

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гуров Олександр

В умовах повномасштабної збройної агресії проти України здатність молоді зберігати психологічну стійкість набуває першорядного значення. Тривалий вплив стресогенних чинників воєнного часу виснажує адаптаційні ресурси особистості, загрожуючи її психічному здоров'ю та ефективності діяльності. Юнацький вік — ключовий етап становлення особистості та професійного самовизначення — нині відбувається на тлі глибокої екзистенційної кризи, що робить цю групу особливо вразливою до хронічних стресорів. Незважаючи на зростаючу кількість досліджень психологічних наслідків війни, психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану залишаються недостатньо вивченими, що й зумовило актуальність цього дослідження [1–4].

Метою тези є обґрунтування емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Таблиця 1

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Зміст
Підготовчий	Теоретичне обґрунтування концептуальної моделі чинників стресостійкості юнацтва. Визначення мети, завдань, гіпотези дослідження. Підбір комплексу психодіагностичних методик. Формування вибірки: 100 здобувачів Калинівського технологічного фахового коледжу.
Дослідницький	Проведення психодіагностичного тестування з дотриманням принципів добровільності та анонімності. Збір первинних емпіричних даних за п'ятьма стандартизованими методиками.
Аналітичний	Кількісна та якісна обробка даних: описова статистика (M, SD), розподіл за рівнями вираженості ($M \pm SD$). Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона в Microsoft Excel. Психологічна інтерпретація результатів.
Підсумковий	Формулювання висновків та перевірка гіпотези. Розробка комплексної системи психологічних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 100 здобувачів освіти юнацького віку Калинівського технологічного фахового коледжу. Для комплексного вивчення стресостійкості та адаптаційного потенціалу молоді було сформовано батарею з п'яти стандартизованих психодіагностичних методик: Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона (CD-RISC-10), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS, С. Норман та ін.), Тест життєстійкості С. Мадді, методика мотивації до успіху Т. Елерса та діагностика емоційного інтелекту Н. Холла. Вибір цього комплексу обумовлений розробленою нами концептуальною моделлю, що розглядає стресостійкість як результат взаємодії екзистенційних ресурсів, емоційно-мотиваційних чинників та поведінкових стратегій в умовах воєнного стресу.

Аналіз копінг-поведінки за методикою CISS виявив, що домінуючою стратегією у вибірці є проблемно-орієнтований копінг (ПОК): $M = 48,85$ ($SD = 7,20$), 73,0% — середній рівень, 12,0% — високий. Це вказує на загальну спрямованість більшості студентів на раціональний пошук виходу зі складних ситуацій. Проте практично рівноцінною за інтенсивністю виявилася стратегія уникнення (КОУ): $M = 48,53$ ($SD = 7,50$), 16,0% мають її на високому рівні. Аналіз підшкал КОУ розкриває тривожну тенденцію: студенти значно частіше вдаються до предметного відволікання ($M = 23,57$), ніж до пошуку соціальної підтримки ($M = 15,03$). Це означає, що замість обговорення переживань із близькими юнаки ізолюються, накопичуючи приховану психологічну напругу. У довгостроковій перспективі такий патерн без відпрацювання емоцій є прямим шляхом до психологічного виснаження.

Найбільшу загрозу адаптації становить група з переважанням емоційно-орієнтованого копінгу (ЕОК): незважаючи на нижчий середній показник ($M = 37,70$), саме ця шкала має найбільше стандартне відхилення ($SD = 9,71$) та найвищий відсоток осіб із високим рівнем — 18,0%. Ці юнаки схильні фіксуватися на негативних переживаннях, займатися самозвинуваченням і переживати перманентну тривожність.

За шкалою CD-RISC-10 середній бал стресостійкості становить $M = 25,68$ ($SD = 4,88$) при максимальних 40 балах, що вказує на відносно стабільний, але дещо знижений рівень резильєнтності. Значний розмах результатів — від 11 до 36 балів — свідчить про сильну поляризацію вибірки: умови воєнного стану по-різному вплинули на адаптаційні ресурси студентів. Розподіл за рівнями засвідчив, що 75,0% студентів мають середній рівень стресостійкості — вони витримують повсякденні навантаження, але їхніх ресурсів може не вистачити при раптових кризах. Лише 14,0% продемонстрували високий рівень резильєнтності: ці юнаки сприймають труднощі як виклик і швидко відновлюються після невдач. Найбільшого занепокоєння заслуговує група з низьким рівнем (11,0%), для якої характерні хронічна втома, апатія та порушення сну. Ця категорія потребує першочергового психологічного супроводу для профілактики посттравматичних та депресивних розладів.

Дослідження екзистенційних ресурсів за Тестом С. Мадді показало, що середній загальний рівень життєстійкості становить $M = 71,50$ ($SD = 14,87$): 75,0% — середній рівень, 16,0% — високий, 9,0% — низький. Аналіз компонентів виявив специфічну ієрархію ресурсів. Найкраще сформований компонент «Контроль» ($M = 26,28$): 76,0% мають середній рівень, що свідчить про здатність більшості студентів знаходити «зони мікроконтролю» навіть у макросоціальній кризі. Найтривожнішим маркером є 13,0% з низькою «Залученістю» ($M = 30,06$): ці юнаки переживають емоційне відчуження від власного життя, втрачаючи інтерес до навчання та спілкування, — психіка використовує відсторонення як захист від болю. Найменш сформованим виявилось «Прийняття ризику» ($M = 15,16$): лише 10,0% із високим рівнем. Такий результат є закономірним: коли базова безпека зруйнована, молодь стає консервативнішою і сприймає будь-які зміни як загрозу, а не як виклик для розвитку.

Дослідження мотиваційної сфери за методикою Т. Елерса засвідчило відсутність осіб із низькою мотивацією (0,0%), що пояснюється специфікою вибірки: студенти, які продовжують навчання попри постійні тривоги, апріорі

мають базову цілеспрямованість. Більшість мають середній (49,0%) або помірковано високий (38,0%) рівень, що є оптимальним для адаптації: такі юнаки ставлять цілі й гнучко коригують їх при зіткненні з перешкодами. Водночас виявлено групу ризику (13,0%) із занадто високою мотивацією: в умовах обмежених ресурсів воєнного часу поєднання юнацького максималізму із завищеними очікуваннями швидко призводить до фрустрації та емоційного вигорання.

Найбільш критичні результати отримано за методикою Н. Холла: 84,0% студентів мають низький інтегративний рівень емоційного інтелекту, а осіб із високим рівнем не виявлено взагалі (0,0%). Найбільш критичним є показник субшкали «Управління емоціями»: 90,0% мають низький рівень ($M = 1,35$), тобто 9 із 10 студентів не вміють екологічно регулювати власний емоційний стан. Дефіцити виявлено за всіма субшкалами: «Самотивація» — 73,0% низького рівня, «Емоційна обізнаність» та «Розпізнавання емоцій інших» — по 60,0%, «Емпатія» — 51,0%. Такий тотальний дефіцит навичок саморегуляції формує прояви алекситимії та емоційного оніміння, що є дезадаптивним захистом від хронічного стресу. Зниження емпатійності у половини вибірки свідчить не про жорстокість, а про виснаження ресурсів: коли власна психіка перевантажена, здатність співпереживати блокується задля збереження залишків енергії.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона підтвердив основну гіпотезу дослідження. Виявлено сильний прямий зв'язок між стресостійкістю та загальною життестійкістю ($r = 0,554$; $p \leq 0,01$): екзистенційні установки — залученість, відчуття мікроконтролю та готовність сприймати стрес як виклик — є фундаментальним психологічним «буфером», що не скасовує загрозу війни, але захищає внутрішню цілісність особистості. Виразну деструктивну роль відіграє емоційно-орієнтований копінг: зафіксовано його зворотні зв'язки зі стресостійкістю ($r = -0,286$; $p \leq 0,01$) та з загальною життестійкістю ($r = -0,432$; $p \leq 0,01$) — чим частіше студент зациклюється на тривозі та самозвинуваченні, тим стрімкіше

виснажуються його ресурси. Виявлено також парадоксальний зворотний зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом і загальною життєстійкістю ($r = -0,203$; $p \leq 0,05$): в умовах обмеженого контролю над макросоціальними подіями надмірна фіксація на «алгоритмічному вирішенні проблеми» виснажує особистість через фрустрацію від неможливості вплинути на хід подій. На рівні субшкал зафіксовано позитивну кореляцію між «Самотивацією» (EI) та загальною життєстійкістю ($r = 0,214$; $p \leq 0,05$), що підтверджує роль емоційних опор у збереженні адаптаційного потенціалу.

Результати емпіричного дослідження засвідчують, що особи юнацького віку в умовах воєнного стану демонструють помірний, але вкрай крихкий адаптаційний потенціал: 75,0% мають середній рівень стресостійкості та загальної життєстійкості, однак їхні глибинні ресурси можуть швидко виснажитися при загостренні ситуації. Ключовим ресурсом стресостійкості є екзистенційна життєстійкість ($r = 0,554$; $p \leq 0,01$), а головними чинниками її руйнування — дезадаптивний емоційно-орієнтований копінг та катастрофічний дефіцит навичок емоційної саморегуляції (84,0% із низьким рівнем EI). На основі отриманих результатів розроблено систему рекомендацій за чотирма напрямками: розвиток емоційного інтелекту через психоедукацію та техніки заземлення; корекція дезадаптивних копінг-стратегій засобами когнітивно-поведінкової терапії та розвиток груп взаємопідтримки; зміцнення екзистенційної залученості через формування зон «мікроконтролю»; профілактика вигорання в осіб із гіпермотивацією через навички гнучкого цілепокладання та самоспівчуття.

Список використаних джерел

1. Козловська Ю. С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді в умовах тривалого воєнного стану в Україні. 2025. С. 123-127. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2025/20.pdf (дата звернення: 15.04.2026).
2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. НАПН України. 2023. 214 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/> (дата звернення: 18.04.2026).
3. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. 2024. С. 91-94. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf (дата звернення: 20.04.2026).