

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ РЕГУЛЯРНИХ ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ

Іващенко Альона Ігорівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-5059-739X

Волошин Марія Миколаївна

здобувачка вищої освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0004-2530-6361

У статті презентовано результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості підлітків в умовах регулярних повітряних тривог як специфічного стресогенного чинника воєнного часу. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на дітей підліткового віку в умовах хронічної небезпеки, невизначеності та загрози життю. Метою роботи є комплексний аналіз рівня стресостійкості підлітків, їхніх емоційних станів, тривожності та копінг-стратегій у контексті воєнних подій.

У дослідженні взяли участь 48 підлітків віком 13–14 років. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс діагностичних методик, що дозволили дослідити особливості реагування на стрес, поведінкові стратегії, емоційні стани, рівень особистісної та ситуативної тривожності, а також специфіку копінг-поведінки. Відбір інструментарію здійснювався з урахуванням вікової адекватності методик, їхньої наукової обґрунтованості, показників валидності та надійності, а також адаптованості до українських соціокультурних умов.

У процесі емпіричного дослідження було застосовано такі методики: Опитувальник самодіагностики поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко); Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс); Методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); Методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової).

Результати дослідження засвідчили, що, попри домінування відносно адаптивних поведінкових стратегій, значна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційним напруженням та схильністю до використання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення. Виявлено також наявність глибоких психоемоційних труднощів, що проявляються через проєктивні показники.

Ключові слова: стресостійкість, підлітки, тривожність, копінг-стратегії, емоційний стан, війна, повітряні тривоги, психодіагностика, експериментальне дослідження.

Ivashchenko A., Voloshyn M. EMPIRICAL STUDY OF STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENTS IN CONDITIONS OF REGULAR AIR ALARMS

The article presents the results of an empirical study on the peculiarities of stress resistance in adolescents under conditions of regular air raid alerts as a specific stress factor of wartime. The relevance of the study is determined by the increased psycho-emotional load on adolescents caused by chronic danger, uncertainty, and threats to life.

The aim of the study is a comprehensive analysis of adolescents' stress resistance, emotional states, anxiety levels, and coping strategies in the context of war-related stressors.

The sample consisted of 48 adolescents aged 13–14. During the empirical stage of the study, the following methods were employed: the Stress Behavior Self-Assessment Questionnaire (V. Boyko); the Self-Assessment of Emotional States Technique (A. Wessman, D. Ricks); the State-Trait Anxiety Inventory (C. Spielberger, Yu. Khanin); the Coping Behavior in Stressful Situations Inventory (S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker; adapted by T. Kryukova).

The results indicate that despite the prevalence of relatively adaptive behavioral patterns, a significant proportion of adolescents demonstrate heightened anxiety, emotional tension, and a tendency toward maladaptive coping strategies, particularly avoidance. Projective data also revealed deep emotional distress and internal conflicts.

Key words: stress resistance, adolescents, anxiety, coping strategies, emotional state, war, air raid alerts, psychodiagnostics, experimental research.

Вступ. У сучасних умовах воєнного часу проблема збереження психічного здоров'я підлітків набуває особливої актуальності. Регулярні повітряні тривоги, інформаційний тиск, вимушені зміни способу життя формують ситуацію хронічного стресу, що суттєво впливає на емоційний стан і поведінку дітей підліткового віку.

Підлітковий період характеризується інтенсивними психічними та соціальними змінами, що знижує здатність до ефективної адаптації в умовах тривалого стресу. У цьому контексті стресостійкість виступає ключовою характеристикою, яка визначає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах небезпеки.

Метою дослідження було виявлення специфіки стресостійкості підлітків в умовах регулярних повітряних тривог шляхом аналізу поведінкових реакцій, емоційного стану, рівня тривожності та копінг-стратегій.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 48 підлітків віком 13–14 років. Для досягнення мети було застосовано комплекс психодіагностичних методик: Опитувальник самодіагностики поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко); Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс); Методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); Методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової).

Застосування зазначених інструментів дозволило здійснити багатовимірний аналіз стресостійкості як інтегративної характеристики особистості.

Результати. У процесі емпіричного етапу дослідження з метою визначення особливостей реагування підлітків на психотравмуючі обставини було застосовано «Опитувальник самодіагностики поведінки у стресовій ситуації» В. Бойка. Аналіз результатів опитування дозволив встановити переважання певних типів поведінкових реакцій серед учасників дослідження.

Згідно з отриманими даними, найбільшу частку вибірки становлять підлітки, для яких характерний поведінковий тип В, що свідчить про достатній рівень стресостійкості. Такий тип реагування було виявлено у 28 респондентів, що становить приблизно 58 % від загальної кількості учасників дослідження.

Поведінковий тип А, який у науковій літературі розглядається як більш стресогенний та пов'язаний із підвищеною емоційною напруженістю, було зафіксовано у 11 підлітків, що становить близько 23 % вибірки.

Водночас у 9 респондентів (19 %) виявлено змішаний тип поведінкового реагування АВ, який характеризується поєднанням ознак обох типів та відображає середній або проміжний рівень стресостійкості.

Таким чином, результати діагностики за даною методикою дозволили визначити домінуючі поведінкові стратегії реагування підлітків на стресові чинники, пов'язані з умовами воєнного часу. Водночас, незважаючи на те, що більшість учасників дослідження продемонстрували достатній адаптаційний потенціал, наявність значної частки підлітків із поведінковими типами А та АВ (разом 20 осіб, що становить близько 42 % вибірки) потребує підвищеної уваги. Представники цих груп можуть бути більш уразливими до негативних наслідків тривалого стресового навантаження та потребувати цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості.

Наступним етапом нашого дослідження стала діагностика з допомогою «Методики самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса. Нами було здійснено аналіз рівня психоемоційного тону респондентів, що дозволило з'ясувати загальний ступінь виснаження або підйому у підлітків. Результати діагностики продемонстровані у таблиці 1.

Таблиця 1

Кількісний розподіл підлітків за рівнем емоційного стану

Рівень емоційного стану	Кількість підлітків (абс.)	Частка (%)
Високий рівень емоційного тону	7	14,58
Середній рівень емоційного стану	36	75,00
Низький рівень емоційного тону	5	10,42
Усього	48	100

Відповідно до результатів, отриманих у процесі емпіричного дослідження, встановлено, що більшість учасників вибірки – 36 респондентів (75 %) – продемонстрували середній рівень емоційного стану (17–32 бали). Такий показник можна інтерпретувати як відносно стабільний психоемоційний фон, який перебуває в межах нормативних реакцій на зовнішні впливи навіть за умов підвищеного стресового навантаження, зумовленого воєнною ситуацією. Наявність подібної емоційної врівноваженості, на нашу думку, сприяє збереженню конструктивної соціальної взаємодії, підтриманню міжособистісних зв'язків і формуванню ефективних механізмів психологічної адаптації. Крім того, відносна стабільність емоційного стану позитивно впливає на когнітивні процеси, зокрема на здатність до концентрації уваги, аналізу ситуації та прийняття обґрунтованих рішень.

Водночас у 7 підлітків (15 %) було зафіксовано високий рівень емоційного тону (33–40 балів). Подібні результати можуть свідчити про стан підвищеної активності, мобілізації внутрішніх ресурсів та готовності до подолання складних життєвих обставин. Разом із тим варто враховувати, що за умов тривалого впливу стресогенних чинників надмірна емоційна активація може призводити до поступового виснаження психологічних ресурсів, що у перспективі здатне негативно впливати на загальний стан психічного благополуччя.

Крім цього, у 5 респондентів (10 %) було виявлено низький рівень емоційного тону (9–16 балів). Подібні показники можуть вказувати на прояви емоційного виснаження, зниження життєвої активності, а також на підвищений ризик формування депресивних або астенічних реакцій. Наявність таких результатів свідчить про доцільність надання цим підліткам психологічної підтримки та впровадження корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та зміцнення внутрішніх адаптаційних ресурсів.

Зважаючи на те, що в підлітковому віці емоційна сфера є одним із ключових чинників формування стресостійкості, її нестабільність або надмірна реактивність можуть істотно ускладнювати процес психологічної адаптації до складних життєвих обставин, зокрема в умовах воєнного часу. Саме тому важливим завданням психологічного супроводу є систематичне відстеження динаміки емоційного стану підлітків, що дозволить своєчасно виявляти можливі ризики для психічного здоров'я та організовувати відповідну профілактичну або корекційну допомогу.

З метою більш детального аналізу специфіки тривожних переживань підлітків, які розглядаються як один із важливих чинників формування стресостійкості особистості, у дослідженні було використано методику визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна. Застосування даного психодіагностичного інструменту дало змогу здійснити диференційовану оцінку як тимчасових емоційних реакцій, що виникають під впливом конкретних стресових обставин, так і стійкої схильності особистості до переживання тривоги.

Аналіз результатів дослідження показав, що значна частина респондентів характеризувалась підвищеним рівнем особистісної тривожності. Зокрема, 36 підлітків (75 %) продемонстрували високий рівень особистісної тривожності (45–71 бал), тоді як 12 учасників дослідження (25 %) мають помірний рівень (33–44 бали). Водночас у досліджуваній вибірці не було виявлено жодного респондента з низьким рівнем особистісної тривожності.

Отримані результати дають підстави припустити, що базовий рівень психологічної вразливості до стресових впливів у більшості підлітків є підвищеним. Така тенденція може свідчити про схильність до частого переживання внутрішнього напруження, очікування потенційної небезпеки та інтерпретації різноманітних життєвих ситуацій як загрозливих. У контексті тривалого впливу воєнних подій, зокрема регулярних повітряних тривог, подібний емоційний фон може виступати суттєвим чинником зниження загального рівня стресостійкості та ускладнювати процес адаптації підлітків до умов невизначеності та небезпеки.

Щодо показників ситуативної тривожності, то їх аналіз дозволив оцінити безпосередню емоційну реакцію респондентів на актуальні стресові фактори, пов'язані з воєнною ситуацією. Встановлено, що 11 підлітків (23 %) мають високий рівень ситуативної тривожності (45–50 балів), тоді як 37 респондентів (77 %) продемонстрували помірний рівень цього показника (33–44 бали). Як і у випадку з особистісною тривожністю, низькі значення ситуативної тривожності у вибірці відсутні.

Переважаючий помірний рівень ситуативної тривожності можна інтерпретувати як відносно адаптивну реакцію на поточні стресові обставини. Водночас повна відсутність низьких показників може свідчити про загальний стан підвищеного психоемоційного напруження підлітків під час проведення дослідження, що, ймовірно, пов'язано з постійним впливом факторів небезпеки, зокрема сигналів повітряної тривоги.

Порівняльний аналіз показників особистісної та ситуативної тривожності дозволяє простежити певну диференціацію між тривогою як стійкою особистісною характеристикою та тривогою як ситуативною емоційною реакцією на конкретні обставини. Високий рівень особистісної тривожності у значній частині респондентів може розглядатися як індикатор зниження адаптаційних ресурсів особистості, тоді як ситуативна тривожність відображає безпосередню емоційну реакцію на актуальні події, пов'язані з умовами воєнного часу.

Особливо важливим результатом дослідження є повна відсутність підлітків з низьким рівнем як особистісної, так і ситуативної тривожності. Це може свідчити про загальне підвищення тривожного фону серед підлітків, які перебувають у середовищі постійної небезпеки та невизначеності. Регулярні повітряні тривоги, інформаційний тиск та усвідомлення потенційної загрози безпеці можуть формувати стійкий стан психологічної напруженості, що чинить системний психотравмуючий вплив на психіку дітей підліткового віку.

Під час вивчення особливостей стресостійкості підлітків у воєнних умовах ми прагнули з'ясувати, які стратегії подолання напружених і кризових ситуацій вони використовують у повсякденному житті.

Для досягнення цієї мети було застосовано методику діагностики копінг-стратегій у стресових обставинах, розроблену С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом та М. Паркером у адаптації Т. Крюкової. Аналіз отриманих емпіричних даних показав, що серед досліджуваних підлітків в умовах воєнної реальності часто спостерігається використання не досить ефективних, тобто неадаптивних, способів реагування на стресові ситуації.

За результатами опрацювання емпіричних даних встановлено, що 17 підлітків (36 %) надають перевагу проблемно-орієнтованій стратегії подолання стресу, яка в методиці позначається як «вирішення завдань». Такий тип копіngu вважається найбільш конструктивним, адже передбачає активні дії, спрямовані на подолання труднощів, пошук ефективних рішень та намагання контролювати ситуацію. Разом із тим отриманий показник може свідчити про те, що лише частина опитаних володіє достатніми ресурсами для раціонального реагування на стресові обставини, тоді як значна кількість підлітків перебуває в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Водночас 8 респондентів (16 %) частіше застосовують емоційно-орієнтовані способи подолання стресу. Така стратегія характеризується зосередженням передусім на власних почуттях і переживаннях, а не на активному вирішенні проблемної ситуації. У поведінці підлітків це може проявлятися підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до самозвинувачення, перебільшенням значущості негативних подій або різкими емоційними реакціями. Подібні форми реагування здатні сприяти накопиченню внутрішнього напруження та ускладнювати процес психологічної адаптації. У результаті підлітки можуть ставати більш вразливими до дії стресогенних факторів. В умовах воєнної реальності така стратегія, на нашу думку, може призводити до швидшого емоційного виснаження та зниження здатності підтримувати стабільний психоемоційний стан.

Разом з тим майже половина учасників дослідження – 23 підлітки (48 %) – обрали стратегію уникнення. Вона характеризується прагненням психологічно дистанціюватися від складної ситуації, що інколи супроводжується пасивністю, униканням відповідальності або зниженням рівня саморегуляції. У підлітковому віці перевага такої стратегії може свідчити про недостатню сформованість адаптивних механізмів подолання труднощів та про потребу в додатковій психологічній підтримці.

Аналіз субшкал методики показав, що серед форм уникнення переважає відволікання: цей варіант обрали 23 підлітки (95,8 %). Отримані результати демонструють тенденцію до своєрідної психологічної «втечі» від травматичних переживань шляхом переключення уваги на інші, зовнішні стимули. Натомість соціальне відволікання, яке передбачає звернення по підтримку або допомогу до інших людей, було зафіксовано лише в одного респондента (4,2 %). Це може свідчити про недостатню готовність підлітків відкрито обговорювати власні переживання у стресових ситуаціях, а також про можливість труднощів у формуванні довірливих взаємин з оточенням.

Узагальнення результатів, отриманих у ході дослідження, дозволяє зробити висновок про домінування неадаптивних копінг-стратегій серед респондентів. Така тенденція тісно пов'язана з виявленим низьким або середнім рівнем стресостійкості підлітків у контексті воєнних умов. На нашу думку, подібні показники свідчать про необхідність розроблення та впровадження спеціально спрямованої корекційно-розвивальної програми, орієнтованої на формування ефективних стратегій подолання стресу, розвиток навичок саморегуляції та посилення соціальної підтримки.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дозволяє констатувати, що стресостійкість підлітків в умовах регулярних повітряних тривог має суперечливий характер. З одного боку, значна частина підлітків демонструє наявність адаптивних ресурсів і відносно стабільний емоційний стан. З іншого боку, високий рівень тривожності, поширеність неадаптивних копінг-стратегій та ознаки емоційного виснаження, які свідчать про суттєве психоемоційне навантаження.

Отримані результати підтверджують необхідність системної психологічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій та підвищення загального рівня стресостійкості.

Література:

1. Булах І. І. Формування життєстійкості підлітків у соціально несприятливих умовах. *Серія: Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 2. С. 14–18.
2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / за заг. ред. Н. Гусак. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
3. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109. DOI: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінгстратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8>

References:

1. Bulakh, I. I. (2021). Formuvannya zhyttiistikiosti pidlitkiv u sotsialno nespryiatlyvykh umovakh [Development of resilience in adolescents under socially unfavorable conditions]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, (2), 14–18 [in Ukraine].
2. Husak, N., Chernobrovkina, V., Chernobrovkin, V., Maksymenko, A., Bohdanov, S., & Boiko, O. (2017). *Psyhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: pidkhid rezylienc: posibnyk z provedennia treninhu* [Psychosocial support in emergency situations: resilience approach: training manual]. Kyiv: National University of Kyiv-Mohyla Academy [in Ukraine].
3. Zhurba, K. (2022). Viina yak chynnyk vplyvu na smyslozhyttievu sferu suchasnykh pidlitkiv [War as a factor influencing the meaning-of-life sphere of modern adolescents]. *Nova pedahohichna dumka*, 2(110), 105–109. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109> [in Ukraine]
4. Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psyhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievyykh sytuatsiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukraine].
5. Kormylo, O., Chip, R., & Honcharovska, H. (2022). Osoblyvosti stresostiikosti ta vybir kopinh-stratehii starshymy pidlitkamy [Peculiarities of stress resistance and coping strategies choice among older adolescents]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya: Psyhologichni nauky*, 12, 68–78. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8> [in Ukraine].

Дата першого надходження статті до видання: 29.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026