

4. Охременко О.Р., Мамченко С. В., Стасюк В. В., Хміляр О. Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
5. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес : ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5 (42). С. 341–343.
6. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 142–145. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>

**Карина Батюк**

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка,  
м.Тернопіль, Україна  
[Batiuk\\_kb@yahoo.com](mailto:Batiuk_kb@yahoo.com)

## **ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ З ОЗНАКАМИ ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ**

В теперішній ситуації війни в Україні особливе занепокоєння викликає питання психічного здоров'я дітей та підлітків, котрі належать до найбільш вразливих верств населення. Молодші підлітки (11–13 років), що знаходяться в критичному періоді розвитку, піддаються значному впливу травматичних подій, таких як обстріли, евакуації, втрата близьких або життя в умовах перманентної загрози. Одним з найчастіших наслідків подібних подій є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), котрий серйозно впливає на емоційне, когнітивне та соціальне функціонування дитини. В той же час, саме резильєнтність — здатність адаптуватись до стресових подій, зберігати психічну рівновагу та

функціонувати незважаючи на вплив травми є ключовим фактором відновлення та стабілізації психічного стану підлітків.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою не просто психічне захворювання, яке є відповіддю на стрес або пережиту травму. У юних підлітків ПТСР може виявлятися через нав'язливі спогади (флешбеки), кошмарни, підвищений рівень тривоги, роздратування, емоційну віддаленість, уникнення ситуацій, що асоціюються із травмою, а також проблеми зі сном і концентрацією уваги. Особлива увага приділяється змінам у поведінці: агресії, ізоляції, зниженню академічної успішності, труднощам у відносинах із однолітками.

Дослідження, здійснені серед школярів 5–8 класів у Тернополі, показали, що більше 60% респондентів демонстрували середній або високий рівень симптомів ПТСР. Найбільш помітними були нав'язливі спогади, порушення сну, емоційна відстороненість та уникнення соціальних взаємодій. Часто ці прояви супроводжувалися підвищеною тривогою, що вказує на значні порушення емоційної регуляції.

Кореляційний аналіз виявив, що ознаки ПТСР частіше фіксувалися серед підлітків, які мали безпосередній досвід війни: були свідками воєнних дій, втратили житло чи родичів, змушені були переїжджати або зіштовхнулися із матеріальними нестатками. Це підкреслює важливість своєчасної діагностики та надання психологічної допомоги, особливо у випадках, коли симптоми виражені гостро або мають тривалий перебіг.

Резильєнтність визначається як здатність особистості пристосовуватися до важких обставин, утримувати внутрішню стабільність та ефективно діяти, незважаючи на руйнівні впливи.

В умовах війни стійкість у молодших підлітків набуває особливої ваги, оскільки вона може не тільки зменшити симптоми ПТСР, а й сприяти психоемоційному відновленню та підтримці в процесі адаптації.

В результаті дослідження було виявлено декілька факторів, які сприяють формуванню стійкості у підлітків з ознаками ПТСР: міцні родинні взаємини,

підтримка від однолітків, залучення до позашкільних занять, почуття безпеки вдома та в школі, наявність чіткого розкладу дня, бачення позитивного майбутнього, усвідомлення власної важливості, вміння регулювати емоції та конструктивно долати труднощі.

Програми психологічної підтримки для підлітків з симптомами ПТСР можуть містити: тілесні вправи для саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту, арттерапію, тренінги стресостійкості.

Досвід реалізації таких програм засвідчив зниження рівня ПТСР у 42 % випадків, а тривожності – у 38 %, що вказує на їх результативність.

#### Психологічна підтримка та профілактика

Розбудова стійкості у підлітків вимагає всебічного, міжгалузевого підходу. Психологічна допомога мусить базуватися на особистих потребах дитини, брати до уваги її досвід та умови. Одним із головних завдань є створення захищеного простору, де підліток має змогу вільно виражати емоції, відчувати підтримку та освоювати нові способи боротьби зі стресом.

Вирішальну роль у формуванні стійкості відіграють батьки, педагоги та соціальні працівники. Психологічна освіта дорослих, які контактують з дітьми, дозволяє своєчасно розпізнавати симптоми ПТСР та реагувати на них у конструктивний спосіб. Це може включати: тренінги з надання емоційної підтримки, розвиток навичок ненасильницького спілкування, впровадження шкільних програм психологічної обізнаності.

Методи діагностики ПТСР теж повинні підлаштовуватися до вікових і культурних особливостей підлітків. Стандартизовані тести, клінічні інтерв'ю, спостереження та анкети – усі ці інструменти потрібно застосовувати комплексно, з урахуванням контексту травматичного досвіду.

Висновки. Формування резильєнтності у молодших підлітків із ознаками ПТСР в умовах війни є нагальним завданням психологічної практики, яке вимагає науково підтверджених методик та їх системного застосування. Здобуті емпіричні дані вказують на значну чутливість цієї вікової категорії до розвитку

ПТСР, разом з тим – демонструють потенціал до одужання за умови наявності підтримки та сприятливого оточення.

Резильєнтність – це не те, з чим народжуються, а те, що вибудовується з плином життя, через здобутий досвід, взаємодію з навколишнім світом, зростання емоційного інтелекту та когнітивних здібностей. Зважаючи на це, вкрай важливо запроваджувати програми психологічної підтримки вже з раннього віку. Ці програми мають бути спрямовані на плекання адаптивних здібностей, надання підтримки сім'ям, укріплення соціальних контактів та навчання навичкам подолання стресу.

Інтегрування психологічної підтримки в освітні установи, активне включення громади у взаємодію задля допомоги, навчання спеціалістів з кризової психології – усі ці заходи здатні сприяти вихованню стійкого покоління, яке вмітиме долати негаразди та знаходити силу відновлюватись після найтяжчих життєвих випробувань.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA, 2013.
2. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.
3. Іванюк О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей: особливості прояву та підходи до допомоги. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 4(91). С. 118–123.
4. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014.
5. Shevchenko Yu. S. Rezyliientnist yak faktor zberezhenia psykhichnoho zdorov'ia ditey v umovakh viyny [Резильєнтність як фактор збереження психічного здоров'я дітей в умовах війни]. *Psykhohihiia i suspilstvo*. 2022. № 3(89). С. 90–97.

6. Ungar M. Social ecologies and their contribution to resilience // *The Social Ecology of Resilience*. 2012. P. 13–31.

**Богдана Бортняк**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

[bortnyak24@gmail.com](mailto:bortnyak24@gmail.com)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

У психології підлітковий вік розглядається як критичний період формування особистості, в якому важливу роль відіграє процес саморегуляції. Саморегуляція включає в себе здатність людини контролювати свою поведінку, емоції, думки та мотивацію, щоб досягати своїх цілей та відповідати вимогам зовнішнього середовища. В умовах підліткового віку саморегуляція стає важливим чинником психологічного розвитку, оскільки на цьому етапі особистість формується через взаємодію з навколишнім середовищем, а також через освоєння нових соціальних ролей. Саме в цей період спостерігаються перші спроби особистості самостійно вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти, долати емоційні труднощі, планувати та організовувати власну поведінку. Особливої актуальності набуває вивчення саме психологічних особливостей саморегуляції у підлітків як передумови успішної соціалізації, формування життєвих орієнтацій і збереження психічного благополуччя. Підлітковий вік є періодом активного формування самосвідомості, зміни ціннісних орієнтацій і світогляду. Саморегуляція на цьому етапі характеризується певними особливостями, що визначаються підвищеною емоційною збудливістю, розвиненими механізмами ідентифікації та самоствердження, а також високою соціальною чутливістю.