КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 59.944.4-053.6:[355.01:159.9] DOI: 10.31558/2786-8745.2025.2(7).7

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Сидоренко Жанна Вячеславівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
ORCID.ORG 0000-0003-2251-8233
Притуляк Дарина Андріївна

Анотація *В статті розглянуто психологічні особливості проявів стресостійкості підлітків як вразливої категорії населення в умовах війни в Україні.*

Для проведення емпіричного дослідження була сформована емпірична вибірка, що становила 50 осіб, віком від 13 до 17 років, до якої увійшли 52% хлопців та 48% дівчат. Для досягнення дослідницької мети підібрано комплекс діагностичних методик: Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) для оцінки здатності людини долати стресові ситуації та відновлюватися після них; Методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна (STAI), адаптована для використання в українській психодіагностиці; Шкала сприйнятого стресу PSS-10, розроблена С. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермелштейном та Опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій SACS С. Хобфолла, призначений для діагностики копінг-стратегій, які використовує людина у стресових ситуаціях.

Було встановлено, що більшість підлітків (82%) демонструє середній рівень стресостійкості, середнє значення якого є нижчим за нормативний показник мирного часу.

Виявлено критично високі показники тривожності: 86% підлітків мають високий рівень ситуативної та 88% високий рівень особистісної тривожності, проте респондент не має низького рівня тривожності, що значно перевищує нормативні показники мирного часу.

Серед копінг-стратегій опитаних домінують асоціальні дії. Це свідчить про схильність підлітків використовувати маніпулятивні та егоцентричні стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Кореляційний аналіз підтвердив негативний зв'язок стресостійкості з тривожністю і позитивний зв'язок з пошуком соціальної підтримки.

Крім того, за допомогою кореляційного аналізу між показниками стресостійкості та копінг-стратегіями SACS було встановлено, що найсильніший зв'язок спостерігається між стресостійкістю та асоціальними діями, імпульсивними та ассертивними діями, що свідчить про те, що стресостійкі підлітки загалом активніші у використанні різноманітних копінг-стратегій, проте їхні шляхи подолання стресових станів не завжди є конструктивними.

Ключові слова:*стрес. стресостійкість, підлітки, копінг-стратегії*

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, що розпочалося у лютому 2022 року, створило безпрецедентні умови хронічного психологічного навантаження для українців, серед яких підлітки демонструють значну вразливість до стресу унаслідок проходження вікової кризи та особливостей нейропсихологічного розвитку [5]. Дія постійних бойових загроз, вимушене переміщення, руйнування звичного соціального середовища, переривання навчального процесу та травматизація значущих дорослих поєднуються із природними психологічними кризами підліткового розвитку, суттєво підвищуючи ризик дезадаптації. Разом із тим, значна кількість підлітків демонструє здатність зберігати психологічне функціонування навіть в умовах тривалого стресу, що актуалізує питання про вивчення проявів

стресостійкості у цієї вікової категорії та умов, що сприяють її формуванню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Загальнотеоретичні засади вивчення стресу, стресостійкості та резильєнтності заклали Г. Сельє, Р. Лазарус , С. Фолкман, Е. Вернер, Р. Сміт, С. С. Лутар і М. Унгар. Так, транзактна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман акцентувала увагу на здатності особистості до суб'єктивної когнітивної оцінки стресової ситуації [6]. С. С. Лутар і М. Унгар обґрунтували мультисистемний характер стресостійкості та її залежність від взаємодії між особистістю і середовищем [7].

О. М. Кокун розглядає стресостійкість у контексті споріднених понять «життєстійкості» та «резильєнтності», і підкреслює, що всі три конструкти описують здатність людини не лише витримувати негаразди, але й відновлюватися після них і продовжувати особистісний розвиток [1]. Психологічну стійкість особистості в умовах соціальних криз аналізувала О. А. Чиханцова [3], захисні фактори стресостійкості у дітей і підлітків вивчав Н. Гармезі, закладаючи основи для подальших досліджень цієї теми. С. Богданов досліджував ресурси підтримки підлітків в умовах збройного конфлікту на сході України [4].

Разом із тим, попри значний масив накопичених знань, у науковій літературі залишається недостатньо вивченим питання про психологічні прояви стресостійкості підлітків, специфіку їхніх взаємозв’язків із різними формами копінг-стратегій, в умовах повномасштабного збройного конфлікту, з урахуванням специфіки українського контексту та реалій сьогодення, що і

зумовлює актуальність цього дослідження.

Мета: емпірично вивчити психологічні прояви стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу.

Дослідження проводилося протягом лютого-квітня 2026 року за допомогою онлайн-анкетування через платформу Google Forms. Вибір онлайн-формату зумовлений необхідністю охоплення підлітків, які перебувають у різних умовах проживання, зокрема тих, хто виїхав за кордон або переміщений усередині країни. Загальна вибірка становила 50 підлітків віком від 13 до 17 років. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні, для неповнолітніх додатково отримано згоду батьків або законних представників.

За статтю вибірка була збалансованою, до неї увійшли 26 хлопців (52%) та 24 дівчини (48%).

Особливу увагу було приділено розподілу вибірки за статусом проживання під час війни, оскільки цей чинник може суттєво впливати на більшість респондентів, а саме 52% осіб проживають в Україні в безпечній зоні. Внутрішньо переміщених осіб серед опитаних було 24%. За кордоном перебувають 20% респондентів, 4% проживають поруч із зоною бойових дій.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти стресостійкості: Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) для оцінки здатності людини долати стресові ситуації та відновлюватися після них; Методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна (STAI), адаптованою для використання в українській психодіагностиці; Шкала сприйнятого стресу PSS-10,

що була розроблена С. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермелштейном та Опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій SACS С. Хобфолла, призначений для діагностики копінг-стратегій, які використовує людина у стресових ситуаціях. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними застосовано кореляційний аналіз за методом r Пірсона.

Результати діагностики стресостійкості підлітків за шкалою Коннора-Девідсона свідчать, що переважна більшість підлітків (82%), демонструє середній рівень стресостійкості, що згідно отриманим даним становить 21,60. Низький рівень виявлено у 14% і лише 4% респондентів мають високий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що навіть, перебуваючи в зоні, віддаленій від бойових дій, більшість підлітків проявляють труднощі з подоланням стресового навантаження.

Середній бал 21,60 є нижчим за нормативний показник мирного часу, який для підлітків становить 24-26 балів за даними Л. Кемпбелл-Сірс та М. Штейн [2]. Така різниця в 3-5 балів може свідчити про системне зниження адаптаційних ресурсів підлітків внаслідок хронічного впливу воєнних стресорів. Група з низьким рівнем стресостійкості є особливо вразливою і потребує першочергової психологічної допомоги, оскільки ці підлітки мають найменший ресурс для подолання стресових ситуацій.

Цілком очікуваними виявились високі показники тривожності у досліджуваних підлітків. За даними описових статистик середній бал ситуативної тривожності становить 50,74, а особистісної тривожності 50,92, що відповідає високому рівню за обома субшкалами. Стандартне відхилення для

СТ (5,32) дещо вище, ніж для ОТ (4,71), що свідчить про більшу варіативність ситуативної тривожності, яка залежить від поточних обставин.

Найбільш тривожним результатом є повна відсутність підлітків з низьким рівнем тривожності у вибірці, що є нетиповим для підліткового віку. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 86%, середній лише у 14% опитуваних. Для особистісної тривожності картина ще гостріша, адже високий рівень притаманний 88%, середній у 12% респондентів. Ці показники значно перевищують норму мирного часу, коли типовий середній бал за методикою STAI для підлітків становить 35-45 балів.

Відсутність підлітків з низьким рівнем тривожності є критичним індикатором масового впливу воєнних стресорів на емоційний стан молоді.

Проаналізуємо результати за шкалою сприйнятого стресу PSS-10. Отже, середній бал сприйнятого стресу становить 21,04, що відповідає середньому рівню. Абсолютна більшість підлітків, а саме 88% демонструє середній рівень сприйнятого стресу. Високий рівень виявлено у 8% опитуваних, ці підлітки переживають критичне перевантаження та потребують негайної допомоги. Низький рівень лише у 4% осіб.

Середній бал 21,04 суттєво перевищує нормативний показник мирного часу, що підтверджує підвищене суб'єктивне переживання стресу, зумовлене впливом воєнних подій. Помірне стандартне відхилення (4,04) вказує на відносну однорідність вибірки за цим показником, тобто більшість підлітків перебуває у стані стійкого помірного стресу незалежно від статусу проживання.

Перейдемо до розгляду результатів

опитування за опитувальником SACS С. Хобфолла.

Профіль копінг-стратегій підлітків та їх вираженість у відсотках від максимального балу наведено на рисунку 1.

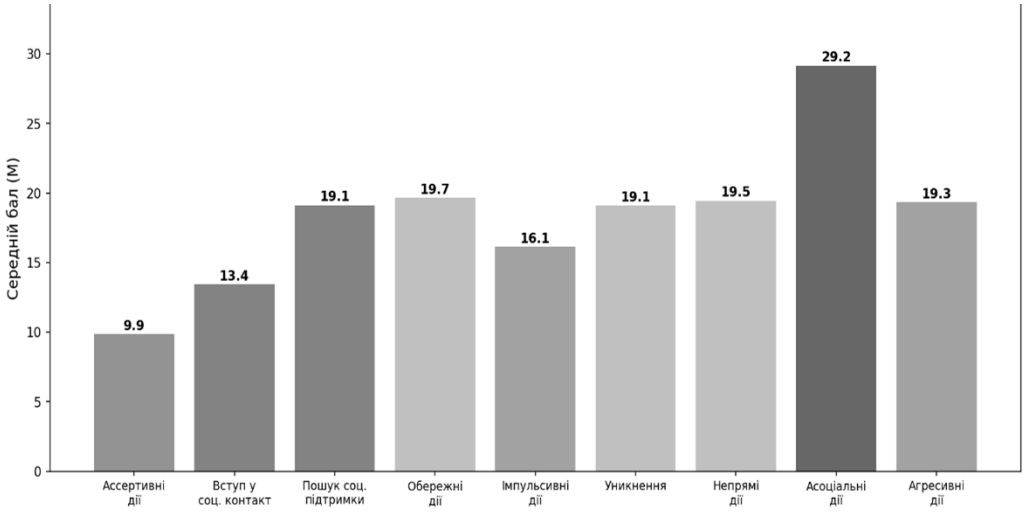

Рисунок1. Середні значення копінг-стратегій підлітків

Ми бачимо, що серед копінг-стратегій підлітків найвищий середній показник мають асоціальні дії (М = 29,16, Ме = 29,0), що становить 65% від максимуму шкали. Це свідчить про схильність підлітків використовувати маніпулятивні та егоцентричні стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

Далі за вираженістю йдуть обережні дії (М = 19,66, 66% від максимуму), непрямі дії (М = 19,46, 65%), агресивні дії (М = 19,34, 64%), пошук соціальної підтримки (М = 19,12, 64%) та уникнення (М = 19,10, 64%). Ці стратегії мають подібний рівень вираженості, що свідчить про їх рівномірне використання. Імпульсивні дії мають дещо нижчий показник (М = 16,12, 64%). Вступ у соціальний контакт знаходиться на рівні 67%

від максимуму (M = 13,44 при максимумі 20).

Найнижчий показник мають ассертивні дії (M = 9,86, Me = 10,0), що становить лише 66% від максимуму шкали. Це означає, що підлітки рідко використовують конструктивне відстоювання власних інтересів та прав. Водночас відносно високий показник пошуку соціальної підтримки (M = 19,12) є позитивним захисним чинником, який свідчить про збереження у підлітків потреби в емоційній підтримці з боку близьких людей.

Прояви стресостійкості та тривожності мають специфічне поєднання, що характеризує психологічний профіль підлітків воєнного часу: вони відчувають сильну тривогу, яка стала стійкою рисою, проте їхній сприйнятий стрес залишається на помірному рівні завдяки певній нормалізації постійного фону тривоги. Водночас стресостійкість характеризується як посередня, що обмежує можливості повноцінної адаптації.

Таблиця 1.

Кореляційна матриця основних показників

Змінна	CT	OT	PSS	CD-RISC	Соц.підтр.
Ситуат. тривожн.	1,000	0,257	0,425**	-0,332*	-0,447**
Особист. тривожн.	0,257	1,000	0,309*	-0,345*	-0,351*
Сприйнятий стрес	0,425**	0,309*	1,000	-0,154	-0,234
Стресостійкість	-0,332*	-0,345*	-0,154	1,000	0,436**

Пошук соц. підтр.	-0,447**	-0,351*	-0,234	0,436**	1,000

*Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$;*

Аналіз таблиці 1 дозволяє виявити низку статистично значущих взаємозв'язків.

Стресостійкість за шкалою CD-RISC-10 має статистично значущий негативний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = -0,332$, $p < 0,05$) та з особистісною тривожністю ($r = -0,345$, $p < 0,05$). Це підтверджує, що підлітки з вищим рівнем стресостійкості демонструють нижчі показники тривожності, і навпаки, більш тривожні підлітки мають нижчу стресостійкість.

Зв'язок стресостійкості зі сприйнятим стресом виявився негативним, проте статистично незначущим ($r = -0,154$, $p > 0,05$). Це може бути зумовлено тим, що в умовах хронічного воєнного стресу навіть підлітки з відносно високою стресостійкістю переживають значний суб'єктивний стрес, оскільки інтенсивність зовнішніх стресорів перевищує адаптаційні можливості будь-якої людини.

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між стресостійкістю та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,436$, $p < 0,01$). Це є одним з найважливіших результатів дослідження, оскільки підтверджує, що здатність звертатися по допомогу до інших людей є ключовим компонентом стресостійкості підлітків.

Ситуативна тривожність демонструє значущий позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом ($r = 0,425$, $p < 0,01$) та значущий негативний зв'язок з пошуком соціальної підтримки ($r = -0,447$, $p < 0,01$). Ці дані свідчать, що тривожніші

підлітки переживають інтенсивніший стрес і водночас менш схильні звертатися по допомогу.

Водночас, за допомогою кореляційного аналізу стресостійкості з усіма копінг-стратегіями SACS було встановлено, що найсильніший зв'язок спостерігається між стресостійкістю та асоціальними діями ($r = 0,556$, $p < 0,01$), імпульсивними діями ($r = 0,526$, $p < 0,01$) та ассертивними діями ($r = 0,521$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що стресостійкі підлітки загалом активніші у використанні різноманітних копінг-стратегій, проте вони схильні обирати не конструктивні шляхи для підвищення здатності долати стресові стани.

Висновки. На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що більшість підлітків (82%) демонструє середній рівень стресостійкості, середнє значення якого є нижчим за нормативний показник мирного часу.

Виявлено критично високі показники тривожності: 86% підлітків мають високий рівень ситуативної та 88% високий рівень особистісної тривожності, в той час, як жоден респондент не має низького рівня тривожності, що значно перевищує нормативні показники мирного часу.

Серед копінг-стратегій опитаних домінують асоціальні дії, тоді як ассертивні стратегії мають найнижчий показник, що свідчить про переважання захисних стратегій над конструктивними.

Кореляційний аналіз підтвердив негативний зв'язок стресостійкості з тривожністю і позитивний зв'язок з пошуком соціальної підтримки.

Перспективами досліджень вважаємо вивчення впливу індивідуально-типологічних властивостей підлітків на характер

формування захисних механізмів та копінг-стратегій в мовах війни.

Список літератури

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
2. Пристінська М. С., Кравчук С. Л. Ассертивність як чинник стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 58. С. 145–162.
3. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 38–43.
4. Bogdanov S., Girnyk A., Chernobrovkina V. et al. Developing a Culturally Relevant Measure of Resilience for War-Affected Adolescents in Eastern Ukraine. Journal on Education in Emergencies. 2022. Vol. 8, no. 1. P. 1–39.
5. Chambers A. Resilience in Adolescence. New York : Springer,2019. 284 p.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
7. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. The British Journal of Social Work, 38(2), 218–235.

CRISIS PSYCHOLOGY

PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF STRESS RESILIENCE AMONG ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF THE WAR IN UKRAINE

Zhanna Sydorenko
Daryna Prytulyak

Abstract: *This article examines the psychological characteristics of stress resilience among adolescents as a vulnerable demographic group in the context of the war in Ukraine.*

For the empirical study, a sample of 50 individuals aged between 13 and 17 was selected, comprising 52% boys and 48% girls. To achieve the research objective, a set of diagnostic methods was selected: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) to assess an individual's ability to cope with stressful situations and recover from them; The Spielberger-Hanin Anxiety Scale (STAI), adapted for use in Ukrainian psychodiagnostics; The Perceived Stress Scale (PSS-10), developed by S. Cohen, T. Kamark and R. Mermeelstein, and S. Hobfoll's Stress Coping Strategies Questionnaire (SACS), designed to diagnose the coping strategies a person uses in stressful situations.

It was found that the majority of adolescents (82%) demonstrate an average level of stress resilience, the mean value of which is lower than the peacetime norm.

Critically high levels of anxiety were identified: 86% of adolescents have a high level of situational anxiety and 88% have a high level of state anxiety; however, none of the respondents have a low level of anxiety, which significantly exceeds peacetime normative indicators.

Among the coping strategies of the respondents, antisocial behaviours predominate. This indicates a tendency among adolescents to employ manipulative and egocentric behavioural strategies in stressful situations. Correlation analysis confirmed a

negative association between stress resilience and anxiety, and a positive association with seeking social support.

Furthermore, using correlation analysis between stress resilience indicators and SACS coping strategies, it was found that the strongest link is observed between stress resilience and antisocial behaviour, impulsive and assertive behaviours, suggesting that stress-resilient adolescents are generally more active in using various coping strategies, yet their approaches to managing stressful situations are not always constructive.

***Keywords**: stress, stress resilience, adolescents, coping strategies*

References

1. Kokun O. M. Zhyttiestiikist i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka : monohrafiia. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2025. 214 s.
2. Prystinska M. S., Kravchuk S. L. Assertyvnist yak chynnyk stresostiikosti osobystosti. Problemy suchasnoi psykholohii. 2022. Vyp. 58. S. 145–162.
3. Chykhantsova O. A. Psykholohichna stiikist osobystosti v umovakh ekstremalnykh sotsialnykh vyklykiv: empirychne doslidzhennia u konteksti suchasnoi kryzy. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia. 2025. Vyp. 3. S. 38–43.
4. Bogdanov S., Girnyk A., Chernobrovkina V. et al. Developing a Culturally Relevant Measure of Resilience for War-Affected Adolescents in Eastern Ukraine. Journal on Education in Emergencies. 2022. Vol. 8, no. 1. P. 1–39.
5. Chambers A. Resilience in Adolescence. New York : Springer,2019. 284 p.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
7. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. The British Journal of Social Work, 38(2), 218–235.