

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Кошелева Наталя Геннадіївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Горлівського інституту іноземних мов
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
<https://orcid.org/0000-0002-0380-3242>

Фоменко Ксенія Ігорівна,

здобувачка вищої освіти
Горлівського інституту іноземних мов
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
<https://orcid.org/0009-0008-9088-5557>

У статті запропоновано варіант часткового вирішення важливого завдання розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу. Проаналізовано основні психологічні складнощі підліткового віку, спричинені віковою нормативною кризою, і основні причини стресів у підлітків. Визначено, що травматичні події, пов'язані з повномасштабною війною, завдають додаткового потужного стресу психіці молодих людей, що виявляється в підвищеній замкнутості та тривожності, апатії, депресивних станах, соматичних проблемах і деструктивній поведінці. Розглянуто соціальні та психологічні чинники розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни, основними з яких є підтримка соціального оточення та психологічна допомога, яка має на меті розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, комунікативних і когнітивних навичок тощо. Було сформульовано гіпотезу, що рівень стресостійкості підлітків пов'язаний із розвиненістю в них емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції.

Описано результати емпіричного дослідження стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу, яке було проведено з метою перевірки гіпотези на базі українських шкіл, що розташовані в потенційно небезпечних регіонах. Було обстежено 35 підлітків за опитувальником визначення стресостійкості Холмса – Раге (адаптованим для дітей); методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла та методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. У результаті обстежень було встановлено, що значна частина респондентів продемонстрували середній і низький рівні стресостійкості, емоційного інтелекту та саморегуляції, що свідчить про потребу у психокорекційній роботі щодо їхнього розвитку. Було проведено кореляційний аналіз отриманих даних за допомогою коефіцієнта Пірсона, який дозволив установити прямий статистично значущий кореляційний зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом та з вольовою саморегуляцією, що підтвердило сформульовану гіпотезу. Напрямом подальших досліджень бачимо розроблення психокорекційної програми розвитку стресостійкості підлітків, яка може бути використана шкільними психологами.

Ключові слова: підлітки, війна, стрес, стресостійкість, емоційний інтелект, саморегуляція, емпіричне дослідження.

Kosheleva Natalia, Fomenko Kseniia. Psychological factors in the development of stress resilience in adolescents during wartime

The article proposes a partial solution to the important task of developing stress resilience in adolescents under wartime conditions. The main psychological challenges of adolescence caused by the normative age-related crisis are analyzed, as well as the key sources of stress in teen-

agers. It is established that traumatic events related to the full-scale war impose an additional powerful burden on the mental health of young people, which manifests in increased withdrawal and anxiety, apathy, depressive states, psychosomatic issues, and destructive behaviors. The article explores the social and psychological factors influencing the development of adolescents' stress resilience during wartime. The primary factors identified include support from the social environment and psychological assistance aimed at developing emotional intelligence, self-regulation, communication, and cognitive skills. A hypothesis was formulated suggesting that the level of adolescents' stress resilience is linked to the development of their emotional intelligence and self-regulation abilities.

The results of an empirical study on adolescent stress resilience in wartime conditions are described. The study was conducted to test the hypothesis and was carried out in Ukrainian schools located in potentially dangerous regions. A total of 35 adolescents were surveyed using the Holmes – Rahe Stress Scale (adapted for children), N. Hall's "Emotional Intelligence Diagnostic Method", and the "Volitional Self-Regulation Assessment Method" by A. Zverkov and E. Eidman. The results showed that a significant portion of the respondents demonstrated medium to low levels of stress resilience, emotional intelligence, and self-regulation, indicating a need for psychocorrective intervention aimed at their development. Correlation analysis of the collected data using Pearson's coefficient revealed statistically significant direct correlations between stress resilience and both emotional intelligence and volitional self-regulation, confirming the initial hypothesis. As a direction for further research, the development of a psychocorrective program to enhance stress resilience in adolescents is proposed. This program may be implemented by school psychologists.

Key words: adolescents, war, stress, stress resilience, emotional intelligence, self-regulation, empirical research.

Постановка проблеми. Нормативна криза підліткового віку спричиняє велику кількість психологічних ускладнень для молодих людей, які переживають цей складний період, та супроводжується інтенсивними фізіологічними, емоційними та психологічними змінами, що роблять підлітків особливо вразливими до стресових ситуацій. Для українських підлітків додатковим потужним джерелом стресу є повномасштабна війна, яка негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя і психічний розвиток. Коли молоді люди стикаються з екстремальними ситуаціями, як-от загроза життю, втрати, вимушене переміщення, розлука із близькими людьми, руйнування звичних соціальних зв'язків, стрес може призвести до серйозних порушень у психологічному здоров'ї.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування і емпіричне вивчення психологічних чинників розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу.

Результати дослідження. Проблема тиску стресу висвітлено в роботах В. Бодрова, Т. Зайчикової, С. Максименка, Н. Наєнко, А. Поплавської, М. Ткалич та інших. Особливості впливу стресу на організм людини проаналізовано у працях О. Анапрієнко, С. Болтівця, Л. Гармаш, О. Кочерги, Т. Кульбачки. Окрему увагу на ризики

виникнення стресових станів у дітей шкільного віку звернули К. Варивода, Н. Євремова, М. Миколайчук, Г. Хомич. Стресовий вплив війни на психічний розвиток підлітків досліджували Н. Атаманчук, О. Басенко, А. Беженська, К. Журба, В. Мухін, Л. Кондрацька, О. Кресан, М. Чень, О. Щербакова, О. Яцина й інші. Проте через надзвичайну важливість завдання щодо розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу вважаємо актуальним дослідження психологічних чинників цього процесу, оскільки в умовах війни зростає потреба в ефективних методах підтримки молоді, яка переживає стрес.

Уперше в історії психології явище стресу розпочав досліджувати фізіолог Г. Сельє, який визначив його як «загальний адаптаційний синдром, специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників – стресорів» [1, с. 8]. Загальноприйнятим у сучасній психології є розуміння стресу як універсальної реакції організму на будь-які зовнішні чи внутрішні подразники. Поняття стресостійкості науковці трактують як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно вирішувати завдання в екстремальних умовах.

Підлітковий період характеризується особливою вразливістю до стресорів через

вікові зміни, які в умовах війни призводять до загострення психологічної нестабільності. О. Царькова та Н. Величко називають такі причини стресів у підлітків: фізичні, емоційні та фізіологічні навантаження; вплив оточення; різні подразники з повсякденного життя; одноманітність у щоденній діяльності; ключові зміни в житті; соціальні та соціально-психологічні чинники; невизначеність; особистісна дисгармонія (порушення емоційного стану) [2, с. 158]. Небезпека, невизначеність і нестабільність воєнного часу підвищують чутливість підлітків до стресу та посилюють негативні емоційні реакції. Різка зміна середовища, страх за життя, відсутність стабільності – усе це чинить додатковий тиск на психіку підлітка, спричиняє тривогу, відчай, відчуття безсилля. Стреси проявляються в поведінці підлітків різними способами: вони можуть ставати більш замкнутими, втрачати інтерес до колись улюблених занять, уникати спілкування навіть із близькими людьми, що може супроводжуватись депресивними станами, підвищеною тривожністю та порушеннями сну. У більш важких випадках стрес може призводити до асоціальної поведінки, агресії та аутоагресії, ризикованої поведінки й суїциду.

Важливими соціальними чинниками розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни є: підтримка з боку родини; позитивне спілкування з однолітками; підтримувальне шкільне середовище, яке приділяє увагу психологічному благополуччю учнів; підтримка громади та волонтерів; соціальні мережі й участь у віртуальних спільнотах за інтересами тощо [3, с. 1529–1534]. Психологічними чинниками формування стресостійкості підлітків науковці вважають розвиток рівня їхньої самооцінки та впевненості в собі; емоцій-

ного інтелекту та здатності до саморегуляції; навичок критичного мислення та раціонального ухвалення рішень [4–7]. Для допомоги підліткам, які мають схильність до стресових розладів, пріоритетними визначають інтерперсональну, позитивну, когнітивно-поведінкову та тілесно орієнтовану терапію [8, с. 27].

Аналіз результатів дослідження.

Протягом лютого – березня 2025 р. нами було проведене емпіричне дослідження стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу на базі кількох загальноосвітніх закладів, розташованих у регіонах, що зазнали впливу воєнних дій. У дослідженні взяли участь 35 підлітків віком від 13 до 17 років. З метою перевірки гіпотези про те, що рівень стресостійкості підлітків пов'язаний із розвиненістю в них емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції нами були використані тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса – Раге (адаптований для дітей); методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла; методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. Вибраний інструментарій дозволив оцінити рівень стресостійкості, емоційного інтелекту та рівень вольової саморегуляції підлітків, які відіграють важливу роль у формуванні їхньої адаптивної поведінки у складних умовах.

Перше обстеження було проведено з метою діагностики рівнів стресостійкості підлітків за методикою Холмса – Раге (результати подано в таблиці 1).

З отриманих даних бачимо, що приблизно третина підлітків, а саме 31%, продемонстрували високу опірність до стресу. Такі підлітки ефективно справляються з емоційними труднощами, що виникають у стресових ситуаціях, і не витрачають значну частину своєї енергії на подолання

Таблиця 1

Показники рівнів сформованості стресостійкості підлітків за методикою Холмса – Раге (адапована для дітей)

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів (у % від загальної кількості опитуваних)
Досить велика опірність	29
Висока опірність	31
Порогова опірність	29
Низька опірність	11

негативних переживань. Трохи менше опитуваних – 29% – продемонстрували досить високу опірність до стресу. Такі підлітки зазнають мінімального стресового навантаження і мають достатню стресостійкість, що дозволяє їм адаптуватися до стресогенних чинників воєнного часу. Ідентична кількість підлітків (29%) продемонструвала пороговий рівень опірності до стресу, що свідчить про середній рівень стресостійкості. Такі підлітки здатні справлятися з помірним стресовим навантаженням, проте зі збільшенням кількості стресових ситуацій їхня стійкість знижується. Найменша частка учасників дослідження (11%) продемонструвала низьку опірність до стресу, що свідчить про високий рівень стресового навантаження. Підлітки з таким рівнем стресостійкості мають підвищений ризик розвитку психосоматичних захворювань і емоційного виснаження, особливо в умовах воєнного часу. Отже, приблизно 40% опитуваних показали середній і низький рівні стресостійкості, що свідчить про вразливість до стресових впливів.

Наступне обстеження проводилося з метою діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (результати подано в таблиці 2).

За результатами обстеження бачимо, що більшість респондентів (68%) мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що переважно збігається з результатами за субшкалами і є важливим чинником у подоланні стресових ситуацій. Проте середній рівень вказує на деякі труднощі у психоемоційній адаптації обстежуваних до складних ситуацій. Високий рівень емоційного інтелекту виявили

9% респондентів, що свідчить про високо-розвинену здатність розпізнавати власні та чужі емоції і керувати власними емоційними станами. Водночас 23% учнів мають низький рівень емоційного інтелекту, що спричиняє важкі емоційні стани у стресових ситуаціях і нездатність упоратись з ними. Наявність групи підлітків із низькими показниками емоційного інтелекту та значна кількість респондентів із середнім рівнем свідчать про потребу у психокорекційній роботі щодо його розвитку.

Дослідження вольової саморегуляції підлітків було здійснене за допомогою методики А. Зверькова та Є. Ейдмана (результати подано в таблиці 3).

Дослідження вольової саморегуляції засвідчило, що 63% досліджуваних показали високий рівень загальної здатності контролювати свою поведінку, емоції та ухвалювати виважені рішення в різних ситуаціях. Водночас було виявлено значну частку підлітків із низьким рівнем саморегуляції (37%), що спричиняє складнощі в управлінні власною поведінкою у стресових ситуаціях. Близькі результати було отримано також за субшкалами наполегливості й самовладання. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку саморегуляції в підлітків.

Для виявлення зв'язку показників стресостійкості з показниками емоційного інтелекту та з показниками вольової саморегуляції (отримані за використаними методиками) ми провели обробку отриманих результатів методом кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ($p \leq 0,05$). Отримані результати подано в таблиці 4.

Таблиця 2

Результати діагностики емоційного інтелекту підлітків за методикою Н. Холла

Шкала / інтегративний рівень	Низький рівень (кількість респондентів у %)	Середній рівень (кількість респондентів у %)	Високий рівень (кількість респондентів у %)
Шкала «Емоційна обізнаність»	49	34	17
Шкала «Управління своїми емоціями»	26	48	26
Шкала «Самотивація»	28	44	28
Шкала «Емпатія»	30	44	26
Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»	26	56	20
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	23	68	9

Таблиця 3

**Результати діагностики вольової саморегуляції підлітків
за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана**

Загальна шкала / субшкала	Низький рівень (кількість респондентів у %)	Високий рівень (кількість респондентів у %)
Загальна шкала вольової саморегуляції	37	63
Субшкала наполегливості	31	69
Субшкала самовладання	29	71

Таблиця 4

**Показники кореляції стресостійкості, емоційного інтелекту
та вольової саморегуляції в підлітків ($p \leq 0,05$)**

	Емоційний інтелект	Вольова саморегуляція
Стресостійкість	0,37	0,4

Установлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок стресостійкості й емоційного інтелекту ($r = 0,37$; $p \leq 0,05$). Такий зв'язок свідчить про те, що вищий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції допомагає ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій. Також установлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок стресостійкості з вольовою саморегуляцією ($r = 0,4$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що розвиток навичок самоконтролю сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки вольова саморегуляція допомагає людині долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу й ефективно діяти в умовах стресу.

Отже, можна стверджувати, що існує прямий позитивний зв'язок між стресостійкістю, емоційним інтелектом і вольовою саморегуляцією в підлітків, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Висновки. Отже, нами було проведене теоретичне й емпіричне дослідження важливого завдання розвитку стресостій-

кості підлітків в умовах воєнного часу. Установлено, що криза підліткового віку сприяє підвищеній емоційній нестабільності молодих людей, що значно посилюється через негативний вплив стресових чинників, пов'язаних з війною, і призводить до підвищеного рівня тривожності, складних емоційних станів і поведінкових проблем у підлітків. У результаті емпіричного обстеження, у якому було використано тест-опитувальник визначення стресостійкості за методикою Холмса – Раге, методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, установлено, що рівень стресостійкості підлітків пов'язаний із розвиненістю в них емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції. Це свідчить про доцільність розроблення психокорекційної програми, спрямованої на розвиток зазначених психологічних характеристик, що дозволить підліткам більш ефективно адаптуватися до стресових умов. Таке завдання бачимо напрямом наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Титаренко Т., Лепіхова Л. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
2. Царькова О., Величко Н. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 157–161.
3. Чень М. Особливості психологічної допомоги обдарованим дітям і молоді в умовах воєнного стану. *Обдаровані діти – скарб нації!* : матеріали V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, м. Київ, 23–29 жовтня 2024 р. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. С. 1529–1534.

4. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 27–48.
5. Беляк А. Психологічні та особисті чинники стійкості особистості до стресу. *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному й освітньому просторі суспільства* : матеріали V Міжнародної наукової студентської конференції, м. Кам'янець-Подільський, 5–6 грудня 2023 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2023. С. 261–263.
6. Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вечерний*. 2018. № 9 (81). С. 314–319.
7. Тарасова В. Програма психологічної корекції стресостійкості підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина»*. 2023. № 13 (31). С. 571–585.
8. Мельничук І. Особистісне зростання у процесі формування стресостійкості підлітків. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Житомир, 13 травня 2021 р. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 27–29.

REFERENCES:

1. Tytarenko, T., & Liepikhova, L. (2006). *Psykhologichna profilaktyka stresovykh perevantzhen sered shkilnoi molodi* [Psychological prevention of stress overload among schoolchildren]: nauk.-metod. posib. Kyiv: Milenium. 204 p. [in Ukrainian].
2. Tsarkova, O., & Velychko, N. (2010). Stres u pidlitkovomu vitsi ta shliakhy yoho podolannia [Stress in adolescence and ways to overcome it]. *Nauka i osvita*. №3. S. 157–161 [in Ukrainian].
3. Chen, M. (2024). Osoblyvosti psykhologichnoi dopomohy obdarovanyim ditiam i molodi v umovakh voiennoho stanu. Obdarovani dity – skarb natsii! [Gifted children are the treasure of the nation!]: materialy V Mizhnar. nauk.-prakt. onlain-konf. (m. Kyiv, 23–29 zhovtnia 2024 r.). Kyiv: Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy. S. 1529–1534 [in Ukrainian].
4. Basenko, O. (2019). Psykhosotsialni peredumovy rozvytku zhyttiistiikosti u pidlitkiv v umovakh voiennoho konfliktu [Psychosocial prerequisites for the development of resilience in adolescents in conditions of armed conflict]. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal*. № 2 (12). S. 27–48 [in Ukrainian].
5. Belyak, A. (2023). Psykhologichni ta osobysti chynnyky stiikosti osobystosti do stresu [Psychological and personal factors of personality resilience to stress]. *Molod i naukovyi prohres u sotsialno-ekonomichnomu ta osvithnomu prostori suspilstva*: materialy V Mizhnar. nauk. stud. konf., m. Kamianets-Podilskyi, 5–6 hrudnia 2023 r. Kamianets-Podilskyi: NRZVO KPDI. S. 261–263 [in Ukrainian].
6. Stepova, A. (2018). Psykhologichni osoblyvosti stresostiikosti osib yunatskoho viku [Psychological characteristics of stress resistance in adolescents]. *Molodyi vchenyi*. № 9 (81). S. 314–319 [in Ukrainian].
7. Tarasova, V. (2023). Prohrama psykhologichnoi korektsii stresostiikosti pidlitkiv [Programme for psychological correction of stress resistance in adolescents]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya "Pedagogika. Psykhologhiia. Medytsyna"*. № 13(31). S. 571–585 [in Ukrainian].
8. Melnychuk, I. (2021). Osobystisne zrostannia u protsesi formuvannia stresostiikosti pidlitkiv [Personal growth in the process of developing stress resistance in adolescents]. *Aktualni problemy osobystisnoho zrostannia: zb. nauk. prats za mater. Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf.*, m. Zhytomyr, 13 travnia 2021 r. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU imeni Ivana Franka. S. 27–29 [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 11.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.