

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).8

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Корольова Наталія Дмитрівна

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0989-9967>

Матохнюк Людмила Олександрівна

доктор психологічних наук, професор

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6316-2352>

Таран Аміна Андріївна

здобувач вищої освіти СО Магістр

спеціальність 053Психологія

***Анотація.** У статті розглянуто поняття психологічної стійкості молоді в умовах військової агресії.. Дослідження психологічної стійкості молоді в умовах війни є критично важливим для розуміння, як молоді люди можуть адаптуватися до труднощів і відновлюватися після травм. В умовах війни важливо не лише відновити інфраструктуру, але й підтримати молоде покоління, яке буде формувати майбутнє. Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та дослідженні індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії. З метою дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді було використано методика : У дослідженні використані такі методика: «Тест життєстійкості» С. Мадді, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», шкала психологічного стресу PSM-2, ресурсорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph. Дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного стресу та стресодолаанням показало позитивні кореляції між високим рівнем психологічного стресу та емоціями, соціальними зв'язками і фізичною активністю, що свідчить про їхню роль як стратегій подолання стресу. Негативна кореляція між стресом і когнітивними функціями підкреслює, що кращі когнітивні здібності сприяють ефективнішій адаптації до стресу. Отже, сильна віра, хороші соціальні зв'язки, розвинена уява і фізична активність можуть знижувати рівень стресу і покращувати психологічне благополуччя. Результати проведеного дослідження вказують на важливість розвитку життєстійкості та соціальної підтримки як засобів зниження стресу серед молоді, що може позитивно вплинути на їхнє навчання та загальне благополуччя. Загалом, результати дослідження підкреслюють*

необхідність підтримки молоді в розвитку адаптаційних механізмів, поліпшення психічної стійкості та формування позитивних соціальних норм для покращення їхньої інтеграції у суспільство.

Ключові слова: *індивідуально-психологічні ресурси, психологічна стійкість, молодь, війна, стрес, адаптація.*

Постановка проблеми. Війна – це не лише фізичне протистояння, а й потужний психологічний виклик, який особливо гостро відчувається молодим поколінням. Молодь, як найбільш вразлива група, стикається з численними викликами, такими як втрата близьких, переселення, травматичні події та невизначеність майбутнього, що може суттєво вплинути на їхнє життя. Однак, незважаючи на труднощі, багато молодих людей проявляють значну стійкість. Дослідження психологічної стійкості молоді в умовах війни є критично важливим для розуміння, як молоді люди можуть адаптуватися до труднощів і відновлюватися після травм. Це знання необхідне для розробки ефективних програм підтримки, які можуть захистити психічне здоров'я молоді та сприяти їхній соціальній адаптації. В умовах війни важливо не лише відновити інфраструктуру, але й підтримати молоде покоління, яке буде формувати майбутнє [1, 2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії.

Аналіз попередніх досліджень. Проблема психологічної стійкості та її ресурсів досліджувалась багатьма вченими, але специфіка індивідуально-психологічних ресурсів стійкості

молоді в умовах військової агресії залишається недостатньо вивченою. Концепцію життєстійкості розробив С. Мадді, яка була адаптована та розвинута в роботах Д.О. Леонтєва. Дослідження копінг-стратегій базуються на роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, в українському контексті ці дослідження розвивали Т.М. Титаренко, Н.В. Родіна. Специфіку психологічної стійкості в умовах військових конфліктів досліджували Н.Є. Водоп'янова, О.М. Кокун, В.О. Лефтеров. Проблеми психологічної стійкості молоді вивчали І.Д. Бех, С.Д. Максименко, О.М. Кокун. Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, специфіка індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді саме в умовах тривалої військової агресії залишається недостатньо вивченою, особливо в українському контексті, де ситуація військової агресії має свої унікальні характеристики. Це обумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямку, які б враховували актуальні соціально-політичні реалії та специфіку переживання стресу українською молоддю.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість — це здатність людини адаптуватися до труднощів, відновлюватися після травм і справлятися з стресом. Значний внесок у дослідження цього

феномена зробили такі авторитети як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді та А. Маслоу. Їхні праці стали основою для сучасного розуміння психологічної стійкості як комплексного явища [3, 4].

Ключові компоненти психологічної стійкості включають емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційно-ціннісний та соціальний аспекти. Емоційний компонент охоплює регуляцію емоцій, когнітивний — сприйняття стресу, поведінковий — контроль дій, мотиваційно-ціннісний — систему цінностей, а соціальний — міжособистісні відносини [5].

Ще однією особливістю психологічної стійкості молоді є її тісний зв'язок з процесами формування особистості та соціальними факторами. Вона тісно пов'язана з навчанням, професійним становленням та соціальними зв'язками, що суттєво впливають на розвиток стійкості в молодому віці [6].

Індивідуально-психологічні ресурси стійкості – це внутрішні сили, які допомагають молоді долати життєві випробування. Вони включають в себе різноманітні особистісні якості та навички, такі як життєстійкість, оптимізм, самоефективність, емоційний інтелект та інші. Завдяки цим якостям молодь може ефективніше справлятися зі стресом, зберігати психічне здоров'я та активно будувати своє майбутнє [7].

З метою дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді було

використано методики : У дослідженні використані такі методики: «Тест життєстійкості» С. Мадді, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», шкала психологічного стресу PSM-2, ресурсоорієнтована модель стресодолення BASIC Ph.

Використання комбінації цих методів дозволяє отримати всебічну картину індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді та факторів, що впливають на їх формування та розвиток в умовах військової агресії.

Вибірку дослідження склали 60 студентів (32 жінки та 28 чоловіків) віком від 17 до 25 років. Дослідження проводилось на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Середній вік учасників склав 20-22 роки.

За результатами «Тесту життєстійкості» С. Мадді, 57% студентів мають середній рівень адаптації до стресів, що свідчить про їхню впевненість у собі. 29% демонструють високий рівень життєстійкості, тоді як 14% мають знижені показники, вказуючи на труднощі в адаптації. Щодо включеності у теперішнє, 57% респондентів мають середній рівень, а 34% — низький, що може бути наслідком військових подій. 73% відчувають контроль над своїм життям, тоді як 6% почуваються безпорадними. Високий рівень прийняття ризику у 51% студентів,

ймовірно, зумовлений віком. Загалом, результати свідчать про позитивну тенденцію розвитку життєстійкості молоді, що важливо для їхнього психологічного благополуччя в умовах війни.

Результати опитувальника "Адаптивність" виявили серйозні проблеми в адаптації молоді. 64% опитаних мають труднощі з регуляцією емоцій, що може свідчити про нервово-психічні розлади та інтеграційні труднощі. Це проявляється в низькій психічній стійкості та конфліктній поведінці. 56% молодих людей демонструють низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про підвищену вразливість до стресу. Хоча 78% респондентів мають середні комунікативні навички, 58% виявляють низьке бажання дотримуватись соціальних норм, що може вказувати на відсутність моральних орієнтирів.

Дослідження рівня психологічного стресу серед молоді за методикою «Шкала PSM-25» показало, що 55% респондентів мають низький рівень стресу, що свідчить про їхню адаптивність і комфорт у навчальному середовищі. У 18,3% респондентів виявлено середній рівень стресу, а 26,7% мають високий рівень, що вказує на певний дискомфорт.

Провівши кореляційний аналіз між шкалами методики «Шкала PSM-25» та «Тестом життєстійкості» С. Мадді ми виявили, що життєстійкість та залученість негативно корелюють з рівнем психологічного стресу, тобто вищий життєвий тонус супроводжується

меншим психологічним напруженням.

За результатами аналізу даних, проведеного з використанням моделі «BASIC Ph», було встановлено, що в досліджуваних провідні модальності розподілилися таким чином: «Когнітивна стратегія», «Уява», «Віра», «Фізична активність», «Соціальні зв'язки», «Емоції». 84% респондентів демонструють домінування однієї модальності, тоді як 16% мають по дві.

Для дослідження зв'язку між життєстійкістю молоді та модальностями стресоподолання використано метод кореляційного аналізу Пірсона. Результати виявили значущі зв'язки: позитивні кореляції з «Уявою» та «Когніцією» свідчать, що молоді люди з високою життєстійкістю використовують проактивні стратегії у стресових ситуаціях. Натомість, з модальністю «Емоції» виявлено обернений зв'язок, що означає меншу емоційну реактивність у цих респондентів.

Також підтверджено, що соціальна залученість позитивно корелює з «Вірою», «Соціальними зв'язками», «Уявою» та «Фізичною активністю», що підкреслює значення соціальної підтримки. Висока кореляція між контролем і емоційною стабільністю вказує, що емоційний комфорт підвищує впевненість у контролі ситуацій. Розвиток когнітивних здібностей і соціальних зв'язків, а також фізична активність сприяють адаптивності молоді в стресових умовах.

Дослідження «Схильності до прийняття ризику» показало, що

кореляція між «Емоціями» та особливо в емоційно напружених «Схильністю до ризику» свідчить ситуаціях. Взаємодія між емоціями і про вплив емоцій на готовність до ризиком може варіюватися залежно ризикової поведінки. Люди з від контексту, що підкреслює високою емоційністю частіше складність цих зв'язків і потребу в приймають ризиковані рішення, подальшому дослідженні.

Таблиця 1

Коефіцієнт кореляції за шкалами методик «Тест життєстійкості» та «BASIC Ph»

	Віра	Емоції	Соціальні зв'язки	Уява	Когніції	Фізична активність
Рівень життєстійкості	0,38	-0,497	0,368	0,4	0,679	0,284
Включеність	0,68	0,1	0,72	0,52	0,38	0,54
Контроль	0,32	0,83	0,421	0,27	0,63	0,7
Схильність до прийняття ризику	-0,23	0,894	0,39	0,412	0,36	0,14

Дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного стресу та стресоподоланням (табл. 2) показало позитивні кореляції між високим рівнем психологічного стресу та емоціями, соціальними зв'язками і фізичною активністю, що свідчить про їхню роль як стратегій подолання стресу. Негативна кореляція між стресом і когнітивними функціями підкреслює, що кращі когнітивні здібності сприяють ефективнішій адаптації до стресу. Отже, сильна віра, хороші соціальні зв'язки, розвинена уява і фізична активність можуть знижувати рівень стресу і покращувати психологічне благополуччя.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу показників за шкалою PSM-25 Лемура-Тесє-Філліона та показниками «Моделі «BASIC Ph»

Шкали	Віра	Емоції	Соціальні зв'язки	Уява	Когніції	Фізична активність
Високий рівень стресу	0,446	0,423	0,542	0,356	-0,561	0,425
Середній рівень стресу	0,391	0,4	0,34	0,2	0,38	0,41
Низький рівень стресу	0,538	0,297	0,72	0,493	0,648	0,24

За даними результатів дослідження встановлено важливість розвитку життєстійкості та соціальної підтримки як засобів зниження стресу серед молоді, що може позитивно вплинути на їхнє навчання та загальне благополуччя. Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність підтримки молоді в розвитку адаптаційних механізмів, поліпшення психічної стійкості та формування позитивних соціальних норм для покращення їхньої інтеграції у суспільство.

Висновки. Індивідуально-психологічні ресурси стійкості відіграють важливу роль у здатності молоді адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема в умовах військової агресії. Ці ресурси включають такі якості як життєстійкість, резилієнтність, оптимізм, самоефективність,

емоційний інтелект, копінг-стратегії, соціальна підтримка, сенс життя та цілеспрямованість. Розвиток цих ресурсів є динамічним процесом, який може бути підтриманий через цілеспрямовані інтервенції та програми, зокрема психоедукацію, розвиток навичок самодопомоги та підтримку соціальних зв'язків. Важливо також враховувати культурний контекст та індивідуальні особливості кожної молодої людини. Інвестиції в психологічну стійкість молоді є важливим кроком для майбутнього розвитку суспільства. Для подальших досліджень важливо зосередитися на розробці та оцінці ефективності інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості молоді, а також на вивченні взаємодії між різними факторами у формуванні цієї стійкості.

Список літератури

1. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
2. Яценко Т.С., Галушко Л.Я. Глибинна психокорекція та упередження психотравматизації. Київ: Вища школа, 2020. 234 с.
3. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ: Логос, 2021. 207 с.
4. Ткач Б.М., Кудінова М.С. Нейропсихологія стресостійкості. Київ: Талком, 2021. 212 с.
5. Шевченко Н.Ф., Шевченко А.І. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 210-222.
6. Бондар В.І., Макаренко І.Є. Психологічна резильєнтність особистості в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 9. С. 9-17.

7. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153-192.

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF MILITARY AGGRESSION

Korolova Nataliia
Matokhniuk Liudmyla
Taran Amina

Abstract. *The article discusses the concept of psychological resilience of young people in the context of military aggression. The study of psychological resilience of young people in war is critical to understanding how young people can adapt to difficulties and recover from trauma. In times of war, it is important not only to restore infrastructure, but also to support the younger generation that will shape the future. The purpose of the study was to theorize and investigate the individual psychological resources of youth resilience during military aggression. In order to study the individual psychological resources of youth resilience, the following methods were used: The following methods were used in the study: S. Muddy's "Test of Resilience", the multi-level personality questionnaire "Adaptability", the PSM-2 psychological stress scale, the BASIC Ph. The study of the relationship between psychological stress and stress coping showed positive correlations between high levels of psychological stress and emotions, social ties and physical activity, indicating their role as stress coping strategies. The negative correlation between stress and cognitive functioning emphasizes that better cognitive abilities contribute to more effective adaptation to stress. Thus, strong faith, good social connections, developed imagination, and physical activity can reduce stress and improve psychological well-being. The results of the study indicate the importance of developing resilience and social support as a means of reducing stress among young people, which can have a positive impact on their learning and overall well-being. In general, the results of the study emphasize the need to support young people in developing adaptive mechanisms, improving mental resilience, and forming positive social norms to improve their integration into society.*

Keywords: *individual psychological resources, psychological resilience, youth, war, stress, adaptation.*

References

1. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
2. Iatsenko T.S., Halushko L.Ia. Hlybyнна psykhokorektsiia ta uperedzhennia psykhotravmatyzatsii. Kyiv: Vyshcha shkola, 2020. 234 s.

3. Maksymenko S.D., Kisarchuk Z.H. Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii. Kyiv: Lohos, 2021. 207 s.

4. Tkach B.M., Kudinova M.S. Neiropsykholohiia stresostiikosti. Kyiv: Talkom, 2021. 212 s.

5. Shevchenko N.F., Shevchenko A.I. Psykholohichni resursy osobystosti v umovakh voiennoho stanu. Psykholohichni perspektyvy. 2023. Vyp. 41. S. 210-222.

6. Bondar V.I., Makarenko I.Ie. Psykholohichna rezylientnist osobystosti v umovakh voiennoho stanu. Psykholohichni zhurnal. 2022. T. 8, № 9. S. 9-17.

7. Korolchuk V.M. Psykholohichni determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2013. Vyp. 14. Ch. I. S. 153-192.