

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Лирик Віра

Сучасне життя в умовах глобалізації, швидких соціальних змін та інтенсивного інформаційного потоку підвищує рівень невизначеності й знижує відчуття контролю над подіями, що закономірно посилює психологічну напругу та тривожність. Постійна присутність новин і травматичного контенту підтримує стан емоційного виснаження та ускладнює відновлення, оскільки психіка не встигає повноцінно переробляти пережите. Військово-політичні події у нинішніх реаліях виступають потужним стресором, який загострює тривогу й провокує конфліктність не лише у військових, що перебувають у зоні бойових дій, а й у їх найближчому оточенні. Дружини, матері та сестри переживають хронічний стрес через страх втрати, невизначеність і почуття безсилля, що впливає на їхнє функціонування та стосунки, підтверджуючи актуальність наукового вивчення й розроблення психологічної підтримки для цієї групи [1–4].

Мета публікації – емпірично дослідити та зробити аналіз стресостійкості молоді в умовах невизначеності.

Емпірична частина дослідження включала підготовчий етап (аналіз теоретичних підходів до стресостійкості молоді в умовах невизначеності, формування вибірки юнаків та добір діагностичного інструментарію) [1]. У дослідженні використано методики: шкала сприйняття стресу PSS-10, шкала реактивної й особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методика рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера [2;4].

За результатами PSS-10 визначено рівні сприйнятого стресу за останній місяць (низький, помірний, високий); дані подано в таблиці 1 [2].

Таблиця 1

Результати одержані за методикою «Шкала сприйняття стресу в осіб юнацького віку» (PSS-10) (n=81) (%)

Рівні	Низький рівень стресу	Помірний рівень	Високий рівень стресу
%	0,8	49	50,2

З таблиці 1 видно, що 50,2% респондентів мають високий рівень стресу, що може свідчити про постійну напругу та труднощі емоційної саморегуляції й потребу в додатковій психологічній підтримці. 49% демонструють помірний рівень стресу – стан, типовий для складних обставин, але з ризиком періодичного перевантаження. Лише 0,8% мають низький рівень стресу, що вказує на відносну емоційну стабільність і добру здатність справлятися з труднощами.

Для оцінювання тривожності використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (шкали реактивної та особистісної тривожності); результати подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати дослідження особливостей самооцінки рівня тривожності в осіб юнацького віку за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (n=81)

Рівні показників	Показники особистісної тривожності (у %)	Показники реактивної тривожності (у %)
Високий	82,7	64,3
Середній	11,1	36
Низький	6,2	3,7

У ході дослідження встановлено, що 64,3% респондентів мають високий рівень реактивної тривожності, а 82,7% - високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про підвищену схильність юнаків і дівчат до переживання тривоги в умовах воєнного стану, зокрема в ситуаціях оцінювання їхньої компетентності. Висока тривожність підвищує ризик негативних поведінкових проявів і невротичних порушень, тому актуальними є розвиток упевненості, переоцінка тривожних ситуацій, зниження їх суб'єктивної значущості та формування навичок саморегуляції.

Для оцінювання локуса контролю застосовано методику рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, яка відображає схильність приписувати відповідальність за результати діяльності зовнішнім чинникам (екстернальність) або власним зусиллям (інтернальність). Локус контролю розглядається як континуум між двома полярними типами; результати подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) молоді Дж. Роттера (n=81) %

Екстернальність	Інтернальність
44,8	55,2

Аналіз результатів засвідчив, що у 55,2% (46 осіб) переважає екстернальність, схильність покладати відповідальність за події та результати діяльності на зовнішні чинники. Водночас у 44,8% (35 осіб) виявлено інтернальність, приписування відповідальності власним зусиллям і здібностям. Загалом ці показники відображають універсальний стиль контролю, який проявляється як у ситуаціях успіху, так і невдач у різних сферах життя.

Таблиця 4

Показники меж шкали інтернальності за методикою локуса контролю рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (n=81) %

Показник інтернальності (То)	Рівень локусу контролю
36	Низький рівень інтернальності
37	Середній рівень інтернальності
27	Високий рівень інтернальності

– 36% (29 осіб) мають низький рівень інтернальності: майже не пов'язують події зі своїми діями, вважають їх наслідком випадку або впливу інших, що супроводжується емоційною нестійкістю, слабшим самоконтролем і підвищеною напруженістю.

– 27% (22 особи) продемонстрували високий рівень інтернальності: сприймають важливі події як результат власних дій, відчувають відповідальність і здатність керувати життєвими ситуаціями; їм більш притаманні емоційна стабільність, рішучість, комунікабельність і самоконтроль.

– 37% (30 осіб) мають середній рівень інтернальності: ступінь суб'єктивного контролю змінюється залежно від ситуації, однак загалом зберігається відносний баланс між інтернальними та екстернальними установками.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю відображає, де людина бачить

причини подій свого життя: у власних діях (інтернальність) або переважно в зовнішніх обставинах (екстернальність). Тому він пов'язаний із відчуттям особистої сили, відповідальності, самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю: інтернали частіше переживають ситуацію як керовану, екстернали – як таку, що «вирішується зовні», що підсилює безпорадність і напругу.

Результати дослідження це підтверджують: у юнацькому віці в умовах воєнного стану високий рівень реактивної тривожності мають 64,3%, а особистісної – 82,7%. Виявлено позитивні кореляції між сприйняттям стресу та реактивною тривожністю ($r=0,701$; $p\leq 0,01$) і між сприйняттям стресу та особистісною тривожністю ($r=0,634$; $p\leq 0,05$), тобто зі зростанням переживання стресу підвищуються обидва види тривожності.

Таким чином, ці показники пояснюють практичні відмінності: екстерналам більш властива конформна, поступлива поведінка та орієнтація на тиск середовища, тоді як інтернали менш схильні підкорятися впливу, активніше шукають інформацію і зазвичай краще обізнані із ситуацією. Також інтернали частіше займають активнішу позицію щодо здоров'я, бо вважають його сферою власної відповідальності. У взаєминах вони нерідко сприймаються як більш надійні й упевнені, тому можуть займати сприятливі позиції у групі. В психокорекції інтернали краще реагують на недирективні підходи (партнерство, вибір), а з екстерналами важливо окремо працювати з тривожністю та депресивними проявами.

Список використаних джерел

1. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
2. PSS – Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». Керівництво версія 1.0 (28 грудня 2023 р.). Розробники тесту: Cohen S., Kamarck T. & Mermelstein R., 1983.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 265 с.