

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«РОЛЬ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ»**

**«THE ROLE OF PERCEPTION OF LIFE EVENTS IN THE FORMATION  
OF RESILIENCE FEATURES IN ADOLESCENTS»**

Виконала: здобувачка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Логвінова Марія Юріївна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
загальної психології і психологічного  
консультування Мартинюк Ю.О

Рецензент: д. психол. н., професорка кафедри  
соціальної психології Курова А.В.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ 7 від 24.04 2025 р.

Завідувач кафедри

Захищено на засіданні ЕК  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1. Теоретичні погляди та концепції стосовно резильєнтності .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Особливості резильєнтності у психологічній науці .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Особливості сприйняття життєвих подій у підлітковому віці ...</b>	<b>14</b>
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1 Організація та методи дослідження ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Результати дослідження структурних компонентів резильєнтності у підлітків .....</b>	<b>25</b>
<b>2.3 Аналіз ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків .....</b>	<b>34</b>
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>44</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>47</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>50</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** полягає в тому, що в воєнні та післявоєнні часи, часи структурного оновлення, невизначеності розвитку, соціальних та економічних змін діти найбільш потребують соціального захисту та психологічної підтримки. Водночас сприйняття навколишніх подій у підлітків характеризується підвищеною емоційністю, схильністю до образного мислення, швидким перемиканням уваги та вразливістю до думки оточуючих, тобто підлітки часто сприймають світ через призму особистих переживань та емоцій, що може призводити до неадекватної інтерпретації подій і конфліктів.

При цьому підлітки в Україні зустрічаються з безпрецедентними труднощами, пов'язаними з воєнними діями, вимушеним переселенням, втратою близьких людей і руйнуванням повсякденного життя і від того, як сприймаються всі ці життєві події залежить їх рівень здатності ці складні умови долати. Отже, вкрай необхідним для формування умов збереження стабільності та адаптивності серед осіб підліткового віку є розуміння особливостей інтерпретації підлітками життєвого досвіду, життєвих подій, що обумовлює актуальність дослідження.

В таких екстремальних ситуаціях також надзвичайно важливою стає здатність адаптуватися до змін і долати психологічний стрес, що пояснює актуальність дослідження резильєнтності. Майбутнє держави залежить від психологічного стану здоров'я наступного покоління українців, що обумовлює актуальність дослідження резильєнтності саме у підлітків.

В українській науковій спільноті дослідження феномену резильєнтності відображається у працях таких вчених, як Руденко О., Хамініч О.М., Д. Асонов, Швабл Ю. М., Ющенко І.М., Кокун О. М., Мельничук Т. І., О. Романчук та інші. У зарубіжній науці значний внесок у вивчення резильєнтності зробили такі дослідники як А.С. Мастен, М. Руттер, С.Р. Мадді, Г.А. Бонанно, Е.Д. Міллер, Кутулі, С.С. Лутгар, Д. Геллерштейн, Г. Річардсон та інші.

Значний внесок у вивчення особливостей сприйняття життєвих подій у підлітковому віці зробили С. Мавровелі, К.В. Петрідес, С. Ріффе, Б.Е. Компас, Дж.К. Коннор-Сміт, Г. Салтцман, А.Х. Томсен, М.Е. Ведсворс та інші.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути теоретичні погляди та концепції до дослідження резильєнтності.
2. Виявити особливості резильєнтності у підлітків.
3. Встановити особливості взаємозв'язку між сприйняттям життєвих подій та особливостями формування резильєнтності у підлітків.

**Об'єкт дослідження:** резильєнтність як ресурс.

**Предмет дослідження:** роль сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння; *емпіричні:* тест життєстійкості С. Мадді; особистісний опитувальник Спілбергера, STPI; опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ); методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд; проєктивна методика «Людина під дощем»; *математико-статистичні:* описова статистика, кореляційний аналіз.

**База та вибірка дослідження:** дослідницька робота проводилася на базі комунальної установи «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей Одеської міської ради Одеської області», вибірку склали 30 підлітків віком від 14 до 17 років, серед яких 15 хлопців та 15 дівчат.

**Практична значущість дослідження:** отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень ролі сприйняття життєвих подій та у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків. Також, наведені результати дослідження можуть бути корисні для розробок методів

психокорекційної роботи, психологічної допомоги та психологічного супроводу дітей у скрутному життєвому становищі.

**Структура роботи:** Робота складається зі вступу, двох розділів, таблиць - 8, графіків - 3, висновків та списку літератури, що складає 54 джерела. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінки, з них основного тексту — 49 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

## 1.1. Теоретичні погляди та концепції стосовно резильєнтності

Феном «резильєнтність», який виник у двадцятому столітті на сьогодні не має єдиного визначення ні у зарубіжній, ні у вітчизняній науці. Розбіжності в розумінні цього феномену існують; деякі автори описують резильєнтність як здатність, результат, навички, процес, рису тощо. Спільною думкою дослідників є те, що резильєнтність полягає в тому, щоб допомогти людині ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Термін резильєнтність описує позитивну адаптацію під час труднощів. У технічних науках цей термін означає здатність відновити початкову форму чи протистояти деформації. Зміст соціальних наук стосується постійного розвитку здатності до адаптації до несприятливих ситуацій, здатності протистояти стресу та здатності до відновлення після травми.

У зарубіжній психології більше представлено наукове обґрунтування резильєнтності. Хоча в вітчизняній науці було опубліковано велику кількість теоретичних досліджень, які вивчають цю тему, існує значна потреба в систематизації концепцій і узгодженні трактування терміну. В закордонних теоріях існує розбіжність між терміном «resilience», що описує сам процес і терміном «resiliency», який описує особистісні характеристики.

В українських концепціях такого розмежування немає, що створює проблему щодо співвідношення з іншими поняттями. Так, в дослідженнях українських вчених резильєнтність визначає особистісні властивості, а резильєнс – це поняття, яке визначає процес [1; 5; 7]. Водночас резильєнтність також розглядають через призму таких понять як «психологічна пружність», «психологічна стійкість», «стресостійкість», «життєстійкість» і

«життєздатність», тобто вони часто використовуються як синоніми або як фактори резильєнтності [5].

Необхідно зазначити, що в іноземних дослідженнях використовуються три основні підходи до феномену «резильєнтності»: когнітивний біхевіоризм, конструктивізм і екологічний реалізм.

В контексті когнітивного біхевіоризму вчені зосереджуються на вивченні процесів емоційної регуляції поведінки людей під час стресових ситуацій. Проте довгий час поза увагою залишалися конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів, але потім були розроблені практичні прийоми копінг-поведінки (внутрішній діалог, розвиток почуття гумору, фізична активність тощо).

Так, Г. Лазос стверджує, що резильєнтність може розглядатися як динамічний процес, який відіграє важливу роль у формуванні та здатності до посттравматичного стресового зростання особистості, а також як певна характеристика особистості, притаманна конкретній людині. Г. Лазос пов'язував резильєнтність із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих обставин. Вчений визначав резильєнтність як біо-психосоціальне явище, яке включає переживання міжособистісного, міжособистісного та суспільного характеру та є природним результатом тривалих процесів розвитку [7].

С.Фергус і М.А. Зімерман резилієнс представили як процес подолання негативних наслідків, виникших під впливом травматичних подій, ефективної боротьби з наслідками цих подій та уникнення подальших негативних траєкторій розвитку, що пов'язані з ризиком [30].

На думку Є.Д. Миллер резильєнтність — це здатність швидко відновити фізичний і душевний стан [43].

У словнику Американської психологічної асоціації резильєнтність визначається як процес і результат успішної адаптації до складних або складних життєвих ситуацій, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [20].

Р.Неман пояснює сутність резильєнтності як здатність людини адаптуватися до трагедії, травми, різних негараздів і постійних стресорів [45].

А.Мастен визначав резильєнтність як здатність динамічної системи бути готовою до того, щоб успішно адаптуватися до змін, які загрожують її життєздатності або функціонуванню [39; 46; 50]. На думку вченого, резильєнтність також включає позитивну адаптацію або розвиток у контексті негативних впливів, які по-різному стосуються людської здатності їх обробляти або до результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосного впливу; здатність динамічної системи успішно адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку цієї системи [26].

Г.Ричардсон вважає, що резильєнтність – це процес совладання зі стресами, змінами і несприятливими факторами [46].

В рамках когнітивно біхевіориського підходу особи з високою резильєнтністю мають чудові навички копінгу, але вони не вміють боротися з психологічними наслідками травми та не мотивовані переживати нові переживання, що відкриває багато нових можливостей для особистісних змін, пов'язаних з емоційно напруженою травмою [17].

Конструктивний підхід досліджує, наскільки важлива активна життєва позиція людини для підтримки її резильєнтності. Д. Геллерштейн визначає складові резильєнтності як фізичну, так і психологічну [32].

С.Р. Мадді розглядав резильєнтність як систему переконань про себе, про світ і про відносини зі світом. Вчений вважав, що соціальне схвалення є важливою ознакою ефективної системи, і він діє відповідно до загальноприйнятих моральних норм. С.Р. Мадді досліджуючи резильєнтність визначив критерії, які відрізняють такі її компоненти як життєстійкість та життєздатність. На думку вченого, життєстійкість людини виявляється в її рішучості та мотивації, а також у тому, наскільки сильними є стресори та як реагувати на них відповідно до того, наскільки складними вони є.

Життєздатність також дає людині можливість оговтатися від стресорів і збільшити потенціал ресурсів відповідно до обставин і їхньої складності [37].

Резильєнтність — це динамічний процес, який включає позитивну адаптацію під час пережитих значних життєвих труднощів [36].

О. М. Хамініч пропонував термін «резильєнтність» для опису динамічного процесу в контексті адаптації [16].

К.Є. Акерман пояснював резильєнтність як здатність проаналізувати ситуацію, зробивши крок назад [19].

Г.А. Бонанно визначав резильєнтність як внутрішні захисні фактори, які підвищують стійкість; здатність утримувати психологічну рівновагу під час стресових ситуацій; здатність адаптуватися до змін обставин і непередбачених обставин; і здатність реагувати на стресостійкі дії [22].

В рамках екологічного підходу вважають, що соціальні фактори є ключовими для подолання труднощів буття.

М.Руттер визначав резильєнтність як результат взаємодії факторів ризику та захисних факторів, а також впливів сімейних, соціокультурних і індивідуальних факторів [47].

Д. Хеллерстейн надавав таке визначення резильєнтності - встановлення та підтримка зв'язків із людьми, використання соціальної підтримки, пошук сенсу важких подій або обставин, покращення самоосвіти та вивчення різних психотехнологій, які сприяють розвитку та подоланню негативних наслідків стресу [32].

На думку Ф. Лозель резильєнтністю називається здатність соціальної системи або людини вести нормальне, повноцінне життя в складних умовах [11].

Під час подальших досліджень було розроблено новий кроскультурний підхід, який відображає зв'язок між резильєнтністю та способами реагування на ситуації ризику з расовою приналежністю, віком, статтю та місцем проживання. В рамках спільних міжнародних проектів вчених різних країн цей метод є надзвичайно перспективним.

Резилієнтність — це відносна здатність, яка змінюється з часом залежно від обставин у процесі розвитку особистості, а не постійна захисна система чи невразливість до негативних впливів і психічних вад [8].

На думку Ющенко І.М. феномен резильєнтність - це набута під час розвитку риса в контексті динамічної взаємодії особистості з соціальним оточенням [13].

Таким чином, теоретичний аналіз літератури демонструє, що феномен «резильєнтність» наразі має значний міждисциплінарний понятійний формат, який прагнуть по-своєму осмислити як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Це ще раз вказує на вивчення феномена резильєнтності як складної, багатогранної та актуальної проблеми сучасного суспільства, рішення якої може запобігти важким наслідкам як для індивіда, так і для суспільства.

## **1.2 Особливості резильєнтності у психологічній науці**

В психологічній науці резильєнтність є більш широким поняттям, ніж просто «стратегія подолання» складних життєвих ситуацій, оскільки вона передбачає не лише подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але й просування вперед, проходячи через перешкоди до наступного етапу життя.

Більшість дослідників визначають резильєнтність як тривалий, нелінійний, динамічний процес з тенденцією до зростання (Д. Асонов, О. Хаустова, Г. Лазос, А. Мастен, С. Лугар, Н. Гармезі та ін.).

О. Романчук наводить наступні складові компоненти резильєнтності [14]: цінності (до чого прагне особистість, заради чого живе, ким хоче бути); ефективні дії (процеси, необхідні для досягнення цілей у межах можливостей); корисне мислення (позитивне мислення, уникнення деструктивних думок); регуляцію емоцій (здатність керувати власними емоціями); стосунки (підтримка та формування соціальних зв'язків з оточуючими людьми).

В свою чергу, згідно з теоретичною моделлю резильєнтності авторів Г. Ричардсона, К.Болтона, А. Мастена, даний процес складається з чотирьох окремих фаз: стикання з факторами ризику, такими як травми; активація захисних факторів і факторів вразливості; взаємодія захисних факторів і факторів вразливості. Результати, які можуть виникнути, включають резилієнтність або дезадаптацію [39; 46; 50]

На думку С. Ваніштендаля, резильєнтність виникає внаслідок дії п'яти чинників [2]:

1. Неформальне соціальне середовище людина, де є хоча б одна особа, якій ця людина довіряє і яка безумовно приймає людину такою, якою вона є;
2. Знаходження гармонії, сенсу, логіки у навколишньому світі;
3. Наявність певних соціальних навичок та розуміння здатності до керування власним життям;
4. Самоповага, позитивне самоствавлення;
5. Почуття гумору.

За даними APA Dictionary of Psychology визначена низка факторів, яка впливає процес резильєнтності, тобто на те, наскільки добре люди адаптуються до труднощів, серед яких переважають: способи, якими люди сприймають світ і взаємодіють із ним; доступність і якість соціальних ресурсів; конкретні стратегії подолання.

Водночас психологічні дослідження особливостей резильєнтності демонструють, що можна культивувати та практикувати, ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією, тобто процесом резильєнтності [20]. В психологічній науці також виділяють наступні два види факторів, що впливають на резильєнтність:

1. Фактори ризику, які підвищують ймовірність негативного результату, (хвороба, бідність, низька самооцінка, погані сімейні стосунки та ін.);
2. Захисні фактори, які зменшують ймовірність негативного результату (розум, самодисципліна, комунікабельність та ін.)

Ці фактори унікальні для кожної людини та можуть змінюватися протягом життя. Процес резильєнтості, який полягає в збільшенні захисних факторів і зменшенні впливу факторів ризику, може бути прискорений, якщо людина зрозуміє основні елементи [1]. Зазначимо, що Е. Грішин акцентує увагу на наступних чинниках резильєнтності: націленість життя на певну мету; почуття узгодженості життя; перевага позитивних емоцій; висока адекватна самооцінка; активний копінг; самоефективність; оптимізм; наявність соціальної підтримки та здатність просити про допомогу у інших; когнітивна гнучкість; висока духовність особистості [3].

При цьому О. Кокун деталізує декілька груп чинників, що сприяють резильєнтності [5]:

1. Чинники індивідуального рівня: позитивний копінг; позитивні прагнення; позитивне мислення; реалізм; контроль поведінки; фізична підготовка; альтруїзм.

2. Чинники сімейного рівня: емоційні зв'язки; комунікація; підтримка; близькість; виховання адаптивність.

3. Чинники рівня робочого колективу/команди: позитивний психологічний клімат; командна робота; згуртованість.

4. Суспільні чинники: приналежність; згуртованість; зв'язаність; колективна ефективність.

Г.Ширалді представляв резильєнтність як процес, який починається після стресової події. Вчений вивчав, що запускає процес, які навички та будують резильєнтність [50]. Так, вчений поділив ці навички на п'ять категорій: регуляція реакції тіла на стресовий стан, регуляція негативних емоцій, збільшення відчуття щастя, стратегії подолання проблем і функціонування на найбільш високому рівні, підготування моральне на більш важкі часи. Вчений також визначав такі складові резильєнтності: оптимальне функціонування мозку і задовільний стан фізичного здоров'я, де для цього потрібні: регулярне фізичне навантаження; здорова їжа; здоровий сон; мінімальне вживання таких речовин, як тютюн, спирт, кофеїн; періодичні

перевірки стану здоров'я; мінімальний контакт з пестицидами і забрудненим повітрям; регуляція реакції тіла на стрес і вміння з ним впоратися, у тому числі з негативними емоційними реакціями, відчуття власної гідності, вдячність, реалістичний оптимізм, добрі вчинки, почуття гумору, сенс, цінність і мета життя. Вчений наголошував, що мета життя визначається відповідно до того, чого людина прагне. Сенс життя визначається згідно до того наскільки цілі, переживання, дії є змістовними, важливими, згідними з цінностями індивіда.

На думку М. Руттер для визначення особливостей резильєнтності більш коректним є використання терміну «механізми», бо процеси стійкості визначається дією адаптивних механізмів, а не стабільними чинниками [48].

В свою чергу вчений виділяв низку механізмів: позитивна самооцінка; витривалість; сильні навички подолання труднощів; почуття узгодженості; самоефективність; оптимізм; сильні соціальні ресурси; адаптивність; прийняття ризику; низький страх невдачі; рішучість; наполегливість; висока толерантність до невизначеності [35]. Ці механізми включають в себе різні стратегії подолання та переживання складних життєвих обставин, але наразі в психологічній науці частіше посилаються на чинники резильєнтності через недостатність дослідження механізмів.

Необхідно вказати, що процес резильєнтності розглядається також як результат взаємодії між ризиками та ресурсами [1; 4]. При цьому ресурси як важливий компонент резильєнтності науці найчастіше характеризується в психології як певний запас життєвих можливостей, який може бути використаний суб'єктом як засіб розвитку особистості, здійснення самовизначення, реалізації діяльності, вибору життєвих стратегій тощо [18].

Так, Е. Фромм виділяв три основні категорії ресурсів важливих для подолання складних життєвих обставин надія; раціональна віра; душевна сила [10].

Концепція «консервації» ресурсів С. Хобфолла наголошує на тому, що людина переживає стрес у випадках, коли ресурси втрачено, коли виникає загроза втрати ресурсів, коли відчувається брак ресурсів. Згідно цієї теорією,

людина прагне до відновлення втрачених ресурсів, пошуку нових, зберігання та оптимального користування своїми ресурсами, що і буде свідчити про резильєнтність [33].

На думку В. Франкла для необхідного рівня резильєнтності більш вагомими є смислові ресурси, ніж фізичні: у надважких умовах концтабору виживали люди не з міцнішим здоров'ям, а ті, хто усвідомлював, для чого живе [15].

Таким чином, резильєнтність визначається середовищем та індивідуальними характеристиками людини. Чинники доповнюють один одного й визначають напрями формування резильєнтності особистості. Резильєнтність є вкрай важливою для психічного здоров'я та благополуччя людини. Люди, які демонструють високий рівень стійкості, можуть краще справлятися з труднощами та втратами та стресом. Резильєнтність можна розвивати, спираючись на структурні компоненти, механізми, чинники та ресурси, що на неї впливають.

### **1.3 Особливості сприйняття життєвих подій у підлітковому віці**

Головним завданням підліткового віку є формування ідентичності, що має значний вплив на те, як сприймаються життєві події. Крім того, що події «переживаються», вони включаються в нарративне «Я», що знаходиться у фазі активного розвитку. Основну роль у процесі формування власної ідентичності грає те, як інтерпретуються життєвий досвід.

У той час підлітки в статусі «дифузії ідентичності» часто сприймають одні й ті ж події як заплутані або безглузді, підлітки в статусі «досягнення ідентичності» більш схильні розглядати складні події як шанси для особистісного розвитку.

Згідно з лонгітюдними дослідженнями, еволюція статусів ідентичності впливає на те, як інтерпретуються події, а також на те, наскільки стабільними є ці інтерпретації в часі.

Так, Н. Мерсер вказував, що підлітки з виском рівнем «плутанини ідентичності» більш схильні до негативного сприйняття неоднозначних життєвих подій, що сприяє дифузії ідентичності. З іншого боку, люди, які мають більше відчуття особистісної безперервності, більш схильні розглядати складні ситуації як можливості для зростання. Навіть перед обличчям негараздів підлітки, які демонструють сильне почуття власної гідності, менш схильні до участі у протиправних діях. Зменшуючи емоційну реактивність і сприяючи адаптивному смислоутворенню, консолідація ідентичності слугує захисним фактором. З іншого боку, постійна невизначеність щодо власної ідентичності може зробити людину більш вразливою до несприятливих думок, що може змусити її відчувати себе більш загрозливо та нестабільно, коли вона стикається з життєвими викликами [42]. Необхідно зазначити, що специфічний для певної сфери досвід взаємодіє з процесами формування ідентичності. Наприклад, підлітки, які твердо дотримуються певної професійної ідентичності, можуть особливо засмучуватися через невдачі, пов'язані з кар'єрою, тоді як міжособистісні конфлікти можуть мати більш значний вплив на тих, чия Я-концепція ґрунтується на соціальних ролях.

Тривимірна модель ідентичності пояснює, що наявність стійких зобов'язань підвищує ймовірність того, що підлітки будуть переосмислювати складні події як можливості для розвитку, що знижує рівень сприйняття загрози та сприяє адаптивному подоланню труднощів [25]. Дослідження показали, що високий рівень підтримки з боку однолітків і батьківського тепла неодноразово був пов'язаний з підвищеною стійкістю і більш позитивною інтерпретацією негативних подій [24].

Розвиток підлітків відбувається переважно в школах та інших офіційних установах, які також мають значний вплив на те, як вони сприймають та інтерпретують життєві події. Наприклад, коли школи надають пріоритет результатам, що базуються на успішності, а не цілям, орієнтованим на майстерність, учні, швидше за все, сприйматимуть невдачу як загрозу їх самооцінці, що може призвести до посилення стресу і неадаптивних

механізмів подолання [29]. З іншого боку, більш гнучкому оцінюванню академічних труднощів сприяють умови, які заохочують незалежність, пропонують корисну критику і визнають зусилля.

Академічна успішність і сприйняття життєвих подій тісно пов'язані між собою. Академічна успішність часто страждає внаслідок стресових або руйнівних життєвих подій, таких як розлучення батьків, хвороба або переїзд, не тільки через практичні труднощі, але й через психологічний вплив, який вони мають на мотивацію, зосередженість і віру в себе [21]. Підлітки, які відчувають себе пригніченими через цей досвід, можуть припинити відвідувати школу, оскільки вважають, що академічні досягнення є неважливими або неможливими. З іншого боку, позитивний досвід і досягнення можуть підвищити академічну наполегливість і мотивацію, якщо вони ефективно включені в Я-концепцію підлітка. Підлітки більш схильні позитивно оцінювати пов'язані зі школою стресові фактори, якщо вважають, що вчителі заохочують їх, а дисциплінарні заходи є справедливими [54]. З іншого боку, коли упереджене ставлення, ізоляція або академічна неуспішність сприймаються як ознаки структурного відторгнення, вони можуть посилити почуття відчуження і роз'єднаності.

Значною мірою на те, як підлітки інтерпретують життєві події впливає середовище однолітків. Зворотній зв'язок, як прямий, так і непрямий, стає значно більш значущим, оскільки підлітки все більше орієнтуються на схвалення та статус своїх однолітків [53]. Окрім того, що взаємодія з однолітками є джерелом життєвих подій, вона також виступає інтерпретаційною основою для оцінки цих подій. Підлітки, які спілкуються з однолітками, більш схильними до негативного ставлення або ризику, з більшою ймовірністю розвивають подібні інтерпретаційні рамки: упередженість ворожої атрибуції та неадаптивні механізми подолання [28]. Цей процес може посилити сприйняття впливу поширених стресових факторів, таких як академічні труднощі або соціальні негаразди. Це явище погіршується появою соціальних мереж, які слугують місцем, де відбуваються

події, а також місцем для їхньої інтерпретації. Розставання, знуцання та ізоляція є прикладами подій, які більше не є приватними, а натомість перебувають у центрі уваги в Інтернеті. Таким чином, такі показники, як вподобайки, коментарі та поширення, використовуються для фільтрації того, як підлітки сприймають ці події, що може або підтримувати, або суперечити їхнім емоційним переживанням [44].

Саме тому ще одним важливим фактором, що впливає на те, як підлітки сприймають життєві події, є емоційний інтелект - здатність розпізнавати, осмислювати та контролювати емоції. Підлітки з високим емоційним інтелектом можуть більш спокійно і чітко обробляти емоційно забарвлені ситуації, що призводить до більш адаптивної інтерпретації [49].

Так, згідно з емпіричними дослідженнями, підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють сильніше почуття самоефективності, кращі реакції на подолання труднощів і нижчий рівень інтерналізації та екстерналізації симптомів [41]. Вони більш схильні використовувати переоцінку або прохання про допомогу, що допомагає їм бачити життєві події більш реалістичними або позитивними. Крім того, завдяки емоційному інтелекту розвивається соціальна компетентність, необхідна для того, щоб розглядати соціально зумовлені події, такі як відторгнення або визнання, менш егоцентрично та більш контекстуально.

Водночас підлітки з високим рівнем міжособистісного емоційного інтелекту менш схильні до катастрофізації чи ворожої атрибуції, оскільки вони краще розрізняють ситуативне непорозуміння та навмисну шкоду [23].

Вирішальну роль у впливі на те, як життєвий досвід зрештою інтерпретується, зберігається та асимілюється у підлітковій психіці відіграють механізми подолання [34]. Згідно з дослідженнями, у підлітковому віці розширюється діапазон механізмів подолання труднощів, і підлітки відходять від залежності від батьківського контролю і переходять до більш незалежних методів [24]. Однак ця зміна не завжди є легкою. Особливо в ранньому підлітковому віці нерівномірний розвиток когнітивних та емоційних

здібностей часто призводить до застосування агресії, заперечення або уникнення.

Враховуючи вище зазначене, висока самооцінка, стабільна прив'язаність та сприятливе шкільне середовище є прикладами захисних факторів, які можуть зменшити емоційний та когнітивний вплив несприятливих обставин, сприяючи адаптивності та стійкості [40]. З іншого боку, поєднання факторів ризику, таких як низька академічна підтримка, насильство, постійні сімейні сварки та соціально-економічні несприятливі обставини, можуть зробити підлітків більш чутливими до думки про те, що життєві події є більш небезпечними або невідконтрольними їм. При цьому накопичення цих факторів ризику - навіть якщо вони самі по собі помірні - може призвести до непропорційно негативного сприйняття та результатів розвитку. Важливо, що фактори ризику та захисні фактори взаємодіють у динамічний спосіб. Наприклад, один дорослий, який підтримує підлітка, такий як батько, вчитель або наставник, може кардинально змінити його сприйняття стресової ситуації, переосмисливши її як виклик, а не кризу. Ці результати підкреслюють цінність комплексних втручань, які враховують контекстуальну вразливість і спираються на індивідуальні сильні сторони.

Підлітки можуть переосмислити негативний досвід у більш позитивний спосіб за допомогою втручань, спрямованих на розвиток навичок регулювання емоцій, усвідомленості та когнітивної переоцінки. Підлітки, які регулярно застосовували техніки позитивної переоцінки, мали нижчий рівень депресивних симптомів і були більш емоційно стійкими, коли стикалися зі стресовими факторами в житті [31]. Перспективними є втручання на рівні сім'ї. Підлітки можуть більш адаптивно сприймати події завдяки покращенню емоційної доступності батьків, їхніх комунікативних здібностей та практик валідації [27]. Коли батьки демонструють збалансовану інтерпретацію подій, визнаючи стрес і підкреслюючи зростання, діти несвідомо вчаться у них.

Таким чином, підлітковий вік - це вирішальний етап розвитку, що характеризується значними змінами. Стрімкий розвиток формування

ідентичності впливає на те, як підлітки суб'єктивно інтерпретують власний досвід життєвих подій, будь то кризи, можливості чи виклики. Сприйняття життєвих подій у підлітковому віці є динамічним і складним психологічним процесом на який впливають взаємодія факторів ризику і захисту, статус ідентичності, механізми подолання, вплив соціального середовища та емоційний інтелект. Ці фактори впливають на те чи сприймає підліток стресову подію як кризу, що загрожує його Я-концепції, чи як виклик, який потрібно подолати.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичні погляди та концепції стосовно резильєнтності показали, що в контексті когнітивного біхевіоризму вчені зосереджуються на вивченні процесів емоційної регуляції поведінки людей під час стресових ситуацій, тобто резильєнтність може розглядатися як динамічний процес, який відіграє важливу роль у формуванні та здатності до посттравматичного стресового зростання особистості; конструктивний підхід досліджує, наскільки важлива активна життєва позиція людини для підтримки її резильєнтності, яка розглядається як система переконань про себе, про світ і про відносини зі світом; в рамках екологічного підходу вважають, що соціальні фактори є ключовими для подолання труднощів буття, тобто резильєнтність визначається як встановлення та підтримка зв'язків із людьми, використання соціальної підтримки; новий кроскультурний підхід відображає зв'язок між резильєнтністю та способами реагування на ситуації ризику з расовою приналежністю, віком, статтю та місцем проживання.

Особливості резильєнтності у психологічній науці полягають в тому, що це тривалий, нелінійний, динамічний процес з тенденцією до зростання, що включає наступні складові компоненти: цінності; ефективні дії; корисне мислення; регуляцію емоцій; стосунки і складається з таких фаз - стикання з факторами ризику, такими як травми; активація захисних факторів і факторів

вразливості; взаємодія захисних факторів і факторів вразливості. При цьому в психологічній науці також виділяють різні фактори та механізми, що впливають на резильєнтність, які є унікальними для кожної людини та можуть змінюватися протягом життя. Необхідно вказати, що процес резильєнтності розглядається також як результат взаємодії між ризиками та ресурсами.

Особливості сприйняття життєвих подій у підлітковому віці проявляються в тому, що стрімкий розвиток формування ідентичності впливає на те, як підлітки суб'єктивно інтерпретують власний досвід життєвих подій, будь то кризи, можливості чи виклики. При цьому на те чи сприймає підліток стресову подію як кризу, що загрожує його Я-концепції, чи як виклик, який потрібно подолати впливають взаємодія факторів ризику і захисту, статус ідентичності, механізми подолання, вплив соціального середовища та емоційний інтелект.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

### **2.1 Організація та методи дослідження ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків**

Дослідження ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності включало три етапи. На першому етапі були розглянуті теоретичні погляди та концепції до дослідження резильєнтності, особливості резильєнтності у психологічній науці та особливості сприйняття життєвих подій у підлітковому віці.

На другому етапі дослідження ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків було обрано базою дослідження комунальну установу «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей Одеської міської ради Одеської області». При цьому вибірку досліджуваних склали 30 респондентів, віком 14-17 років, серед яких 15 хлопчиків та 15 дівчат, які дали згоду на участь у дослідженні. На даному етапі була підібрана батарея методик для дослідження ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків.

Тест життєстійкості С. Мадді спрямований на виявлення рівня психологічної стійкості людини — її здатності активно та гнучко діяти в умовах стресу чи значних життєвих викликів, а також оцінюється вразливість до переживання стресу та схильність до депресивних станів. За результатами тестування визначаються три ключові показники. Серед них залученість — це відчуття впевненості, що будь-які події в житті, включно з особистою участю в них, мають цінність і значення. Людина з високим рівнем залученості зазвичай отримує задоволення від того, чим займається. Залученість притаманна тим, хто вірить у власні сили та сприймає світ як доброзичливий до них. Наступний показник контроль — це внутрішнє переконання, що навіть у складних обставинах можна вплинути на результат подій. Люди з високим

рівнем контролю самотійно приймають рішення і легко справляються з повсякденними завданнями. Натомість ті, хто часто потребує сторонньої допомоги чи підтримки, зазвичай мають нижчий рівень цього показника. Третій показник це прийняття ризику — це віра в те, що всі життєві ситуації, навіть складні або непередбачувані, — це можливість для особистісного зростання, здобуття нових знань та досвіду. Людина, яка бачить сенс у постійному розвитку, не боїться ризикувати й готова діяти, навіть коли результат не є очевидним [38].

Особистісний опитувальник Спілбергера, STPI (State-Trait Personality Inventory) призначений для вимірювання рівня нервового напруження, зокрема — емоційного стресу. За допомогою цієї методики оцінюються чотири основні емоційні стани, як реактивні стани, так і як стійкі риси характеру: допитливість, тривожність, агресивність та депресивність. Таким чином, формується вісім шкал. Високі показники тривожності, депресивності та агресивності свідчать про наявність стресу, тоді як високий рівень допитливості, навпаки, може вказувати на психоемоційну стабільність та низький ризик депресії [51; 52].

Опитувальник способів подолання (адаптація методики Ways of Coping Questionnaire, WCQ) призначений для визначення способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, тобто для визначення копінг-стратегій або механізмів подолання. Цей опитувальник вважається однією з перших стандартизованих методик, що застосовуються для оцінки способів подолання стресу. Актуальна версія методики, створена у 1988 році Р.Лазарусом та С.Фолкман, включає 50 тверджень, згрупованих за 8 шкалами: конфронтаційний стиль (активне протистояння проблемі); пошук соціальної підтримки; планування вирішення проблеми; самоконтроль; дистанціювання (емоційне відсторонення); позитивна переоцінка ситуації; прийняття відповідальності; втеча або уникнення. Ці стратегії умовно поділяються на три основні групи: проблемно-орієнтовані дії (активне вирішення ситуації), залучення соціальних ресурсів (пошук підтримки), регулювання емоційного

стану (психологічна адаптація до стресу). Методика дозволяє оцінити, які базові стратегії домінують у поведінці людини під час знаходження у стресовій ситуації — проблемно-орієнтовані чи емоційно-орієнтовані, і як це проявляється у різних ситуаціях [6].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд спрямована на виявлення особливостей особистості респондента і рівня соціально-психологічної адаптації, зокрема до нового середовища, умов та правил поведінки. Сьогодні ця методика активно використовується для оцінки адаптаційного потенціалу особистості. Методика виявилася ефективною у діагностиці не лише рівня адаптації чи дезадаптації, а й глибших аспектів самоусвідомлення, які змінюються в періоди вікових чи життєвих криз. Опитувальник складається зі 101 твердження, які стосуються різних аспектів життя, поведінки, емоційного стану людини. Всі формулювання наведено в безособовій формі, із вживанням третьої особи однини. Такий підхід дає змогу зменшити ризик свідомого ототожнення учасника тесту із твердженнями й уникнути впливу соціально бажаних відповідей. Методика дозволяє оцінити шість ключових аспектів: рівень адаптації; самоприйняття; ставлення до інших; інтернальність (відчуття контролю над життям); емоційний комфорт; прагнення до домінування [9].

Проективна методика «Людина під дощем» спрямована на виявлення особливостей сприйняття життєвих обставин: силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Порівняння двох зображень дає змогу зрозуміти, як особа сприймає життєві обставини та що вона при цьому відчуває. У процесі проведення методики важливо не лише спостерігати за тим, як відбувається малювання, але й звертати увагу на висловлювання випробуваного [12]. Для отримання більш глибоких даних доцільно провести додаткове інтерв'ю. За аналізом результатів цієї проективної методики можна систематизувати суб'єктивне сприйняття життєвих подій за чотирма моделями: конструктивно-ресурсна модель сприйняття (людина сприймає життєві труднощі як нормальну частину життя,

має адаптивні способи реагування, відчуває наявність внутрішніх ресурсів і підтримки; проблеми не лякають, а мотивують до дії), уникаюче-заперечувальна модель сприйняття (схильність дистанціюватися від проблем, знецінювати або ігнорувати їх; переважає уникнення або перекладання відповідальності), тривожно-вразлива модель сприйняття (домінує відчуття беззахисності, страху перед майбутнім, очікування негативу; сприйняття труднощів як загрозливих й невідконтрольних обставин; потреба в зовнішній опорі, труднощі з мобілізацією власних сил) та гіперкомпенсаторно-контролююча модель сприйняття (прагнення до надмірного контролю над ситуацією, схильність до раціоналізації, ідеалізації або жорстких внутрішніх правил; притаманне дистанціювання від власних почуттів, тривожність, агресивність і страх втрати стабільності). Кожна з цих груп має характерні графічні, просторові та символічні особливості, що відображають особливості сприйняття життєвих обставин та адаптації до них.

На третьому етапі була проведена обробка, систематизація, аналіз, опис результатів дослідження та оформлення висновків.

Таким чином, теоретико-емпіричне дослідження ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків здійснювалось в три етапи. На першому етапі був проведений збір теоретичного матеріалу, аналіз наукової літератури та була проведена деталізація плану емпіричної частини роботи. Другий етап дослідження полягав в підборі вибірки, яка включала 30 респондентів, віком 14-17 років, серед яких 15 хлопчиків та 15 дівчат і проводилась в комунальній установі «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей Одеської міської ради Одеської області», а також полягав в оформленні та проведенні тестування за тестом життєстійкості С. Мадді, особистісним опитувальником Спілбергера, STPI; опитувальником способів подолання (адаптація методики WCQ); методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда, проективної методики «Людина під дощем». На третьому етапі

була проведена обробка, систематизація, аналіз, опис результатів дослідження та оформлення висновків.

## 2.2 Результати дослідження структурних компонентів резильєнтості у підлітків

Для дослідження особливостей життєстійкості як структурного компоненту резильєнтності була використана методика "Тест життєстійкості" С. Мадді. У таблиці 2.1 наведено описові статистичні характеристики рівнів життєстійкості та її складових компонентів — залученості, контролю й прийняття ризику.

Таблиця 2.1.

### Описова статистика показників життєстійкості

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
<b>Ср.значення</b>	60.0	24.5	21.7	13.8
<b>Медіана</b>	59.0	22.0	23.5	14.0
<b>Дисперсія</b>	236.0	57.4	42.3	15.1
<b>Станд.відхилення</b>	15.4	7.6	6.5	3.9

Як показано в таблиці 2.1, за загальним показником життєстійкості за отриманим середнім значенням 60.0 та медіаною 59.0, респонденти характеризуються низькими можливостями подолання стресових ситуацій. Ст.відхилення свідчить про значну варіативність серед респондентів, що вказує на різні рівні життєстійкості в групі.

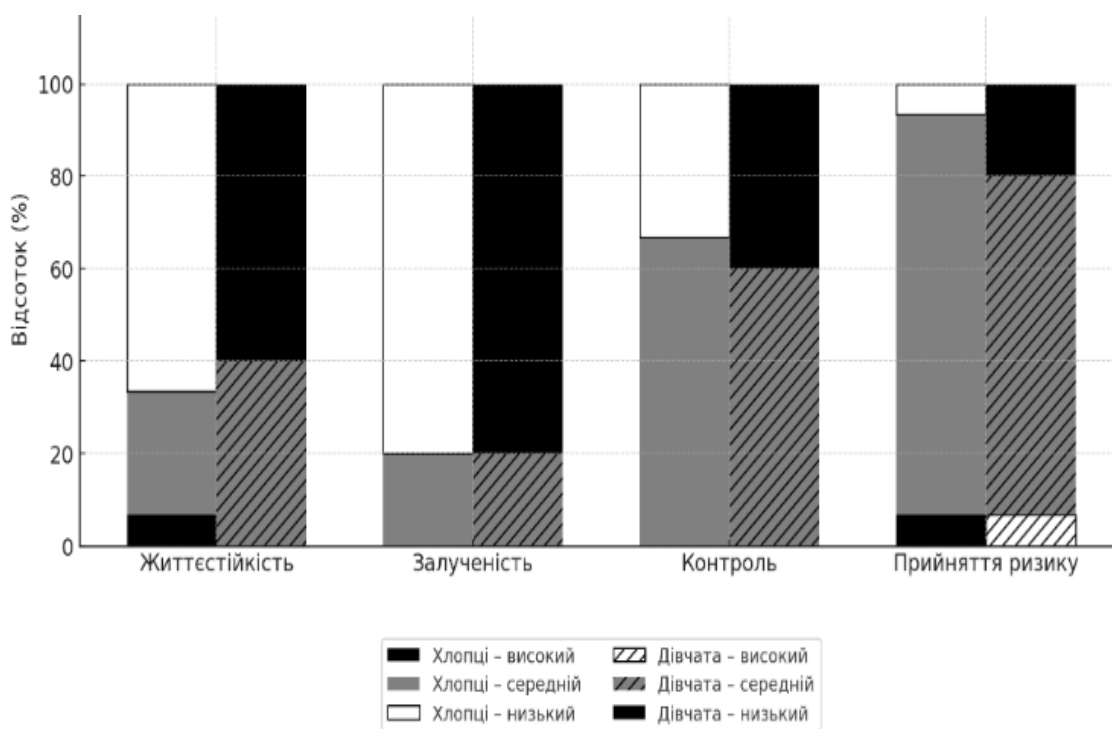
В таблиці 2.1 видно, що за показником залученості за отриманим середнім значенням 24.5 та медіаною 22.0, респонденти не відчують достатньої залученості у життєві події та не завжди бачать у своїй діяльності сенс і цінність. Ст.відхилення свідчить про помірну варіативність у відчутті

залученості, що означає наявність як більш залучених осіб, так і тих, хто не відчуває глибокої зацікавленості у своїх діях.

Дані таблиці 2.1 показують, що за показником контролю за отриманим середнім значенням 21.7 та медіаною 23.5, респонденти мають обмежене відчуття контролю над життєвими ситуаціями. Ст.відхилення свідчить про помірну варіативність у відчутті контролю, тобто деякі у групі переконані у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається.

Отриманні дані в таблиці 2.1 показують, що за показником прийняття ризику за отриманим середнім значенням 13.8 та медіаною 14.0, респонденти обережні у складних і нових ситуаціях, але не можна казати про повну закритість до змін. Ст.відхилення свідчить про низьку варіативність у рівні прийняття ризику, що вказує на те, що більшість респондентів мають схожу оцінку прийняття ризику.

Для глибшого аналізу особливостей життєстійкості як структурного компоненту резильєнтності в роботі представлено графік розподілу показників життєстійкості за статтю на рисунку 2.1.



**Рис 2.1. Розподіл показників життєстійкості за статтю**

Як видно з рисунка 2.1, спостерігаються помітні відмінності у розподілі показників життестійкості та її складових компонентів між дівчатами та хлопцями. За показником життестійкість: у дівчат домінує низький рівень — 60%, тоді як середній рівень становить 40%. У хлопців: низький рівень — 67%, середній — 26%, високий — 7%, що свідчить про те, що як у дівчат, так і у хлопців переважає низький рівень можливостей подолання стресових ситуацій, однак трохи нижчий у хлопців. За показником залученість: у дівчат високий рівень відсутній, середній — 20%, низький — 80%; у хлопців — дані аналогічні. Це свідчить про однаково низький рівень залученості до життєвих подій. За показником контроль: у дівчат середній рівень — 60%, низький — 40%. У хлопців середній рівень становить 67%, низький — 33%. Це вказує на переважання середнього рівня у відчутті контролю над життєвими подіями як у хлопців, так і у дівчат. За показником прийняття ризику: у дівчат 7% мають високий рівень, 73% — середній, 20% — низький. У хлопців з високим рівнем — 7%, середній рівень — 86%, низький — 7%. Це свідчить про те, що дівчата дещо обережніші у складних і нових ситуаціях, ніж хлопці.

Таким чином, серед представників обох статей переважає низький рівень життестійкості, що вказує на недостатні ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій. Залученість до життєвих подій є однаково низькою як у жінок, так і у чоловіків. Водночас відчуття контролю знаходиться на середньому рівні в обох групах. Щодо прийняття ризику, чоловіки демонструють дещо вищу готовність до нових викликів порівняно з жінками, які виявляють більшу обережність у нових та складних ситуаціях.

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації як структурного компоненту резильєнтості була використана методика діагностики К. Роджерса та Р. Даймонда. Результати дослідження інтегральних показників за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації були занесені до таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

## Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації

	Ср.значення	Медіана	Дисперсія	Станд. відхилення
Адаптація	51.6	49.4	55.0	7.4
Самоприйняття	54.2	55.0	112.7	10.6
Прийняття інших	44.4	49.0	176.4	13.3
Емоційний комфорт	51.1	54.0	29.7	5.4
Інтернальність	56.2	54.8	70.8	8.4
Прагнення до домінування	53.0	48.5	195.9	14.0
Ескапізм	18.8	18.5	38.0	6.2

Як показано в таблиці 2.2, середнє значення за шкалою адаптації становить 51,6 та медіана 49,4, що відповідає середньому рівню адаптації. Це свідчить про загальну відповідність між потребами особистості та вимогами соціального середовища. Ст.відхилення свідчить про помірну варіативність серед респондентів у рівні адаптації, що вказує на те, що деякі респонденти мають більш виражену відповідність між потребами особистості та вимогами соціального середовища.

В таблиці 2.1 видно, що середнє значення за шкалою самоприйняття становить 54,2 та медіана 55,0, що свідчить про середній рівень задоволеності респондентів власними характеристиками. Ст.відхилення свідчить велику варіативність, що вказує на те, що є респонденти як з високим рівнем задоволеності власними характеристиками, так і з низьким.

Дані таблиці 2.1 показують, що середнє значення за шкалою прийняття становить 44,4 та медіана 49,0, знаходяться в межах середнього рівня, проте ближче до нижньої межі. Це може свідчити про помірну потребу у спілкуванні та можливі труднощі у встановленні ефективних міжособистісних стосунків.

Ст.відхилення свідчить про велику варіативність, що вказує на індивідуальні відмінності у потребі у спілкуванні та ефективності у встановленні міжособистісних стосунків.

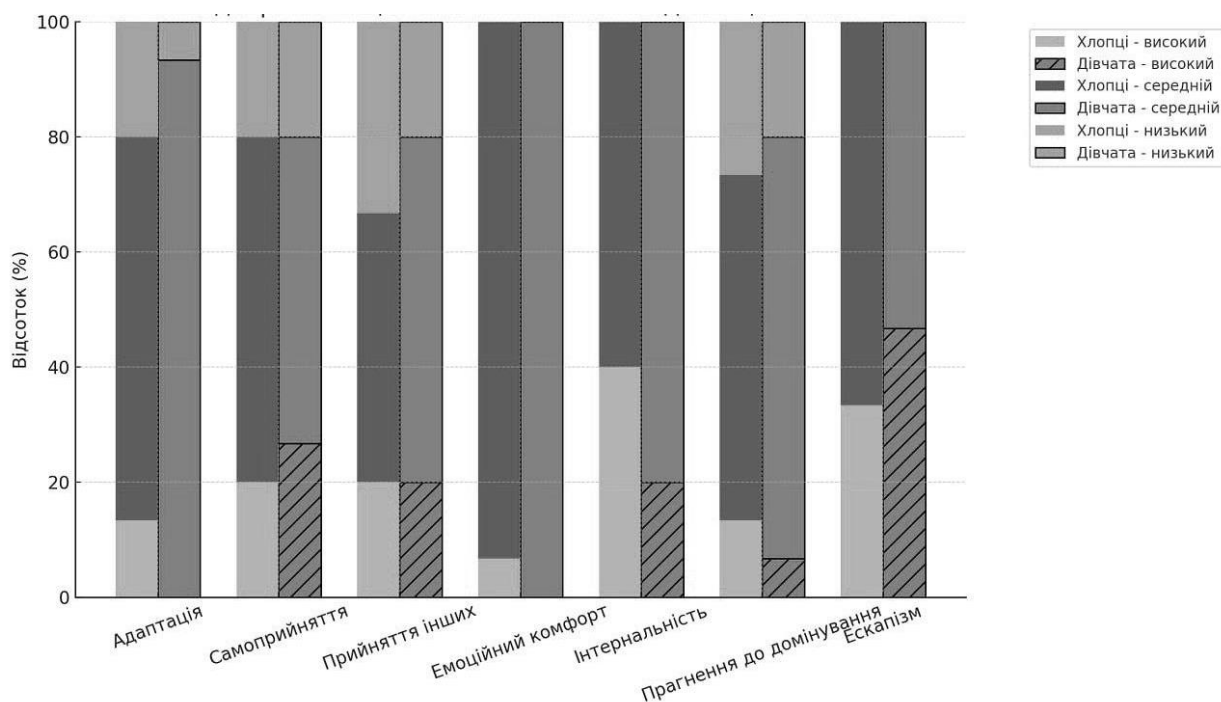
Отриманні дані в таблиці 2.1 показують, що середнє значення за шкалою емоційний комфорт становить 51.1 та медіана 54.0, що також свідчить про середній рівень емоційної стабільності та позитивного емоційного ставлення до навколишньої дійсності. Ст.відхилення свідчить про низьку варіативність, що вказує на те, що більшість респондентів мають схожий рівень емоційного комфорту.

Як показано в таблиці 2.2, середнє значення за шкалою інтернальність становить 56.2 та медіана 54.8, що свідчить про середній рівень, тобто респонденти схильні до приписування результатів своєї діяльності власним зусиллям, що свідчить про переважну наявність внутрішнього локусу контролю. Ст.відхилення свідчить про помірну варіативність, що вказує на наявність як респондентів з високим відчуттям власного контролю, так і з низьким рівнем.

В таблиці 2.1 видно, що середнє значення за шкалою прагнення до домінування становить 53.0 та медіана 48.5, що означає, що учасники дослідження виявляють помірну схильність до лідерства та управління. Ст.відхилення свідчить про значну варіативність, що вказує на широкий спектр схильності до лідерства та управління серед респондентів.

Дані таблиці 2.1 показують, що середнє значення за шкалою ескапізму становить 18.8 та медіана 18.5, що свідчить про схильність до уникнення проблемних ситуацій серед респондентів. Ст.відхилення свідчить про низьку варіативність, що вказує на те, що більшість респондентів мають схожий рівень тенденції до уникання проблемних ситуацій.

Для глибшого аналізу соціально-психологічної адаптації як структурного компоненту резильєнтності в роботі представлено графік розподілу показників соціально-психологічної адаптації за статтю на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Розподіл показників соціально-психологічної адаптації за статтю**

Як представлено на рисунку 2.2, у групі дівчат найвищу частку становлять респонденти із середнім рівнем за такими шкалами, як адаптація (93%), емоційний комфорт (100%), інтернальність (80%) та ескапізм (53%). Високі значення спостерігаються переважно за шкалами самоприйняття (27%) та прийняття інших (20%). Низькі рівні виявлені, зокрема, за шкалами самоприйняття (20%), прийняття інших (20%) та прагнення до домінування (20%). У групі хлопців аналогічно домінують середні рівні за більшістю шкал, зокрема адаптації (67%), емоційного комфорту (93%) та інтернальності (60%). Високі рівні мають найбільше значення за шкалами самоприйняття у дівчат (27%) та інтернальності у хлопців (40%). Низькі рівні частіше фіксуються за шкалами прагнення до домінування (27%) та прийняття інших (33%).

Таким чином, отримані результати дослідження соціально-психологічної адаптації свідчать про середній рівень загальної сформованості цього структурного компонента резильєнтності серед підлітків. Зокрема, за всіма шкалами спостерігається середній рівень: самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність, прагнення до домінування. Показник ескапізму виявився низьким при низькій варіативності, що свідчить

про схильність не уникати проблемних ситуацій. У сукупності ці дані підтверджують середній рівень соціально-психологічної адаптації із індивідуальними відмінностями за окремими компонентами.

Для дослідження способів подолання як структурного компоненту резильєнтності був використаний опитувальник способів подолання. Результати дослідження способів подолання були занесені до таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Описова статистика показників способів подолання**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Ср.значення</b>	58.1	55.8	51.2	54.1	48.3	61.1	49.5	56.9
<b>Медіана</b>	61.0	60.0	50.5	56.0	51.0	61.5	48.0	61.0
<b>Дисперсія</b>	148.5	173.4	126.5	103.7	81.4	134.2	65.2	97.3
<b>Станд.відхилення</b>	12.2	13.2	11.2	10.2	9.0	11.6	8.1	9.9

*Примітка: 1 – конфронтація; 2 – дистанціювання; 3 – самоконтроль; 4 - пошук підтримки; 5 - прийняття відповідальності; 6 – уникання; 7 - планування рішення; 8 - позитивна переоцінка.*

Як показано в таблиці 2.3, середнє значення за шкалою конфронтації становить 58.1 та медіана 61.0, що свідчить про можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу, проте при вираженому використанні характерна недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації. Стандартне відхилення свідчить про помірну варіативність у використанні цієї стратегії.

В таблиці 2.3 видно, що середнє значення за шкалою дистанціювання становить 55.8 та медіана 60.0, що свідчить про можливість зниження суб'єктивної значущості ситуацій, яку складно вирішити та запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію, проте при вираженому використанні характерна ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних

ситуацій. Стандартне відхилення вказує на більш виражену варіативність у використанні способу дистанціювання.

Дані таблиці 2.3 показують, що середнє значення за шкалою самоконтролю становить 51.2 та медіана 50.5, що свідчить про можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Стандартне відхилення свідчить про менш незначну варіативність серед респондентів у використанні цієї стратегії.

Отриманні дані в таблиці 2.3 показують, що середнє значення за шкалою пошук соціальної підтримки становить 54.1, а медіана — 56.0, що свідчить про можливість респондентів використовувати зовнішні ресурси для вирішення проблемної ситуації. Стандартне відхилення свідчить про помірну варіативність у застосуванні цієї копінг-стратегії.

Як показано в таблиці 2.3, середнє значення за шкалою прийняття відповідальності становить 48.3 та медіана 51.0, що може свідчити про можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів. Стандартне відхилення є помірним, проте вказує на більш схоже використання цієї стратегії більшістю респондентів

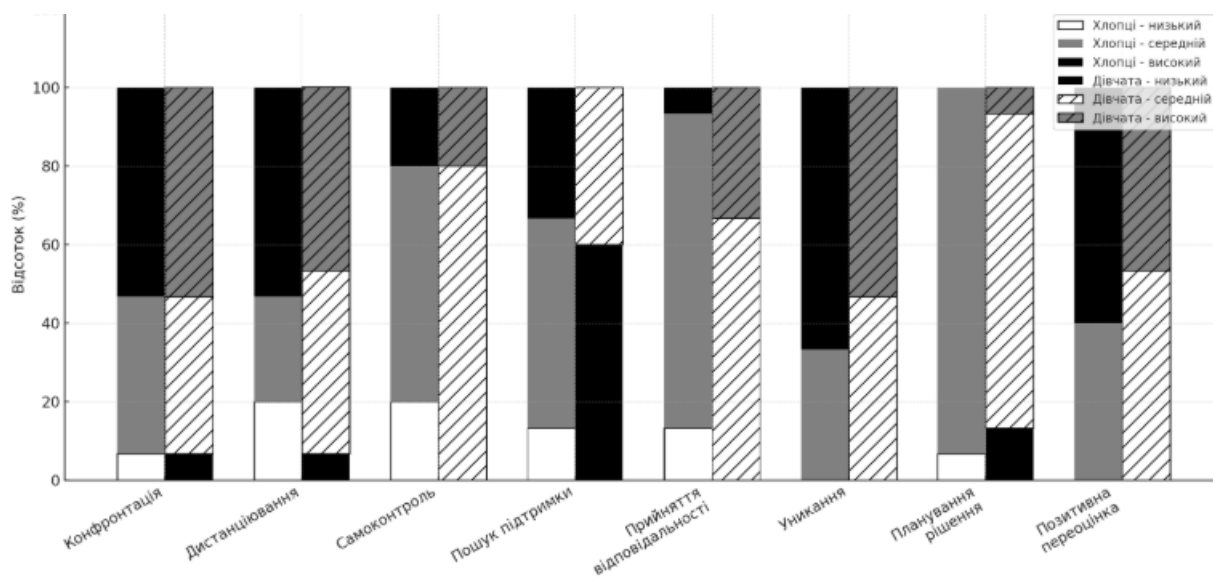
В таблиці 2.3 видно, що середнє значення за шкалою уникнення становить 61.1 та медіана 61.5, що може свідчити про неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту. Стандартне відхилення свідчить про помірні відмінності у застосуванні цієї стратегії.

Дані таблиці 2.3 показують, що середнє значення за шкалою планування рішень становить 49.5 та медіана 48.0, що свідчить про помірне використання цієї стратегії, що дає можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації. Стандартне відхилення вказує на вищу однорідність у використанні цієї стратегії серед підлітків.

В таблиці 2.3 видно, що середнє значення за шкалою позитивна переоцінка середнє значення становить 56.9 та медіана 61.0, що свідчить про можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації, проте при

вираженному використанні є ймовірність недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації. Стандартне відхилення вказує на відносно схожий рівень застосування цієї стратегії серед респондентів.

Для глибшого аналізу способів подолання як структурного компоненту резильєнтості в роботі представлено графік розподілу показників способів подолання за статтю на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Розподіл показників способів подолання за статтю**

Як представлено на рисунку 2.3, у дівчат переважають високі рівні за шкалами конфронтації (53%), уникання (53%) та позитивної переоцінки (47%), тоді як середні значення домінують за шкалами самоконтролю (80%), планування рішення (80%) та прийняття відповідальності (67%). Низький рівень характерний для шкали пошуку підтримки (60%), що може свідчити про знижену готовність до звернення по допомогу. У хлопців найвищі показники спостерігаються за шкалами уникання (67%), позитивної переоцінки (60%) та конфронтації (53%). Водночас середній рівень переважає за шкалами планування рішення (93%) і прийняття відповідальності (80%). У порівнянні з дівчатами, у хлопців частіше фіксується низький рівень за шкалами дистанціювання (20%) та самоконтролю (20%), що може вказувати на меншу стабільність у регуляції емоційних станів.

Таким чином, підлітки найбільше використовують такі способи подолання як конфронтація, дистанціювання, уникання, позитивна переоцінка, що може вказувати у деяких випадках на напруженість цих копінг-стратегій. Такі способи подолання як самоконтроль, пошук підтримки, прийняття відповідальності та планування рішень використовуються на середньому рівні, що може вказувати на їх ефективність.

### 2.3 Аналіз ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків

Для дослідження особливостей сприйняття життєвих подій у підлітків був використаний особистісний опитувальник Спілбергера. Результати дослідження представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

#### Особливості сприйняття життєвих подій за опитувальником Спілбергера

Показники	У межах норми	За межами норми	Відсоткове співвідношення (у межах норми/за межами норми)
Інтерес	25	5	83% / 17%
Агресія	14	16	47% / 53%
Тривога	12	18	40% / 60%
Депресія	15	15	50% / 50%
Допитливість	23	7	77% / 23%
Агресивність	14	16	47% / 53%
Тривожність	15	15	50% / 50%
Депресивність	16	14	53% / 47%

Як представлено на рисунку 2.4, найвищий рівень нормативних значень спостерігається за шкалами інтересу (83%) та допитливості (77%), що свідчить про загальне сприйняття життєвих подій як потенційно значущих серед респондентів. Водночас, за шкалами агресії (53%), тривоги (60%) та агресивності (53%) зафіксовано більшість ненормативних реакцій, що вказує

на переважне сприйняття подій як непередбачуваних, загрозливих, несправедливих або фруструючих. Нормативні результати за шкалами депресії (50%), тривожності (50%) та депресивності (53%) свідчать про те, що половина респондентів більш схильна сприймати життєві події як виклики чи нові можливості, у той час як друга половина респондентів інтерпретує життєві події як безвихідні, невідконтрольні та загрозливі.

Для аналізу ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків було знайдено кореляційні зв'язки між показниками структурних компонентів резильєнтності та показниками сприйняття життєвих подій за методом Пірсона. Результати дослідження представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між сприйняттям життєвих подій та особливостями резильєнтності**

<b>Показники</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Агресія</b>		0,615				
<b>Тривога</b>						0,510
<b>Депресія</b>	- 0,565		- 0,482		0,510	
<b>Агресивність</b>	- 0,711		- 0,612	0,550	0,574	
<b>Тривожність</b>	- 0,593		- 0,582	0,540	0,668	0,591
<b>Депресивність</b>	- 0,721		- 0,526	0,513	0,505	0,495

*Примітка: 1- самоприйняття; 2 прагнення до домінування; 3 - прийняття ризику; 4 - конфронтація; 5 - самоконтроль; 6 - прийняття відповідальності.*

Дані таблиці 2.5 показують, що виявлений статистично значущий зворотній зв'язок між депресією як особливістю сприйняття життєвих подій і рівнем самоприйняття як особливістю резильєнтності ( $r=-0,565$ ), тобто стан реактивної депресії зумовлює інтерпретацію життєвих подій як безнадійних, негативно впливає на рівень задоволеності власними характеристиками та на здатність до самопідтримки в складних умовах життя. Водночас встановлено високу зворотню кореляцію між депресивністю як особливістю сприйняття

життєвих подій та рівнем самоприйняття ( $r=-721$ ), тобто із-за депресивності спонукає до інтерпретації подій як фатальних, тобто це для підлітків є підтвердженням власної безпорадності у вирішенні труднощів, що і знижується рівень самоприйняття.

В таблиці 2.5 видно, що виявлений виражений зворотній кореляційний зв'язок між агресивністю як особливістю сприйняття життєвих подій та самоприйняття ( $r=-711$ ), тобто із-за агресивності життєві події сприймаються через призму загрози, ворожості або несправедливості, що знижує рівень задоволеності власними характеристиками і проявляється у не здатності протистояти стресорам.

Як показано в таблиці 2.5, виявлено виражений зворотній зв'язок між тривожністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем самоприйняття ( $r=-593$ ), тобто із-за тривожності підлітки інтерпретують навколишні ситуації як потенційно небезпечні, навіть за відсутності реальної загрози, що переростає у доказ особистісної неспроможності подолати труднощі.

В таблиці 2.5 видно значущий зв'язок між агресією як особливістю сприйняття життєвих подій та прагненням до домінування як особливістю резильєнтності ( $r=615$ ), тобто агресія як реакція на фрустрацію, порушення очікувань або відчуття загрози сприяє тому, що у підлітків підвищується потреба контролювати середовище, щоб компенсувати емоційну напругу.

Як показано в таблиці 2.5, виявлено статистично значущий зворотній зв'язок між депресією як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем прийняття ризику ( $r=-482$ ), тобто у підлітків може виникати фаталістичне бачення подій, зниження мотивації та надії на позитивний результат, тоді ризик сприймається як додаткова загроза, а не як потенційна можливість або виклик для зростання. Водночас виявлений зворотній зв'язок між депресивністю та рівнем прийняття ризику становить ( $r=-526$ ), тобто депресивність зумовлює тенденцію інтерпретувати події як безперспективні або такі, що не мають позитивного вирішення, а це призводить до уникання

нових рішень, змін і переконання у власній неспроможності впливати на обставини.

Дані таблиці 2.5 показують виражений зворотній зв'язок між агресивністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем прийняття ризику становить ( $r=-612$ ), тобто у підлітків сприймання середовища як ворожого або загрозливого формує потребу в контролюючій поведінці та уникненні ситуацій, які передбачають невизначеність або можливі втрати.

Отриманні дані в таблиці 2.5 показують зворотній зв'язок між тривожністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем прийняття ризику становить ( $r=-582$ ), тобто підлітки бачать в більшості ситуацій потенційні загрози, перебільшують ризики та очікування негативного розвитку подій, а через це знижується ініціатива, формується потреба в надмірному контролі та уникненні нових викликів, навіть якщо вони можуть мати позитивний результат.

В таблиці 2.5 видно зв'язок між агресивністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем використання конфронтаційної стратегії подолання ( $r=-550$ ), тобто у підлітків агресивність зумовлює схильність сприймати події як виклик або загрозу, що вимагає активного протистояння, як наслідок формування механізму емоційного розрядження та способу самоствердження.

Як показано в таблиці 2.5, виявлено зв'язок між тривожністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем використання конфронтаційної стратегії подолання ( $r=-540$ ), тобто у підлітків підвищена схильність до передбачення негативного результату й очікування небезпеки навіть у нейтральних ситуаціях стає індикатором для формування способу зменшення внутрішньої напруги через активне втручання в перебіг подій.

Дані таблиці 2.5 показують зв'язок між депресивністю як особливістю сприйняття життєвих подій та використанням конфронтаційної стратегії подолання ( $r=-513$ ), тобто негативне мислення, почуття безсилля, зниження енергії та мотивації при зовнішньому тиску чи фрустрації призводять до того,

що конфронтація виступає спонтанною реакцією на внутрішнє емоційне напруження.

В таблиці 2.5 видно зв'язок між депресією як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем самоконтролю ( $r=510$ ), тобто такий зв'язок може свідчити про компенсаторну функцію самоконтролю: за наявності внутрішнього емоційного дистресу намагання стримувати зовнішні прояви переживань, мобілізуючи ресурси на підтримку самодисципліни та зовнішньої стабільності.

Отриманні дані в таблиці 2.5 показують зв'язок між агресивністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем самоконтролю ( $r=574$ ), тобто підлітки можуть інтерпретувати навколишнє середовище як потенційно загрозове або несправедливе і тоді самоконтроль може виконувати компенсаторну функцію, дозволяючи перетворити внутрішнє напруження не в імпульсивні дії, а у керовану поведінку, орієнтовану на результат.

В таблиці 2.5 видно зв'язок між тривожністю та рівнем самоконтролю ( $r=668$ ), тобто особливості сприйняття життєвих подій з тривожністю полягають у постійній настороженості, гіперчутливості до потенційних загроз і потребі в передбачуваності і тоді самоконтроль використовується як спосіб уникнути невизначеності або змін.

Дані таблиці 2.5 показують зв'язок між депресивністю та рівнем самоконтролю становить ( $r=505$ ), тобто негативне світосприйняття, зниження рівня життєвої енергії та самооцінки, відчуття безпорадності сприяють тому, що самоконтроль може відігравати роль компенсаторного механізму, який дозволяє утримувати функціонування особистості попри внутрішній дистрес, але у довгостроковій перспективі виснажувати ресурси.

Як показано в таблиці 2.5, виявлено зв'язок між тривогою як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем прийняття відповідальності ( $r=510$ ), тобто у контексті сприйняття життєвих подій реактивна тривога зазвичай вказує на відчуття небезпеки, невизначеності або втрати контролю, а таке сприйняття формує потребу у надмірному контролі

над ситуаціями, на які підлітки не мають реального впливу. Водночас є зв'язок між тривожністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем прийняття відповідальності становить ( $r=591$ ), тобто чутливість до можливих ризиків і постійне очікування негативного перебігу подій викликає надмірну потребу в контролі, прагнення заздалегідь запобігти труднощам та уникнути помилок, навіть якщо вплив обмежений або відсутній.

В таблиці 2.5 видно зв'язок між депресивністю як особливістю сприйняття життєвих подій та рівнем прийняття відповідальності ( $r=495$ ), тобто відчуттям безнадії й переконання у власній неспроможності формує схильність приписувати собі провину за події, навіть якщо немає прямого впливу на них.

Результати дослідження особливостей сприйняття життєвих подій у підлітковому віці за проективною методикою «Людина під дощем» представлено у таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6*

<b>Моделі сприйняття</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоткове співвідношення</b>
<b>Конструктивно-ресурсна</b>	7	23%
<b>Унікаюче-заперечувальна</b>	8	27%
<b>Тривожно-вразлива</b>	9	30%
<b>Гіперкомпенсаторно-контролююча</b>	6	20%

В таблиці 2.6 показано, що тривожно-вразлива модель сприйняття виявлена у найбільшій частині вибірки — 30% респондентів, що вказує на високий рівень емоційної вразливості та очікування небезпеки з боку середовища. Наступною за кількістю є унікаюче-заперечувальна модель — 27%, що вказує на схильність до уникнення проблем або ігнорування їх. Конструктивно-ресурсна модель характерна для 23% респондентів, що вказує на наявність внутрішніх ресурсів та активну позицію у подоланні негараздів.

Гіперкомпенсаторно-контролююча модель у 20% респондентів вказує на намагання досягти стабільності через посилений контроль і раціоналізацію, водночас пригнічуючи емоції.

Результати аналізу ролі домінуючих моделей сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків представлені в таблиці 2.7 та 2.8.

*Таблиця 2.7*

**Роль уникаюче-заперечувальної моделі сприйняття життєвих подій  
у формуванні особливостей резильєнтності**

Показники	Ср.значення	Медіана	Дисперсія	Станд.відхилення
Адаптація	49.3	49.4	63.7	8.0
Життєстійкість	52.9	52.0	87.9	9.4
Конфронтація;	56.8	61.0	117.2	10.8
Дистанціювання	63.4	61.0	19.5	4.4
Самоконтроль	47.9	47.0	21.4	4.6
Пошук підтримки	50.9	50.0	54.1	7.4
Прийняття відповідальності	43.1	41.0	123.9	11.1
Уникання	65.6	65.0	55.3	7.4
Планування рішення	54.6	59.0	52.5	7.2
Позитивна переоцінка.	48.7	45.0	51.3	7.2

Як показано в таблиці 2.7, середнє значення за шкалою адаптації становить 49.3 та медіана 49.4, що свідчить про те, що підлітки з схильністю до уникнення проблем або ігнорування їх як особливості сприйняття життєвих подій намагаються завжди знайти підлаштувати власні потреби під вимоги соціального середовища.

Як показано в таблиці 2.7, за загальним показником життєстійкості за отриманим середнім значенням 52.9 та медіаною 52.0, респонденти уникаючи труднощі та заперечуючи їх характеризуються низькими можливостями подолання стресових ситуацій.

Як показано в таблиці 2.7, середнє значення за шкалою конфронтації становить 56.8 та медіана 61.0, що свідчить про те, що підлітки, які схильні схильні дистанціюватися від проблем та перекладати відповідальності виражене, коли виникають труднощі демонструють недостатню цілеспрямованість та раціональну обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

В таблиці 2.7 видно, що середнє значення за шкалою дистанціювання становить 63.4 та медіана 61.0, що вказує на те, що підлітки сприймаючи певні загрозові або погані події ігнорують їх або уникають, що формує знецінення власних переживань, недооцінку значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Дані таблиці 2.7 показують, що середнє значення за шкалою самоконтролю становить 47.9 та медіана 47.0, що підлітки при уникаюче-заперечувальній моделі сприйняття життєвих подій схильні уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків у проблемних ситуаціях.

Отриманні дані в таблиці 2.7 показують, що середнє значення за шкалою пошук соціальної підтримки — 50.9, а медіана — 50.0, що свідчить про те, що підлітки, побачивши труднощі або загрозу дистанціюються від цього або намагаються перекласти відповідальність схильні до пошуку підтримки для подолання проблем.

Як показано в таблиці 2.7, середнє значення за шкалою прийняття відповідальності становить 43.1 та медіана 41.0, тобто у підлітків, які намагаються уникнути або заперечити певні життєві події знижується можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

В таблиці 2.7 видно, що середнє значення за шкалою уникнення 65.6 та медіана 65.0, тобто у підлітків з схильністю до заперечення проблем або ігнорування їх як особливості сприйняття життєвих подій, підвищується ймовірність накопичення труднощів, як короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту.

Дані таблиці 2.7 показують, що середнє значення за шкалою планування рішень становить 54.6 та медіана 59.0, тобто підлітки, які уникають проблем або перекладають відповідальність на інших тільки у певних життєвих обставинах можуть звернутися до цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації.

В таблиці 2.7 видно, що середнє значення за шкалою позитивна переоцінка становить 48.7 та медіана 45.0, тобто у підлітків з уникаюче-заперечувальною моделлю сприйняття життєвих подій формується схильність до позитивного переосмислення проблемної ситуації.

*Таблиця 2.8*

**Роль тривожно-вразливої моделі сприйняття життєвих подій у  
формуванні особливостей резильєнтності**

Показники	Ср.значення	Медіана	Дисперсія	Станд.відхилення
Адаптація	46.7	47.8	41.3	6.4
Життєстійкість	47.8	47.0	102.7	10.1
Конфронтація	67.1	67.0	30.1	5.5
Дистанціювання	66.3	69.0	48.3	6.9
Самоконтроль	58.9	59.0	56.1	7.5
Пошук підтримки	60.0	63.0	110.3	10.5
Прийняття відповідальності	52.3	52.0	4.5	2.1
Уникання	65.4	63.0	59.5	7.7
Планування рішення	51.0	49.0	33.3	5.8
Позитивна переоцінка.	64.9	63.0	24.1	4.9

Як показано в таблиці 2.8, середнє значення за шкалою адаптації становить 46.7 та медіана 47.8, тобто відчуття беззахисності, страх перед майбутнім, очікування негативу у підлітків призводить до формування вираженості відповідності між потребами особистості та вимогами соціального середовища

Як показано в таблиці 2.8, за загальним показником життєстійкості за отриманим середнім значенням 47.8 та медіаною 47.0, підлітки, які сприймають труднощі як загрозові й вважають, що життєві обставини невідконтрольні, мають низькі можливості подолання стресових ситуацій.

Як показано в таблиці 2.8, середнє значення за шкалою конфронтації становить 67.1 та медіана 67.0, тобто у підлітків з тривожно-вразливою моделлю сприйняття життєвих подій формується невиправдана завзятість імпульсивність у поведінці (інколи з елементами ворожості та конфліктності), виникають труднощі у плануванні дій та прогнозуванні їхнього результату.

В таблиці 2.8 видно, що середнє значення за шкалою дистанціювання становить 66.3 та медіана 69.0, тобто у підлітків з вираженою потребою в зовнішній опорі, з труднощами з мобілізації власних сил формується схильність долати негативні переживання завдяки суб'єктивному зниженню значущості проблеми та ступеня емоційної залученості в неї

Дані таблиці 2.8 показують, що середнє значення за шкалою самоконтролю становить 58.9 та медіана 59.0, тобто у підлітків, які демонструють страх перед майбутнім, бо очікують від нього негативу формується прагнення приховувати від оточення свої переживання і спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією.

Отриманні дані в таблиці 2.8 показують, що середнє значення за шкалою пошук соціальної підтримки — 60.0, а медіана — 63.0, тобто підлітки, які вважають, що життєві обставини невідконтрольні, і які відчують беззахисність намагаються розв'язувати проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

Як показано в таблиці 2.8, середнє значення за шкалою прийняття відповідальності становить 52.3 та медіана 52.0, тобто у підлітків з тривожно-вразливою моделлю сприйняття життєвих подій формується розуміння залежності між власними діями та поганими наслідками, постійний пошук причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках.

В таблиці 2.8 видно, що середнє значення за шкалою уникнення 65.4 та медіана 63.0, тобто у підлітків з труднощами з мобілізації власних сил та сприйманням труднощів як загрозливих формується заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання, що знижує рівень напруження, але на короткий строк.

Дані таблиці 2.8 показують, що середнє значення за шкалою планування рішень становить 51.0 та медіана 49.0, тобто у підлітків з вираженою потребою в зовнішній опорі, зі страхом перед майбутнім формується імовірність надмірної раціональності, недостатньої інтуїтивності та спонтанності в поведінці.

В таблиці 2.8 видно, що середнє значення за шкалою позитивна переоцінка середнє значення становить 64.9 та медіана 63.0, тобто підлітки з тривожно-вразливою моделлю сприйняття життєвих подій намагаються негативні переживання у зв'язку з проблемою позитивно переосмислити.

Таким чином, за результатами дослідження особливостей життєвих подій виявлено, що близько половини респондентів схильні сприймати життєві події як виклики чи нові можливості, у той час як друга половина респондентів інтерпретує життєві події як безвихідні, невідконтрольні та загрозливі. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між особливостями сприйняття підлітками життєвих подій та формуванням структурних компонентів резильєнтності. Аналіз моделей сприйняття виявив, що переважна більшість підлітків використовує унікаюче-заперечувальну та тривожно-вразливу моделі, що відображають переважання ескапізму, знижений рівень стресостійкості, загального адаптаційного потенціалу, відчуття контролю й залученості до життєвих подій.

### **Висновки до другого розділу**

Теоретико-емпіричне дослідження ролі сприйняття життєвих подій у формуванні особливостей резильєнтності у підлітків здійснювалось в три

етапи. На першому етапі був проведений збір теоретичного матеріалу, аналіз наукової літератури та була проведена деталізація плану емпіричної частини роботи. Другий етап дослідження полягав в оформленні та проведенні тестування. Для забезпечення об'єктивності дослідження та вирішення поставлених завдань на даному етапі були використані наступні методи: метод теоретичного аналізу науково-психологічної літератури; метод психолого-діагностичного обстеження; методи математичної статистики. Дослідницька робота проводилась в комунальній установі «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей Одеської міської ради Одеської області»: вибірку досліджуваних склали 30 респондентів, віком 14-17 років, серед яких 15 хлопчиків та 15 дівчат, які дали згоду на участь у дослідженні. На третьому етапі була проведена обробка, систематизація, аналіз, опис результатів дослідження та оформлення висновків.

Результати аналізу структурних компонентів резильєнтності показали, що в підлітків спостерігається знижений рівень життєстійкості, зокрема за показником залученості, що може свідчити про відчуття недостатку сенсу у подіях власного життя. Показники контролю та прийняття ризику демонструють потребу у формуванні впевненості та здатності діяти в умовах невизначеності. При цьому соціально-психологічна адаптація перебуває на середньому рівні. Серед респондентів переважають емоційні та когнітивні копінг-стратегії, високі результати свідчать про напруженість способів подолання.

Аналіз моделей сприйняття життєвих подій засвідчив суттєві індивідуальні відмінності серед підлітків. Найбільш адаптивною виявилась конструктивно-ресурсна модель, пов'язана з високою резильєнтністю та ефективним подоланням труднощів. Натомість тривожно-вразлива, уникаюче-заперечувальна та гіперкомпенсаторно-контролююча моделі характеризуються менш адаптивними механізмами реагування на життєві виклики, емоційною лабільністю та напругою.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між особливостями сприйняття життєвих подій і формуванням структурних компонентів резильєнтності у підлітків. Негативне сприйняття життєвих обставин пов'язане зі зниженим самоприйняттям, прийняттям ризику та життєстійкістю. Водночас простежено компенсаторні зв'язки між негативним сприйняттям і підвищеним використанням самоконтролю та прийняття відповідальності. Аналіз моделей сприйняття виявив, що конструктивно-ресурсна модель асоціюється з високою адаптивністю, емоційною стабільністю та підтримувальними копінг-стратегіями. Унікаюче-заперечувальна та тривожно-вразлива моделі відображають низький рівень стресостійкості, залученості й контролю, а також переважання ескапізму. Гіперкомпенсаторно-контролююча модель поєднує високий самоконтроль із тенденцією до уникання і низьким прийняттям ризику, що вказує на потребу в сильному контролі над середовищем.

## ВИСНОВКИ

1. Розглянуті теоретичні погляди та концепції до дослідження резильєнтності: резильєнтність динамічний процес, який відіграє важливу роль у формуванні та здатності до посттравматичного стресового зростання особистості; система переконань про себе, про світ і про відносини зі світом; здатність встановлення та підтримки зв'язків із людьми для подолання складних життєвих ситуацій; способи реагування на ситуації ризику, враховуючи расову приналежність, вік, стать та місце проживання.

2. Виявлено особливості резильєнтності у підлітків: низькі можливості подолання стресових ситуацій, обмежене відчуття контролю над життєвими ситуаціями, відсутнє відчуття достатньої залученості у життєві події, тому підлітки не завжди бачать у своїй діяльності сенс і цінність, як наслідок обережність у складних і нових ситуаціях, але не можна казати про повну закритість до змін; підлітки мають загальну відповідність між власними потребами та вимогами соціального середовища, середній рівень задоволеності власними характеристиками, середній рівень емоційної стабільності та позитивного емоційного ставлення до навколишньої дійсності, помірну схильність до лідерства та управління, помірну потребу у спілкуванні, тому можливі труднощі у встановленні ефективних міжособистісних стосунків, а ще вони схильні до уникнення проблемних ситуацій. При цьому підліткам характерні недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації, ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій, уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, спрямованість на використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації, підкреслення особистої ролі у виникненні актуальних труднощів, неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

3. Встановлено особливості взаємозв'язку між сприйняттям життєвих подій та особливостями формування резильєнтності у підлітків: у підлітків стан реактивної депресії та депресивність зумовлює інтерпретацію життєвих подій як безнадійних, і із-за агресивності та тривожності життєві події сприймаються через призму загрози, небезпечності, ворожості або несправедливості, навіть за відсутності реальної загрози, що негативно впливає на рівень задоволеності власними характеристиками та на здатність до самопідтримки в складних умовах життя; агресія як реакція на фрустрацію, порушення очікувань або відчуття загрози сприяє тому, що у підлітків підвищується потреба контролювати середовище, щоб компенсувати емоційну напругу; у підлітків може виникати фаталістичне бачення подій, зниження мотивації та надії на позитивний результат, середовище сприймається як вороже або загрозливе, перебільшуються ризики та очікування негативного розвитку подій, тоді формується потреба в контролюючій поведінці та уникненні ситуацій, які передбачають невизначеність або можливі втрати; у підлітків агресивність та підвищена схильність до передбачення негативного результату й очікування небезпеки навіть у нейтральних ситуаціях, тобто негативне мислення, почуття безсилля, зниження енергії та мотивації зумовлює схильність сприймати події як виклик або загрозу, як наслідок формування механізму емоційного розрядження та способу самоствердження; у підлітків за наявності негативного світосприйняття, зниження рівня життєвої енергії і внутрішнього емоційного дистресу, коли є інтерпретування навколишнього середовища як потенційно загрозливого або несправедливого проявляється намагання стримувати зовнішні прояви переживань, мобілізуючи ресурси на підтримку самодисципліни та зовнішньої стабільності; у контексті сприйняття життєвих подій відчуттям безнадії й переконання у власній неспроможності, реактивна тривога та тривожність зазвичай вказує на відчуття небезпеки, невизначеності або втрати контролю, а таке сприйняття формує потребу у надмірному контролі над ситуаціями, на які підлітки не мають реального впливу.

При цьому у підлітків з схильністю до уникнення проблем або ігнорування їх, тобто з домінуючою уникаюче-заперечувальною моделлю сприйняття життєвих подій формується підлаштування власних потреб під вимоги соціального середовища, низькі можливості подолання стресових ситуацій, недостатня цілеспрямованість, раціональна обґрунтованість поведінки та уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків у проблемній ситуації, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій, схильність до пошуку підтримки для подолання проблем, знижується можливість реальне розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів, підвищується ймовірність накопичення труднощів, схильність до позитивного переосмислення проблемної ситуації і тільки тоді такі підлітки можуть звернутися до цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації. Водночас відчуття беззахисності, страх перед майбутнім, очікування негативу у підлітків з домінуючою тривожно-вразливою моделлю сприйняття життєвих подій сприяє формуванню вираженості відповідності вимогам соціального середовища, складнощів у подоланні стресових ситуацій, труднощів у плануванні дій та прогнозуванні їхнього результату, імпульсивності у поведінці, схильність долати негативні переживання завдяки суб'єктивному зниженню значущості проблеми та ступеня емоційної залученості в неї, прагнення у зв'язку з проблемною ситуацією приховувати від оточення свої переживання і спонукання, схильності до розв'язування проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, постійний пошук причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках, заперечення проблеми, невиправдані очікування, відволікання, що знижує рівень напруження, але на короткий строк, імовірність недостатньої інтуїтивності та спонтанності в поведінці, намагання негативні переживання у зв'язку з проблемою позитивно переосмислити.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4. №4. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Ваніштендаль С. «Резильєнтність» або виправдані надії. Женева: БІСЕ. 1998. № 12. С.73-80.
3. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди: Психологія*. 2021. Вип. 64. С.62-81.
4. Джордано Ф. Резильєнтність: від натхнення до дії : історії життя, роздуми, досвід. Париж – Женева : ВІСЕ, 2022. 141 с.
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
6. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007. № 3. С.93-112.
7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Консультативна психологія та психотерапія. Випуск 14, Том 3. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 14. С.26–64.
8. Литвин Л.В. Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. *Педагогіка*. № 12. 2013. С.99-105.
9. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія і школа*. 2004. №1. С.43-56.
10. Панасенко Н. М., Поклад І. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матер. II міжнар. наук.-практ. конф. Херсон, 2019. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/9282>
11. Подляшаник В. В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. *Професійна психологія*:

реалії та перспективи розвитку: зб. матеріалів конф. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 233-237.

12. Проективна методика «Людина під дощем». URL: <https://dytpsyholog.com/2015/08/05/%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D0%B4%D0%BE%D1%89%D0%B5%D0%BC/>
13. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни, 2022. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance>
14. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2022. 160 с.
15. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6 (2). С.160-165.*
16. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціо-культурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість. 2014. № 1 (5). С.112–129*
17. Ющенко І. М. Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С.302-306.*
18. Якимчук А. Психологічна сутність та потенціал людини як різновид особистісного ресурсу. *Збірник наукових праць НАПС України : Психологічні науки. 2019. №4 (15). С.291-299.*
19. Ackerman Courtney E. What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back. URL: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>
20. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
21. Attar, B. K., Guerra, N. G., Tolan, P. H. Neighborhood disadvantage, stressful life events and adjustments in urban elementary-school children. *Journal of Clinical Child Psychology, 23(4). 1994. P. 391–400.*

22. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. P.20–28.
23. Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., Salovey, P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 2012. P.218–224.
24. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1). P.87–127.
25. Crocetti, E., Rubini, M., Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 31(2), P.207–222.
26. Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., Reed, M.-G. Resilience in Development. In C.R. Snyder, S.J. Lopez, L.M. Edwards, and S.C. Marques, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd ed. 2021 P.171-188.
27. Diamond, G. S., Diamond, G. M., Levy, S. A. Attachment-based family therapy for depressed adolescents. American Psychological Association. 2014. URL:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12364840/>
28. Dishion, T. J., & Tipsord, J. M. (2011). Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, 62, P.189–214.
29. Dweck, C. S. *Mindset: The new psychology of success*. Random House. 2006. P.167–193.
30. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. №26. P.399-404.
31. Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 2001. P.1311–1327.

- 32.Hellerstein, D. How I can become resilient. Heal Your Brain. URL:<https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
- 33.Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. №50. P.337-421.
- 34.Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. 1984. 456 p.
- 35.Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. SAGE Open, 4(3). URL:<https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- 36.Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 2000. P.543–562.
- 37.Maddi S.R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005. V. 60. № 3. P.261–262.
- 38.Maddi, S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 2004. P.279–298.
- 39.Masten, A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 2014. 308 p.
- 40.Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 2001. P.227–238.
- 41.Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., Bakker, F. Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 2007. P.263–275.
- 42.Mercer, N., Crocetti, E., Branje, S., van Lier, P., Meeus, W. Linking delinquency and personal identity formation across adolescence: Examining between- and within-person associations. *Developmental Psychology*, 53(11), 2017. P.2182–2194.
- 43.Miller E.D. Reconceptualizing the role of resiliency in coping and treatment. *Journal of loss and trauma*. 2003. №8. P.239–246.

44. Nesi, J., Prinstein, M. J. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 2015. P.1427–1438.
45. Newman, R. APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 2005. P.227-229.
46. Richardson, G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P.307–321.
47. Rutter M. Resilience in the face of adversity. *British Journ. of Psychiatry*. 1985. V. 147. P.598–611
48. Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 1987. P.316–331.
49. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 1990. P.185–211.
50. Shiraldi, G. R. Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: GWP, 2019. 344 p.
51. Spielberger, C. D. Theory and research on anxiety and stress. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. Academic Press. 1966. P.3-20
52. Spielberger, Charles & Gorsuch, Richard & Lushene, Robert & Vagg, PR & Jacobs, Gerard. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y1 – Y2)*. URL:[https://www.researchgate.net/publication/235361542\\_Manual\\_for\\_the\\_State-Trait\\_Anxiety\\_Inventory\\_Form\\_Y1\\_-\\_Y2](https://www.researchgate.net/publication/235361542_Manual_for_the_State-Trait_Anxiety_Inventory_Form_Y1_-_Y2)
53. Steinberg, L., Monahan, K. C. Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 2007. P.1531–1543.
54. Wentzel, K. R. Are effective teachers like good parents? Teaching styles and student adjustment in early adolescence. *Child Development*, 73(1), 2002. P.287–301.