

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Стратегії адаптації та подолання стресу в підлітків в умовах війни»

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – Психологія
Зверєвої А. М.
(прізвище та ініціали)

Керівник: доцент, доктор філософії (PhD), Павленко Г. В.
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання: _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 Теоретичний аналіз концептів «стрес», «адаптація» та стратегій подолання стресу	5
1.1 Визначення і сутність поняття «стрес», «адаптація» та «копінг-поведінка».....	5
1.2 Психологічні теорії стресу та механізми його формування	10
1.3 Психологічні особливості прояву стресу та адаптації в підлітковому віці, методи подолання стресу	13
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження стратегій адаптації та подолання стресу в підлітків.....	20
2.1 Мета, завдання та характеристика вибірки дослідження.....	20
2.2. Характеристика методів та процедури дослідження.....	20
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	24
Висновки до розділу 2.....	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

У світі, насиченому геополітичними та соціальними викликами, питання адаптації та подолання стресу серед підлітків визначається як одна з найбільш актуальних та важливих сфер наукового дослідження. За останні роки, в Україні та в багатьох інших регіонах, свідчимо про загострення військових конфліктів та соціальних проблем, які негативно впливають на психічне здоров'я підлітків.

В контексті воєнного конфлікту в Україні, важливо розглядати стратегії адаптації та механізми подолання стресу, які допомагають підліткам зберігати психічне здоров'я та долати негаразди. Військові події створюють унікальні виклики для молоді, відзначаючись підвищеним ризиком для формування стресових ситуацій та психологічних проблем, залишають невиліковні сліди в психіці молодого покоління. Наше дослідження спрямовано не лише на вирішення актуальних проблем сучасності в теоретичному аспекті, його результати можуть стати важливим кроком у розробці програм та ініціатив, спрямованих на підтримку підлітків у важких життєвих обставинах та сприяти подальшому розвитку науки та практики психосоціальної допомоги.

Об'єктом дослідження є психологічний стрес, а предметом - стратегії адаптації та подолання стресу в умовах війни.

Метою даної роботи є вивчення стратегій адаптації та подолання стресу у підлітків під час військових дій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення адаптації та стресу у підлітків в умовах війни.
2. Вивчити особливості прояву копінг-поведінки в стресових ситуаціях у підлітків.
3. Дослідити взаємозв'язок адаптивності та стратегії подолання стресу.

Дослідження базується на використанні ряду методик, що спрямовані на розкриття внутрішніх резервів та стратегій, які обирають підлітки для подолання стресових ситуацій. Для досягнення задач дослідження використовувалися методи:

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової).

2. Самооцінка психологічної адаптивності (адаптація О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов)

3. Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності (адаптація О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов)

4. Методика "Шкала психологічного стресу PSM-25".

5. Авторський опитувальник суб'єктивної оцінки стресового стану.

У дослідженні приймали участь 110 підлітків, серед них 61 досліджуваних віком (від 13 до 14 років) та 49 досліджуваних віком (від 15 до 17 років). З них 12 підлітків знаходяться в Україні та мають статус ВПО, 43 знаходяться в Україні в рідному місті та 55 знаходяться за кордоном.

Результати дослідження покажуть важливу інформацію про те, які стратегії адаптації та подолання стресу є найбільш ефективними для підлітків, які знаходяться в умовах війни та за кордоном. Дослідження дозволить виявити, існування різних типів стресу, які впливають на людей в умовах війни, та різні стратегії подолання стресу, які можуть бути ефективними для різних типів стресу.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНЦЕПТІВ «СТРЕС», «АДАПТАЦІЯ» ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1 Визначення і сутність поняття «стрес», «адаптація» та «копінг- поведінка»

Стрес (від англ. напруга, натиск, тиск) – це загальна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу або відповідь на загрозу реальну чи уявну, що виникає в людини під час складних умов, як у повсякденному житті, так і при будь-яких особистих обставин.

Визначення поняття «стрес» обширно використовується в багатьох галузях науки: психологія, медицина, біологія, соціологія. Саме через його широке використання сформувалося багато понять та концепцій стресу. Першою передумовою виникнення концепції стресу прийнято вважати вчення видатного фізіолога К. Бернара. Він виявив, що принципи незмінностей середовища організму належать основній теорії гомеостазу. Подальший розвиток цієї теорії можливо побачити у роботах У. Кеннона. Дослідник ввів поняття «стрес» у фізіологію та психологію й назвав його «реакцією боротьби або втечі» [14, с.144]. В 1936 році канадський вчений Ганс Сельє ввів поняття «стрес» в науковий обсяг та став автором початкової концепції стресу. Він виявив, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку вимогу або ускладнення. На початку дослідження ця реакція отримала назву «загальний адаптаційний синдром».

Пізніше Г. Сельє пропонує поділяти стрес на «негативний» та «позитивний». Позитивний стрес називають – еустрес. Негативний стрес називають – дистрес. Еустрес вчений розглядає, як стан втрати рівноваги між наявним ресурсом та вимогами, він завжди короткочасний та рідко несе загрозу для здоров'я людини. Дистрес же розглядається, як порушення адаптації особистості або як сукупність негативних емоцій, пережитих особистістю (тривога, депресія, страхи), при високому рівні якої настають емоційні розлади [15, с.24].

В залежності від виду стресу та його подразників виділяють поняття фізіологічний та психологічний стрес. Вперше таку класифікацію представив вчений Р. Лазарус. До поняття фізіологічний стрес він відніс усі реальні стресори (подразники). Фізіологічний стрес характеризується поганим впливом на органи людини і тканини органів. До психологічного стресу відноситься більш складний внутрішній стан, порушення гармонії особистості [11, с.20].

Розкриваючи поняття більш детально можна сказати, що:

Фізіологічний стрес – це мимовільна реакція організму на прямий вплив подразника. В цьому випадку спостерігається зміна функціонування фізико-хімічних систем організму, почуття дискомфорту фізіологічного характеру (наприклад: головний біль, втома, послабленість функціонування імунної системи). Фізіологічний стрес і на сьогоднішній день залишається актуальною темою, що вивчається в медицині.

Психологічний (емоційний) стрес – це різновид стресових станів, який можна віднести до позитивних чи негативних почуттів. Існує багато видів та форм прояву емоційного стресу, які залежать від особистих якостей людини, її досвіду, сприйняття світу та його особливостей, освіти тощо. Зазвичай психологічний стрес виникає під впливом напруги, яка в свою чергу виникає під час загрози чи перешкоди. Наприклад:

- Розумове навантаження (впливає на психічну діяльність, погіршує працездатність уваги, пам'яті, збільшується кількість помилок. Під час процесу характерно підвищення тиску, частішання пульсу, збільшення споживання кисню)
- Необхідність швидко прийняти рішення (впливає на виникнення стресу, прийняття хибних рішень)
- Невдачі у будь-якій життєвій ситуації,
- Відповідальність за роботу, що виконується [7, с. 176].

Стрес має тісний зв'язок з процесом адаптації. Адаптація (лат. *adapto* — пристосовую) — процес взаємодії живих організмів та оточуючого середовища, який призводить до пристосування їх до умов життєдіяльності [18, с.7]. Введений

фізіологом Г. Аубертом у 1865 році, термін «адаптація» спочатку використовувався для опису зміни чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників [16, с. 45]. Надалі вивченням цього питання займався Ж.Б. Ламарк, його концепції відігравали важливу роль у формуванні загальнобіологічного підходу до розуміння адаптації. Ламарк розрізняв три види адаптації: пряма адаптація, непряма адаптація, внутрішнє прагнення до вдосконалення. Та виділяв, що за біологічним підходом адаптація - це пристосування організму до зовнішніх умов у ході еволюції [17, с. 135]. В соціокультурному середовищі вивчення адаптації особистості розпочав, І.Г. Гердер та встановив фундамент цього напрямку. Під час вивчення адаптації, дослідники виявили можливість використання цього терміну не лише для аналізу біологічних чи психологічних систем, а й для соціальних. Е. Гідденс, вивчаючи соціальну адаптацію, описує її як процес соціалізації та пристосування до виконання ролей. Г. Спенсер, наголошуючи на необхідності адаптації до соціального оточення, висловлює ідею, що людський розум є необмеженим ресурсом для адекватного пристосування до соціальних умов. Згодом С. Кулик, розглядаючи підходи до дослідження адаптації, виокремила такі основні напрями [19, с. 98]:

- Біофізіологічний підхід (зосереджується на пристосуванні організму до внутрішніх та зовнішніх змін впливу біологічних, хімічних, екологічних факторів).
- Психологічний підхід (включає формування індивідуального стилю діяльності, адаптацію до соціально-психологічних відносин та вироблення зразків мислення та поведінки).
- Інформаційно-комунікативний підхід (зорієнтований на зміну структури та керуючих впливів з метою досягнення оптимального стану в умовах невизначеності або обмеженої інформації).

С. О. Шапкін виділяє чотири ключові компоненти адаптації [20, с. 198]:

- Активаційний компонент, який включає органічні та функціональні витрати, спрямовані на досягнення важливих для суб'єкта цілей.

- Когнітивний компонент, що передбачає перебудови когнітивних процесів для вироблення найбільш ефективних способів обробки інформації, без яких ефективна адаптація є неможливою.
- Емоційний компонент, який визначається динамікою емоційних переживань, що є суб'єктивними показниками ефективності процесу адаптації.
- Мотиваційно-вольові процеси, які забезпечують координацію інших компонентів та напрямів досягнення важливих для суб'єкта цілей, надаючи процесу адаптації стійкість і безперервність.

Поняття копінг-поведінки вперше запропонував Л. Мерфі у 1962 році для визначення реакції дитини на подолання кризи зростання. Згодом у 1966 році Р. Лазарус використав це поняття для опису стратегій подолання стресу під час подій, які викликають тривогу, в книзі «Психологічний стрес та процес його подолання». За твердженням автора, головне завдання копінг-поведінки полягає в забезпеченні та підтримці благополуччя особистості, а також психічного і фізичного здоров'я. За думкою авторів, копінг-поведінку можна визначити, як безупинно мінливі когнітивні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які є надмірними або перевищують ресурси людини.

Основні завдання копінгу визначили вчені Д. Кохен і Р. Лазарус, узагальнюючи дані багатьох досліджень [8, с.12]:

- зменшення негативних впливів і підвищення швидкості одужання,
- впевненість в своїх силах,
- підтримання емоційної рівноваги,
- підтримання і збереження взаємозв'язків з іншими людьми.

Більш детально проблеми копінгу почали вивчати дослідники (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер) у 80-х роках. Вчені почали дослідження феномену копінг-поведінки, її суті та взаємозв'язку з іншими феноменами (наприклад, нейротизмом), виокремлення її різновидів. Завдяки плідній праці автори змогли

виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний [3, с.190].

За психоаналітичним підходом копінг – є частиною механізму психологічного захисту, який людина використовує для зняття напруги. Механізм має суто автоматичну реакцію на ситуацію без втручання емоційних і когнітивних процесів. Таке трактування копінгу призвело до чималих труднощів пов'язаних з тим, що багато дослідників почали називати адаптивні захисні механізми терміном «копінг-механізмів», тоді, П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конол-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт для запобігання поєднання понять «копінг» і «захисний механізм» розрізнили їх за ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності, локалізацією загрози. І визначили, що копінг – це активність людини, яка має цілеспрямований і усвідомлений характер та спонукає розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої, здебільшого, зовнішня (наприклад, хвороба).

Диспозиційний підхід зосереджується на питанні існування особливостей у особистих якостях, які обумовлюють ефективне подолання стресу. Підхід розглядає копінг як відносну схильність людини відповідно реагувати на загрозову ситуацію. Диспозиційний підхід має досить вузьке розуміння копінгу, через що не набув популярності.

Трансакційний підхід – є найпопулярнішим підходом та був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолькманом. На думку вчених, копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини.

Ресурсний підхід акцентує увагу на розподілі ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів», що дає змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах, напружених ситуаціях. Представники «ресурсного» підходу Д. Кошабо і С. Мадді для пояснення вибору стратегії особистості у напруженій ситуації використовують поняття «життєстійкість». Це поняття має ширше значення за попередні, оскільки тут ідеться про загальну життєву (ціннісну) позицію.

Подальше застосування поняття «копінг», почало містити в собі не тільки реакції на події, що перевищують ресурси людини, а ще й на повсякденні стресові ситуації.

Н. С. Ярош у своїх публікаціях визначила, що на вибір копінг-стратегії впливають індивідуальні психологічні особливості: когнітивний стиль, темперамент, характер Я-концепції, рівень тривожності [19, с.4]. Авторка у своїй статті зазначає, що усі ці характеристики, впливають та характеризують тип мислення особистості у стресовій ситуації, що в свою чергу дає підстави для дослідження його впливу на стрес-долаючу поведінку. Частіше за все мислення людини носить патогенний характер для здоров'я.

Мета копінг - поведінки полягає у адаптуванні людини до вимог ситуації, оволодінням ними, досягненням послаблення вимог, уникнути їх і, таким чином, погасити стресову ситуацію.

У вивченнях Т. Ларіної встановлено, що виникнення будь-якої стратегії копінгу є результатом реакції особи на травматичну подію, що виступає засобом її опрацювання та подолання невротичних реакцій. При використанні навичок життєстійкості як засобу протистояння критичним ситуаціям стратегії копінгу стають адекватною формою реагування на реальність, особливо в умовах критичних ситуацій, таких як воєнні події [22, с.188].

1.2 Психологічні теорії стресу та механізми його формування

Подальше вивчення стресу призвело до формування нових концепцій та теорій, які відображають загальні біологічні, фізіологічні, психологічні погляди. Також спонукало до кращого розуміння сутності стресу, його причин, механізмів формування та особливостей прояву.

До основних теорій психологічного стресу відносяться [11, с.14]:

1. Генетично-конституціональна теорія, яка стверджує, що здатність організму протистояти стресу залежить від того, наскільки ефективно організм адаптується до поточних умов і використовує захисні стратегії. Дослідження в рамках

цієї теорії спрямовані на виявлення зв'язку між генетичними особливостями і фізичними характеристиками особистості, які можуть впливати на здатність конкретної людини подолати стрес.

2. Теорії конфліктів, яка підкреслює важливість запобігання стресу через створення сприятливих умов для розвитку та вільного вибору особистістю своїх життєвих цілей та поглядів. Теорії конфліктів також важливі, оскільки вони вказують на причини стресу у соціальних, економічних та міжособистісних відносинах.

3. Теорія виборчої поразки функціональних систем при емоційному стресі В. Г. Старцева припускає виникнення психогенної патології через повторні асоціації емоційного стресу з активацією тієї чи іншої системи органів (травної, рухової, статевої). Це створює умови для можливості спрямованої адресації стресових стимулів, саме активованої, тобто зазнає навантаження. Фахівці у галузі психосоматики допускають подібний механізм виникнення психосоматичної патології. Наприклад, неодноразові стресові події (сварки тощо) під час прийому їжі здатні навіть у стійких осіб призвести до патології травного тракту – гастритів, виразок та пухлин.

4. Психодинамічна модель, ґрунтується на ідеях, запропонованих Зигмундом Фрейдом. У своїй теорії він розглядав два типи виникнення та виявлення тривоги:

а) сигналізуюча тривога – це реакція-передчуття реальної зовнішньої небезпеки. Це може бути загроза фізичній безпеці, загроза втрати любові або інших важливих ресурсів, а також загроза втрати самооцінки чи інших аспектів ідентичності.

б) травматична тривога – це реакція, що виникає під впливом несвідомих, внутрішніх джерел. Наприклад, стримування сексуальних та агресивних інстинктів. Зигмунд Фрейд використовував термін "психопатія повсякденного життя", щоб описати симптоми цього стану, який може проявлятися в запальних, конфліктних поведінкових реакціях.

5. Модель схильності до стресу, базується на взаємодії між спадковими та зовнішніми чинниками середовища та їх впливами, при цьому враховується можливість взаємного впливу непередбачених факторів.

6. Модель Н. G. Wolff. Автор розглядав стрес як фізіологічну відповідь на зовнішні подразники і встановив, що ці реакції залежать від взаємодії з іншими людьми, поведінки, особистісних характеристик, ситуаційних умов та ставлення до них.

7. Модель D. Mechanik. Ця концепція розглядає ідею та механізми адаптації, що описана вченим як спосіб, яким особистість впорядковує свої емоції, викликані оточуючими обставинами. Модель має дві основні форми прояву:

- а) подолання – боротьба з самою ситуацією;
- б) захист – боротьба з емоційними відгуками, що виникли внаслідок цієї ситуації.

Механізм формування стресу базується на класичній концепції адаптаційного синдрому Г. Сельє. Згідно з нею, провідна роль належить корі наднирників, які синтезують гормони – глюкокортикоїди (виконують адаптаційну функцію). У 1969 році декілька вчених Л. Х. Гаркаві, Е. Б. Квакіна та М. А. Уколова винайшли дві антистресові реакції - реакція тренування і реакція активації (поділяється на спокійну і підвищену). Виявлені реакції, на думку вчених, сформувалися завдяки процесу еволюції - антистресорного захисту організму. Реакції розвиваються, як відповідь на адекватні, відносно слабкі або середні фактори.

Фізіологічні механізми формування стресу виникають завдяки [11, с.35]:

- Активації гіпоталамуса (є вищим центром вегетативної нервової системи) – він визначає характер нервово-гуморальних реакцій та підвищує активність симпатичної нервової системи. Викликає видачу антистресових гормонів, що призводить до регуляції обміну речовин.

- Симпатичного відділу нервової системи – відповідає за підтримку життєдіяльності організму в стресовій ситуації. Задача відділу дати організму достатньо ресурсів для боротьби або втечі. В результаті праці симпатичної нервової системи на початкових етапах стресу підвищується активність вегетативної нервової системи, що призводить до: прискоренню серцебиття та дихання, розширення зіниць,

з'явлення адреналіну в крові під час страху, з'явлення норадреналіна у крові під час тривоги, напруженості м'язів, блідості шкіри, холодного поту.

- Парасимпатичного відділу – задача відділу полягає у накопиченні ресурсів для подальшого відновлення організму, його активація відбувається під час сну, відпочинку або прийому їжі. Якщо стрес триває довго відбувається активація відділу, що супроводжується фізіологічними реакціями такими як: слабкість, падіння тиску, зниження тону м'язів, розлади травлення.

Причини виникнення стресу можна обумовити багатьма факторами й поділяти на об'єктивні та суб'єктивні. Суб'єктивні причини мають внутрішній характер, тобто мислення та кругозір людини мають прямий вплив, до них можна віднести: змінення життєвих цінностей, нав'язування батьківських програм дитині (стресова напруга), спонтанні дії, які викликають негативні емоції, невідповідність віртуального і реального світу або очікуваних і реальних подій, неможливість реалізувати базову потребу (наприклад: потреба в безпеці, повазі, самореалізації та фізіологічні), критика та негативні упередження з боку інших людей, неадекватні установки пов'язані з переконанням особистості, тиском на неї, внутрішні конфлікти, фобії.

Об'єктивні причини мають зовнішній характер, тобто ситуації які відбуваються незалежності від рішень та мислення особистості, до них можна віднести:

- умови життя (домашні турботи, професійна діяльність і т.д.)
- взаємовідношення з іншими людьми (близькі, колеги, незнайомці)
- економічні фактори (не виплата коштів вчасно, заборгованості, криза на рівні держави, місця роботи або фінансів сім'ї)
- політичні фактори (зміна влади, обстановка у країні та світі)
- надзвичайні ситуації або обставини (тяжкі хвороби, кримінальні обставини, природні та соціальні).

1.3 Психологічні особливості прояву стресу та адаптації в підлітковому віці, методи подолання стресу

Підлітковий вік - це період інтенсивних фізіологічних та психологічних змін, коли формується особистість молодого людини. Негативні явища в соціальному оточенні підлітка та збільшення соціальних вимог до нього часто призводять до різноманітних відхилень у його поведінці, характері, а також емоційних та нервово-психічних порушень, і навіть до зривів.

У період війни молоде покоління зазнає впливу численних стресорів, що часто призводить до глибоких психологічних травм. Оскільки підлітки ще не досягли повної фізіологічної, соціальної та психологічної зрілості, їм важко осмислити події навколишнього світу. Вони спираються на сприйняття ситуації через призму значущих для них дорослих та фіксують свої власні відчуття, що може призвести до хаотичних змін внутрішнього світогляду [21, с.90]. Це може викликати тривогу, страх і навіть агресію. Зазначено, що підлітки часто стикаються з подвійним стресом: внутрішнім, пов'язаним з їх власним емоційним станом, і з сімейним, пов'язаним із стресовою ситуацією в родині. Несформована здатність висловлювати свої почуття підсилює їх психологічний дискомфорт через обмежений когнітивний досвід.

Стрес, що викликаний війною, значно відрізняється від повсякденного, оскільки, він перевищує нашу здатність адаптуватися та змінюватися. Предко В.В. Сомова О.О. у своїй роботі зазначили, що війна, як надзвичайна та екстремальна ситуація, є об'єктивною причиною стресу, що стає постійним та тривалим деструктивним чинником зовнішнього впливу, на який людина не має достатньо ресурсів для ефективного протистояння. Довготривалий стрес продовжує впливати на організм протягом тривалого періоду, негативно впливаючи на різні аспекти, включаючи поведінкові, емоційні, когнітивні та фізіологічні прояви. Це викликає погіршення самопочуття, зниження працездатності, підвищення рівня дратівливості та ослаблення імунітету [21, с.93].

Умови війни можуть спричинити виникнення різних рівнів стресу, що залежать від багатьох факторів, таких як тривалість бойових дій, рівень загрози для життя та здоров'я, умови життя та проживання в зоні бойових дій, роль, яку війна грає в житті

окремої людини і т.д. Підсумовуючи рівні, стрес розподіляють, на дві групи – невисокої і підвищеної інтенсивності [6, с.20]. Невисокий рівень стресу може бути пов'язаний з тим, що людина перебуває в зоні війни, але вона не має безпосередньої участі в бойових діях. Наприклад, це може стосуватися мирних жителів, які перебувають під час війни в зоні конфлікту, але не беруть участі в бойових діях. Такий рівень стресу може бути пов'язаний зі зниженням якості життя, погіршенням емоційного стану, але, як правило, не призводить до значних фізичних або психічних порушень.

Підвищений рівень стресу може бути пов'язаний з тим, що людина перебуває в зоні бойових дій або бере безпосередню участь в бойових діях. Це може приводити до серйозних фізичних та психічних порушень, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, втрата інтересу до життя та інші проблеми з психічним здоров'ям.

З усім тим, окремі сучасні дослідники вказують на низку позитивних адаптаційних змін особистості як її індивідуальну реакцію на пережиту психотравматичну ситуацію. Особливий інтерес при цьому викликає феномен посттравматичного зростання як конструктивний, позитивний результат боротьби зі стресом, у тому числі, бойовим [14, с.146].

Підлітки, під час психологічного стресу, можуть проявляти фізичні та емоційні симптоми, такі як запаморочення, нудота, болі в тілі, агресивна поведінка та зміни в харчуванні та сні. Індивідуальні реакції різняться, але включають в себе можливе звертання до їжі, втрату апетиту, різні сноманії та зміни у зовнішньому вигляді та гігієні.

З емоційної точки зору, підлітки можуть відчувати страх, тривогу, печаль та інші негативні емоції. Дослідження показують, що стресові події можуть впливати на самоконтроль підлітків, особливо тих, хто переживає психологічний стрес. З погляду адаптивної реакції, перебіг стресу у підлітків може бути активним або пасивним, враховуючи індивідуальні відмінності. А.О. Реан виділяє вектори активності: «назовні»

- вплив на зовнішнє середовище, та «всередину» - зміни в собі для ефективності в середовищі.

Екстремальні умови, які виникають у зв'язку з воєнними конфліктами, створюють особливі виклики для розвитку і прояву життєстійкості у дітей і підлітків. Інтенсивність впливу подій та наскрізна драматичність отриманого стресу часто породжують реакцію індивіда у вигляді травматичного стресу.

Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями. У цьому випадку, відповідно до існуючих теорій, порушується структура самості, когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання та пізнання світу, системою пам'яті, емоційною сферою людини. Стресором в таких випадках виступають травматичні події, екстремальні кризові ситуації, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких [9, с.226]. Такі події передусім порушують почуття безпеки в людини, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні.

Травматичний стрес – це особливе переживання, результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за рамки нормального людського досвіду [11, с. 184].

Травматичний стрес виникає в:

- учасників бойових дій,
- поліцейських, пожежників та жертв пожеж, а також жертв посух, газових отруєнь, землетрусів, ураганів, повеней, аварій, насильницьких злочинів.
- в результаті заподіяння «моральної шкоди».

До травматичного стресу призводять: тортури, голод, бідність, несподівана вагітність, сімейний стрес, старіння, біль, нестерпна спека чи холод, статус біженця, важка хвороба чи інформація про невиліковну хворобу, смерть чи хвороба близьких,

втрата житла й майна, «невидимий стрес» радіаційної загрози чи бактеріологічного зараження тощо.

Дослідження в галузі травматичного стресу розвивалися незалежно від досліджень стресу, і до цього часу ці дві галузі мають мало спільного.

Основні стратегії подолання (профілактики) стресу можна поділити на:

- Психологічні (аутотренінги, медитація, арт-терапія);
- Фізіологічні (масаж, фізичні вправи, дихальні техніки);
- Біохімічні (фармакотерапія, алкоголь, фітотерапія, ароматерапія).

Психологічні методи подолання стресу. Включають в себе велику кількість методик, вправ для боротьби зі стресом. Розглянемо декілька з них:

- Арт-терапія – це лікування образотворчим мистецтвом. Арт-терапія працює з продуктами творчості самої людини і з готовими витворами мистецтва (картини, скульптури, книги, кіно). Основні напрямки: малювання (для вираження своїх почуттів та кращого розуміння їх, легкого сприйняття травматичних ситуацій), казко терапія (метод, використовує казкову форму для розвитку творчих здібностей людини, розширення свідомості).

- Медитація – є класичним засобом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційного напруження, розумової та фізичної втоми. Займаючись медитацією, треба повністю розслабитися і зосередитися на внутрішніх думках і відчуттях [13, с.139].

- Аутогенне тренування або аутотренінг – це система вправ спрямованих людиною на свій внутрішній стан та призначених для саморегуляції психічних та фізичних станів. Заснований на свідомому застосуванні людиною різноманітних засобів психологічного впливу на власний організм та нервову систему з метою їх розслаблення або, навпаки, напруження [13, с.140].

Фізіологічні методи подолання стресу впливають на серцево-судинну систему, дихальну та м'язову системи. До них відносяться:

- Дихальні вправи або дихальна гімнастика – є ефективним засобом психічної та фізіологічної саморегуляції. Дихання піддається свідомості, через що особистість може у певних позах керувати процесом і надавати певний вплив на діяльність внутрішніх органів завдяки правильному використанню. Самий діючий спосіб використання дихання є концентрація уваги на ньому (рух грудної клітини, потік вітру, який проходить через легені). При виконуваних дихальних вправах думки звільняються від джерела стресу та перемикаються з проблеми на процес [13, с.142].

- Фізичні вправи, а саме заняття будь-якою фізичною активністю (спортом, танцями). Спорт є суттєвим фактором боротьби та корекції психологічного стресу, само заняття фізичними вправами перемикають увагу на нові подразники, чим знижують актуальність проблеми

- Біохімічні методи боротьби зі стресом включають у себе вживання фармакологічних препаратів, лікарських рослин, ароматерапія. Наприклад, ароматерапія - це наука про вплив ароматів, яка підвищує стресостійкість, допомагає запобігти втоми та виснаження психічного і фізіологічного стану людини. В ароматерапії використовують ефірні масла, вони здійснюють вплив на емоції особистості [11, с.206].

Висновки до першого розділу

Підводячи підсумки у розгляді аналізу концептів «стрес», «адаптація» та стратегій його подолання у підлітковому віці можна сказати, що:

1. Проаналізувавши велику кількість інформації та вивчивши існуючі підходи до трактування понять можемо зазначити, що ядром поняття є фактор виникнення стресу, як відповідь організму на тиск від негативних подій або умов. Найбільш влучне поняття стресу, на нашу думку, наступне: стрес – це фізіологічна реакція організму на зовнішній вплив, яка необхідна для адаптації к умовам життя, що змінюються. Таке поняття має спільні думки з концепцією Ганса Сельє. Він розглядав стрес як реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін та не пов'язані з

конкретною причиною. Найбільш влучне поняття адаптації на нашу думку, наступне: процес взаємодії живих організмів та оточуючого середовища, який призводить до пристосування їх до умов життєдіяльності. Головне завдання копінг-поведінки полягає в забезпеченні та підтримці благополуччя особистості, а також психічного і фізичного здоров'я. Найбільш влучне поняття копінг-поведінки, на нашу думку, наступне: копінг – це активність людини, яка має цілеспрямований і неусвідомлений характер та спонукає розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня (наприклад, хвороба).

2. Було розглянуто сім теорій та моделей стресу: генетично-конституціональна теорія, теорія конфліктів, теорія виборчої поразки функціональних систем при емоційному стресі В. Г. Старцева, психодинамічна модель, модель схильності до стресу, модель Н. G. Wolff, модель D. Mechanik. У результаті аналізу теорій стресу найоптимальнішими можна виділити генетично-конституціональну теорію та модель D. Mechanika. Спільним у них є думка про боротьбу зі стресом через адаптацію організму до проблемної ситуації. Головною відмінністю є засоби боротьби. Генетично-конституціональна теорія пропонує зменшувати опір стресу через зв'язок генетичного складу з фізичними характеристиками людини. Модель D. Mechanika пропонує особистості боротися зі своїми почуттями через два прояви: саме подолання та захист. Подолання веде боротьбу безпосередньо з ситуацією, в той час коли захист веде боротьбу з внутрішніми переживаннями особистості, які викликала проблема.

3. Особливості концептів стресу і адаптації у підлітків полягають в сприйнятті ситуації через призму значущих для них дорослих та фіксування своїх власних відчуттів, Стрес розглядають на рівні невисокої і підвищеної інтенсивності. Найчастіше в літературі зустрічається поняття “травматичний стрес”, як особливе переживання, результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями. З погляду адаптивної реакції, перебіг стресу у підлітків може бути активним або пасивним, враховуючи індивідуальні відмінності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ

2.1. Мета, завдання та характеристика вибірки дослідження

Метою даної роботи є вивчення стратегій адаптації та подолання стресу у підлітків під час військових дій.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості прояву копінг-поведінки в стресових ситуаціях у підлітків.
2. Дослідити ефективність стратегій адаптації та подолання стресу.

Нульова гіпотеза: немає статистично значущої різниці у рівні стресу, копінг-стратегіях та рівні психологічної адаптивності між підлітками, які перебувають у країні України, та підлітками, які перебувають за кордоном.

Альтернативна гіпотеза: підлітки, які перебувають у країні України, відчувають більший рівень стресу, використовують менш ефективні копінг-стратегії та мають нижчий рівень психологічної адаптивності порівняно з підлітками, які перебувають за кордоном.

Вибірка дослідження складалася з підлітків, що перебувають в зоні військових дій й за кордоном у статусі біженців та зазнали впливу стресових ситуацій, пов'язаних з війною. На нашу думку, ця вікова група є цікавою для дослідження, через фазу формування особистості в підлітковому віці, яка характеризується активним фізичним, емоційним та соціальним розвитком. Умови війни можуть впливати на формування особистості та становлення життєвих цінностей та переконань у підлітків.

У дослідженні приймали участь 110 підлітків, серед них: 83 респондентів молодшого підліткового віку від 13 до 15 років та 27 респондент старшого підліткового віку від 16 до 17 років. З них 12 підлітків знаходяться в Україні та мають статус ВПО,

43 знаходяться в Україні в рідному місті та 55 знаходяться за кордоном. Усі підлітки є цивільними мешканцями та учнями 7-11-х класів.

2.2. Характеристика методів та процедури дослідження

Для проведення дослідження було обрано чотири методики:

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) - метод дослідження дозволяє визначити способи, якими люди реагують на стрес та які стратегії вони використовують для подолання стресових ситуацій. Методика базується на опитуванні та аналізі відповідей на питання про те, які конкретні дії та механізми застосовують люди у стресових ситуаціях. За допомогою опитувальника можна встановити головні стратегії подолання стресу, такі як: орієнтація на вирішення задач; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки. Для проведення тесту використовується 48 питань, кожне з яких має п'ятирівневу шкалу відповідей [5, с. 112]. Бланк методики представлений у Додатку А.

2. Самооцінка психологічної адаптивності – методика дослідження дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до життєвих обставин і гнучко реагувати на їхні зміни. Методика базується на опитуванні та аналізі відповідей на питання про те, як людина приймає зміни в житті і як швидко адаптується до нових обставин. Для проведення тесту використовується 15 питань, кожне з яких має два варіанта відповіді «так» або «ні» [5, с. 18]. Бланк методики представлений у Додатку Б.

3. Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності - методика дослідження дозволяє оцінити, як емоційно-діяльнійна адаптивність впливає на здатність підлітків впоратися із стресовими ситуаціями. Методика базується на опитуванні та аналізі відповідей на питання про те, як особистість взаємодіє з емоціями та вправно реагує на них у різних ситуаціях. Для проведення тесту використовується 23 питань, кожне з яких має два варіанта відповіді «так» або «ні» [5, с. 19]. Бланк методики представлений у Додатку В.

4. Методика "Шкала психологічного стресу PSM-25" – методика дозволяє вивчити структури переживання стресу. Вказується, що чим вищий показник психічної напруги, тим вищим є рівень психологічного стресу. Методика базується на опитуванні та аналізі відповідей на питання про те, який вплив мають соматичні, поведінкові та емоційні аспекти стресових відчуттів, на особистість створюючи повну картину того, як вона переживає стрес. Методика включає 25 тверджень, кожне з яких має восьмирівневу шкалу відповідей в яких досліджуваний повинен оцінити, наскільки часто кожне твердження відображає його стан протягом останнього періоду часу [21, с. 92]. Бланк методики представлений у Додатку Г.

Використання цих методів в нашому дослідженні надає можливість зрозуміти які стратегії адаптації використовують підлітки, а також які методи подолання стресу є найбільш вживаними в підлітків. Методика PSM-25 дозволить дослідити реакції на стрес та ефективність застосування різних стратегій, а також оцінити рівень психологічного стресу у даній групі. Це забезпечить більш глибоке розуміння психологічних механізмів, які впливають на адаптацію підлітків у військових умовах, і визначить напрямки для подальших психологічних інтервенцій та підтримки.

Також кожен учасник пройшов невеликий опитувальник суб'єктивної оцінки стресового стану, який включав в себе 4 питання, що спрямовані на дослідження психологічного стану підлітків:

1. «Чи відчуваєте Ви останнім часом стрес або сильну знервованість?» - питання дозволяє виявити актуальності стресу та знервованості у підлітка на даний момент. Відповідь на нього має три варіанти (Так, Ні, Не можу визначити), що допоможе зрозуміти, суб'єктивну оцінку рівня стресу у підлітка.

2. «Наскільки на даний момент життя Ви відчуваєте стрес?» - питання спрямоване на конкретизацію рівня стресу, який відчуває підліток. Воно дозволяє отримати більш точну оцінку ступеня стресу та зрозуміти, наскільки великий вплив він має на життя підлітка, завдяки шкалі відповіді від 1 до 10, де 1 не відчуваю, а 10 дуже відчуваю.

3. «Що є основною причиною стресу та знервованості для Вас?» - питання дозволяє ідентифікувати конкретні фактори або ситуації, які спричиняють стрес та знервованість у підлітка. Були наданні 7 основних, на нашу думку, факторів, а саме: війна, фінансові труднощі, занепокоєння соціально-політичної ситуації в країні, хвилювання за безпеку близьких, розлука з рідними, хвилювання за власну безпеку/можливість отримати поранення, адаптація в іншій країні/місті, а також варіант інше де підліток міг вказати власну причину. Знання основних причин стресу допомагає налагодити ефективнішу підтримку та розвивати стратегії адаптації.

4. «Які активності допомагають Вам долати погані думки?» - питання спрямоване на виявлення конкретних стратегій або засобів, які використовує підліток для подолання стресу та негативних думок. Відповіді на це питання включали такі методи саморегуляції, релаксації та відпочинку, як: фізичні вправи, медитації, підтримка від інших, інтелектуальна діяльність (книги, шахи, головоломки, математичні задачі, кросворди), малювання, занурення в інтернет, перегляд фільмів/серіалів/шоу, а також варіант інше де підліток міг вказати власний спосіб додання стресу.

Разом ці питання надають глибокого розуміння психологічного стану підлітків у військових умовах, допомагаючи розробити персоналізовані стратегії підтримки та адаптації.

Для математично-статистичної обробки були використані наступні методи:

1. Критерій Колмогорова-Смирнова - статистичний тест, який використовується для перевірки гіпотези про нормальний розподіл вибірки даних. Основна ідея полягає в порівнянні емпіричної функції розподілу з теоретичною функцією розподілу з такою ж середньою та дисперсією, що і вибірка [1, с. 47]. У нашій роботі використовується для перевірки нормальності розподілу даних, що зібрані в рамках дослідження. Використання цього критерію допоможе з'ясувати, чи можна застосовувати методи статистичного аналізу, які базуються на припущенні про нормальний розподіл даних.

2. t-критерії Стьюдента - використовується для перевірки гіпотез про різницю середніх значень двох незалежних вибірок даних. Він базується на тому, що за умови нормальності розподілу вибірок та однаковості їх дисперсій, розподіл різниці між середніми значеннями вибірок може бути описаний t-розподілом Стьюдента [4, с. 83]. Застосування цього методу у нашій роботі дозволить визначити, чи існують статистично значущі відмінності у використанні стратегій адаптації та рівні стресу серед підлітків в умовах війни. Аналіз може надати об'єктивні дані для подальших висновків щодо ефективності різних стратегій адаптації та їх впливу на психологічний стан підлітків під час воєнних дій.

3. Кореляційний аналіз Пірсона - метод вивчення ступеня лінійної залежності між двома неперервними випадковими величинами. Він використовується для визначення сили та напрямку залежності між двома змінними, де одна змінна вважається незалежною, а інша - залежною [12, с.54]. У нашій роботі використовується для визначення, існування взаємозв'язку між вибором конкретної стратегією подолання стресу та рівнем адаптації у підлітків в умовах війни. Це дозволить отримати глибше розуміння взаємозв'язків та виявити ключові фактори, що впливають на адаптацію та стресові реакції у даному контексті.

Застосування опитування у формі Google Forms дозволило отримати достатньо точну та швидку зворотну інформацію від респондентів. Крім того, використання даного методу дослідження дозволяє зібрати велику кількість даних у короткий проміжок часу.

Загальний підхід до опитування є збалансованим та добре структурованим, що забезпечує однакові умови для всіх респондентів та дає можливість зіставити результати. Кожна методика була представлена окремим розділом в Google Forms, що дозволяє респондентам зосередитись на конкретному аспекті дослідження та заповнити форму більш ефективно та точно. Опитувальний лист складається з різних типів питань, що дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В рамках нашого дослідження було проведено діагностику в двох підліткових групах, які поділялися за місцем знаходження (Україна та за кордоном) та визначено домінуючі копінг-стратегії, стратегії адаптації й рівень стресу.

Перед початком дослідження учасникам було задано 4 питання: «Чи відчуваєте Ви останнім часом стрес або сильну знервованість?»; «Наскільки на даний момент життя Ви відчуваєте стрес?»; «Що є основною причиною стресу та знервованості для Вас?»; «Які активності допомагають Вам долати погані думки?». Результати опитування за питанням «Чи відчуваєте Ви останнім часом стрес або сильну знервованість?», які представлені на рисунку 2.1, показали, що підлітки які знаходяться в Україні відчувають стрес останнім часом сильніше ніж підлітки які знаходяться за кордоном, а саме 40% підлітків в Україні в порівнянні з 30% підлітків за кордоном зазначили, що відчувають підвищений рівень стресу. Таки результати можуть бути пов'язаними з відсутністю прямого військового конфлікту у країні тимчасового проживання підлітків, що призводить до зниження рівня стресу.

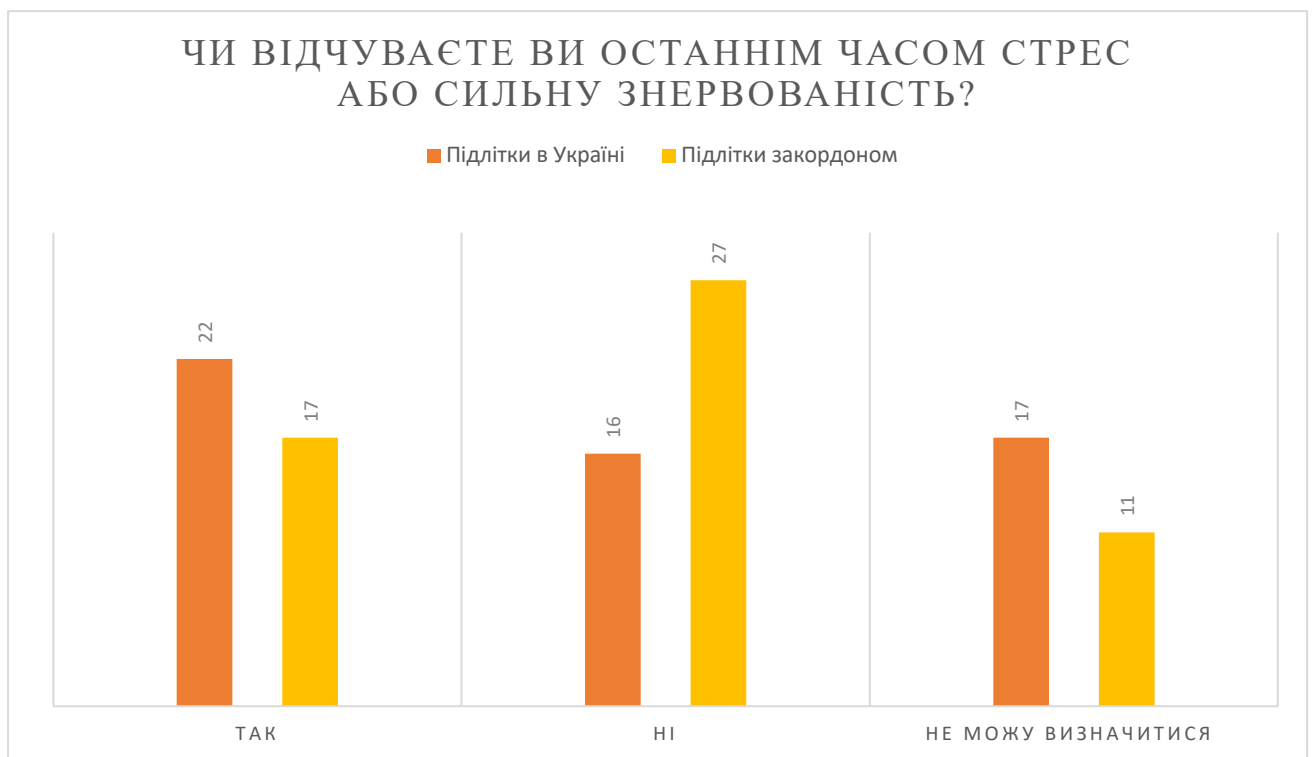


Рис 2.1 Середні показники за питанням «Чи відчуваєте ви останнім часом стрес або сильну знервованість?» в анкеті

Загальний аналіз рівня стресу показує, що середня оцінка рівня стресу серед підлітків в Україні є близькою до середньої оцінки підлітків, що проживають за кордоном. Однак, серед підлітків в Україні більше тих а саме 24 підлітка, хто відчуває помірний рівень стресу (оцінка 5-7), у порівнянні з 17 підлітками за кордоном. З іншого боку, у групі підлітків за кордоном більше тих, хто відчуває найменший рівень стресу (оцінка 1-4), а саме 31 підліток проти 25 підлітків в Україні. Лише 5 підлітків з двох груп оцінили свій рівень стресу як дуже відчутний, що свідчить про те, що ці підлітки можуть переживати серйозні емоційні та психологічні труднощі.

Порівнюючи причини стресу у підлітків в Україні та тих, хто знаходиться за кордоном, які представлені у таблиці 2.1, можна відзначити, що підлітки які знаходяться в Україні частіше вказують на війну як основну причину стресу (60% проти 47% в закордонній групі). Водночас, підлітки в Україні більше хвилюються за власну безпеку (43% проти 3%) та безпеку близьких (40% проти 32%), що може бути пов'язано з більшою близькістю до бойових дій. Тим не менше, в обох групах зазначають інші фактори, такі як заняття у школі, підготовка до іспитів, занепокоєння майбутнім, проблеми в сім'ї (20% підлітків в Україні та 34% підлітків за кордоном), а також фінансові труднощі (21% проти 25%), проте розлуку з близькими вважають причиною стресу більше підлітки за кордоном (25% проти 10%). Психологічні причини цих відмінностей можуть включати різницю у рівні стабільності та безпеки, яку відчувають підлітки в обох групах. Підлітки в Україні можуть бути більш уразливі та переживати вищий рівень тривоги через непередбачуваність та загрози, пов'язані з війною, а також нестабільністю політичною ситуацією. З іншого боку, підлітки, які знаходяться за кордоном, також можуть бути під впливом подій на своїй батьківщині, але можуть відчувати меншу напругу через більш стабільне середовище та підтримку, яку може надати нове оточення або спільнота.

Таблиця 2.1 Результати питання «Що є основною причиною стресу та знервованості для Вас?»

Фактори стресу	Показник у відсотках	
	Підлітки в Україні	Підлітки за кордоном
Війна	60%	47%
Фінансові труднощі	21%	25%
Занепокоєння соціально-політичним станом в країні	21%	16%
Хвилювання за безпеку близьких	40%	32%
Розлука з рідними	10%	25%
Хвилювання за власну безпеку	43%	3%
Адаптація в іншій країні/місті	3%	1,8%
Інше	20%	34%

Дослідження методів саморегуляції стресу, які представлені у таблиці 2.2, показали, що група підлітків, які залишилися в Україні, найчастіше обирають занурення в інтернет, як спосіб подолання стресу (74%), що може вказувати на можливість отримати розвагу чи інформацію через мережу. Водночас, у групі підлітків, які знаходяться за кордоном, цей показник вищий (76%), що може бути пов'язано зі збільшеною потребою в спілкуванні з рідними та друзями у віртуальному середовищі. Перегляд фільмів/серіалів/шоу також популярна активність в обох групах, проте група підлітків, що залишилася в Україні, віддає перевагу цьому в меншій мірі (58%), порівняно з групою закордонних підлітків (63%). Це може свідчити про більшу потребу у розвагах серед підлітків, які переїхали за кордон. Важливість фізичної активності для подолання стресу визнається обома групами, проте цей показник нижчий у групі підлітків, що залишилися в Україні (32%), порівняно з групою за кордоном (30%). Це може бути пов'язано зі змінами в оточенні та доступністю спортивних можливостей.

Таблиця 2.2 Результати питання «Які активності допомагають Вам долати погані думки?»

Методи саморегуляції	Показник у відсотках	
	Підлітки в Україні	Підлітки за кордоном
Фізичні вправи	32%	30%
Медитації	5%	5%
Підтримка інших	36%	29%
Інтелектуальна діяльність	25%	23%
Малювання	30%	25%
Занурення в інтернет	74%	76%
Перегляд фільмів/серіалів/шоу	58%	63%
Інше	16%	20%

Відповідно результатам методики «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях», які представлені в таблиці 2.3, було виявлено, що підлітки, які знаходяться за кордоном, мають більшу схильність до стратегії, орієнтованої на вирішення завдань, ніж підлітки в Україні (58% проти 52%). У той час як емоційно-орієнтована копінг-стратегія була популярна приблизно в однаковій мірі в обох групах (27% та 25% відповідно). Щодо стратегії, орієнтованої на уникнення, обидві групи виявили практично однаковий рівень використання (21%). Ці дані можуть вказувати на те, що незважаючи на різницю у ситуаціях, підлітки шукають схожі способи подолання стресу, через середовище, в якому знаходяться підлітки, так як воно може завдавати вплив на їхні стресові умови, труднощі, пов'язані зі ситуацією біженства або війни, можуть підштовхувати до активнішого шукання шляхів вирішення проблем. Однак в обох групах відсутні показники для стратегій відволікання та пошуку соціальної підтримки, що може вказувати на їх меншу популярність серед підлітків або на необхідність більшої уваги до розвитку цих стратегій.

Таблиця 2.3 Результати методики дослідження копінг-поведінки

Копінг-стратегія	Показник у відсотках
------------------	----------------------

	Підлітки в Україні	Підлітки за кордоном
Зорієнтована на вирішення завдань	52%	58%
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	27%	25%
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	21%	21%
Копінг-стратегія відволікання	0%	0%
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	0%	0%

Наступним досліджуваним компонентом є самооцінка психологічної адаптивності. За результатом проведеної діагностики, які представлені на малюнку 2.2, можна сказати, що домінуючим є низький рівень соціально-психологічної адаптивності у двох групах, але варто зазначити, що у підлітків які знаходяться в Україні цей рівень переважає. Натомість, серед підлітків, які перебувають за кордоном, переважає рівень вище середнього, що може свідчить про більшу впевненість у власних здібностях та можливостях. Дані результати свідчать про те, що підлітки, які перебувають за кордоном, можуть мати більше можливостей для розвитку особистісних навичок, а також більше доступу до психологічної підтримки через соціальну мережу чи шкільну систему, що може сприяти підвищенню їхньої психологічної адаптивності. У той же час, підлітки в Україні можуть стикатися з більшим рівнем стресу, пов'язаного з соціально-політичною ситуацією, війною або економічними труднощами, що може вплинути на їхню психологічну адаптивність у меншу сторону.

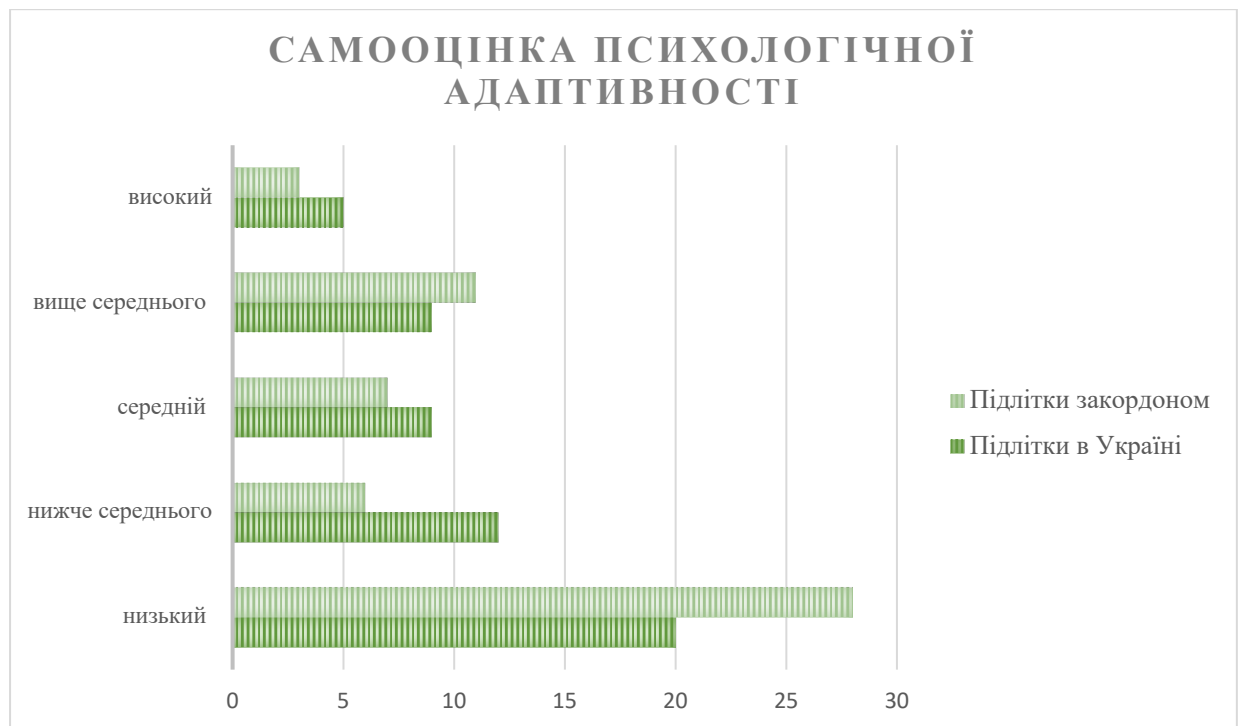


Рис. 2.2 Результати за методикою самооцінки психологічної адаптації

За результатами оцінювання емоційно-діяльнісної адаптації, які представлені на малюнку 2.3, можна сказати, що в обох групах підлітків, спостерігається переважання середнього та низького рівня емоційно-діяльнісної адаптивності. Це може вказувати на те, що підлітки в цих групах можуть мати певні труднощі у керуванні емоціями та адаптації до навколишнього середовища. Це може бути пов'язане зі стресом, зумовленим різноманітними факторами, такими як війна, переселення, а також соціально-психологічні аспекти, такі як віддаленість від дому, втрата родини, нестабільна ситуація в країні або місті, а також нестача соціальної підтримки. Такі умови можуть впливати на психологічну стійкість підлітків та їх здатність ефективно адаптуватися до нових ситуацій і викликів.

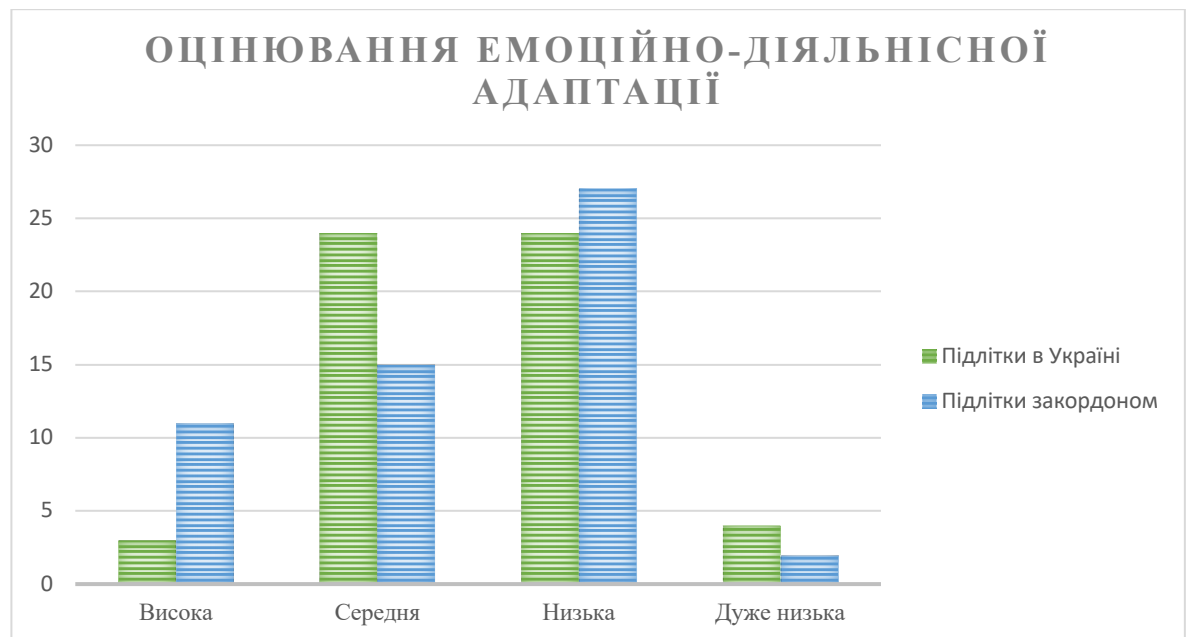


Рис. 2.3 Результати за методикою оцінювання емоційно-діяльнійної адаптації

За результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM-25», які представлені в таблиці 2.4, можна сказати, що низький рівень стресу переважає серед підлітків як в Україні, так і за кордоном. Це може свідчити про те, що більшість підлітків в обох групах відчувають низький рівень стресу, що сприяє їхньому психологічному благополуччю та стабільності. Середній рівень стресу є наступним за поширеністю серед підлітків у обох групах, проте відмінності в його розподілі помітні. У групі підлітків в Україні середній рівень стресу спостерігається у 23%, тоді як у групі підлітків за кордоном цей показник становить лише для 10,9%. Це може вказувати на те, що підлітки, які перебувають у країнах зі складною ситуацією або конфліктами, можуть мати менший рівень стресу у порівнянні зі своїми однолітками, що залишилися в Україні. Високий рівень стресу є найменш поширеним серед підлітків обох груп, проте цей рівень трохи вищий серед підлітків, які знаходяться за кордоном. Це може бути пов'язано з адаптацією до нового середовища, віддаленістю від рідної країни, а також іншими факторами, які супроводжують міграцію та переселення.

Таблиця 2.4 Результати методики вивчення психологічного стресу

Рівень прояву	Показник у відсотках	
	Підлітки в Україні	Підлітки за кордоном
Низький рівень стресу	69%	74,5%
Середній рівень стресу	23%	10,9%
Високий рівень стресу	7,2%	14,5%

Перед математично-статистичної обробкою дані були перевірені на відповідність нормальному розподілу. Для визначення нормальності розподілу даних було проведено перевірку нормальності за критерієм Колмогорова-Смірнова. Результати аналізу (табл. 2.5) продемонстрували, що в обидвох групах більшість показників свідчать про нормальний розподіл даних.

Таблиця 2.5 Результати за критерієм Колмогорова-Смірнова

Групи	Підлітки в Україні		Підлітки за кордоном	
	Статистика критерія	Асимп. знач	Статистика критерія	Асимп. знач
Зорієнтована на вирішення завдань	.093	.200	.107	.174
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	.075	.200	.108	.164
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	.098	.200	.111	.091
Копінг-стратегія відволікання	.088	.200	.094	.200
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	.096	.200	.096	.200
Самооцінка психологічної адаптивності	.127	.028	.143	.007
Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності	.113	.080	.136	.013
Шкала психологічного стресу PSM-25	.082	.200	.128	.024

Враховуючи, що дані відповідають нормальному розподілу, для подальшої математичної обробки нами були обрані параметричні критерії, зокрема t-критерії Стьюдента. Результати порівняння показали (табл. 2.6), що значення t для копінг-стратегії, орієнтованої на уникнення, складає 2.034, що перевищує критичне значення і показує статистично значущу різницю між групами на рівні значущості 0.05. Це може вказувати на те, що підлітки в Україні та за кордоном використовують цю стратегію

відмінно один від одного, можливо, через відмінності у суспільних або особистісних факторах. Інші методики, такі як копінг-стратегія відволікання або пошук соціальної підтримки, не показали статистично значущих розбіжностей між групами, що може свідчити про схожість у використанні цих стратегій підлітками в обох групах. Значення t для інших методик, таких як самооцінка психологічної адаптивності, оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності та шкала психологічного стресу PSM-25, не досягає статистичної значущості при рівні значущості 0.05, що може свідчити про відсутність статистично значущих відмінностей у цих показниках між групами.

Таблиця 2.6 Результати за t -критерієм Стьюдента

Групи	Підлітки в Україні/За кордоном		
	Значення дисперсії	Емпіричне значення t	p -рівень
Методика/Копінг-стратегія			
Зорієнтована на вирішення завдань	.817	1.658	.100
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	.046	1.799	.075
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	.834	2.034	.044
Копінг-стратегія відволікання	.981	1.607	.111
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	.488	1.352	.179
Самооцінка психологічної адаптивності	.806	.712	.478
Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності	.290	.456	.650
Шкала психологічного стресу PSM-25	.091	.648	.518

Далі, було проведено кореляційний аналіз з метою визначення наявності або відсутності зв'язку між показниками дослідження в двох групах. Дивлячись на таблицю 2.7, ми можемо спостерігати, що результати кореляції за критерієм Пірсона у підлітків в Україні вказують на існування деяких взаємозв'язків між копінг-стратегіями та іншими показниками, але вони є слабкими і не досягають статистичної значущості. Копінг-стратегія орієнтована на вирішення завдань демонструє дуже слабку зворотну

кореляцію зі стресом за шкалою PSM-25 ($r = -0.025$, $p = 0.858$), що означає, що ця стратегія майже не пов'язана з рівнем стресу у підлітків. Такі результати можуть свідчити про те, що ця стратегія може виявитися менш ефективною у зменшенні стресу в порівнянні з іншими стратегіями. З іншого боку, копінг-стратегія відволікання показує слабку позитивну кореляцію зі стресом ($r = 0.123$, $p = 0.371$) та з самооцінкою психологічної адаптивності ($r = 0.141$, $p = 0.306$), що може вказувати на те, що ця стратегія може бути більш ефективною в управлінні стресом та покращенні психологічної адаптивності у деяких умовах. У той же час, інші стратегії, такі як емоційно-орієнтована копінг-стратегія або копінг-стратегія, орієнтована на уникнення, не виявили статистично значущих кореляцій зі стресом або іншими показниками, що може свідчити про меншу роль цих стратегій у психологічній адаптації українських підлітків.

Таблиця 2.7 Результати кореляції за критерієм Пірсона у підлітків в Україні

Методика/Копінг-стратегія	Стрес PSM-25		Самооцінка психологічної адаптивності		Емоційно-діяльнісна адаптивність	
	r	p	r	p	r	p
Орієнтована на вирішення завдань	-.025	.858	.174	.204	.015	.911
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	.089	.518	-.047	.732	-.106	.439
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	.091	.509	.172	.209	.110	.426
Копінг-стратегія відволікання	.123	.371	.141	.306	.148	.282
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	-.001	.993	.190	.166	-.029	.834
Самооцінка психологічної адаптивності	-.000	.999				

Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності	.664	<.001				
--	------	-------	--	--	--	--

Результати кореляції за критерієм Пірсона у підлітків, які перебувають за кордоном, які представлені у таблиці 2.8, показали, що існують деякі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та іншими показниками, вони більш різноманітні і відрізняються від результатів спостережень у підлітків з України. Зокрема, емоційно-орієнтована копінг-стратегія виявила дуже сильну позитивну кореляцію зі стресом за шкалою PSM-25 ($r = 0.873$, $p < 0.001$) та емоційно-діяльнісною адаптивністю ($r = 0.830$, $p < 0.001$), що може свідчити про те, що ця стратегія може бути досить ефективною у керуванні стресом та забезпеченні психологічної адаптивності у цій групі підлітків.

Таблиця 2.8 Результати кореляції за критерієм Пірсона у підлітків за кордоном

Методика/Копінг-стратегія	Стрес PSM-25		Самооцінка психологічної адаптивності		Емоційно-діяльнісна адаптивність	
	r	p	r	p	r	p
Орієнтована на вирішення завдань	.016	.907	.116	.226	.142	.300
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	.873	<.001	-.068	.622	.830	<.001
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	.060	.663	.303	.025	.092	.502
Копінг-стратегія відволікання	.091	.509	.219	.108	.058	.674
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	.082	.550	.275	.042	.129	.347
Самооцінка	-.191	.163				

психологічної адаптивності						
Оцінювання емоційно- діяльнійної адаптивності	.818	<.001				

З іншого боку, інші стратегії, такі як копінг-стратегія, орієнтована на уникнення, або копінг-стратегія відволікання, не виявили значущих кореляцій зі стресом або іншими показниками. Це може свідчити про те, що вони можуть мати менший вплив на психологічну адаптацію підлітків, які перебувають у закордонних умовах. Такі результати можуть бути пов'язані з різними стресовими факторами та умовами життя, з якими зіштовхуються підлітки в Україні порівняно з тими, хто перебуває за кордоном. Фактори, такі як культурний контекст, рівень підтримки, доступ до ресурсів та інші, можуть впливати на ефективність певних копінг-стратегій у керуванні стресом та підтримці психологічної адаптивності.

Висновки до другого розділу

Підводячи підсумки емпіричного дослідження стресу та стратегій його подолання в умовах війни можна сказати, що:

1. Після проведеного аналізу отриманих результатів дослідження можемо сказати, що підлітки які знаходяться в Україні відчувають стрес останнім часом сильніше ніж підлітки які знаходяться за кордоном, а саме 40% підлітків в Україні та 30% за кордоном.

2. Серед досліджуваних двох груп домінує копінг-поведінка, яка орієнтована на вирішення завдань. Обидві групи не використовують, копінг-стратегії відволікання та пошуку соціальної підтримки. Домінуючим є низький рівень соціально-психологічної адаптивності у двох групах, але варто зазначити, що у підлітків які знаходяться в Україні цей рівень переважає. Натомість, серед підлітків, які перебувають за кордоном, переважає рівень вище середнього.

3. За результатами оцінювання емоційно-діяльній адаптації, можна сказати, що в обох групах підлітків, спостерігається переважання середнього та низького рівня емоційно-діяльній адаптивності. Низький рівень стресу переважає серед підлітків як в Україні, так і за кордоном. Результати t-критерії Стьюдента показали, що значення t для копінг-стратегії, орієнтованої на уникнення, складає 2.034, що перевищує критичне значення і показує статистично значущу різницю між групами на рівні значущості 0.05. Значення t для інших методик, таких як самооцінка психологічної адаптивності, оцінювання емоційно-діяльній адаптивності та шкала психологічного стресу PSM-25, не досягає статистичної значущості при рівні значущості 0.05.

4. Результати кореляції за критерієм Пірсона у підлітків в Україні вказують на існування деякі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та іншими показниками, але вони є слабкими і не досягають статистичної значущості. Копінг-стратегія орієнтована на вирішення завдань демонструє дуже слабку від'ємну кореляцію зі стресом за шкалою PSM-25 ($r = -0.025$, $p = 0.858$). З іншого боку, копінг-стратегія відволікання показує слабку позитивну кореляцію зі стресом ($r = 0.123$, $p = 0.371$) та з самооцінкою

психологічної адаптивності ($r = 0.141$, $p = 0.306$). Результати кореляції за критерієм Пірсона у підлітків, які перебувають за кордоном, показали, що емоційно-орієнтована копінг-стратегія виявила дуже сильну позитивну кореляцію зі стресом за шкалою PSM-25 ($r = 0.873$, $p < 0.001$) та емоційно-діяльністю адаптивністю ($r = 0.830$, $p < 0.001$).

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз дозволів визначити, що стрес - це фізіологічна реакція організму на зовнішній вплив, яка необхідна для адаптації к умовам життя, що змінюються. Проаналізувавши психологічні аспекти стресу в умовах війни можемо сказати, що стрес стає травматичним. Травматичний стрес – це особливе переживання, результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Це може відбутися через безпосередню участь у бойових діях, свідoctво насильства або травматичних подій, втрату близьких людей, негативний вплив навколишнього середовища та інші фактори.

Стрес-долаюча поведінка або копінг-поведінка розглядається як безупинно мінливі когнітивні і поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які є надмірними або перевищують ресурси людини. Основна мета копіngu полягає в адаптуванні людини до вимог навколишніх ситуації й зниження або усунення їх значущості для поліпшення проблемної ситуації.

Адаптація у свою чергу — це процес взаємодії живих організмів та оточуючого середовища, який призводить до пристосування їх до умов життєдіяльності.

2. В рамках дослідження було виявлено, що обидві групи підлітків демонструють певний рівень стресу, проте розподіл за рівнями відрізняється. Підлітки, які перебувають в Україні, виявили вищий рівень середнього та високого стресу порівняно з тими, хто перебуває за кордоном.

Обидві групи підлітків виявили певний рівень використання копінг-стратегій орієнтованої на вирішення завдань, такі результати можуть бути пов'язані з середовищем, в якому знаходяться підлітки, так як воно може завдавати вплив на їхні стресові умови, труднощі, пов'язані зі ситуацією біженства або війни, можуть підштовхувати до активнішого шукання шляхів вирішення проблем.

За результатами самооцінки психологічної адаптивності та оцінювання емоційно-діяльнійсної адаптивності виявлені різні рівні серед обох груп. Підлітки, які перебувають за кордоном, можуть виявляти вищий рівень адаптивності. Такі результати можуть бути пов'язані з розвитком міжкультурних навичок та відкритості

до нових досвідів у новому культурному середовищі, що може зміцнити психологічну гнучкість та адаптивність підлітків, допомагаючи їм краще пристосовуватися до змін у житті.

3. Результати кореляційного аналізу в групі підлітків, що перебувають в Україні, свідчать про відсутність статистично значущих взаємозв'язків між копінг-стратегіями та іншими показниками дослідження. В групі підлітків, які перебувають за кордоном, виявлені статистично значущі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та іншими показниками, зокрема, емоційно-орієнтована копінг-стратегія виявила дуже сильну позитивну кореляцію зі стресом за шкалою PSM-25 ($r = 0.873$, $p < 0.001$) та емоційно-діяльнісною адаптивністю ($r = 0.830$, $p < 0.001$), що може свідчити про те, що ця стратегія може бути досить ефективною у керуванні стресом та забезпеченні психологічної адаптивності у цій групі підлітків.

Отже, була підтверджена альтернативна гіпотеза нашого дослідження. Результати свідчать про те, що підлітки, які перебувають в Україні, відчувають вищий рівень стресу, використовують менш ефективні копінг-стратегії та мають нижчий рівень психологічної адаптивності порівняно з підлітками, які перебувають за кордоном. Дослідження підтверджує важливість розуміння і підтримки психологічного благополуччя підлітків у різних країнах, а також необхідність розвитку та впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки для молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вальчук О. А. Використання статистичного критерію колмогорова для обробки результатів психолого-педагогічних експериментів// Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 3. С. 46-52.
2. Войтенко О. В, Ткачук Т. Л. Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців // ІНЦ «Лікарська справа». 2017 №7. С.141 – 146.
3. Грабовська С. В., Єсип М. З. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях // Соціогуманітарні проблеми людини. Інститут соціогуманітарних проблем людини. 2010 № 4 С. 188 – 199.
4. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2009. 288 с.
5. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій: підручник. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
6. Корнацький В.М. Проблема здоров'я в умовах війни. Стрес і серцево-судинні захворювання в умовах воєнного стану/ за ред.: В. М. Коваленка, Київ, 2022 С. 5- 23.
7. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., М. І. Мушкевич Психологія здоров'я людини: навч. посібник. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.
8. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Психологічний стрес: розвиток і подолання: навчальне видання. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.
9. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії// Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2017. № 14. С. 223-227.

10. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану// Психологія і особистість. 2022 № 2 (22). С. 115 – 127.
11. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 С.
12. Пашко А.О. Статистичний аналіз даних: метод. матеріал. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2019. 53с.
13. Руденко І. «Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника»// Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2015. №37. С. 137-143.
14. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2022 № 18. С. 141 – 153.
15. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. канд. психологічних наук: 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
16. Aubert H. Physiologie der Netzhout / H. Aubert. Breslau, 1865. 113 s.
17. Сікора Я. Б. «Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз» // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. випуск 2 (51). С. 135-139.
18. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг.ред. І. Д. Зверєвої. Київ-Сімферополь : Універсум, 2013. С. 536.
19. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією // С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. – С. 140.
20. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини// Психологічно-педагогічні й формування особистості, 2013. С. 194-206.

21. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців// Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 4. 2022. С. 89-98.

22. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації// Соціальна психологія особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 41 (44). 2018. С. 180-191.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено стратегії адаптації та подолання стресу серед підлітків у контексті воєнного конфлікту. Зокрема, виявлено рівень стресу серед підлітків під час воєнних дій та встановлено основні психологічні закономірності між обставинами, в яких опиняються підлітки, і рівнем їх стресу. Застосовані методи дослідження включали анкетування та статистичний аналіз результатів. У першому розділі проведено аналіз теорій стресу, адаптації та копінг-стратегій, за результатами якого з'ясовано, що головними факторами стресу є зовнішні події, наслідки яких впливають на психічне здоров'я. В ході емпіричного дослідження виявлено, що підлітки, які перебувають в Україні, мають вищий рівень стресу порівняно з тими, хто знаходиться за межами країни. Обидві групи використовують різні копінг-стратегії, проте копінг, орієнтований на вирішення завдань, є домінуючим. Підлітки, які перебувають за кордоном, виявляють вищий рівень психологічної адаптивності. З'ясовано, що найбільш ефективними стратегіями подолання стресу для підлітків у мовах війни є зайняття різноманітними видами праці (розумовою або фізичною), читання книг або перегляд фільмів, творчість та спілкування з близькими. Результати роботи важливі як для розуміння психологічного стану підлітків, так і для розробки ефективних програм підтримки молоді в умовах воєнного конфлікту.

Ключові слова: *стратегії адаптації, подолання стресу, підлітки, воєнний конфлікт.*

ANNOTATION

The qualification work examines strategies for adaptation and stress management among adolescents in the context of military conflict. In particular, the level of stress among adolescents during hostilities and the main psychological regularities between the circumstances in which adolescents find themselves and their level of stress. The research methods used included questionnaires and statistical analysis of the results. The first section analyzes theories of stress, adaptation and coping strategies. which revealed that the main stress factors are external events, the consequences of which affect mental health. In the

course of the empirical study found that adolescents living in Ukraine have a higher level of stress than those of stress compared to those outside the country. Both groups use different coping strategies, but task-oriented coping is dominant. Adolescents who are abroad show a higher level of psychological adaptability. It has been found that the most effective coping strategies for overcoming stress for adolescents in wartime are engaging in various types of work (mental or physical), reading books or watching movies, creativity and communication with loved ones. The results of this work are important both for understanding of the psychological state of adolescents and for the development of effective support programs for young people in the context of military conflict.

Key words: *adaptation strategies, overcoming stress, adolescents, military conflict.*