

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки

Кафедра психології

Подкаура Валентина Миколаївна

УДК 316.6:159.923-053.6

Кваліфікаційна робота

Застосування навичок самодопомоги як умова розвитку психологічної стійкості
особистості

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Керівник роботи

Можаровська Тетяна Вікторівна
кандидат психологічних наук,
доцент

Житомир 2024

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Подкаура В. М. Застосування навичок самодопомоги як умова розвитку психологічної стійкості особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спец. 053– психологія. Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Актуальність теми зумовлена недостатністю наукових досліджень застосування навичок самодопомоги як умови розвитку псих. стійкості особистості.

Дослідження проводилося у 2024 р. на базі Великомолодківської гімназії (Звягельський район Житомирської області).

Психодіагностичний комплекс методик склали Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та методика для виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу, кризи “BASIC PH”. Статистична обробка даних проводилась з використанням SPSS Statistics 26.0.

Дослідження мало 3 етапи: I (лютий 2024 р.) та III (кінець березня 2024 р.) – діагностичні для встановлення рівня стресостійкості, рівня володіння навичками самодопомоги, відстеженню змін. II етап – три зустрічі на яких учні вивчали методи й методики розвитку психологічної стійкості, обговорювали у чому їх цінність та ефективність, робили практичні вправи.

Практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що результати дослідження сприяють розширенню розуміння психологічної підтримки для учнів, що є ключовим для успішного навчання, стресостійкості в умовах війни. Рекомендації можуть використовуватися для розробки стратегій навчання та підтримки, спрямованих на покращення психологічного благополуччя учнів.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу, що систематичне застосування навичок самодопомоги сприяє розвитку психологічної стійкості підлітків, позитивно впливає на рівень психологічної стійкості особистості в умовах нестабільності.

Ключові слова: навички самодопомоги, підлітковий вік, психологічна стійкість, розвиток особистості.

ABSTRACT

Podkaura V. Application of self-help skills as a condition for the development of psychological stability of the individual.

Qualification work for a master's degree in specialty 053 – psychology. –Polissya National University, Zhytomyr, 2024.

The relevance of the research topic is due to the lack of scientific research on the use of self-help skills as a condition for the development of resilience.

The study was conducted in 2024 on the basis of the Velykomolodkiv Gymnasium (Zvyagel district, Zhytomyr region).

The psychodiagnostic complex of methods included the Connor-Davidson Resilience Scale-10 and the BASIC PH methodology for identifying the main coping strategies for overcoming stress and crisis. Statistical data processing was carried out using the SPSS Statistics 26.0 software package.

The study consisted of three stages. The first (February 2024) and the third (end of March 2024) were diagnostic, dedicated to establishing the level of stress resistance, the level of self-help skills, and tracking changes. Stage II - three meetings where students studied methods and techniques for developing psychological resilience, discussed their effectiveness, and did practical exercises.

The practical significance of the findings is that the results of the study contribute to expanding the understanding and improving psychological support programs for students; raising awareness and maintaining psychological and physical health, which is key to successful learning and life success, overcoming difficult challenges in war. The recommendations can be used to develop effective teaching and support, improving students' psychological well-being.

The results of the study confirm the hypothesis that the systematic use of self-help skills contributes to the development of psychological resilience of adolescents, has a positive effect on the level of psychological resilience of a person living in conditions of instability.

Key words: self-help skills, adolescence, psychological resilience, personal development.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	10
1.1 Теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості	10
1.2. Психологічні особливості розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ	23
2.1. Поняття та сутність навичок самодопомоги	23
2.2. Зміст та значення навичок самодопомоги у контексті розвитку психологічної стійкості особистості підлітка	27
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ ЯК УМОВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	38
3.1. Методи та методика організації експериментального дослідження	38
3.2. Дослідження впливу навичок самодопомоги на самовідчуття психологічної стійкості учнів	42
Висновки до розділу 3	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна українська дійсність характеризується значними соціальними, економічними та політичними викликами, що призводять до підвищення рівня стресу у населення. Психологічні наслідки конфлікту, економічної нестабільності та соціальних змін вимагають комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я громадян. Для України ж ситуація ускладнена найвищою мірою через повномасштабну військову агресію РФ та щоденну загрозу для життя і здоров'я усього населення країни, мільйони вимушених переселенців, величезну кількість загиблих, покалічених, полонених, частково або ж повністю осиротілих дітей та ін.

У ситуації, коли доступ до професійної психологічної допомоги може бути обмеженим, навички самодопомоги виступають важливим ресурсом для індивідуального управління емоційним станом. Вони сприяють розвитку самосвідомості та самоконтролю, що є критично важливим у кризових умовах. Психологічна стійкість є здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати емоційне благополуччя. Розвиток навичок самодопомоги позитивно впливає на формування та розвиток стійкості та адаптивності особистості.

Формування та зміцнення психологічної стійкості учнів (життєстійкості, гнучкості, резилієнтності) за допомогою навичок самодопомоги є одним з основних завдань для психологів, вчителів та батьків.

Уміння керувати емоціями та стресом є важливими життєвими навичками, які учні отримують в процесі навчання. В умовах війни ці навички особливо цінні, допомагають зберегти ментальне та фізичне здоров'я і навіть можуть врятувати життя. Також психологічна стійкість та навички самодопомоги суттєво впливають на академічні досягнення учнів, оскільки допомагають успішно долати виклики пов'язані з навчанням.

Недостатність наукових досліджень застосування навичок самодопомоги як умови розвитку психологічної стійкості особистості зумовили вибір теми

дослідження «Застосування навичок самодопомоги як умова розвитку психологічної стійкості особистості».

Мета дослідження: дослідити особливості розвитку психологічної стійкості за допомогою активізації навичок самодопомоги у підлітковому віці.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. На теоретичному рівні здійснити категоріально-понятійний аналіз феномену психологічної стійкості особистості та особливостей впливу навичок самодопомоги на її розвиток.
2. Емпірично дослідити рівень психологічної стійкості особистості підліткового віку.
3. Проаналізувати навички самодопомоги та особливості їх застосування підлітками.
4. Здійснити кореляційний аналіз отриманих даних (для з'ясування взаємозалежності між психологічною стійкістю та навичками самодопомоги).

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – навички самодопомоги як умова розвитку психологічної стійкості особистості.

Гіпотеза дослідження. Систематичне застосування навичок самодопомоги сприяє розвитку психологічної стійкості особистості підліткового віку. Застосування навичок самодопомоги позитивно впливає на рівень психологічної стійкості особистості, яка проживає в умовах нестабільності. При цьому, особи, які активно застосовують ці навички, демонструють вищі показники адаптивності, емоційної регуляції та загального психоемоційного благополуччя в порівнянні з тими, хто не використовує дані практики.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні – у процесі аналізу наукових джерел з теми дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення, формалізація, абстрагування та ін.); емпіричні – для визначення показників психологічної стійкості особистості (анкетування, тестування, бесіда); методи

статистичної обробки даних (кореляційний аналіз) – для з'ясування взаємозалежності між психологічною стійкістю та навичками самодопомоги.

Психодіагностичний комплекс методик склали Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та методика для виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу, кризи “BASIC PH”. Статистична обробка даних проводилась з використанням програмного пакету SPSS Statistics 26.0.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2023-2024 рр. на базі Великомоладьківської гімназії (Звягельський район Житомирської області).

Теоретико-методологічною основою дослідження є концептуальні положення про розвиток психологічної стійкості як цілісної концепції особистості (Н. Ю. Максимова).

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що здійснено дослідження застосування навичок самодопомоги серед учнівської молоді підліткового віку у період війни; розширено та поглиблено зміст поняття «психологічна стійкість»; набули подальшого розвитку положення про розвиток життєстійкості особистості підліткового віку.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження сприяють розширенню розуміння та удосконалення програм психологічної підтримки для учнів; підвищенню рівня усвідомленості й підтримки психологічного й фізичного здоров'я, що є ключовим для успішного навчання та життєвого успіху, подолання складних випробувань в умовах війни. Рекомендації, що випливають з цієї кваліфікаційної роботи, можуть бути використані для розробки ефективних стратегій навчання та підтримки, спрямованих на покращення психологічного благополуччя учнів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені для обговорення на 3 конференціях:

1. II Міжнародна наукова конференція «Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи», м. Житомир, 16-17 травня 2024 р.

2. Міжнародна науково-практична конференція «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період», м. Київ, 21-22 листопада 2024 р.

3. Науково-практична конференція «Студентські наукові читання - 2024» Поліського національного університету, м. Житомир, 12 грудня 2024 р.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 джерело, з них 10 іноземною мовою та три додатки. Робота містить 12 таблиць.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості

У психології останніх десятиліть тема дослідження проблеми психологічної стійкості особистості все більше актуалізується. На це впливає низка чинників. Один з основних насамперед для українських науковців – війна росії в Україні та її наслідки [9], а також вплив низки несприятливих умов та обставин. Також тему психологічної стійкості (життєстійкості) досліджують науковці з галузі медицини, сфери громадської безпеки, спорту, бізнесу, військової справи та ін.

Для опису здатності особистості витримувати стрес, зберігати адекватний психологічний стан, підтримувати ефективну діяльність як в звичних, так і в екстремальних умовах, адаптуватися до негативних життєвих ситуацій, відновлювати психологічне благополуччя науковці використовують такі терміни: «психічна стійкість», «психологічна стійкість», «стресостійкість», «нервово-психічна стійкість», «професійно-психологічна стійкість» [2; 8; 20, 21, 24]. В основі цих термінів знаходяться загальні положення про те, що передбачає стресостійкість, а саме:

- здатність особистості зберігати оптимальний психічний стан при впливі негативних чинників;
- здатність підтримувати оптимальну працездатність та ефективність в напружених емоційних ситуаціях.

Стійкість є комплексною системною характеристикою особистості, що включає низку складових: стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку, психологічну культуру.

Стресостійкість формується у дитячому віці у психофізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому аспектах. У цей період відбувається формування фізичного (психофізіологічного, тілесного) аспектів. Розвиток ключових компонентів психологічної життєстійкості (психологічна стійкість,

психологічна безпека, психологічна культура) мають свої сенситивні вікові періоди. Так, у підлітковому віці існують передумови для формування психологічної стійкості, психологічна культура формується у юнацькому віці, а психологічна культура – у період молодості. Симбіоз зазначених компонентів набуває інтенсивного розвитку вже у зрілому віці і знаходить відображення, окрім психофізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового аспектів і у професійної діяльності, становленні стійких рис характеру творчої діяльності.

Психологічна стійкість дає можливість психологічному процесу трансформуватися, збагачуватися новим досвідом, а відтак удосконалюватися відповідно до розвитку особистості [3; 11].

Психологічну стійкість аналізують як ключову необхідну передумову й складову прекрасно прожитого життя. Е. Грейтенс зазначає, що якщо хочеш бути успішним та щасливим, то потребуєш для цього стійкості. Стійкість потрібна, бо неможливо здобути ні щастя, ні успіху, ні чогось іншого, так само вартісного, не здолавши спочатку перешкод і не зазнавши прикрозців. Для того, щоб набути якусь навичку, здійснити якийсь сміливий вчинок, реалізувати амбітний намір та й просто щоб прожити хороше життя, людям доводиться протистояти болю, труднощам, долати страхи. Є суттєва різниця між тими, кого труднощі ламають, і тими, кого вони загартовують; між тими, кого біль виснажує, і тими, кого він робить мудрішими. Для того щоб пройти крізь біль і стати мудрішим, подолати свій страх і стати хоробрішим, пройти крізь страждання і стати міцнішим, необхідно мати стійкість. Позитивні наслідки від боротьби та випробувань, пережитого страху, болю, ніяковості настільки дорогоцінні, що, коли б їх можна було запакувати в пляшки, люди охоче платили б за цей напій найвищу ціну. Але їх не можна запакувати у якусь посудину. І коли хочемо мати мудрість, силу, чіткість бачення, хоробрість, що розвиваються внаслідок боротьби, спочатку все ж таки доведеться поборотися [16, с. 23–24].

Життестійкість розуміється як здатність ефективно долати труднощі й адаптуватися до складних обставин життя [39, 40]. Це якість, яка формується завдяки розвиненим особистісним характеристикам [26] і виявляється у стійкості

до стресових факторів. Життєстійкість зміцнюється, коли людина не уникає викликів, не боїться страждань і використовує труднощі для особистісного зростання. Ця риса включає цілеспрямованість, активність, витримку та сміливість, а її розвиток залежить від здатності робити усвідомлені життєві вибори й ефективно будувати стратегії подолання стресу. Вона відображається через активну позицію, прийняття відповідальності за власне життя і здатність знаходити в труднощах можливості для нового досвіду та особистісного розвитку [28].

Дослідники позитивної психології звертають увагу на ті особистісні властивості, які сприяють успішному подоланню життєвих викликів. У цьому контексті в науковий обіг увійшли поняття, що акцентують на внутрішньому потенціалі особистості, зокрема: "посттравматичний розвиток", "стрес-індуковане зростання", "копінг-стратегії", "особистісний потенціал" тощо. Найбільш інтегрованим із цих понять є "життєстійкість", запропоноване С. Кобейса та С. Мадді в екзистенційній психології [37].

С. Мадді визначав життєстійкість як особистісну характеристику, що базується на трьох компонентах: включеність, контроль і прийняття викликів.

- Включеність виявляється в здатності особистості активно взаємодіяти зі світом, мотивувати себе до реалізації й лідерства. Людина з високим рівнем включеності отримує задоволення від діяльності, почувається значущою та впевненою у своїх силах.

- Контроль передбачає віру у власну здатність впливати на життєві події, навіть у складних умовах. Люди з високим рівнем контролю приймають рішення самостійно, тоді як низький рівень контролю пов'язаний із безпорадністю та уникненням відповідальності.

- Прийняття викликів, це внутрішнє переконання, що будь-яка життєва ситуація є можливістю для навчання й розвитку. Особистості, які приймають виклики, здатні діяти навіть за відсутності гарантії успіху, отримуючи цінний досвід [5, с. 272–273].

За концепцією С. Мадді, життєстійкість також пов'язана з вибором, який робить людина між "звичним минулим" та "невизначеним майбутнім". Постійне повернення до минулого призводить до відчуження, тоді як орієнтація на майбутнє вимагає активної життєвої позиції й впевненості у здатності долати труднощі. Життєстійкість також має два основних аспекти – психологічний і діяльнісний. Психологічний аспект включає самоставлення, особистісні смисли й усвідомлені вибори, а діяльнісний – реалізацію цілей, турботу про здоров'я й розвиток стратегій подолання стресу [1; 5; 6; 7].

Життєстійкість як форма психологічної стійкості детально розглядається у працях О. Чиханцової, яка трактує її як один із ключових ресурсів, що дозволяє трансформувати життєві труднощі у нові можливості. Дослідниця зазначає, що життєстійкість є своєрідним психологічним аналогом життєвої сили особистості, яка виражає здатність долати стресові ситуації. Основною характеристикою життєстійкості є її здатність функціонувати як відкрита динамічна система, що базується на механізмах самоорганізації та самовизначення. Це дозволяє розглядати життєстійкість як важливий фактор, що сприяє оптимальній самореалізації, забезпечує якість життя та виступає особистісною змінною, яка зменшує негативний вплив стресів на здоров'я і діяльність людини.

Важливим аспектом життєстійкості є її аксіологічний фундамент, який проявляється у ставленні людини до себе і навколишнього світу, а також у здатності брати участь у розв'язанні життєвих завдань незалежно від наявності чи відсутності стресових факторів. За результатами експериментальних досліджень О. Чиханцової, структура життєстійкості включає низку особистісних характеристик: контроль, залученість, готовність до ризику, систему цінностей, автономію, самоефективність, самоприйняття, самоставлення та психологічне благополуччя. Така комплексна система позитивних рис формується як особистісний потенціал, що забезпечує успішну адаптацію людини до життєвих обставин і сприяє досягненню психологічного благополуччя [42].

Синонімом життєстійкості, що набуває популярності в Україні, є термін "резилієнтність". Як зазначає О. Романчук, він позначає здатність долати життєві випробування, зберігаючи цілісність особистості й психічне здоров'я [4; 34, 35]. У дослідженнях акцентується на адаптаційних здібностях особистості, зокрема її можливості трансформувати труднощі у ресурси для зростання.

Таким чином, життєстійкість виступає ключовою характеристикою особистості, що забезпечує ефективне подолання життєвих викликів, сприяє психологічному благополуччю та самореалізації. Вона є багатокomпонентною системою, що функціонує як динамічний ресурс і основа для оптимальної адаптації до складних умов.

У словнику Американської Психологічної Організації (American Psychological Association) розміщена така дефініція цього поняття: резилієнтність (англ. resilience), тобто життєстійкість – процес і результат успішного пристосування до складних життєвих обставин, особливо завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, пристосуванню до зовнішніх і внутрішніх вимог. На те, наскільки добре люди адаптуються до негараздів, впливає низка факторів, головними серед яких є:

- спосіб, у який людина бачить світ і взаємодіє з ним;
- наявність соціальних ресурсів та їх якість;
- специфічні стратегії подолання труднощів.

Психологічні дослідження демонструють, що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією (тобто більшою життєстійкістю), можна розвивати й практикувати. Це є психологічною стійкістю [10].

Резилентність є ключовим психічним ресурсом, який допомагає людині долати труднощі, розробляти та реалізовувати свої плани, будувати й підтримувати міжособистісні зв'язки, а також адаптуватися до змін, навіть якщо вони є несприятливими. Цей термін походить із фізики, де він означає здатність матеріалів відновлювати свою форму після дії зовнішніх сил. У психології ж резилентність визначають як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу і функціональність у стресових ситуаціях. Люди з низьким рівнем

резилентності часто реагують на навіть незначні проблеми надмірно емоційно – вони можуть втрачати контроль, ставати агресивними, впадати в істерику, завдавати собі шкоди або впадати в депресивний стан [38].

Варто зазначити, що резилентність не є вродженою якістю, а формується протягом життя через взаємодію з навколишнім світом та набуття життєвого досвіду. Вона тісно пов'язана з такими аспектами, як система переконань, життєві орієнтири, самоставлення, оптимізм та здатність використовувати ефективні копінг-стратегії. Розвиток резилентності дозволяє людині краще долати почуття безвиході, безпорадності чи втрати сенсу в кризових обставинах. Ця властивість сприяє підтримці фізичного, емоційного та соціального здоров'я, а також допомагає знайти сенс навіть у складних ситуаціях [37].

Психологічний аспект резилентності пов'язаний із особистісно-смісловою сферою: це включає осмислення власного досвіду, рефлексію, усвідомленість та здатність робити виважені вибори. Людина з розвиненою резилентністю здатна адаптуватися до змін, підтримувати своє психологічне та фізичне благополуччя, зберігаючи цінність і сенс свого життя [40].

У моменти життєвих криз під загрозою руйнування опиняються життєвий задум і життєвий сценарій, руйнується світосприйняття, виникає потреба переосмислення всього життя, ідеалів, смислів, цінностей, зміни звичок і найближчого соціального середовища (В. Франкл, Т. Титаренко, В. Роменець, Л. Сохань та ін.).

У житті особистості бувають ситуації, коли необхідно долати дуже серйозні виклики, однак на це може не вистачати внутрішнього ресурсу, сили волі. Тоді кризова ситуація виникає внаслідок комплексу внутрішніх та зовнішніх причин. В усіх цих випадках виникає необхідність активації прихованих резервів часу, волі, здатності знайти нове рішення, знайти те, що саме треба оновити в житті, розпочати все спочатку, вийти за межі буденності, здійснити вчинок. Наявність життєвого замислу, а тим паче життєвого сценарію, допомагають людині зробити правильний вибір у кризовій життєвій ситуації [29, с.143].

Як зазначає О. Романчук, резилентність та життєстійкість – це не просто здатність долати труднощі, але й глибоке відчуття власної цінності й приналежності до чогось більшого, ніж власне життя. Це усвідомлення себе частиною спільноти, народу, людства, великої історії, яка є значно тривалішою за життя однієї людини. Стійкість українців сьогодні значною мірою спирається на якість міжособистісних стосунків – як у сім'ях, так і на рівні громади та країни. Вона базується на взаємній відданості, турботі, здатності формувати довіру й відповідати їй, що є серйозним викликом для багатьох із нас. Але саме цей виклик сприяє нашому зростанню. Вражає, як багато людей демонструють мужність, витривалість, людяність і професіоналізм, що підсилює віру у свою націю. Ці почуття надзвичайно точно резонують із словами Василя Симоненка: «Народ мій є! Народ мій завжди буде!» [35].

Важливо підкреслити, що стійкість – це не про абсолютний спокій чи відсутність напруження. В умовах війни неможливо повністю позбутися тривоги чи знайти методику, яка дозволить залишатися у стані «релаксу», коли в країні тривають обстріли й гинуть люди. Стійкість полягає в іншому – у прийнятті реальності, усвідомленні страждань і готовності діяти у відповідності до власних цінностей. Це про здатність жити й діяти, навіть коли світ навколо здається нестабільним, а майбутнє – невизначеним.

Отже, психологічна стійкість є надзвичайно важливою якістю, яка зміцнюється з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя. Серед її основних складових: цінності (моральні орієнтири, розуміння сенсу свого життя, покликання й життя згідно з цим навіть у часи найважчих випробувань); ефективна діяльність (діяти максимально доцільно і з надією, згідно з цінностями); конструктивне корисне мислення, оптимізм; взаємопідтримка та ефективна співдія (об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків); регуляція енергії та емоцій. Складовими психологічної стійкості можна визначити й такі особистісні параметри як самоконтроль, самоцінність, самоприйняття, самоефективність, автономність, психологічне благополуччя.

Психологічна стійкість людини проявляється через здатність ефективно адаптуватися до тривалих навантажень, зберігати спокійний та врівноважений емоційний стан. Вона допомагає оперативно реагувати на виклики, які виникають у житті, а також знижувати рівень страху, тривоги та напруження в різних сферах діяльності. Однією з ключових рис психологічної стійкості є збереження позитивних якостей навіть у складних життєвих обставинах. Сюди відносяться здатність підтримувати позитивну самооцінку, стабільний психоемоційний стан, контроль над власною поведінкою, дотримання етичних норм у стресових ситуаціях та ефективність у навчальній чи професійній діяльності.

Психологічна стійкість є складним і багатограним феноменом, який відіграє важливу роль у формуванні особистості. Вона функціонує як відкрита система, що включає різноманітні структурні компоненти та виконує різні функції, забезпечуючи адаптацію та гармонійний розвиток людини.

1.2. Психологічні особливості розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці

Психологічна стійкість особистості є складним інтегральним утворенням, яке відображає результат впливу навчання, виховання, а також взаємодії людини з навколишнім середовищем. У сучасних умовах психологічна стійкість набуває особливого значення, адже вона допомагає адаптуватися до складних ситуацій, долати невизначеність, зберігати психоемоційний баланс та ментальне здоров'я, а також зберігати людяність. Це особливо актуально для українського суспільства, де йде війна з усіма трагічними наслідками, майбутнє є невизначеним, і є неможливою безпека та умови життя, як в мирний час.

Розвиток стійкості у підлітків у часи війни передбачає формування відповідних особистісних рис, навичок збереження психічного здоров'я, подолання посттравматичних симптомів, а також здатності ухвалювати рішення і знаходити ефективні способи виходу з кризових ситуацій. Крім того, важливим є розвиток активної життєвої позиції [18; 19; 25; 28].

Підлітковий вік має свої особливості, що впливають на формування стійкості. Це один із найскладніших етапів життя, коли гормональні, фізіологічні та психологічні зміни супроводжуються пошуком ідентичності та зіткненням із кризами. Цей період часто називають "перехідним віком" через його суперечливість: підлітки прагнуть до самостійності, але залишаються залежними від дорослих, це породжує конфлікти, емоційне напруження і бажання протестувати. Формування психологічної стійкості у цьому віці ускладнюється через підвищену емоційність та нестабільність.

На думку багатьох дослідників, підлітковий вік розпочинається зі статевого дозрівання і завершується соціальною та емоційною зрілістю, коли формується унікальне "Я" особистості [14, с. 175–177]. У цей період активно розвиваються вольові якості: ініціативність, рішучість, самоконтроль, які є основою для формування психологічної стійкості [14, с. 193]. Крім того, саморефлексія

сприяє оволодінню методами самодисципліни, саморегуляції, що є необхідними для подолання кризових ситуацій.

Водночас психологічна стійкість не є прямим наслідком вікових змін. Вона значною мірою залежить від життєвого досвіду, виховання, індивідуальних рис і обставин життя. Підлітки, які мають нижчий рівень стійкості, частіше стикаються з внутрішніми й зовнішніми конфліктами, порушеннями поведінки, труднощами в навчанні [15, с. 88].

Однією з основних причин проблемної поведінки підлітків є недостатність навичок подолання труднощів. Через це вони часто не знають, як впоратися з власними емоціями, і нерідко відкидають допомогу дорослих, якщо вона здається їм нещирою або загрозливою. Ефективна взаємодія вимагає від батьків, учителів та психологів чутливості, терпіння, здатності до емпатії та створення довірливих стосунків, особливо в умовах стресу, пов'язаного з війною. Такі обставини, як втрата домівки, близьких, переселення або загроза життю, ускладнюють роботу з підлітками. Проте підтримка дорослих є вирішальною у формуванні стійкості в цей період.

Механізми психологічного захисту допомагають підтримувати внутрішній баланс у стресових ситуаціях. Ці механізми залежать від темпераменту, типу стресу, виховання та життєвого досвіду [13; 19, с. 34]. У підлітковому віці ці механізми нерідко носять ситуативний характер і можуть проявлятися у вигляді неусвідомлених, емоційно забарвлених реакцій. У процесі дорослішання захисна поведінка трансформується у більш конструктивну.

Для ефективного подолання криз психологи радять навчати підлітків усвідомлювати труднощі, опановувати методи їх подолання та вміти застосовувати ці методи на практиці. Захисна поведінка та копінг-стратегії є важливими елементами адаптації особистості до стресових умов [19, с. 40].

Психологічну стійкість можна розглядати як одну із підсистем психологічної безпеки. Вона сприяє розвитку особистості, забезпечуючи гармонію між різними аспектами діяльності людини, а також дозволяє накопичувати досвід для подолання труднощів у майбутньому [11].

У підлітковому віці підвищена емоційність і недостатньо розвинені механізми саморегуляції ускладнюють сприйняття складних ситуацій. Однак такі ситуації є важливою частиною процесу соціалізації та навчання, оскільки дозволяють підліткам здобувати життєвий досвід, долати виклики і формувати впевненість у собі. Тому навіть у мирний час формування психологічної стійкості повинно бути одним із пріоритетів навчально-виховного процесу, який має враховувати вікові та індивідуальні особливості розвитку.

Висновки до розділу 1

Стійкість є комплексною системною характеристикою особистості, що включає низку складових: стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку, психологічну культуру.

Психологічна стійкість є надзвичайно важливою якістю, яка зміцнюється з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя. Серед її основних складових: цінності (моральні орієнтири, розуміння сенсу свого життя, покликання й життя згідно з цим навіть у часи найважчих випробувань); ефективна діяльність (діяти максимально доцільно і з надією, згідно з цінностями); конструктивне корисне мислення, оптимізм; взаємопідтримка та ефективна співдія (об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків); регуляція енергії та емоцій. Складовими психологічної стійкості можна визначити й такі особистісні параметри як самоконтроль, самоцінність, самоприйняття, самоефективність, автономність, психологічне благополуччя.

Психологічна стійкість є системою стійких позитивних психологічних властивостей особистості, її особистісним потенціалом, який уможливорює успішне пристосування особистості до навколишнього світу, дає ресурс до змін.

Психологічна стійкість може виявлятися, насамперед, у здібностях, уміннях та навичках утримання спокійного настрою, у здатності адаптовано реагувати на тривалі навантаження. Завдяки психологічній стійкості можемо в екологічний спосіб стримано реагувати на складнощі, часті зміни через зниження тривоги, почуття страху, напруги.

Психологічна стійкість не є вродженою властивістю особистості, а формується протягом життя в умовах соціалізації, родинного та шкільного виховання, набуття життєвого досвіду подолання труднощів і низки інших факторів. Вона є внутрішнім ресурсом особистості, що, з одного боку, допомагає долати складні життєві ситуації, відчай, відчуття безпорадності тощо аж до

втрата смислу життя; з іншого боку, оптимізує потреби особистості в підтриманні фізичного, психологічного, соціального здоров'я, зміцнює установки, що надають життю цінності та смислу.

Стресостійкість формується у дитячому віці у психофізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому аспекті. У цей період йде формування фізичного (психофізіологічного, тілесного) аспектів. Натомість у підлітковому віці формується психологічна стійкість, закладається стійкий характер прообразу професійної діяльності.

Психологічну стійкість можна розглядати як новотвір особистості саме у підлітковому віці, адже починає виникати та зміцнюватися стійкість у діяльності, що можна підтвердити зростанням рівня самостійності та саморегуляції в навчанні, усвідомленому відкритті себе, докладанню зусиль до становлення індивідуальності. Ці навички самодопомоги можна і потрібно розвивати. Дорослі – батьки, вчителі, шкільні психологи та ін. можуть ефективно допомогти лише за умови налагодженого довірливого спілкування. Важливо, щоб допомога дорослих виглядала для них привабливо та безпечно.

Розвивати й зміцнювати психологічну стійкість можна як безпосередньо – вивчаючи та застосовуючи конкретні методи та методики, копінг-стратегії, так і опосередковано, через розвиток пов'язаних з життєстійкістю складових особистості – самоцінності та позитивного самоствавлення (як інтегрального утворення особистості, систему переконань та смисложиттєвих орієнтацій про себе), збільшення рівня оптимізму, розвиток самоефективності тощо.

РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ

2.1. Поняття та сутність навичок самодопомоги

Самодопомога є ключовим аспектом адаптації та саморегуляції особистості у складних життєвих обставинах. Вона включає в себе широкий спектр навичок і стратегій, спрямованих на підтримку психічного, емоційного та фізичного благополуччя. Формування навичок самодопомоги є особливо актуальним у підлітковому віці, коли відбувається активний процес становлення особистості, і молоді люди стикаються з численними викликами як у навчанні, так і в міжособистісних стосунках.

Під поняттям самодопомоги ми розуміємо процес, у якому індивід свідомо здійснює дії для покращення свого емоційного стану, подолання труднощів або відновлення балансу у житті. Це може включати як фізичні дії, так і психологічні практики. Поняття “самодопомоги” має низку складових:

Психологічний аспект. У психології самодопомога означає розвиток внутрішніх ресурсів для подолання стресу, страхів, депресії або інших труднощів. Вона охоплює навички саморефлексії, управління емоціями, вирішення конфліктів тощо.

Фізіологічний аспект. У цьому контексті самодопомога стосується турботи про фізичне здоров'я, дотримання режиму дня, раціонального харчування, фізичної активності.

Соціальний аспект. Самодопомога включає встановлення та підтримку позитивних міжособистісних стосунків, здатність до комунікації та адаптації у соціальному середовищі.

Самодопомога тісно пов'язана із поняттям життєстійкості (резилієнтності) – здатності особистості долати труднощі та зберігати позитивний погляд на майбутнє навіть у несприятливих умовах.

Навички самодопомоги – це практичні вміння та звички, які сприяють гармонізації внутрішнього стану особистості. Їх можна поділити на кілька основних категорій:

Емоційна саморегуляція. Це здатність контролювати власні емоції, розпізнавати їхні причини та наслідки. Підлітки часто переживають емоційні “гірки”, тому формування навичок саморегуляції є надзвичайно важливим для їхнього психічного здоров’я. Наприклад, практики глибокого дихання, ведення щоденника або рефлексії можуть допомогти у стабілізації емоційного стану.

Стресостійкість. Важлива складова самодопомоги – здатність зберігати спокій та ефективно діяти у стресових ситуаціях. До методів розвитку стресостійкості можемо віднести тайм-менеджмент, постановку пріоритетів, фізичну активність, медитацію.

Навички вирішення проблем. Підлітки часто стикаються з ситуаціями, які вимагають швидкого ухвалення рішень. Розвиток таких навичок, як аналіз ситуації, оцінка можливих варіантів і вибір найкращого рішення, дозволяє уникнути паніки та почуття безпорадності.

Управління часом. Тайм-менеджмент допомагає не лише встигати виконувати завдання, але й виділяти час для відпочинку, хобі, спілкування з друзями. Збалансований розподіл часу сприяє зниженню тривожності та перевантаження.

Фізична самодопомога. Це навички, пов’язані з доглядом за собою, дотриманням правил гігієни, підтриманням здорового способу життя. У підлітковому віці важливо привчати молодь до усвідомленого ставлення до свого здоров’я.

Якщо більш детально проаналізувати значення навичок самодопомоги у підлітковому віці, то, насамперед, підкреслимо їх роль і вплив, а також складність та емоційну турбулентність цього періоду, висвітлимо фактори, що впливають на формування навичок самодопомоги.

Підлітковий вік є одним із найважливіших періодів у житті людини. У цей час відбуваються значні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни, які можуть

викликати стрес, невпевненість у собі і навіть кризові стани. Водночас підлітки часто не мають достатньо досвіду, щоб ефективно справлятися з такими викликами.

Формування навичок самодопомоги в цей період допомагає:

а) зміцнити психічне здоров'я (навички самодопомоги знижують ризик розвитку тривожних і депресивних розладів, які є поширеними у підлітковому віці);

б) підвищити впевненість у собі (підліток, який вміє справлятися з труднощами, відчувається більш компетентним і самостійним);

в) розвинути самостійність (уміння розпізнавати власні потреби та задовольняти їх є важливою передумовою для успішного дорослого життя);

г) покращити соціальні навички (навички самодопомоги сприяють налагодженню комунікації та вирішенню конфліктів, що є важливим у спілкуванні з однолітками) та ін.

Серед факторів, що впливають на формування навичок самодопомоги, можемо виокремити такі основні:

✓ Сімейне виховання. Підлітки навчаються самодопомозі через приклад батьків. Якщо дорослі показують позитивний приклад турботи про себе, це стимулює дітей наслідувати їхню поведінку.

✓ Шкільне середовище. Учителі можуть відігравати ключову роль у формуванні навичок самодопомоги через інтерактивні уроки, тренінги, підтримку в складних ситуаціях.

✓ Особистісні особливості. Темперамент, рівень самооцінки та індивідуальні риси підлітка також впливають на здатність до саморегуляції та розвитку відповідних навичок.

✓ Соціальні мережі та медіа. Сучасні підлітки часто отримують інформацію про самодопомогу з інтернету. Важливо, щоб ці джерела були надійними та сприяли розвитку корисних звичок.

Формування навичок самодопомоги вимагає системного підходу, що охоплює низку аспектів:

Психоедукація. Інформування підлітків про механізми роботи емоцій, причини стресу та методи їх подолання.

Практичні тренінги. Навчання через практичні заняття, моделювання ситуацій, участь у групових обговореннях.

Особистісно-орієнтований підхід. Врахування індивідуальних потреб і особливостей кожного підлітка для розробки персоналізованих рекомендацій.

Отже, навички самодопомоги є основою для успішної адаптації підлітків у сучасному світі. Їх формування сприяє розвитку самостійності, емоційної стійкості та загального благополуччя. Інтеграція практик самодопомоги у повсякденне життя підлітків є завданням не лише родини, але й освітньої та соціальної сфер. Це створює підґрунтя для формування здорового, гармонійного суспільства.

2.2. Зміст та значення навичок самодопомоги у контексті розвитку психологічної стійкості особистості підлітка

Рівень психологічної стійкості у різних підлітків може суттєво різнитися залежно від їхнього виховання, життєвого досвіду, особливостей нервової системи. У час війни додається об'єктивне та суб'єктивне розуміння, чи підліток та його рідні перебувають у безпеці, з якими викликами та щоденними завданнями потрібно справлятися тощо. Ті, хто менше стійкі, можуть мати більш виражені проблеми, конфлікти, складнощі з навчанням.

Війна – це виклик не лише для країни, але й для кожної окремої людини, особливо для підлітків, які перебувають у процесі формування своєї особистості, переживають період інтенсивних змін, як фізичних, так і емоційних. Події, викликані війною, можуть стати джерелом тривоги, страху, відчуття невизначеності, втрати. У цих обставинах навички самодопомоги стають критично важливими для збереження психологічної рівноваги та розвитку стійкості до стресу.

У мирний час молодь стикається з такими труднощами, як пошук себе, встановлення меж, налагодження стосунків. Проте в умовах війни ці виклики посилюються страхом за власне життя, життям близьких, втратою дому чи друзів, зміною звичного середовища та навіть ролей у суспільстві.

Стрес, пов'язаний із війною, може вплинути на психіку підлітків: викликати хронічну тривожність, порушення сну чи проблеми з концентрацією; формувати песимістичні переконання про майбутнє; поглибити почуття самотності, ізоляції чи провини тощо.

Для того щоб впоратися з цими проблемами, підліткам необхідні інструменти, які дозволять їм адаптуватися до складних умов і залишатися функціональними.

Навички самодопомоги можна вважати основою психологічної стійкості. Самодопомога включає практики, які допомагають людині регулювати свої емоції, піклуватися про фізичне і психічне здоров'я та протистояти стресу.

Оволодіння такими навичками дає підліткам можливість розуміти і приймати свої емоції, уміння ідентифікувати свої почуття (гнів, страх, тривогу, сум та ін.), дозволяє краще керувати ними (наприклад, ведення щоденника або розмова з близькими про переживання можуть стати ефективним способом емоційного розвантаження); розвиває здатність фокусуватися на контролі (підлітки, які вчаться розрізняти те, що вони можуть змінити (свій день, думки, реакції), і те, що не в їхніх силах, отримують більше впевненості у власних силах).

Також навички самодопомоги сприяють зміцненню й розвитку внутрішніх ресурсів (навички дихальних технік чи медитації допомагають стабілізувати емоційний стан у моменти сильного стресу, регулярна практика цих технік розвиває стійкість до зовнішніх подразників). Це доцільно поєднувати з піклуванням про фізичне здоров'я, адже регулярна фізична активність, повноцінний сон та здорове харчування сприяють зниженню рівня стресу.

Є низка механізмів, що допомагають підліткам навчитися самодопомозі:

- ✓ Участь у психологічних тренінгах (школи, громадські організації, онлайн-платформи можуть пропонувати програми з розвитку стресостійкості).
- ✓ Залучення до волонтерської діяльності (підлітки, які допомагають іншим, відчують свою важливість і корисність, що позитивно впливає на їхній психологічний стан).
- ✓ Розвиток навичок самоаналізу (наприклад, ведення щоденника допомагає структурувати думки й емоції).

Після проведення першого етапу дослідження у лютому 2024 р. та на початку березня ми провели з учнями підліткового віку, що брали участь у дослідженні, три зустрічі (уроки по 45 хв.), на яких вивчали методи та методики розвитку психологічної стійкості, обговорювали у чому їх цінність та ефективність, робили практичні вправи, відстежували зміни в динаміці. Також об'єднані у групи учні кожного класу створювали власні мапи психологічної стійкості, на яких вони писали/ малювали ті поради, які вважали найбільш привабливими та дієвими для себе. За нашими спостереженнями, це колективне

обговорення було дуже цінним і переконливим для учнів. Таким чином рішення як діяти не були нав'язані зовні, а сформовані й зображені відповідно до внутрішніх відчуттів, бажань, настроїв.

Техніки самодопомоги, які були запропоновані досліджуваним учням:

Квадрат дихання. Рахул Джандіал, нейрохірург зі Сполучених Штатів, став активним дослідником та прихильником даної методики, яка базується на правильному диханні та здоровому харчуванні, хоча він не є її автором (ця техніка вже існувала в йозі). Він розробив власну лікувальну практику, спрямовану на відновлення роботи мозку пацієнтів з Альцгеймером та після інсульту.

Одна з ключових переваг цієї методики управління стресом – її простота, яка дозволяє практикувати її практично в будь-який час і в будь-якому місці. Квадратне дихання особливо ефективно під час сильних емоцій або під час інтенсивної фізичної активності, коли складно зосередитися. Її гнучкість полягає в тому, що можна проводити сеанси навіть лише кілька хвилин і вже отримати відчутний позитивний результат для тіла та розуму. Триваліші сеанси можуть приносити користь, подібну до медитації, збільшуючи стійкість до стресу, зменшуючи відчуття депресії та підвищуючи рівень позитивних емоцій.

1. Спочатку необхідно повільно рахуючи до чотирьох максимально можливо видихнути усе повітря з легень.

2. Затримати дихання на чотири рахунки з порожніми легеньми.

3. Повільно рівномірно вдихати повітря також рахуючи до чотирьох.

4. Затримати дихання з повними легеньми на чотири рахунки.

А також техніки «Пальчикове дихання», техніку заземлення 5-4-3-2-1, вправу «Обійми метелика», вправу «Релаксація на контрасті», вправу «Ворона на шафі» [17; 22; 25; 30].

Особливу увагу ми приділили вправі для розвитку й зміцнення ресурсних каналів (відповідно до моделей подолання стресу BASIC PH), що включає низку складових:

1. *Віра і цінності*. Потрібно продовжити фразу (хоча б кілька слів): «Я вірю,

що...» або «Я вірю в...».

2. *Емоції.* Кожен учасник отримує картку з написаною назвою емоції. Потім учасник не показує картку іншим і не вимовляє назву емоції вголос. Замість цього він демонструє емоцію через пантоміму, сценку або інший спосіб, щоб інші здогадалися, яка емоція передається.

3. *Соціальна підтримка.* У вправі група розділяється на міні-групи по двоє учасників. Кожна пара має обмежений час (2 хвилини), щоб знайти якомога більше спільних ознак, таких як хобі, соціальні ролі, вподобання тощо. Потім дві пари об'єднуються у чотирикутники і повторюють завдання (2 хвилини). Потім розпочинається змагання, де кожна чотирикутники по черзі називає свою спільну ознаку, не повторюючи ті, що вже названі іншими групами. Перемагає група, яка набирає більше балів.

4. *Уява і творчість.* У вправі "Багаж щастя" уявіть, що у вас є рюкзак або валізка, наповнені всім необхідним для відчуття щастя. Намалюйте речі, ідеї та почуття, які містяться у цьому "скарбі". Спостерігайте за своїми емоціями під час малювання та роздумів про свій "скарб". Подивіться на свій "скарб щастя" та задайте собі питання: що саме там знаходиться, хто склав цей "скарб", що в ньому ваше, а що належить іншим, наскільки легко чи важко нести цей "скарб"? Можливо, є щось, від чого варто відмовитися, або, навпаки, щось варто додати?

5. *Тіло і активність.* Вправа «Безкінечний масаж»: учасники формують коло, так щоб рука кожного торкалася плеча людини, яка стоїть перед ним. Починаючи з розтирання, розминання і легких хлопків, учасники роблять невеличкий масаж. Потім вони обертаються і роблять те саме масажування людині, яка раніше стояла за ними, а тепер опинилася перед ними.

6. *Когнітивність.* Вправа «Колаж»: учасники діляться на міні-групи по 5-6 осіб і створюють колаж на певну тему, наприклад, на ресурсні канали моделі BASIC PH. Після створення візуалізації, але без підписів до каналів (10 хвилин), групи обмінюються візуалізаціями. Завдання полягає в тому, щоб визначити, яка аплікація відповідає кожному з ресурсних каналів. Учасники також залишають позитивні повідомлення для авторської команди (враження, почуття, побажання)

на стікерах (5 хвилин). Після того, як кожна команда ознайомиться з усіма колажами та залишить свої записки, команди повертаються до своїх робіт, щоб прочитати відгуки від інших команд.

З підлітками було детально розглянуто й обговорено десять порад від Американської психологічної асоціації (АРА), які можуть зробити психіку більш адаптивною та витривалою та поради від українських психологів (Шулдик А. В. та Шулдик Г. О.). Об'єднавшись у дві групи учні обговорили, які поради для них можуть бути корисними, а які ні (Додаток).

Поради від Американської психологічної асоціації (АРА):

Створення ефективних зв'язків є важливим елементом підтримки психологічної стійкості. Якісні стосунки з родиною, друзями чи колегами формують мережу соціальної підтримки, яка допомагає долати труднощі. Приймаючи допомогу від тих, хто дійсно піклується про вас, ви отримуєте додаткові ресурси для протистояння складним обставинам. У таких ситуаціях відчуття, що ви не самотні, надає сил і рішучості.

Варто уникати схильності розглядати кризи як непереборні проблеми. Незважаючи на те, що неможливо змінити факт існування стресових подій, можна змінити свою реакцію на них та спосіб їх інтерпретації. Замість того щоб зациклюватися на негативі, спробуйте поглянути за межі теперішньої ситуації. Іноді навіть найменші деталі можуть покращити ваш емоційний стан і допомогти побачити перспективу.

Прийняття змін як природної частини життя сприяє адаптації до нових умов. Як говорив Геракліт: «Усе тече, усе змінюється». Плани й бажання, які колись мотивували, можуть втрачати свою актуальність, що викликає розчарування. Це нормально, але важливо зосередитися на можливостях, які відкриваються в нових умовах, і використовувати їх із максимальною користю.

Досягнення власних реалістичних цілей – це ефективний шлях уперед. Запитайте себе: «Що я можу зробити вже зараз, щоб наблизитися до бажаного результату?». Навіть невеликі, але регулярні кроки здатні привести

до значного прогресу. Дотримуючись цього підходу, з часом досягнення стають цілком реальними.

Зіткнення з викликами вимагає ухвалення рішень і дій. Ніхто не застрахований від стресів, але важливо максимально ефективно діяти в будь-яких обставинах. Навіть невдачі можуть дати цінний досвід, який допоможе у майбутньому. Для цього потрібно зберігати відкритість і допитливість, які сприяють особистісному зростанню.

Складнощі також можуть стати джерелом самореалізації. Незважаючи на те, що важкі обставини не завжди загартовують, у таких умовах часто розкриваються сильні сторони особистості. Наприклад, зростає впевненість у собі, формується краще розуміння власних можливостей і посилюється внутрішня стійкість.

Позитивне сприйняття себе й своїх можливостей є важливим компонентом психологічної стійкості. Світ непередбачуваний, але розвиток впевненості у своїх силах допомагає знаходити рішення в будь-якій ситуації. Зосередьте увагу на позитивних аспектах життя й відкиньте те, що лише додає тривог.

Навіть у найважчих ситуаціях корисно орієнтуватися на довгострокову перспективу. Попри теперішні труднощі, важливо пам'ятати, що життя може змінитися на краще. Споглядаючи стресову ситуацію в ширшому контексті, можна знайти нові можливості, які раніше здавалися недосяжними.

Оптимістичний підхід допомагає підтримувати віру в позитивне майбутнє. Замість фокусування на страхах і негативі, спробуйте уявити бажаний результат і зосередьтеся на тому, що надихає. Такий підхід не тільки допомагає справлятися з труднощами, а й робить життя більш гармонійним.

Не менш важливо піклуватися про себе. Звертайте увагу на свої фізичні й емоційні потреби, знаходьте способи їх задовольняти. Для когось це можуть бути духовні практики, для інших – спорт або творчість. Головне – робити те, що сприяє розслабленню й наповнює енергією. Турбота про себе зміцнює не лише тіло, а й дух, що полегшує подолання життєвих випробувань.

Щоб ефективно переживати важкі часи, важливо проживати й осмислювати негативні емоції, а не уникати їх. Це дозволяє рухатися вперед, розібравшись із ситуацією раціонально й конструктивно. Прийняття своїх почуттів і вивчення їх суті допомагає звільнитися від страху перед ними.

Для подолання надзвичайних труднощів потрібен додатковий ресурс. Шкідливим є мислення, яке спрямоване на звинувачення долі чи інших людей у своїх невдачах, заздрість до чужих досягнень або перекладання відповідальності на зовнішні фактори. Лише прийняття відповідальності за своє життя сприяє знаходженню внутрішніх сил для змін.

Іноді доводиться братися за складні або не дуже приємні завдання. Проте саме виконання таких справ дає змогу пишатися собою, а відчуття задоволення й досягнень надає сили рухатися далі [27].

Також ми детально проаналізували з підлітками поради від українських психологів Шулдик А. В. та Шулдик Г. О.:

- 1. Планувати роботу на день.*
- 2. Виконувати щоденно певні пізнавальні завдання: вивчити декілька слів іноземною мовою, засвоїти інструкцію з надання першої медичної допомоги, допомогти дітям у виконанні домашніх завдань, тобто навантажувати пам'ять, мислення та інші психічні процеси.*
- 3. Навчитися розділяти себе та думку: не я пропав (-ла), а я думаю, що я пропав (-ла). Пам'ятати, що емоції, які виникають, це нормально. Навчитися аналізувати, що саме зі мною відбувається, яку емоцію я відчуваю. Коли людина відокремлює думку від факту, тоді з думкою можна вже працювати, змінюючи спосіб мислення.*
- 4. Керувати своїми образами. Часто можуть виникати флешбеки як нав'язливі образи (відчуття вибуху, коли закриваються дверці автомобіля чи гримить, чути сирену, а насправді гул холодильника тощо).*
- 5. Треба спілкуватися з тими, з ким людині добре. Поговорити з рідними, друзями, зателефонувати їм чи зустрітися. Дуже важливо бути в спільноті та підтримувати одне одного. Подвиги наших військових, участь в допомозі*

волонтерам, добрі справи, щирі слова – все це допоможе подолати страхи. Не відмежовуватися від спільноти, особливо у періоди перепаду настрою.

6. Послухати сучасну патріотичну музику, яка надихає та втілює віру у майбутню перемогу. Так, символом майбутньої перемоги стала пісня Січових стрільців “Ой у лузі червона калина” у виконанні Андрія Хливнюка та британського рок-гурту *Pink Floyd*. Ед Широн, а потім велика кількість переспіву. “Антитіла” написали пісню “Сирени обірвали наш сон”, яка сприяє згуртуванню всіх українців. Треки гурту *PROBASS Δ HARDI* “Доброго вечора”, “Козаки йдуть”, “Настане день” мають величезну енергетику, підтримують бойовий дух та вселяють віру в перемогу.

7. Регулярно виконувати різноманітні дихальні та фізичні вправи: (фізична зарядка, прогулянка пішки, танці під улюблену музику, робота на присадибні ділянці, миття посуду, підлоги тощо). Людині важливо вибрати те, що до вподоби.

8. Прийняти гарячий душ, виспатися, адже сон зміцнює психіку. Якщо у вечері був відчай, то вранці ситуація вже не здавалася такою страшною.

9. Пити воду, адже вона має природні заспокійливі властивості, вживання достатньої кількості води може допомогти зняти тривожність. Фрукти та овочі містять рідину, і це теж враховується.

10. Дуже важливо пам'ятати про власні цінності, про сенс життя. Вони допомагають триматися та робити свою справу, незважаючи на важкі події [43, с. 95-96; 12].

Учасники дослідження отримали роздаткові матеріали з порадами, які було додатково обговорено зі шкільним психологом:

У моменти коли відчуваєте, що вас охоплює стрес:

- ✓ випийте маленькими ковтками води;
- ✓ пожуйте гумку чи з'їжте смаколик;
- ✓ детально опишіть будь-який предмет у руці чи який бачите;
- ✓ пошукайте у навколишньому просторі речі певного кольору: зелені, червоні, сині, білі;

- ✓ *подумайте про те, що ви любите;*
- ✓ *зробіть декілька повільних вдихів і видихів (видих повинен бути довшим за вдих);*
- ✓ *дихайте в долоні, складені човником, щоб закрити ніс і рот.*

Висновки до розділу 2

Самодопомога є важливою складовою адаптації та саморегуляції особистості у складних життєвих обставинах. Вона включає в себе широкий спектр навичок і стратегій, спрямованих на підтримку психічного, емоційного та фізичного благополуччя. Формування навичок самодопомоги є особливо актуальним у підлітковому віці, коли відбувається активний процес становлення особистості, і молоді люди стикаються з численними викликами як у навчанні, так і в міжособистісних стосунках. В умовах війни ситуація ще більш складна, бо є постійна загроза для власного життя та здоров'я, рідних та близьких.

Навички самодопомоги є практичними вміннями та звичками, які сприяють гармонізації внутрішнього стану особистості. є основою для успішної адаптації підлітків до навколишніх умов, середовища тощо. Їх формування сприяє розвитку самостійності, емоційної стійкості. Інтеграція практик самодопомоги у повсякденне життя підлітків є завданням не лише родини, але й освітньої та соціальної сфер. Це створює підґрунтя для формування здорового, гармонійного суспільства, подолання небезпек та наслідків військового стану.

Дорослі – батьки, вчителі, наставники – відіграють важливу роль у розвитку навичок самодопомоги у молоді. Вони можуть створювати безпечний простір для спілкування, демонструвати власний приклад стресостійкості, заохочувати до практики технік самодопомоги.

Оволодіння навичками самодопомоги є ключовим для підлітків, які змушені адаптуватися до реалій війни. Це допомагає не лише зберегти психологічну рівновагу, але й стати більш стійкими до майбутніх викликів. Самодопомога – це не лише спосіб вижити у складних умовах, а й можливість для зростання, саморозвитку, оптимізму тощо.

Розвиток здатності підлітків в екологічний спосіб долати труднощі та розуміти, як самостійно допомогти собі є важливим завданням дорослих – батьків, опікунів, вчителів, суспільства загалом. Важливо, щоб допомога була бажаною для підлітків, виглядала для них привабливою та безпечною.

Для розвитку психологічної стійкості підлітків, що взяли участь у дослідженні ми використали такі вправи й матеріали: «Квадрат дихання», «Пальчикове дихання», техніку заземлення «5-4-3-2-1», вправу «Обійми метелика», вправа «Релаксація на контрасті», вправа «Ворона на шафі», вправи для розвитку й зміцнення ресурсних каналів (відповідно до моделей подолання стресу BASIC PH), а також з підлітками було детально розглянуто й обговорено десять порад від Американської психологічної асоціації (APA), які можуть зробити психіку більш адаптивною та витривалою та поради від українських психологів (Шулдик А. В., Шулдик Г. О. та ін.). Об'єднавшись у дві групи учні обговорили, які поради для них можуть бути корисними, а які ні. Учні отримали роздаткові матеріали з порадами роздаткові матеріали з порадами, які було додатково обговорено зі шкільним психологом.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ НАВИЧОК САМОДОПОГИ ЯК УМОВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

3.1. Методи та методика організації експериментального дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у 2024 рр. на базі Великомоладьківської гімназії (Звягельський район Житомирської області). У дослідженні взяли участь 10 учнів 8 класу та 14 учнів 9 класу.

Для виконання поставлених завдань нами використано такі методи:

- Теоретичні у процесі аналізу наукових джерел по темі дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення формалізація, абстрагування та ін.);
- Емпіричні – під час роботи з учнями: спостереження, психодіагностичні методи (анкетування, тестування, бесіда);
- Методи статистичної обробки даних (кореляційний аналіз) – для з'ясування взаємозалежності між психологічною стійкістю та навичками самодопомоги.

Для діагностики резильєнтності та життєстійкості нами було використано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10), що гарно зарекомендувала себе у численних дослідженнях [23].

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Обробка результатів передбачає додавання балів по кожному з пунктів анкети. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40) (Додаток А).

Для дослідження моделей подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності ми використали методикку дослідження «BASIC Ph».

Модел “Basic Ph” була розроблена у 90-х роках ХХ століття доктором Мулі Лахадом, директором громадського центру запобігання стресу в Кір’ят-Шмона, Ізраїль, що поставив собі за мету розробити багатомірну модель психологічного виживання людини після сильного стресу. Довгий час він спостерігав за людьми, які живуть під постійною загрозою життю, зокрема на території, де йдуть воєнні дії. У результаті дослідження він встановив, що кожна людина має свою власну унікальну комбінацію ресурсів боротьби з несприятливими обставинами, володіє шістьма потенційними характеристиками або вимірами, що становлять основу індивідуального стилю долаття складнощів [2; 33; 36; 41].

Згідно з цією методикою:

Віра, цінності, переконання (Belief & values) – цей підхід до подолання кризових ситуацій ґрунтується на здатності людини вірити. Це може бути віра в Бога, в себе або в інших людей. Наявність у житті сенсу, системи життєвих цінностей чи місії є важливим джерелом сили в умовах складнощів.

Переваги: почуття місії (переконання, що добро завжди переможе), віра у «правильність обраного шляху» (незважаючи на труднощі, рух до мети триває), зовнішня підтримка, відчуття значущості та надії.

Недоліки: фаталізм, забобони, фанатизм, песимізм, відсутність гнучкості мислення, ризик втрати незалежності чи схильність до необдуманих дій.

Емоції та почуття (Affect) – цей підхід передбачає розвиток здатності усвідомлювати власні почуття, називати їх і знаходити способи їх вираження. Почуття можна висловлювати вербально – через розмову або листи, чи невербально – за допомогою танцю, малюнків, музики або інших видів творчості. Це може бути запис у щоденник, виконання арт-терапевтичних практик тощо.

Переваги: отримання емоційної підтримки, здатність «вивільнити» почуття, уникнення «застрягання» на негативних емоціях, самовираження через творчість.

Недоліки: надмірна емоційність, схильність до імпульсивних реакцій, ігнорування раціональних підходів до вирішення проблем.

Приналежність до групи (Socialization) – цей спосіб базується на прагненні до соціальної взаємодії, отримання підтримки від близьких чи фахівців. Також включає залучення до волонтерської чи громадської діяльності, що сприяє відчуттю належності до спільноти чи організації.

Переваги: здатність звертатися по допомогу, групова підтримка, залучення до командної роботи.

Недоліки: надмірна залежність від керівника або групи, втрата індивідуальності, замкнутість на спілкуванні лише з «подібними».

Уява та мрії (Imagination) – цей спосіб спрямований на використання творчого потенціалу, інтуїції та фантазії. Він дає можливість уявляти альтернативне майбутнє, звертатися до позитивних спогадів чи знаходити нові рішення через творчі підходи, такі як гумор чи імпровізація.

Переваги: креативне мислення, здатність долати культурні чи мовні бар'єри, новий погляд на ситуацію.

Недоліки: ігнорування реальності, надмірне захоплення фантазіями чи фіктивними сюжетами, розчарування у дійсності.

Свідомість і знання (Cognition) – цей підхід спирається на логіку, критичне мислення та аналіз ситуації. Він передбачає навчання, збір інформації, планування та знаходження раціональних шляхів вирішення проблем.

Переваги: можливість систематизувати досвід, прогнозувати розвиток подій, розробляти конкретні стратегії дій.

Недоліки: схильність до надмірної інтелектуалізації, ігнорування емоційного аспекту, зациклення на деталях.

Фізіологія/тіло (Physical) – цей спосіб полягає у фізичній активності та тілесних практиках. Включає заняття спортом, прогулянки, релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо.

Переваги: доступність, можливість краще усвідомлювати свої фізичні потреби.

Недоліки: ризик перевтоми, надмірної активності, схильність до залежностей (алкоголь, наркотики, переїдання).

Отже, розробка навичок самодопомоги як основи для зміцнення психологічної стійкості вимагає врахування різних аспектів і спрямована на використання як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів особистості, таких як резильєнтність та особистісний потенціал.

3.2. Дослідження впливу навичок самодопомоги на самовідчуття психологічної стійкості учнів

Емпіричне дослідження проводилося у 2024 році на базі Великомолодківської гімназії (Звягельський район Житомирської області). У дослідженні взяли участь 10 учнів 8 класу та 14 учнів 9 класу.

І етап – лютий 2024.

ІІ етап – березень 2024.

Між дослідженнями з учнями було проведено 3 зустрічі на яких у них формувалися та зміцнювалися навички самодопомоги з метою розвитку психологічної стійкості, подолання наслідків стресу (описано у 2 розділі).

Результати дослідження за Методикою
“Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10”

І етап (лютий 2024)

8 клас

Взяло участь 10 учнів, з них хлопчиків – 5, дівчаток – 5.

Мета дослідження: діагностування рівня психологічної стійкості.

Таблиця 1.1

Рівень резильєнтності 8 клас І етап

Рівень резильєнтності	Відсотковий розподіл
Низький	10
Нижчий за середній	20
Середній	40
Вищий за середній	30
Високий	0

Відповідно до отриманих даних можемо зробити висновок, що на 1 етапі нашого дослідження найбільша кількість учнів 8 класу має середній рівень резильєнтності – 4 учні. Вищий за середній має 3 учні. Нижчий за середній 2

учні. Один учень має низький рівень резильєнтності.

II етап (березень 2024)

Клас 8

Взяло участь 10 учнів, з них хлопчиків – 5, дівчаток – 5.

Мета дослідження: діагностування рівня психологічної стійкості.

Таблиця 1.2

Рівень резильєнтності 8 клас II етап

Рівень резильєнтності	Відсотковий розподіл
Низький	0
Нижчий за середній	0
Середній	20
Вищий за середній	50
Високий	30

На II етапі нашого дослідження результати показали значну позитивну динаміку. У половини учнів рівень резильєнтності вже вищий за середній. Високий рівень вже у 3 учнів. Середній у двох учнів. Нижчий за середній та низький рівень резильєнтності вже не є у жодного з учнів класу.

Порівняння представлено у Таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Порівняння результатів I та II етапу (8 клас)

Рівень резильєнтності	Відсотковий розподіл	
	I етап	II етап
Низький	10	0
Нижчий за середній	20	0
Середній	40	20
Вищий за середній	30	50
Високий	0	30

Отже, у 8 класі під час I етапу дослідження ми з'ясували, що один учень має низький рівень резильєнтності, два нижчий за середній (на цих підлітків ми звернули особливу увагу при подальшій роботі з класом), чотири учні – середній рівень, три учні вищий за середній, жоден з підлітків не мав високого рівня резильєнтності.

Між дослідженнями з учнями було проведено 3 зустрічі на яких ми у них формували й зміцнювалися навички самодопомоги з метою розвитку психологічної стійкості, обговорювали результати: досягнення, що дається складно, що легше; що робити приємніше, а що взагалі не хочеться і чому тощо.

Після проведення II етапу анкетування бачимо вагому позитивну динаміку: три учні відмітили в себе високий рівень резильєнтності, п'ять вищий за середній і два середній рівень.

Розглянемо й результати дослідження учнів 9 класу.

I етап (лютий 2024)

Клас 9

Взяло участь 14 учнів, з них хлопчиків – 7, дівчаток – 7.

Мета дослідження: діагностування рівня психологічної стійкості.

Таблиця 2.1

Рівень резильєнтності 9 клас I етап

Рівень резильєнтності	Відсотковий розподіл
Низький	14
Нижчий за середній	29
Середній	36
Вищий за середній	14
Високий	7

Відповідно до отриманих даних можемо зробити висновок, що на I етапі нашого дослідження найбільша кількість учнів 9 класу має середній рівень резильєнтності – 5 осіб. На другому місці нижчий за середній – 4 учні. Далі

порівну нижчий за середній та низький по 2 учні. Найменша кількість високий рівень резильєнтності – 1 учениця.

9 класі під час I етапу дослідження ми з'ясували, що два учні мають низький рівень резильєнтності (14%), чотири – нижчий за середній (29%) і на цих підлітків ми звернули особливу увагу при подальшій роботі з класом). два учні (14%) вищий за середній, одна учениця (7%) – високий рівень резильєнтності.

Методика “Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10”

II етап (березень 2024)

Клас 9

Взяло участь 14 учнів, з них хлопчиків – 7, дівчаток – 7.

Мета дослідження: діагностування рівня психологічної стійкості

Таблиця 2.2

Рівень резильєнтності 9 клас II етап

Рівень резильєнтності	Відсотковий розподіл
Низький	0
Нижчий за середній	7
Середній	21
Вищий за середній	43
Високий	29

На II етапі нашого дослідження результати показали значну позитивну динаміку. У майже половини учнів рівень резильєнтності вже вищий за середній – 6 учнів. Високий рівень вже у 4 учнів. Середній у 3 учнів. Нижчий за середній – 1 учень. Низький рівень резильєнтності вже не є у жодного з учнів класу.

Порівняння представлено у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння результатів I та II етапу (9 клас)

Рівень резильєнтності	Відсотковий розподіл	
	I етап	II етап
Низький	14	0
Нижчий за середній	29	7
Середній	36	21
Вищий за середній	14	43
Високий	7	29

Отже, у 9 класі під час I етапу дослідження ми з'ясували, що два учні мають низький рівень резильєнтності (14%), чотири – нижчий за середній (29%) і на цих підлітків ми звернули особливу увагу при подальшій роботі з класом). П'ять учнів (36%) – середній рівень, два учні (14%) вищий за середній, одна учениця (7%) – високий рівень резильєнтності.

Між дослідженнями з учнями було проведено 3 зустрічі на яких ми у них формували й зміцнювалися навички самодопомоги з метою розвитку психологічної стійкості, обговорювали результати: досягнення, що дається складно, що легше; що робити приємніше, а що взагалі не хочеться і чому тощо.

Після проведення II етапу анкетування бачимо вагому позитивну динаміку: чотири учні відмітили в себе високий рівень резильєнтності (29%), шість (43%) вищий за середній, три (21%) середній рівень і один учень (7%) нижче середнього.

Результати дослідження по Методиці "BASIC PH"I етап (лютий 2024)

8 клас

Взяло участь 10 учнів, з них хлопчиків – 5, дівчаток – 5.

Мета дослідження: виявлення основної копінг-стратегії виходу зі стресу чи кризи.

Таблиця 3.1.

Копінг-стратегії (8 клас, I етап)

Копінг-стратегії	Основні стратегії виходу із складної ситуації. Відсотковий розподіл середнього показника по групі.
I. В – «belief» – віра	7,8
II. А – «affect» – емоції і почуття	5,4
III. S – «social» – соціум, стосунки з людьми	5,5
IV. I – «imagination» – уява, творчість	7
V. C – «cognition» – розум, свідомість, реальність, думка	8,3
VI. Р – «physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність	8,1

Методика “BASIC PH”II етап (березень 2024)Клас 8

Взяло участь 10 учнів, з них хлопчиків – 5, дівчаток – 5.

Мета дослідження: виявлення основної копінг-стратегії виходу зі стресу чи кризи після двох місяців практикування технік самодопомоги у стані стресу.

Таблиця 3.2.

Копінг-стратегії (8 клас, II етап)

Копінг-стратегії	Основні стратегії виходу із складної ситуації. Відсотковий розподіл середнього показника по групі
I. В – «belief» – віра	8,3
II. А – «affect» – емоції і почуття	7,04
III. S – «social» – соціум, стосунки з людьми	6,6
IV. I – «imagination» – уява, творчість	9,35
V. C – «cognition» – розум, свідомість, реальність, думка	9,7
VI. Р – «physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність	8,6

Таблиця 3.3.

Порівняння результатів використання Копінг-стратегій учнями 8 класу
(I та II етапи)

Копінг-стратегії	Основні стратегії виходу із складної ситуації. Відсотковий розподіл середнього показника по групі.	
	1 етап	2 етап
I. В – «belief» – віра	7,8	8,3
II. А – «affect» – емоції і почуття	5,4	7,04
III. S – «social» – соціум, стосунки з людьми	5,5	6,6
IV. І – «imagination» – уява, творчість	7	9,35
V. С – «cognition» – розум, свідомість, реальність, думка	8,3	9,7
VI. Р – «physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність	8,1	8,6

Отже, під час 1 етапу загальні настрої групи учнів 8 класу виражені найбільшою підтримкою копінг-стратегій С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) – 8,3% та Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) – 8,1%.

Середній результат показали копінг стратегії В («belief» – віра) – 7,8 % та І («imagination» – уява, творчість) – 7 %.

Найменше балів набрали копінг-стратегії S («social» – соціум, стосунки з людьми) – 5,5 % та А («affect» – емоції і почуття) – 5,4 %.

На II етапі дослідження учні знову надали найбільшу перевагу стратегії С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) і показник збільшився до 9,7%, а також І («imagination» – уява, творчість) – 9,35%.

Середній результат Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) – 8,6 та В («belief» – віра) – 8,3 %.

Найменша кількість балів як і в першому випадку у копінг стратегій А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з людьми) – 7,04%

та 6,6% відповідно.

Методика “BASIC PH”

I етап (лютий 2024)

Клас 9

Взяло участь 14 учнів, з них хлопчиків – 7, дівчаток – 7.

Мета дослідження: виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу чи кризи.

Таблиця 4.1.

Копінг-стратегії (9 клас, I етап)

Копінг-стратегії	Основні стратегії виходу із складної ситуації. Відсотковий розподіл середнього показника по групі
I. B – «belief» – віра	6,3
II. A – «affect» – емоції і почуття	5,8
III. S – «social» – соціум, стосунки з людьми	5,2
IV. I – «imagination» – уява, дух творчості	8,8
V. C – «cognition» – розум, свідомість, реальність, думка	7,9
VI. P – «physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність	6,9

Методика “BASIC PH”

II етап (березень 2024)

Клас 9

Взяло участь 14 учнів, з них хлопчиків – 7, дівчаток – 7.

Мета дослідження: виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу чи кризи.

Таблиця 4.2.

Копінг-стратегії (9 клас, II етап)

Копінг-стратегії	Основні стратегії виходу із складної ситуації. Відсотковий розподіл середнього показника по групі
I. В – «belief» – віра	7,8
II. А – «affect» – емоції і почуття	7
III. S – «social» – соціум, стосунки з людьми	6,2
IV. I – «imagination» – уява, дух творчості	9,7
V. С – «cognition» – розум, свідомість, реальність, думка	10,2
VI. Р – «physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність	7,9

Таблиця 4.3.

Порівняння результатів використання Копінг-стратегій учнями 9 класу (I та II етапи)

Копінг-стратегії	Основні стратегії виходу із складної ситуації. Відсотковий розподіл середнього показника по групі.	
	1 етап	2 етап
I. В – «belief» – віра	6,3	7,8
II. А – «affect» – емоції і почуття	5,8	7
III. S – «social» – соціум, стосунки з людьми	5,2	6,2
IV. I – «imagination» – уява, творчість	8,8	9,7
V. С – «cognition» – розум, свідомість, реальність, думка	7,9	10,2
VI. Р – «physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність	6,9	7,9

Отже, під час 1 етапу загальні настрої групи учнів 9 класу виражені найбільшою підтримкою копінг-стратегій I («imagination» – уява, творчість) – 8,8% та С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) – 7,9 %.

Середній результат показали копінг-стратегії Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) – 6,9 % та В («belief» – віра) – 6,3 %.

Найменше балів як і у 8 класі під час 1 етапу набрали копінг-стратегії А («affect» – емоції і почуття) – 5,8 % та S («social» – соціум, стосунки з людьми) – 5,2 % та

На 2 етапі дослідження учні 9 класу як і учні 8 класу надали найбільшу перевагу копінг-стратегіям С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) і показник збільшився до 10,2 %, та І («imagination» – уява, творчість) – 9,7 %.

Середній результат Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) – 7,9 та В («belief» – віра) – 7,8 %.

Найменша кількість балів як і в першому випадку у копінг стратегій А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з людьми) – 7 % та 6,2 % відповідно.

Висновки до розділу 3

Під час проведення емпіричного дослідження ми застосували такі методи: теоретичні – у процесі аналізу наукових джерел по темі дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення, формалізація, абстрагування та ін.); емпіричні – під час роботи з учнями: спостереження, психодіагностичні методи (анкетування, тестування, бесіда); методи статистичної обробки даних (кореляційний аналіз) – для з'ясування взаємозалежності між психологічною стійкістю та навичками самодопомоги, для порівняння результатів після I та II етапу.

Для діагностики резильєнтності та життєстійкості досліджуваних учнів 8 та 9 класу нами було використано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10), що гарно зарекомендувала себе у численних дослідженнях. Для виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу чи кризи ми застосували методику “BASIC PH”.

Між першим та другим етапом дослідження ми провели з учнями три зустрічі, на яких вивчали методи та методики розвитку психологічної стійкості, обговорювали у чому їх цінність та ефективність, робили практичні вправи, відстежували зміни в динаміці. Також для закріплення вивченого об'єднані у групи учні кожного класу створювали власні мапи психологічної стійкості, на яких вони писали/ малювали ті поради/ техніки, які вважали найбільш привабливими та дієвими для себе. За нашими спостереженнями, це колективне обговорення було дуже цінним і переконливим для учнів. Таким чином рішення як діяти не були нав'язані зовні, а сформовані й зображені відповідно до внутрішніх відчуттів, бажань, настроїв.

У 8 класі під час I етапу дослідження з'ясовано, що один учень має низький рівень резильєнтності, два нижчий за середній (на цих підлітків ми звернули особливу увагу при подальшій роботі з класом), чотири учні – середній рівень, три учні вищий за середній, жоден з підлітків не мав високого рівня резильєнтності. Після проведення II етапу анкетування бачимо вагому позитивну

динаміку: три учні відмітили в себе високий рівень резильєнтності, п'ять вищий за середній і два середній рівень.

У 9 класі під час I етапу дослідження ми з'ясували, що два учні мають низький рівень резильєнтності, чотири – нижчий за середній і на цих підлітків ми звернули особливу увагу при подальшій роботі з класом). П'ять учнів – середній рівень, два учні вищий за середній, одна учениця – високий рівень резильєнтності. Після проведення II етапу анкетування теж бачимо суттєву позитивну динаміку: чотири учні відмітили в себе високий рівень резильєнтності, шість вищий за середній, три середній рівень і один учень нижче середнього.

Дослідження виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу чи кризи за методикою “BASIC PH” показали наступні результати:

Під час 1 етапу загальні настрої групи учнів 8 класу були виражені найбільшою підтримкою копінг-стратегій С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) та Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність). Середній результат показали копінг стратегії В («belief» – віра) та І («imagination» – уява, творчість). Найменше балів набрали копінг-стратегії S («social» – соціум, стосунки з людьми) та А («affect» – емоції і почуття).

На II етапі дослідження учні знову надали найбільшу перевагу стратегії С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) і показник суттєво збільшився, а також І («imagination» – уява, творчість). Середній результат Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) та В («belief» – віра). Найменша кількість балів як і в першому випадку у копінг стратегій А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з людьми).

У 9 класі під час 1 етапу загальні настрої класу виражені найбільшою підтримкою копінг-стратегій І («imagination» – уява, творчість) та С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка). Середній результат показали копінг-стратегії Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) та В («belief» – віра). Найменше балів як і у 8 класі під час 1 етапу набрали копінг-стратегії А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з

людьми).

На 2 етапі дослідження учні 9 класу як і учні 8 класу надали найбільшу перевагу копінг-стратегіям С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) і показник збільшився до 10,2 %, та І («imagination» – уява, творчість). Середній результат Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) та В («belief» – віра). Найменша кількість балів як і в першому випадку у копінг-стратегій А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з людьми).

Результати дослідження підтверджують нашу гіпотезу, що систематичне застосування навичок самодопомоги сприяє розвитку психологічної стійкості особистості підліткового віку.

ВИСНОВКИ

Отже, формування та зміцнення психологічної стійкості учнів (життєстійкості, гнучкості, резилієнтності) за допомогою навичок самодопомоги є одним з основних завдань для психологів, вчителів та батьків. Ці завдання ще більше актуалізує війна в Україні з усіма її трагічними наслідками. Виховання й формування психологічної стійкості є процесом “нарощування” зміцнення внутрішніх ресурсів, може відкривати нові можливості, змінювати бачення й відчуття тих подій, що відбуваються навколо.

Найважливішим психологічним атрибутом психологічної стійкості є її функціонування як відкритої динамічної системи на основі самовизначення й самоорганізації. Починаючи саме з підліткового віку стає можливим ефективно тренувати й зміцнювати психологічну стійкість, піклуватися про себе та близьких.

Метою нашої роботи було дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості за допомогою активізації навичок самодопомоги у підлітковому віці.

Відповідно до визначених завдань, на теоретичному рівні нами здійснено категоріально-понятійний аналіз феномену психологічної стійкості особистості та особливостей впливу навичок самодопомоги на її розвиток; на емпіричному рівні досліджено рівень психологічної стійкості особистості підліткового віку; проаналізовано навички самодопомоги та особливості їх застосування підлітками; здійснено кореляційний аналіз отриманих даних (з'ясовано взаємозалежності між психологічною стійкістю та навичками самодопомоги).

Для діагностики резильєнтності та життєстійкості досліджуваних учнів нами було використано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10). Для виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу, кризи ми застосували методику “BASIC PH”.

Між першим та другим етапом дослідження ми провели з учнями три зустрічі, на яких вивчали методи та методики розвитку психологічної стійкості, обговорювали у чому їх цінність та ефективність, робили практичні вправи,

відстежували зміни в динаміці. Для кращого розуміння та закріплення навичок психологічної стійкості об'єднані у групи учні кожного класу створювали власні мапи психологічної стійкості, на яких вони писали/ малювали ті поради/ техніки, які вважали найбільш привабливими та дієвими для себе. За нашими спостереженнями, це колективне обговорення було дуже цінним і переконливим для учнів. Таким чином рішення як діяти не були нав'язані зовні, а осмислені, перевірені внутрішніми відчуттями підлітків, тож відображали їх бажання та настрої.

У 8 класі під час I етапу дослідження з'ясовано, що один учень має низький рівень резильєнтності, два нижчий за середній (на цих підлітків ми звернули особливу увагу при подальшій роботі з класом), чотири учні – середній рівень, три учні вищий за середній, жоден з підлітків не мав високого рівня резильєнтності. Після проведення II етапу анкетування бачимо вагомий позитивний динаміку: три учні відмітили в собі високий рівень резильєнтності, п'ять вищий за середній і два середній рівень.

у 9 класі під час I етапу дослідження ми з'ясували, що два учні мають низький рівень резильєнтності, чотири – нижчий за середній і на цих підлітків ми звернули особливу увагу при подальшій роботі з класом. П'ять учнів – середній рівень, два учні вищий за середній, одна учениця – високий рівень резильєнтності. Після проведення II етапу анкетування теж бачимо суттєву позитивну динаміку: чотири учні відмітили в собі високий рівень резильєнтності, шість вищий за середній, три середній рівень і один учень нижче середнього.

Дослідження виявлення основних копінг-стратегій виходу зі стресу чи кризи за методикою “BASIC PH” показали наступні результати:

Під час 1 етапу загальні настрої групи учнів 8 класу були виражені найбільшою підтримкою копінг-стратегій С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) та Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність). Середній результат показали копінг стратегії В («belief» – віра) та І («imagination» – уява, творчість). Найменше балів набрали копінг-стратегії S

(«social» – соціум, стосунки з людьми) та А («affect» – емоції і почуття).

На II етапі дослідження учні знову надали найбільшу перевагу стратегії С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) і показник збільшився, а також І («imagination» – уява, творчість).

Середній результат Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) та В («belief» – віра).

Найменша кількість балів як і в першому випадку у копінг стратегій А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з людьми).

У 9 класі під час 1 етапу загальні настрої класу виражені найбільшою підтримкою копінг-стратегій І («imagination» – уява, творчість) та С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка). Середній результат показали копінг-стратегії Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) та В («belief» – віра). Найменше балів як і у 8 класі під час 1 етапу набрали копінг-стратегії А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з людьми).

На 2 етапі дослідження учні 9 класу як і учні 8 класу надали найбільшу перевагу копінг-стратегіям С («cognition» – розум, свідомість, реальність, думка) та І («imagination» – уява, творчість). Середній результат Р («physiologi» – фізіологія, тілесна та діяльна модальність) та В («belief» – віра). Найменша кількість балів як і в першому випадку у копінг стратегій А («affect» – емоції і почуття) та S («social» – соціум, стосунки з людьми).

Результати дослідження підтверджують гіпотезу, що систематичне застосування навичок самодопомоги сприяє розвитку психологічної стійкості особистості підліткового віку. Застосування навичок самодопомоги позитивно впливає на рівень психологічної стійкості особистості, яка проживає в умовах нестабільності. При цьому, особи, які активно застосовують ці навички, демонструють вищі показники адаптивності, емоційної регуляції та загального психоемоційного благополуччя в порівнянні з тими, хто не використовує дані практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kobasa, S.C, Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168–177. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.168>.
2. Lahad M. (2013). The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency - Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. London : Jessica Kingsley, 2013.
3. Lira, L. L. (2019). The Beauty of a Darker Soul: Overcoming Trauma Through the Power of Human Connection. *Journal of Veterans Studies*, 4 (2).
4. Luthar S. S. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. No 3. P. 543–562.
5. Maddi S. R., Khoshaba D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 63. N 2. P. 265–274.
6. Maddi S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 173–185.
7. Maddi S. R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 60, 261–262.
8. Melnychuk, T., Grubi, T., Alieksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 17(1), 95–107. URL: <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>
9. Hordiichuk O. (2023). The Ideological and Ontological Causes of Russia's War on Ukraine. West versus East, Tyranny versus Democracy. *Ethnic in progress*, Vol. 14, 1, 4–23. <https://doi.org/10.14746/eip.2023.1.1>
10. Resilience. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
11. Апанович О. (2011). Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 8, 167–174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_21.

12. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій : Порадник для цивільного населення / укл. Олександр Дєдик, Михайло Слободянюк і Олег Фешовець, 3-тє вид. Львів : Видавництво “Астролябія”, 2022. 160 с.
13. Бохонкова Ю. (2011). Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Зб. наук. праць: Філософія. Соціологія. Психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, Вип. 16, 1, 121–128.
14. Вікова та педагогічна психологія: Навч. Посібник. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
15. Воронова Ю., Гаркавенко Н., Ричкова Л. (2010). Психологічна стійкість дітей і підлітків у важких ситуаціях. *Проблеми екстримальної та кризової психології*, 7, 87–95. URL: http://www.edu-mns.org.ua/nmc/120/EKP_7.pdf#page=88
16. Грейтенс Е. (2021). Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя. Пер.з англ. О. Тільна. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 432 с
17. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.
18. Кирпенко Т. (2014). Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(35), 206–212. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2014_3_32.
19. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. (2017). Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 176 с.
20. Ключков В. (2022). Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*, 69(5), 58–66.
21. Коваль З. (2019). Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі: аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми*

державного управління, 2, 78. URL:
<http://uran.oridu.odessa.ua/article/view/178957>

22. Ковальська О. (2022). Психологічна самодопомога в умовах стійкого стресу: практики відновлення та самореабілітації. The 9th International scientific and practical conference “Modern research in world science” (November 28–30, 2022) SPC “Sci-conf.com.ua”, Lviv, Ukraine. URL:
https://www.researchgate.net/profile/Tetiana-Obikhod/publication/365926415_Kiberbezpeka_Ukraini_i_zasobi_ii_realizacii/links/638916eb2c563722f2299e3f/Kiberbezpeka-Ukraini-i-zasobi-ii-realizacii.pdf#page=1071

23. Кокун О. М., Мельничук Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 25 с.

24. Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. V, 20, 68–81. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/721356>

25. Кокун, О. М., Ключков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 128 с. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

26. Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 3(14), 26 – 64.

27. Любченко Л. (2020). «Встати і йти вперед». Що таке психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://suprun.doctor/speczproekt-psixeya/%C2%ABvstati-i-jti-vpered%C2%BB.-shho-take-psixologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-dosyagti.html?page1663>

28. Омельченко Я. М. (2023). Активна життєва позиція як центральна риса життєстійкості дитини в умовах тривалих травмівних обставин через війну.

Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: Зб. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ: Педагогічна думка, с.100–105.

29. Панок В.Г. (2017). Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 188 с

30. Посібник самодопомоги. URL: <https://www.mnau.edu.ua/files/ps-sluzh/posibnik-samodopomogi.pdf>

31. Прищак М. Д., Мацко Л. А. (2013). Психологія. Ч. 1. Начальний посібник. Вінниця, 98 с. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2021/Prishchak_P1_2013_98.pdf)

32. Рашковська І. В. (2023). Діяльність практичного психолога школи з надання психологічної допомоги підліткам під час воєнного стану. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (12-15 травня 2023 року). Київ : с. 81–83 URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41110/Aktualni%20problemy%20psykholohii%20rozvytku%20osobystosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

33. Ресурсоорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph. Ресурсна психологія та психотерапія. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

34. Романчук О. Витривалість у резилієнтності, URL: <https://resilience.k-s.org.ua/formula-stijkosti/vytryvalist-u-rezyliyentnosti-yak-beregty-i-plekaty-psyhologichnu-stijkist-v-umovah-tryvaloyi-vijny/>

35. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

36. Сазонова М. 2023. Ізраїльська модель подолання стресу Basic PH: як розвивати стійкість та відновлювати внутрішній ресурс. URL: <https://prosvitcenter.org/library/kliuchovi-tezy-eteru-izrailska-model-podolannia->

[stresu-basic-ph-iak-rozvyvaty-stiykist-ta-vidnovliuvaty-vnutrishniy-resurs-z-meyroi-u-sazonovo-iu/](#)

37. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/141488022.pdf>

38. Супрун У. (2020). Що таке психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://suprun.doctor/zdorovya/shho-take-psixologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-dosyagti.html?=&page1092>

39. Титаренко Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 160 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/160006893.pdf>

40. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. (2020). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

41. Хлистік І. (2023). Як діти справляються зі стресовими ситуаціями: модель “Basic Ph”, URL: <https://montessoriuua.com/ua/yak-dity-spravlyayutsya-zi-stresovymi-sytuacziyamy-model-basic-ph/>

42. Чиханцова О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (42), 211–231. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156471>

43. Шульдик Г. О., Шульдик А. В. (2023). Психологічна допомога людині під час війни. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року)*. Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, с. 95–96.