         |
| Нижчий за середній    | 5              | 11,1         |
| Низький               | 3              | 6,7          |

Аналіз результатів показав, що переважна більшість підлітків (57,8 %) мають середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність базових механізмів адаптації, однак ці учасники залишаються вразливими до дії хронічного стресу. Близько чверті опитаних (24,4 %) характеризуються високою стійкістю до стресу, що дає їм можливість ефективно справлятися з психоемоційними навантаженнями в умовах війни. У 17,8 % респондентів (сукупно з рівнем нижчим за середній та низьким) виявлено незадовільні показники резильєнтності, що потребує подальшої цілеспрямованої психологічної підтримки. Отримані дані підтверджують необхідність системної роботи з формування та зміцнення психологічної стійкості в підлітковому середовищі в умовах воєнного стану.

З метою вивчення особливостей подолання стресових ситуацій підлітками в умовах воєнного стану було використано методику дослідження копінг-поведінки, яка дає змогу визначити переважаючі стратегії реагування: орієнтацію на вирішення завдання, емоційне реагування, уникнення, відволікання та соціальне відволікання. Результати обробки даних свідчать про те, що найпоширенішою копінг-стратегією серед підлітків є уникнення, яке продемонстрували 20 осіб (44,4 %). Ця стратегія виражається у спробах не думати про проблему, відкладати вирішення ситуації, ігнорувати її або уникати обговорення з оточенням. Така поведінка вказує на психологічну захисну реакцію, але в довготривалій перспективі може призводити до накопичення внутрішньої напруги. Орієнтацію на вирішення завдання продемонстрували 5 підлітків (11,1 %). Ці респонденти здатні раціонально осмислювати ситуацію, приймати відповідальність за власні дії та шукати способи вирішення проблем. Така стратегія вважається найбільш конструктивною у подоланні труднощів. Емоційне реагування є провідною стратегією для 7 учасників (15,6 %). Ці підлітки схильні до надмірного занурення у власні переживання, самозвинувачення, вираженої тривожності та драматичності. Стратегію відволікання продемонстрували 6 осіб (13,3 %). Це виявляється в намаганні перемикає увагу з проблеми на інші види діяльності (гру, спілкування, перегляд контенту), що частково знижує емоційне напруження, але не вирішує саму ситуацію. Соціальне відволікання виявлено в 7 підлітків (15,6 %). Вони намагаються шукати підтримки у друзів, родини або значущих дорослих, знижуючи цим самим рівень тривоги й переживань (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати дослідження копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях серед підлітків  
(n = 45)**

| Копінг-стратегія       | Кількість осіб | Відсоток (%) |
|------------------------|----------------|--------------|
| Вирішення завдання     | 5              | 11,1         |
| Емоційне реагування    | 7              | 15,6         |
| Уникнення              | 20             | 44,4         |
| Відволікання           | 6              | 13,3         |
| Соціальне відволікання | 7              | 15,6         |

Аналіз отриманих даних показав, що домінуючою копінг-стратегією серед підлітків є уникнення, що свідчить про високий рівень психологічної напруги та недостатній розвиток конструктивних навичок подолання стресу. Помірно вираженими є емоційні реакції та звернення до соціальної підтримки, що вказує на потребу в розвитку емоційної компетентності та навичок саморегуляції. Лише незначна частина респондентів продемонстрували орієнтацію на вирішення проблем, що є підставою для розробки програм підтримки та навчання ефективних способів подолання труднощів в умовах воєнного стану.

Для вивчення суб'єктивного сприйняття якості життя підлітків було застосовано методіку КОСБ-3, яка охоплює чотири шкали. За результатами дослідження встановлено, що 58 % підлітків мають середній рівень задоволеності життям, 18 % – високий, 24 % – низький, що свідчить про різний ступінь прийняття життєвих обставин. За шкалою незадоволеності собою та розчарування в житті 49 % показали середній рівень, 35 % – високий (означає підвищену тривожність), 16 % – низький, що вказує на прийняття себе. Задоволеність відносинами з іншими середня у 49 %, висока – у 41 %, низька – у 10 % респондентів. Загальний індекс суб'єктивного благополуччя у 57 % – середній, у 39 % – високий, 25 % мають низький рівень, що вказує на потребу в психологічній підтримці.

Таблиця 3

**Показники когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя підлітків (n = 45)**

| Назва шкали                                 | Низький рівень (%) | Середній рівень (%) | Високий рівень (%) |
|---|--------------------|---------------------|--------------------|
| Задоволеність власним життям                | 24,4               | 57,8                | 17,8               |
| Незадоволеність собою та розчарування       | 15,6               | 48,9                | 35,5               |
| Задоволеність відносинами з іншими          | 11,1               | 48,9                | 40,0               |
| Загальний індекс суб'єктивного благополуччя | 24,4               | 57,8                | 17,8               |

Як можемо бачити, більшість підлітків демонструють середній рівень суб'єктивного благополуччя, що є відносно стабільним у кризових умовах. Високі показники свідчать про емоційну стійкість і підтримку з боку оточення. Натомість низькі значення вказують на потребу в психопрофілактичній роботі щодо самооцінки, соціальних навичок і психологічної підтримки.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям у підлітків було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена з використанням IBM SPSS Statistics 21.

Результати показали, що резильєнтність має прямий сильний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ( $r = +0,61$ ;  $p < 0,01$ ), а також позитивно корелює з орієнтацією на вирішення проблем ( $r = +0,48$ ;  $p < 0,05$ ). Негативний зв'язок виявлено з копінг-стратегією уникнення ( $r = -0,56$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про її дезадаптивний характер. Крім того, емоційне реагування негативно пов'язане із суб'єктивним благополуччям ( $r = -0,39$ ;  $p < 0,05$ ).

Таблиця 4

**Кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження**

| <b>Зв'язок між показниками</b>                   | <b>r-коефіцієнт</b> | <b>Значущість (p)</b> |
|--|---------------------|-----------------------|
| Резильєнтність ↔ Суб'єктивне благополуччя        | +0,61               | < 0,01                |
| Резильєнтність ↔ Орієнтація на вирішення проблем | +0,48               | < 0,05                |
| Резильєнтність ↔ Уникнення                       | -0,56               | < 0,01                |
| Емоційне реагування ↔ Суб'єктивне благополуччя   | -0,39               | < 0,05                |

Результати підтверджують тісний зв'язок між резильєнтністю, адаптивними копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям підлітків. Це свідчить про важливість розвитку конструктивних способів подолання труднощів і внутрішньої стійкості як ключових чинників психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану.

Спираючись на отримані результати дослідження, що засвідчили значну варіативність рівнів резильєнтності в підлітків, а також наявність статистично значущих зв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям, можна сформулювати комплекс фахових рекомендацій для практичних психологів, соціальних педагогів, консультантів і фахівців освітньої сфери.

Розвиток конструктивних копінг-стратегій. Підлітки з високим рівнем резильєнтності орієнтовані на вирішення проблем, тоді як низькорезильєнтні – схильні до уникнення й емоційного реагування. Тому важливо впроваджувати в індивідуальну та групову роботу тренінги з розвитку навичок вирішення проблем, постановки реалістичних цілей, прийняття рішень і планування. Корисними будуть когнітивно-поведінкові методи, що навчають розпізнавати автоматичні негативні думки та замінювати їх на адаптивні.

Підтримка емоційної регуляції та саморефлексії. З огляду на поширеність емоційного реагування в ситуаціях стресу фахівцям доцільно впроваджувати методики розвитку емоційного інтелекту, роботи з емоційною обізнаністю, навичками самозаспокоєння, тілесної релаксації. Практики майндфулнес, дихальні вправи, техніки візуалізації можуть значно зменшити тривожність і сприяти стабілізації емоційного стану.

Формування позитивної самооцінки та життєстверджуючого ставлення до себе. Результати за шкалою суб'єктивного благополуччя показали, що частина підлітків має високий рівень розчарування в собі та житті. З цією групою важливо працювати над прийняттям себе, виявленням власних сильних сторін, досягнень і ресурсів. Рекомендується використання методик позитивної психотерапії, вправ із формування «Я-образу» та підтримки адекватної самооцінки.

Активізація соціальної підтримки. Підтримуючі стосунки з однолітками, батьками, педагогами є значущим чинником у формуванні резильєнтності, тому варто створювати середовище, де підлітки можуть безпечно висловлювати почуття, отримувати відгук і допомогу. Це може реалізовуватися через фасилітовані групові зустрічі, психопросвітницькі заходи для батьків, інтерактивні формати взаємодії (наприклад, менторство або парне наставництво).

Розвиток суб'єктивного благополуччя через цінності та смисли. Сприйняття життя як змістовного, орієнтація на цінності та мету сприяють формуванню довготривалої резильєнтності. Фахівці можуть впроваджувати методи логотерапії, арттерапевтичні практики (створення колажів «Моє майбутнє», «Життєва мапа»), обговорення моральних дилем для розвитку критичного мислення та смислових орієнтацій.

Профілактика емоційного вигорання та вторинної травматизації фахівців. Оскільки робота з підлітками, які пережили травматичні події, емоційно напружена, важливо передбачити регулярну супервізію, обмін досвідом, участь у семінарах, психотерапевтичну підтримку для самих спеціалістів.

Таким чином, комплексна підтримка підлітків має бути спрямована не лише на зниження дистресу, а й на активізацію внутрішніх ресурсів, формування реалістичних уявлень про себе, розвиток здатності до самодопомоги та зміцнення соціальної включеності. Саме така стратегія є основою для сталого формування резильєнтності в умовах глибокої соціальної турбулентності.

### Висновки

Узагальнюючи результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що резильєнтність підлітків в умовах війни є складним соціально-психологічним феноменом, формування якого залежить від поєднання індивідуальних ресурсів особистості та впливу соціального контексту. Проведений аналіз виявив, що високий рівень психологічної стійкості пов'язаний із конструктивними копінг-стратегіями, позитивною самооцінкою та задоволеністю життям, тоді як уникнення проблем і емоційна дестабілізація супроводжуються низьким рівнем адаптації. Отримані дані підкреслюють важливість підтримки з боку сім'ї, освітнього середовища та професійних фахівців для розвитку внутрішньої опори в підлітків. Ефективна психологічна допомога має бути комплексною, орієнтованою на формування навичок саморегуляції, соціального залучення, смислових орієнтацій і розширення індивідуального адаптаційного потенціалу в умовах тривалого стресу.

### Література:

1. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Гуцуляк А. О. Особливості резилієнтності молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота ; наук. керів. – д-р психол. наук, проф. З. М. Мірошник. Кривий Ріг, 2024. 95 с.
3. Мордик М. М. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану : випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» ; наук. керівник І. М. Грицюк ; Міністерство освіти і науки України, Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра практичної психології та психодіагностики. Луцьк, 2024. 61 с.
4. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 623–633.
5. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. Том 34 (73), № 6. С. 50–55.
6. Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.)*. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. 240 с. С. 225–228.
7. Шеремета А. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні : кваліф. дипл. робота (бакалавр) ; наук. керівник О. Ігумнова ; Міністерство освіти і науки України, Хмельницький національний університет, факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, кафедра психології та педагогіки. Хмельницький, 2023. 46 с.
8. Шмицька А. О. Психологічні особливості розвитку резильєнтності дітей, які пережили війну : кваліф. роб. (магістр) ; наук. керівник О. О. Когут ; Міністерство освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет, психолого-педагогічний факультет, кафедра загальної та вікової психології. Кривий Ріг, 2023. 91 с.

Отримано: 14.11.2025

Рекомендовано: 08.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025