ІСТОРІЇ УСПІХУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ КРИЗИ ВОЄННИХ РОКІВ

A QUALITATIVE STUDY OF RESILIENCE AMONG ADOLESCENTS IN WARTIME UKRAINE

УДК 159.9.01
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.19

Бергхауер-Олас Е.Л.
доктор філософії з галузі «Соціальні та поведінкові науки»,
доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці ІІ

Ланці В.Г.
викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці ІІ;
аспірантка
Дебреценський університет

У статті здійснено аналіз впливу війни на різні сфери життя підлітків на основі онлайн-опитування. Окреслено та визначено найпоширеніші стратегії подолання кризових ситуацій на основі реальних історій успіху із життя підлітків.

Криза з точки зору психології – критичний стан, ситуація, переживаючи яку індивід відчуває емоційну лабільність і змушений знаходити шляхи приборкання життєвих обставин, що ставлять під загрозу його душевну рівновагу. Потрапляючи у таку ситуацію, людина за допомогою звичних для неї засобів не здатна ані знайти вихід із неї, ані запобігти подальшому розвитку подій, які можуть мати негативні наслідки у майбутньому [5]. В арсеналі українців існують різні стратегії подолання таких ситуацій, вони допомагають їм впоратися з психологічними проявами фізичних станів, зумовлених військовим конфліктом. У науковій літературі виділяють два типи стратегії подолання стресових ситуацій: проблемно орієнтовану та емоційно орієнтовану [7; 14; 13]. Проблемно орієнтоване подолання (наприклад, активна форма копінг-поведінки, планування, позитивний рефреймінг, інші види психологічної підтримки) допомагає людині знайти вихід із проблемних ситуацій, в яких вона опинилася внаслідок тих чи інших подій. У кризових ситуаціях під впливом стресових чинників, а часом і під час пошуку нових форм безпеки зростає потреба у прив'язаності [19]. У такі моменти наочно простежується поява моделі прив'язаності у житті індивіда, що призводить до запуску того чи іншого поведінкового механізму. Хоча кризова ситуація має згубний вплив на людські відносини, прояви стресу можна зменшити, чи то отримавши підтримку від близьких людей, таких як батьки, вчителі, чи то перебуваючи у довірливих стосунках з оточенням, тобто зберігши потребу у прив'язаності, яка супроводжує людину впродовж життя [21]. У дослідженні, яке базується на засадах використання кваліметричного підходу, основна увага приділяється аналізу життєвих історій дітей підліткового віку, пов'язаних з війною. У дослідженні взяли участь підлітки, які проживають на території Закарпаття (Україна). Участь в опитуванні була добровільною, тож, зрештою, в анкетуванні взяли участь 84 респонденти, серед яких 26 хлопців та 58 дівчат підліткового віку. Мета нашого дослідження – з'ясувати, як молодь Закарпаття угорського походження сприймає події, пов'язані з війною, та які стратегії подолання кризи застосовують молоді для подолання її наслідків.

Ключові слова: *криза в умовах війни, наративи, історії успіху, проблемно-орієнтоване подолання, емоційно-орієнтоване подолання.*

The article analyzes the impact of war on various aspects of adolescents' lives based on an online survey. The most common strategies for overcoming crisis situations are outlined and identified based on real success stories from adolescents' lives.

A crisis can be described as a critical psychological state wherein individuals are confronted with circumstances that threaten their emotional well-being. They find themselves unable to resolve the situation with familiar methods, nor can they entirely avoid it. [5]. Ukrainian people tend to use different coping strategies to help deal with the psychological symptoms during the time of war. These strategies can be divided into problem- and emotion-oriented coping mechanisms [7; 14; 13]. Problem-oriented coping strategies (e.g. actively dealing with issues, planning and positively reframing them with the help of different structural support) show how people can solve their current problems. During a crisis and under stressful situations – perhaps as an attempt to regain a sense of security – the need for attachment increases [19] and this feeling is activated in the behavioral system. Although a crisis can ruin human relationships, the presence and availability of significant people – such as parents and teachers – can ease the negative impacts of stress by maintaining their connections and satisfying attachment needs [21]. The actual impact of the war crisis on those experiencing it is being examined by many foreign and national studies, however, they do not give a detailed description of the narratives and coping strategies of youth. This study aims to answer these questions. The research questions were investigated among adolescents (17-year-olds) living in Transcarpathia, Ukraine. In addition to the demographic data, the participants answered four main questions. Answering these questions was not mandatory, thus, in the end, 84 people responded (26 of which were adolescent boys, while the remaining 58 were adolescent girls). The aim of our descriptive research was to gain insight into the war-related experiences and coping mechanisms of Hungarian youth living in Transcarpathia.

Key words: *war crisis, narrative, problem-oriented coping strategy, emotion-orented coping strategy.*

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Ми живемо в умовах воєнного конфлікту, користуючись психологічним терміном, проживаємо наші будні у час військової кризи. У своїй концепції щодо подолання особистістю кризових ситуацій Г. Каплан [5] виокремлює два типи кризи. До першого типу дослідник відносить випадкову, несподівану ситуацію, яка сприймається індивідом як загроза, а до другого – закономірну переломну подію в житті індивіда. Згідно з його теорією, криза з точки зору психології – критичний стан, ситуація, переживаючи яку індивід відчуває емоційну лабільність і змушений знаходити шляхи приборкання життєвих обставин, що ставлять під загрозу його душевну рівновагу, а також шляхи подолання наслідків, що виникли внаслідок таких подій. Потрапляючи у таку ситуацію,

людина за допомогою звичних для неї засобів не здатна ані знайти вихід із неї, ані запобігти подальшому розвитку подій, які можуть мати негативні наслідки у майбутньому [5].

Еріксон розглядає кризу як перехідний стан, поворотний момент, переломну фазу. У своїй теорії кризи (1958/1991), яка дає більш широке тлумачення цього поняття, дослідник сприймає індивіда як творчу особистість, яка, знаходячи в собі нові джерела енергії (з цим поняттям одразу ж виникає асоціація з резильєнтністю, здатністю людини впоратися зі складними життєвими ситуаціями), спроможна змінити своє ставлення до життя в цілому і взяти його під контроль. Для подолання кризових ситуацій людина шукає можливості, аби вибудувати нові стратегії, тож у контексті кризових ситуацій, разом із дезадаптацією та її наслідками [16], з'являються нові можливості для розвитку, пошуку та повернення рівноваги.

У кризових ситуаціях під впливом стресових чинників, а часом і під час пошуку нових форм безпеки зростає потреба у прив'язаності [19]. У такі моменти наочно простежується поява моделі прив'язаності у житті індивіда, що призводить до запуску того чи іншого поведінкового механізму. Хоча кризова ситуація має згубний вплив на людські відносини, прояви стресу можна зменшити, чи то отримавши підтримку від близьких людей, таких як батьки, вчителі, чи то перебуваючи у довірливих стосунках з оточенням, тобто зберігши потребу у прив'язаності, яка супроводжує людину впродовж життя [21]. Питанню фактичного впливу кризових ситуацій, що виникають на тлі військових подій, на людей, які її переживають, присвячена низка зарубіжних і вітчизняних досліджень, однак у цих наукових працях практично не згадуються діти підліткового віку та мало уваги приділяється детальному аналізу наративів і стратегій, що використовуються підлітками для подолання кризових ситуацій. Метою цієї публікації є спроба виправити цю ситуацію.

Варто зазначити, що в дослідженнях, проведених в країнах, які безпосередньо не брали участі у військових конфліктах, однак зіткнулися з такими актуальними загрозами сьогодення, як зміна клімату та вичерпність природних ресурсів, пандемія COVID-19 [1], Барчіеллі Б. детально розглядалися питання щодо впливу цих подій на життя людей в цілому, а також на їхнє психологічне благополуччя та психічне здоров'я [1]. Згадане вище дослідження мало на меті оцінити рівень тривожності та страхів, що виникають на тлі викликів 21-го століття, а також вивчити їхній вплив на психологічне благополуччя представників різних вікових груп, що населяють центральну та південну Італію. Опитування проводилося в режимі онлайн шляхом заповнення анкети, що будувалася на ад-гок-гіпотезі та містила питання про страхи, звички людей, а також мала на меті оцінити їхній рівень готовності змінити свій спосіб життя, відмовитися від звичок у майбутньому у контексті викликів 21-го століття, враховуючи соціально-демографічні особливості регіонів. Окрім того, анкета будувалася на найпоширеніших запитаннях з опитувальника депресії, тривоги і стресу (DASS-21). У дослідженні взяв участь 1 831 респондент (з них 61% Ч; середній вік 47,71 ± 17,30 років). Згідно з отриманими даними, психологічний стан молоді та людей старшого віку відрізняється: одна категорія оцінює свій стан як стабільний, інша – як лабільний. Представники молодшого покоління набрали вищу кількість балів за такими показниками, як зайнятість, бажання та готовність змінити як теперішні звички, так і майбутні звички, тоді як люди старшого віку за всіма показниками, окрім зміни звичок, набрали найнижчу кількість бали (гендерні відмінності тут найбільш помітні). Відповіді респондентів щодо основних страхів також різнилися залежно від віку та статі. Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що різні стресові фактори, які є супутниками людей у 21-му столітті, впливають на благополуччя індивіда загалом, тож під час аналізу психічного здоров'я та психологічного стану важливо враховувати потенційні глобальні проблеми зі здоров'ям людини, що можуть виникнути внаслідок впливу різних стр есових ситуацій.

Дослідження, проведені в країнах, на території яких відбувалися війни та/або збройні конфлікти (наприклад, дослідження, покикані оцінити психологічний стан сирійських біженців у Німеччині), свідчать про незадовільний психологічний стан населення, яке безпосередньо опинилося в епіцентрі військових дій [3; 4]. У людей, котрі опинилася у скрутному становищі, ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та інших станів, пов'язаних зі стресом, значно вищий [20]. Дослідники встановили, що перераховані вище стани частіше спостерігаються у жінок, що пов'язують із гендерним насиллям та пережитим негативним досвідом [15].

Оцінка впливу військових дій на ментальне здоров'я проводилася методом спостережень стану цивільного населення, яке безпосередньо постраждало від російсько-української війни [18]. Результати дослідження наочно свідчать про негативний вплив війни на психологічне благополуччя індивідів: встановлено, що військові дії викликають у людей страх, стрес, відчуття самотності, вигоряння, а також призводять до зловживання психотропниими речовинами та появи інших супутніх станів.

На другому місяці від початку воєнного конфлікту Н. Коструба [17] у своєму емпіричному

дослідженні провела паралель між рівнем медіарелігійності та копінгом (психологічною стратегією та способом подолання індивідом стресової ситуації). У дослідженні науковець, окрім іншого, намагався дати відповідь на запитання: «Що допомагає нам впоратися з негативними емоціями, викликаними війною?». У дослідженні взяли участь 66 молодих добровольців (8 чоловіків і 58 жінок), середній вік яких становив 18,85 років (SD=1,94). Результати дослідження свідчать, що у соціальних мережах богобоязливі люди здебільшого звертають увагу на контент позитивного характеру, менше зосереджуються на гніві, болісних відчуттях, менше згадують минуле та думають про смерть. У житті таких користувачів провідну роль відіграють духовні способи подолання стресових ситуацій (молитва, віра тощо), а особам, які навчаються у вищих навчальних закладах, відволіктися від проблемної ситуації та менш гостро сприймати їх допомагають згадки про членів сім'ї, родичів, друзів, адже вважається, що сам факт комунікації з близькими людьми допомагає легше пережити ту чи іншу ситуацію. Крім того, високі показники когнітивних процесів (усвідомленість, визначеність та диференційованість), отримані внаслідок опрацьованих матеріалів, свідчать про високий рівень поінформованості про військову ситуацію. З відповідей чітко випливає, що люди розуміють усю серйозність трагедії та причину виникнення воєнної кризи, а також покладають великі надії на перемогу у найближчому майбутньому [17].

У своєму порівняльному аналізі А. Чудзіцька-Чупала та ін. [8] розглянули кластер симптомів депресії, тривоги та ПТСР (посттравматичного стресового розладу), прояв яких спостерігався під час російсько-української війни 2022 року серед польського, українського та тайванського населення. Дослідження проводилося з 8 березня по 26 квітня 2022 року на території України, Польщі та Тайваню у форматі онлайн з використанням методу кластерного відбору. У дослідженні використовувалася шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21); симптоми посттравматичного стресу оцінювалися за допомогою шкали оцінки впливу травматичної події (IES-R) та опитувальника копінг-стратегій (Brief-COPE). Для виявлення факторів, які суттєво впливають на показники DASS-21 та IES-R, дослідники використовували метод багатовимірної лінійної регресії. В опитуванні взяли участь 1 626 респондентів (Польща: 1 053 особи; Україна: 385 осіб; Тайвань: 188 осіб). Українські респонденти за шкалами DASS-21 ($p < 0,001$) та IES-R ($p < 0,01$) набрали значно вищі бали, ніж поляки та тайванці. Хоча респонденти з Тайваню не беруть безпосередньої участі у війні, їхній середній бал за шкалою IES-R (40,37 ± 16,86) виявився лише трохи нижчим, ніж учасників з України (41,36 ± 14,94). Тайванці продемонстрували значно вищі показники за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (1,60 ± 0,47), ніж польські (0,87 ± 0,53) чи українські (0,91 ± 0,5) учасники анкетування ($p < 0,001$). Більше половини тайванських (54,3%) і польських (80,3%) респондентів заявили, що кадри з поля болю, висвітлені у ЗМІ, викликають у них тривогу. Більше половини українських опитаних (52,5%) не збираються звертатися за психологічною допомогою, попри підвищений рівень тривоги. Багатовимірний лінійний регресійний метод дозволив з'ясувати, що підвищені показниками за шкалами DASS-21 та IES-R ($p < 0,05$) можна пов'язати з гендерними відмінностями (жіноча стать), національною приналежністю (українська та польська), величиною домогосподарства, оцінкою стану власного здоров'я, обтяженим психіатричним анамнезом та схильністю до уникнення подолання негативних емоцій [8] .

У своїй науковій праці В. Шу та ін. [22] особливу увагу приділили вивченню впливу різних копінг-стратегій на подолання психічних проявів у людей, які виникли внаслідок військового конфлікту в Україні [22]. Стратегії подолання стресових ситуацій поділяються на проблемно орієнтоване та емоційно орієнтоване подолання [7; 14; 13]. Проблемно орієнтоване подолання (наприклад, активна форма подолання, планування, позитивний рефреймінг, пошук фахової підтримки) спрямоване на ефективне подолання певної проблемної ситуації, що виникла у житті людини. У раніше проведених дослідженнях також особлива увага приділялася ролі проблемно орієнтованого копінгу, що допомагає впоратися з психологічними наслідками, викликаними пережитими подіями – війнами і тероризмом. Так, наприклад, афганці у післявоєнний період прагнули покращити свій фінансовий добробут і підвищити рівень життя, зокрема покращити житлові умови та харчуватися більш якісними продуктами [6]. Емоційно орієнтоване подолання (наприклад, гумор, релігія, духовність, прийняття ситуації, емоційна та ментальна відстороненість, потреба отримати підтримку від інших, маленькі задоволення) спрямоване на вирішення проблеми шляхом зменшення відчуття неспокою, усвідомлення ситуації або її переоцінки та рефреймінгу. У дослідженні вивчали обидві стратегії подолання стресу, зумовленого воєнними діями, що ведуться на території України. Для збору більш достовірних даних від українського населення опитування проводилося за квотною стратифікованою вибіркою, в рамках якої науковці аналізували симптоми тривоги, депресії, безсоння серед дорослих, а також шукали стратегії їх подолання.

52,7% з 801 респондентів з України мали симптоми психологічного дистресу (середнє значення: 13,3 [SD=4,9]); 54,1% – симптоми тривоги (середнє значення: 2,9 [SD=1,7]); а 46,8% відповіли, що борються із симптомами депресії (середнє значення: 2,6 [SD=1,6]). 97 респондентів (12,1%) (середнє значення: 10,4 [SD=4,2]) відповіли, що страждають безсонням. Демографічні показники (включаючи стать, територіальні особливості, наявність у родині дітей або людей похилого віку, факт проживання в населеному пункті, що перебуває під контролем російських військ) корелювали із симптомами тривоги, депресії та безсоння. Підтримка одне одного, емоційна та ментальна відстороненість від ситуації, рефреймінг та стратегічне планування відігравали важливу роль у подоланні перерахованих вище симптомів.

Крім того, Пйотр Длугош [11], досліджуючи стан психічного здоров'я українських біженців, які шукали прихистку у Польщі, провів паралелі між травмами, отриманими внаслідок війни, та стратегіями подолання стресів. У дослідженні взяли участь 737 респондентів. Результати свідчать про те, що депресивний стан, тривожні розлади та симптоми ПТСР спостерігалися у 73% респондентів, тоді як на психологічний дистрес страждають 66% опитаних. За результатами опитувань, серед жінок і біженців, які не володіють польською мовою, частіше траплялися випадки розвитку психічних розладів. Серед респондентів молодшого віку психологічний дистрес спостерігався значно частіше. Результати дослідження також вказують на те, що біженці здебільшого застосовують проблемно орієнтовані стратегії у подоланні стресових ситуацій. Використання емоційно орієнтованих стратегій, таких як молитва, відволікання від проблем шляхом переключення уваги на виконання інших завдань або вживання заспокійливих засобів, не принесли бажаних результатів [11].

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. У дослідженні, яке базується на засадах використання кваліметричного підходу, основна увага приділяється аналізу життєвих історій дітей підліткового віку, пов'язаних з війною. Мета нашого дослідження – з'ясувати, як молодь Закарпаття угорського походження сприймає події, пов'язані з війною, та які стратегії подолання кризи застосовують угорці для подолання її наслідків. Дослідження має на меті отримати відповіді на такі ключові питання:

1. Як підлітки ставляться до подій війни?
2. Якими історіями успіху можуть поділитися підлітки в контексті війни?

Обробка отриманих відповідей здійснювалася за допомогою програмного забезпечення для аналізу текстів «ATLAS.ti 9» 2021, з використанням індукційного методу дослідження та методу Grounded Theory, тобто теорії систематично зібраних відповідей респондентів [10; 9]. Під час аналізу розповідей створювалися коди та цілі сім'ї кодів.

Матеріал, відбір матеріалу, спосіб обробки отриманих даних. У дослідженні взяли участь підлітки (молоді люди віком від 17 років), які проживають на території Закарпаття (Україна), для яких угорська мова є рідною. Опитування проводилося у форматі онлайн за допомогою платформи Google Forms восени 2023 року. Окрім демографічних запитань, анкета містила 4 основні запитання. Участь в опитуванні була добровільною, тож, зрештою, в анкетуванні взяли участь 84 респонденти, серед яких 26 хлопців та 58 дівчат підліткового віку.

Результати. *Психологічні прояви стресу в умовах війни*. Відповіді на запитання про те, як підлітки переживають війну і який вплив вона має на різні сфери їхнього життя, наведені нижче на малюнку 1. Найчастіше серед підлітків спостерігається прояв такої негативної емоції, як страх, переживання за членів родини чоловічої статі (особливо за батька), хвилювання за їх відсутність або втрату. Також негативні відчуття серед респондентів викликає розлука із сім'єю. Розповіді свідчать про те, що невпевненість у завтрашньому дні, спричинена екзистенційними труднощами (економічна криза, зростання цін, перебої в електропостачанні), призводить до посилення напруги у підлітків та членів їхніх родин.

У відповідях респондентів часто трапляється твердження про те, що їхні цілі та перспективи на майбутнє зазнали краху внаслідок поточної ситуації. Про це свідчить наведена нижче цитата одного з респондентів.

«Через війну я вже рік не бачився зі своїм братом, мені дуже сумно і прикро, багато сімей розпадаються, люди переживають кризу через це… Магазини закриваються швидше, все жахливо, друзі виїхали за кордон, з ними я теж не можу зустрітися, хотілося б, аби все це закінчилося якомога швидше!!!» (Респондент 24, хлопець, 17 років)

На думку респондентів, одним із найбільш негативних наслідків воєнної кризи є вплив на родинні та дружні стосунки (малюнок 2). Найчастіше учасники анкетування відповідали, що зміни у своєму житті сприймають як втрату, а саме втрату можливості реалізовувати спільні програми з родиною та друзями, а також будувати спільні плани. Натомість, на думку молоді, надання підтримки сім'ям, які переїхали із зони бойових дій, ослабило прояви кризи.

Рис. 1. Вплив військового конфлікту

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]

Рис. 2. Вплив військового конфлікту на родинні зв'язки

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]

Як свідчать дані, наведені на малюнку 2, воєнний конфлікт призвів до втрати істинного сенсу поняття «дім» та зміни бачення майбутнього у негативний бік. Це також простежується в наведених нижче цитатах (таблиця 1).

Історії успіху в умовах кризи воєнних років. У ході дослідження поставили за мету на основі реальних історій успіху із життя підлітків проаналізувати копінг-стратегії, які застосовують підлітки для подолання життєвих труднощів. Більшість респондентів з вибухом повномасштабної війни використовували такі емоційно орієнтовані копінг-стратегії, як раціоналізація ситуації, посилення віри, релігійні переконання, пошук нових хобі, заняття спортом, спрямування зусиль на здобуття нових знань, пошук і надання підтримки з боку однолітків (пошук нових друзів, надання фінансової, фізичної та емоційної підтримки родинам біженців) (малюнок 3).

Згідно з даними малюнка 3, підлітки в процесі подолання кризових ситуацій усвідомлювали серйозність ситуації та змогли розпізнати емоції (страх, відчуття втрати, розгубленості, тривоги, надії). Однією з найпоширеніших стратегій, які застосовуються під-

Таблиця 1

Відчуття втрати в умовх війни

Відчуття втрати	Цитати з розповідей респондентів
Втрата віри у майбутнє	«… мої перспективи на майбутнє зруйновані, а в нинішній ситуації важко заглядати в майбутнє, усвідомлюючи, що немає сьогодення.» (Респондент 42, хлопець, 17 років)
Втрата молодості	«…На мою думку, війна забрала нашу молодість, яка могла б бути одним з найкращих періодів нашого життя. Сам факт того, що впродовж останніх років ми не мали жодного спокійного року, у якому не було б жодних проблем, просто приголомшує.» (Респондент 63, дівчина, 17 років)
Втрата істинного сенсу поняття «дім»	*«Я залишився з бабусею та дідусем, поняття «дім» перестало для мене існувати» (Респондент 35, дівчина, 17 років)*

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]

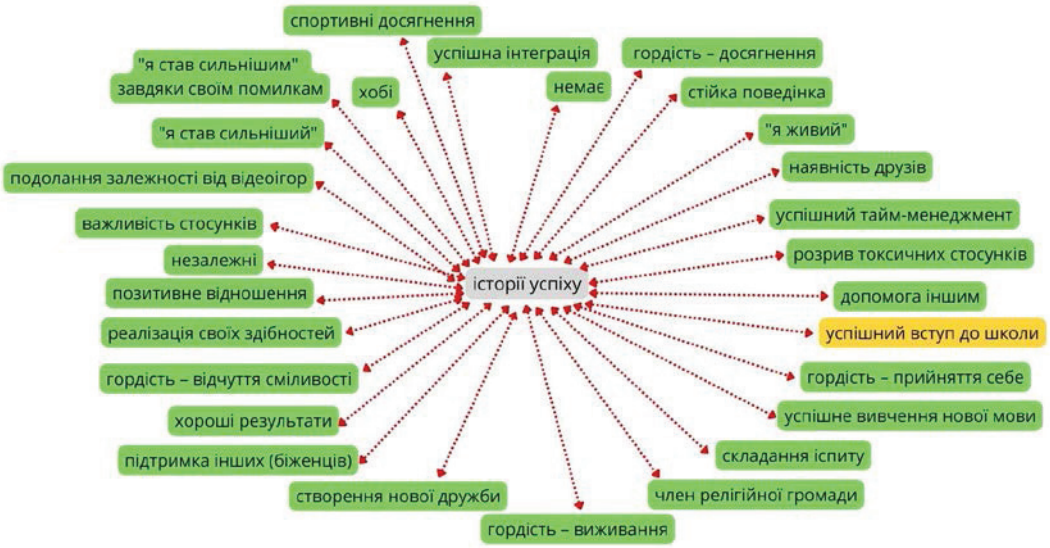

Рис. 3. Історії успіху в умовах кризових ситуацій

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]

літками, є зміна фокусу уваги за допомогою спорту, навчання, хобі. У більшості розповідей респонденти зазначають, що у період, який є предметом дослідження, знайшли вихід із ситуації завдяки підвищенню рівня своєї свідомості, оцінюванню своїх здібностей та досягнень, переосмисленню важливості стосунків з родиною та друзями. Серед відповідей респондентів часто зустрічається прояв гордості за свої досягнення, попри негаразди, зумовлені військовим конфліктом. Варто зауважити, що з розвитком подій спостерігається зниження рівня різних залежностей (відмова від азартних ігор, куріння, вживання алкоголю), тобто неадаптивні копінг-стратегії поведінки у подоланні складних ситуацій відходять на другий план.

Висновки з проведеного дослідження. Як зазначається в науковій літературі, емоційно орієнтовані копінг-стратегії є найбільш ефективними у процесі подолання воєнної кризи та її емоційних проявів. Проблемно орієнтовані копінг-стратегії поведінки у подоланні складних ситуацій характеризується здатністю змінити фокус проблеми, що допомагає подолатти ситуацію шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів і навичок для планування кроків, які допоможуть вирішити кризові ситуації. У контексті нинішнього військового конфлікту люди, які безпосередньо беруть у ньому участь, не здатні змінити ситуацію, а тому стають жертвами ситуації. Результати нашого дослідження показали, що особливої уваги потребують підлітки, які переживають нормативну кризу, зумовлену віковими особливостями, характерною рисою якої є досягнення успіху у виборі другої половинки та кар'єри завдяки самопізнанню. Окрім усіх цих труднощів, негативні наслідки війни та вікової кризи не лише впливають на ці сфери життя, але й призводять до втрати соціальних зв'язків, незахищеності та розгубленості, а також підсилюють стресові ситуації серед підлітків, які і так переживають період кризи.

Лімітація. З огляду на кількість отриманих вибіркових відповідей та результати дослідження, існує потреба у продовженні додаткових опитувань із використанням інших кількісних методів дослідження (опитувальник життєстійкості) та якісних інструментів, які допоможуть більш ґрунтовно вивчити проблематику в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Barchielli B., Cricenti C., Gallè F., Sabella E.A., Liguori F., Da Molin G., Liguori G., Orsi G.B., Giannini A.M., Ferracuti S. et al. Climate Changes, Natural Resources Depletion, COVID-19 Pandemic, and Russian-Ukrainian War: What Is the Impact on Habits Change and Mental Health? Int. J. Environ. Res. Public Health. 2022. Vol. 19. № 19. P. 11929.

2. Berghauer-Olasz E., Gál, N. Lánczi V. Reziliencia a háború árnyékában. Művészet, megküzdés és mentálhigiéné. Reziliencia a háború árnyékában. Kárpát-medencei Magyar Lelki Segítő Szolgálat VIII. Hálózatépítő Konferencia. Kárpátalja-Magyarország, 2023. November 2–4.

3. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. BMC Int. *Health Hum. Rights* 2015. Vol. 15. № 29. P. 1–41.

4. Borho A., Viazminsky A., Morawa E., Schmitt G.M., Georgiadou E., Erim, Y. The prevalence and risk factors for mental distress among Syrian refugees in Germany: A register-based follow-up study. *BMC Psychiatry.* 2020. Vol. 20. P. 1–13.

5. Caplan G. Principles of preventive psychiatry. New York : Basic Books, 1964. P. 320.

6. Cardozo B. L., Bilukha O. O., Crawford C. A. G., Shaikh I., Wolfe M. I., Gerber M. L. & Anderson M. Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *Jama.* 2004. Vol. 292. № 5. P. 575–584.

7. Carver C. S., Scheier M. F. Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. 2006. P. 590.

8. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S. K., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L., Lee C. T., Chen Y. L. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. Scientific Reports. 2003. Vol. 13. № 1. 3602 p.

9. Corbin J. M. – Strauss A. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative sociology*. 1990. Vol. 13. № 1. P. 3–21.

10. Creswell J. W. Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.). Upper Saddle River, NJ : Pearson. 2012. P. 340.

11. Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. J*ournal of Migration and Health*. 2023. Vol. 8. P. 100–196.

12. Erikson E. H. A fiatal Luther és más írások. Gondolat Kiadó, Budapest, 1991. P. 497

13. Folkman S. (Ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. New York : Oxford University Press. 2011. P. 488.

14. Folkman S., Lazarus R.S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219–231.

15. Horne C. M. Accountability for atrocity crimes in Ukraine: Gendering transitional justice *Women's Studies International Forum*. 2023. Vol. 96. January–February. P. 10266.

16. Kézdi B. A negatív kód. Kultúra és öngyilkosság. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs. 1995. P. 156.

17. Kostruba N., Fishchuk O. Media Religiosity and War Coping Strategies of YoungPeople in Ukraine. *Journal of Religion and Health*. 2023. Vol. 62. P. 465–478.

18. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. J. Loss Trauma. 2022. Vol. 28. № 2. P. 1–8.

19. Péley B. Az elbeszélés szerepe az én (self) kibontakozásában. *Magyar Tudomány*. 2002. Vol. 1. P. 71–77.

20. Sheather J. As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. BMJ. 2022. Vol. 376:0499

21. Simon G. A mentorálás elmélete és gyakorlata: A mentori kompetenciák attitűdelemei és a kezdő pedagógusok mentormodellek szerinti támogatása. L'Harmattan Kiadó – Károli Gáspár Református Egyetem – Budapest, Magyarország, 2019. P. 267.

22. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry* 2023. Vol. 69. № 4. P. 957–966.