УДК 159.922.8:159.91 https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).9

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Олена Носова
аспірантка кафедри соціальної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
o.v.nosova@udu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0001-7726-5216

Анотація
Статтю присвячено дослідженню психологічних особливостей стресостійкості юнацтва з травматичним досвідом. Визначено, що юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, у межах якого пережиті психотравмуючі події можуть істотно вплинути на формування механізмів емоційної регуляції, самооцінки та адаптаційної поведінки. Проаналізовано психологічні особливості стресостійкості особистостей юнацького віку, її роль у збереженні психічного благополуччя та здатності молодих людей адаптуватися до соціальних й емоційних викликів. Наголошено на складності трактування поняття стресостійкості, як інтегрального адаптаційного процесу, що пов'язаний з емоційною стабільністю, внутрішньою рівновагою та психологічною компетентністю. Підкреслено роль внутрішніх психологічних чинників і соціального середовища у формуванні стійкості до стресу осіб юнацького віку. Розкривається значення травматичного досвіду як передумови адаптації та цілісного існування особистості, який впливає на індивідуальний розвиток та визначає форми адаптації до стресу. Обґрунтовано, що травматичний досвід може виступати поштовхом до особистісного зростання, зміцнення стресостійкості та формування нових механізмів адаптації. Окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на вивчення ефективних методів психологічної підтримки та профілактики дезадаптації у молоді, що пережила психотравмуючі події. Використано комплекс психодіагностичних методик для цілісного вивчення феномену стресостійкості в контексті психологічної травми. Застосований інструментарій дозволив виявити наявність посттравматичних симптомів та їх інтенсивність. Кореляційний аналіз між рівнем стресостійкості та показниками травматичного досвіду показав статистично незначущі зв'язки, що свідчить про опосередкований характер взаємозв'язку та необхідність глибшого аналізу інших факторів збереження психологічної стійкості.
Ключові слова: стресостійкість; травматичний досвід; особистість юнацького віку, емоційна стабільність; індивідуальні особливості; адаптація.

Вступ

Юнацький вік є одним із найскладніших і найвразливіших етапів у процесі становлення особистості. Саме в цей час формуються основи ідентичності, життєвих цілей та соціальних орієнтацій. Водночас молоді люди часто зіштовхуються з підвищеними інтелектуальними, емоційними та соціальними навантаженнями, що потребує від них високого рівня стресостійкості. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах травматичного досвіду, що може суттєво ускладнювати адаптацію до життєвих труднощів.

Проблему стресостійкості у сучасній психології вивчали Т. Титаренко (Титаренко, 2018), Х. Стельмащук (Стельмащук, 2014), В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан (Зливков, Лукомська & Федан, 2019), Р. Сапольскі (Сапольскі, 2019), О. Кравцова (Кравцова, 2019), М. Шпак (Шпак, 2022) та ін.

У вітчизняній та зарубіжній психології дослідження стресостійкості здійснюється в рамках різних методологічних підходів, зокрема ресурсно-орієнтованого (Дж. Бонанно, 2004; М. Руттер, 1987; Т. Титаренко, 2018), когнітивно-поведінкового (Р. Лазарус & С. Фолкман, 1984), психотравматичного (Б. ван дер Колк, 2024; Дж. Герман, 2022). Згідно з цими підходами, стресостійкість розглядається як багатовимірний феномен, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. В умовах війни особливого значення набуває інтеграція підходів, які враховують як суб'єктивну оцінку ресурсу людини, так і глибину впливу травматичних подій. Саме тому в даному дослідженні були відібрані валідні психодіагностичні методики, які дозволяють висвітлити феномен стресостійкості в контексті психотравми.

Стресостійкість як інтегральна характеристика особистості визначає її здатність ефективно долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати функціональну активність, навіть у несприятливих умовах. У випадку з молоддю, яка отримала травматичний досвід цей аспект набуває особливого значення, оскільки пережиті психотравмуючі події можуть як знижувати здатність до адаптації, так і сприяти розвитку стійких механізмів подолання стресу.

Концепція «психологічної травми» не має однозначного тлумачення у сучасній вітчизняній психології. Найбільшого поширення воно набуло в межах теорії посттравматичного стресового розладу, що сформувалася в контексті кризової психології наприкінці 1980-х років. На відміну від фізичної, яка має зовнішній характер, психологічна травма є невидимою і проявляється переважно через душевний біль. Цей біль викликає рефлекторну реакцію уникнення, збудження чи інтрузії, але водночас виконує важливу інформаційну функцію – «сигналізує про ушкодження та активує процеси зцілення і виживання», зазначає Т. Туриніна (Туриніна, 2017).

Поняття «травматичний досвід» слід розглядати як поєднання двох складових-«травма» та «досвід». Термін «травма» пройшов тривалий шлях концептуалізації-від перших уявлень у добу античності до глибокого наукового осмислення в міждисциплінарному полі, що сформувалося в другій половині XX століття у вигляді травматичних студій. Це дало змогу по-новому осмислити природу травми та її вплив на психіку людини. У цьому контексті травматичний досвід постає як особливий, часто кризовий, модус існування, що впливає на формування особистості, її емоційний стан, стратегії поведінки та рівень стресостійкості.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення психологічних особливостей формування та розвитку стресостійкості в осіб юнацького віку, які мають травматичний досвід, адже ця тема ще не отримала належного наукового опрацювання і залишається недостатньо дослідженою.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному аналізі психологічних особливостей стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом й виявленні статевих відмінностей між юнаками та дівчатами.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття стресостійкості та психологічної травми в контексті юнацького віку; 2) провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості у представників юнацького віку із травматичним досвідом

та без нього; 3) визначити статеві особливості стресостійкості та травматичного досвіду юнаків і дівчат; 4) дослідити особливості взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та інтенсивністю симптомів ПТСР.

Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано теоретичні (аналіз і синтез; порівняння; абстрагування, конкретизація, систематизація; узагальнення; класифікація) та емпіричні методи (опитування: анкетування, тестування, рейтинг; узагальнення незалежних характеристик).

На сьогодні гостро постає питання збереження психосоціального благополуччя та розвиток стресостійкості у період політичного конфлікту, що має вагомий вплив в першу чергу на молоде покоління. Рівень стресостійкості особистості визначає ставлення індивіда до ситуації, її прийняття та подолання внутрішніх переживань, що спровоковані негативним зовнішнім впливом; пристосування до нових, довготривалих і важких, як на фізичному, так і на емоційному рівні ситуацій.

Тому основною тенденцією при побудові констатувального експерименту є вибір методів і прийомів, які б максимально об'єктивно охоплювали сутнісні ознаки всіх компонентів, що визначають рівень стресу та його вплив на загальний рівень психологічної травматизації осіб юнацького віку. Крім того, при виборі діагностичних методик враховувалися їх надійність, валідність, кількість і зрозумілість висловлювань. Цим критеріям на нашу думку відповідають такі методики: «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена & Г. Вілліансона); «Онлайн-скринінг психологічної травми» (Global Psychotrauma Screen); «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Horowitz M. J., WilnerN. Et al.).

Методика оцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона призначена для визначення рівня сприйняття стресу та стресостійкості особистості. Методика містить 10 запитань із п'ятибальною шкалою відповідей. Чотири з них мають інверсну шкалу оцінювання (питання № 4, 5, 6, 8), що враховувалося при підрахунку сумарного балу. Загальна кількість балів, яку міг набрати респондент, варіюється в межах від 0 до 40. Інтерпретація результатів здійснювалась відповідно до вікової категорії (18-29 років) згідно з критеріями, визначеними у методичних рекомендаціях: 0,5 – високий рівень стресостійкості; 6,8 – середній; 14,2 – задовільний; 24,2 – низький; 34,2 – дуже низький. Методика дозволяє кількісно оцінити рівень суб'єктивного відчуття контролю над життєвими ситуаціями, інтенсивність емоційного напруження та здатність справлятися з особистими труднощами.

Онлайн-скринінг психологічної травми – це сучасний інструмент для попередньої оцінки наявності психотравматичних проявів у людини. Методика передбачає використання цифрового формату, що дозволяє оперативно та конфіденційно виявити ознаки психологічного дистресу, пов'язаного з травматичними подіями (Global Psychotrauma Screen). Методика включала 7 діагностичних запитань, що стосувалися різних аспектів посттравматичного реагування: інвазивні спогади, уникання, гіперзбудливість, емоційна ізоляція, почуття провини, зниження самооцінки та афективна нестабільність. Кожна відповідь «Так» оцінювалася в 1 бал, «Ні» - 0 балів, що дозволило підрахувати індивідуальний індекс психологічної травматизації в межах від 0 до 7. За умовами методики у досліджуваних, які набрали від 0-3 балів – не виявлено ознак посттравматичних стресових реакцій; від 4-7 балів – виявлено ознаки посттравматичних стресових реакцій.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R), спрямована на вимірювання ключових компонентів реакції на травматичну подію-інтрузії (нав'язливі спогади, думки, образи), уникання (емоційне дистанціювання, заперечення, відсторонення) та гіперзбудливість (підвищений рівень особистісної тривожності, напруги та нервового збудження). Опитувальник складається з 22 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою частоти проявів від 0 («ніколи») до 5 («завжди»). Обидві методики – як онлайн-скринінг, так і IES-R є взаємодоповнюючими інструментами в системі виявлення, оцінки та підтримки осіб із травматичним досвідом. Було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та наявністю травматичного досвіду з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона.

У дослідженні взяли участь 182 респонденти вікової групи 18–24 років, які є студентами закладів вищої освіти. Серед них — 58 юнаків (31,9%) та 124 дівчини (68,1%). Вибірка охоплює саме студентську молодь, оскільки ця соціальна група репрезентативно відображає юнацький вік, оскільки учасники дослідження мають різний життєвий досвід, у тому числі і травматичний, отриманий у різних життєвих ситуаціях, зокрема, втрати близьких, досвід насильства, хвороб, перебування у зоні бойових дій або вимушеного переселення, а також непрямі психотравмуючі впливи через медіа, сімейні чи освітні обставини.

Результати та дискусії

Розглядаючи психологічні особливості стресостійкості юнацтва з травматичним досвідом, важливо зазначити, що ряд науковців неоднозначно трактують саме поняття стресостійкості. Вчений Р. Сапольські вживає поняття «стресова толерантність», на противагу яким виступають явища «психосоціальної вразливості» (Сапольські, 2023). Натомість, на думку дослідниці Х. Стельмащук (Стельмащук, 2014), стресостійкість у молоді виявляється через здатність зберігати ефективну соціальну адаптацію, підтримувати міжособистісні зв'язки, реалізовувати себе у важливих для особистості сферах життя. Стійкість до стресу на думку Б. Колка (Kolk, 2022), не є вродженою якістю, а формується внаслідок взаємодії низки чинників-психологічних, біологічних, соціальних і особистісних. О. Кравцова (Кравцова, 2019), серед ключових внутрішніх факторів виокремлює Я-концепцію, інтернальний локус контролю, рівень когнітивного розвитку, розвиток комунікативної сфери, а також змістові характеристики внутрішньої структури стресостійкості.

У рамках дослідження стресостійкості вчені тривалий час аналізували переважно індивідуальні методи подолання стресу.

Зокрема, американські вчені Д. Брієр та К. Скотт (Brier & Skott, 2023) початково тлумачили стресостійкість як суто фізіологічну реакцію організму. Проте сьогодні більшість науковців розглядають стресостійкість, як інтегральний адаптаційний процес, тісно пов'язаний з емоційною стабільністю та внутрішньою стійкістю.

Українська дослідниця Ю. Тептюк (Тептюк, 2018) розглядає стресостійкість як багатовимірну особистісну характеристику, що забезпечує ефективну адаптацію в екстремальних умовах, сприяє витримці значних інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень без помітного негативного впливу на здоров'я чи професійну діяльність.

Науковці В. Зливков, С. Лукомська, та О. Федан (Зливков, Лукомська, & Федан, 2016), визначають, що для юнацтва з травматичним досвідом психологічна компетентність відіграє критичну роль у подоланні наслідків стресових подій. Вона сприяє досягненню балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами, дозволяє зберігати психологічну рівновагу.

Аналіз існуючих досліджень свідчить про неоднозначність впливу травматичного досвіду на розвиток стресостійкості. З одного боку, травма може спричинити негативні наслідки у вигляді емоційної нестабільності, тривожності, депресії та зниження рівня психологічного благополуччя. З іншого, численні дослідження підтверджують, що за певних умов пережитий травматичний досвід може сприяти особистісному зростанню, формуванню психологічної резильєнтності та розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

З метою виявлення рівня сприйняття стресу та стресостійкості особистості ми використали методику оцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. Результати представлені на рис.1.

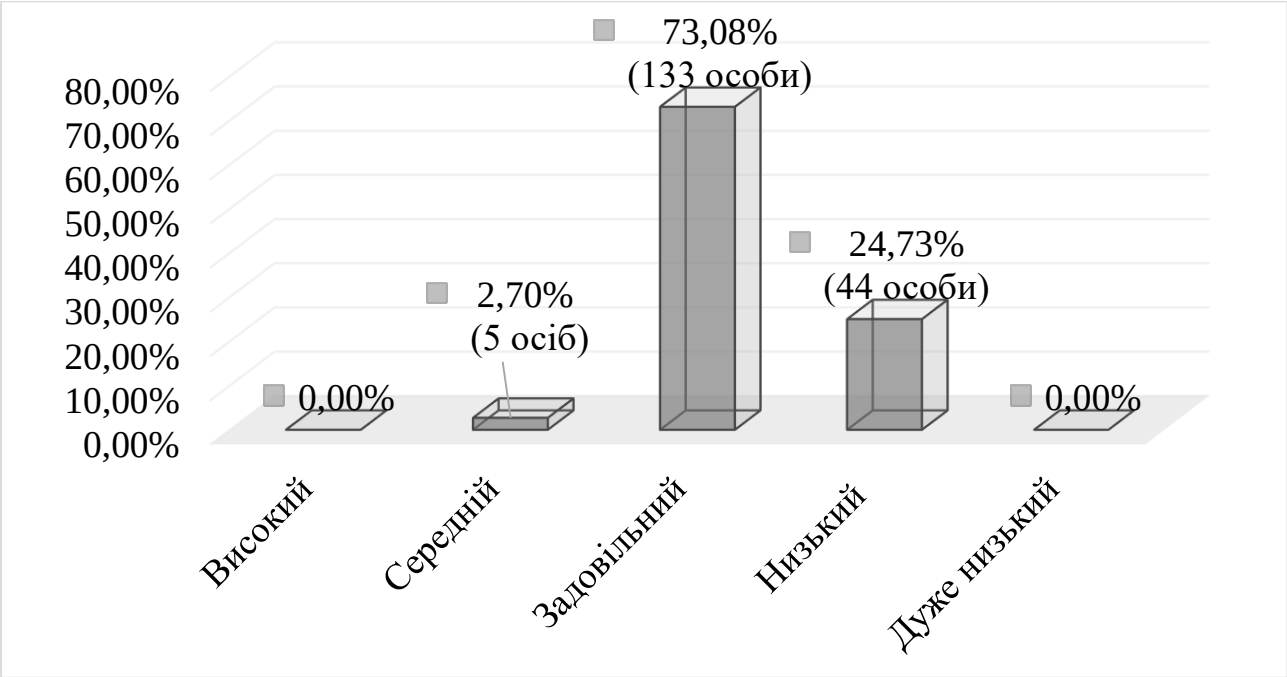


Рис.1. Самооцінка стресостійкості осіб юнацького віку (С. Коухена & Г. Вілліансона), N=182

За результатами аналізу отриманих відповідей встановлено, що 133 особи (73,08%) продемонстрували задовільний рівень (20,9 б.) стресостійкості за середніми значеннями, що відповідає нормативним показникам для цієї вікової категорії (18-29 років). У 44 досліджуваних (24,73%) виявлено низький рівень стресостійкості (26,7б.), і лише 5 осіб (2,70%) показали середній рівень (10 б.), що свідчить про дещо підвищену здатність справлятися зі стресогенними впливами.

Провівши дослідження гендерних відмінностей у стресостійкості, ми з'ясували, що як юнаки (n -58), так і дівчата (n-124) продемонстрували однаково задовільний рівень – 22,0 балів. У вибірці виявилося 44 особи (24,73%) із низьким рівнем стресостійкості (в межах 25-31 балів). Серед них – 13 юнаків (29,55%) із середнім значенням 27,07 балів та 31 дівчина (70,45%) із середнім значенням 26,5 балів. Серед опитуваних не зафіксовано жодного респондента з високим або дуже низьким рівнем стресостійкості.

Отримані результати свідчать про те, що молоді люди оцінюють власну здатність протистояти стресу як середню. Задовільний рівень стресостійкості, що переважає серед опитаних, говорить про дещо занижену наявність адаптивних механізмів, недостатню здатність до емоційної саморегуляції та збереження функціонального балансу в умовах

повсякденного стресу. Наявність такої кількості досліджуваних з низьким і задовільним рівнем стресостійкості вказує на важливість подальшого моніторингу психологічного стану молоді, адже навіть помірне зниження стресостійкості може згодом трансформуватися у психоемоційне виснаження за умов тривалого впливу стресорів.

Результати дослідження онлайн скринінгу психологічної травми представлені в табл.1. та рис 2.

Таблиця 1

Досліджувані з ознаками ПТСР

Юнаки		Дівчата		Всього	
Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
23	23,23%	76	76,77%	99	54,4%

У результаті дослідження середній бал за скринінговою шкалою становив 3,7. Із 182 досліджуваних 99 осіб (54,4%) виявили ознаки посттравматичної стресової реакції, зокрема 76 дівчат (76,77%) та 23 юнаки (23,23%). Це свідчить про наявність у респондентів тривалого психотравмуючого досвіду або пережитої травматичної події. За результатами онлайн-скринінгу середній бал серед респондентів із наявними ознаками ПТСР (n - 99) становив 5,1. Дівчата (n – 76) отримали середнє значення 5,1 бала, тоді як юнаки (n – 23) – 5,2 бала, що незначно перевищує показники дівчат. Щоб встановити, чи справді існує відмінність між юнаками та дівчатами у показниках ПТСР, ми провели порівняльний аналіз рівня посттравматичних симптомів за скринінговою шкалою серед дівчат (M = 5,16; SD = 1,13; n – 76) та юнаків (M = 5,26; SD = 1,10; n – 23) за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Результати порівняльного аналізу свідчать про відсутність статистично значущої різниці між групами (t = -0,39; p = 0,70). Це дозволяє зробити висновок про те, що в межах досліджуваної вибірки не виявлено достовірних гендерних відмінностей у вираженості симптомів психологічної травми.



Рис.2. Ознаки психологічної травми у юнаків (за результатами онлайн скринінгу)

Ці показники підкреслюють ознаки наявності посттравматичної стресової реакції у більшої частки досліджуваних (N: 0-3 б.).



Рис. 3. Тенденція до підвищення індексу травматичного впливу за віком

Водночас виявлено тенденцію до зростання індексу травматичного впливу за віком, особливо після 20 років. Це може свідчити як про накопичення травматичного досвіду, так і про підвищення рівня усвідомленості та рефлексивного осмислення пережитих подій, що зазначено на рис. 3.

На наступному етапі ми ставили за мету оцінити рівень впливу травматичної події на учасників дослідження. З цією метою була використана «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Horowitz M, Wilner N. et al.).

За результатами опитування, середній бал становить 40,7, що вказує на підвищений загальний рівень психологічної травмованості (рис.4). Особливе занепокоєння викликає група з 76 учасників (41,76%), які продемонстрували виражену реакцію на стресові події, із середнім балом 62,6.

Такі показники свідчать про глибоке переживання психотравмуючих подій, високий рівень емоційної напруги та потенційну вразливість до розвитку тривалих психоемоційних розладів (зокрема ПТСР, тривожних та депресивних станів). У юнацькому віці це особливо критично, адже саме в цей період формуються особистісна стійкість, соціальні навички та життєві орієнтири. Високий рівень травмованості може ускладнювати адаптацію, впливати на міжособистісні взаємини, навчання та професійне самовизначення, що, у свою чергу, вимагає цілеспрямованих заходів психологічної підтримки та профілактики.

У вияві симптомів ПТСР на стресову подію можна дослідити гендерні відмінності, зокрема серед юнаків досліджуваних з такими ознаками 27% (21 респондент) з середнім балом 59,7, а серед юнок – 73% (55 осіб), з середнім балом 63,8, що складає переважну більшість опитуваних. Статистичний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента показав, що середні бали за ознаками ПТСР у дівчат (M = 63,84; SD = 13,24; n – 55) та юнаків (M = 60,2; SD = 10,00; n – 21) не мають статистично значущих відмінностей (t = 1.27; p = 0.21). Це означає, що спостережувана різниця між юнаками та дівчатами не є достатньо великою, щоб вважати її відмінною від випадкової флуктуації, тобто гендерний чинник не справляє визначального впливу на вираженість посттравматичних симптомів у цій вибірці.

У 50 осіб (27,78%) виявили середні показники в діапазоні від 30 до 50 балів, що складає 38,3 б. Та низьку або помірну реакцію на стресові ситуації проявила третина респондентів, що складає 56 осіб (30,77%). Із загальної кількості опитуваних (n-182), 94 особи юнацького віку

(51,65%), які набрали 40 і вище балів, знаходяться в групі ризику, що може проявлятися в дисоціативній, аддиктивній та агресивній поведінці, емоційній нестабільності, когнітивній неспроможності опановувати певні мінімуми навчального навантаження, та потребують психіатричного та психотерапевтичного супроводу опитуваних.

За результатами опрацювання шкал даної методики було виявлено такі показники:

Інтрузивні спогади, що проявляються у вигляді кошмарів, флешбеків, сильних фізичних та емоційних реакцій на спогади тощо. Ці симптоми у досліджуваних складають 13,37 б. (38,20%) від 35 можливих.

Гіперзбудливість, як симптом наявності ПТСР, що проявляється у підвищеному нервовому збудженні, настороженості, тривожності, дратівливості, низькій концентрації уваги, складає у досліджуваних 12,14 б. (34.69%) від 35 можливих.

Уникнення, що є найбільш вираженим в даному дослідженні складає 15,4 б. (38.50%) від 40 можливих. Це може означати, що юнаки використовують уникнення як захисний механізм для забезпечення захищеності психіки від руйнувань та повторного переживання травми. Такий механізм може бути тимчасово використаним до опрацювання травматичних спогадів і переживань задля комплексного відновлення особистості.



Рис.4. Оцінка рівня впливу травматичної події на осіб юнацького віку (за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» , Horowitz M, Wilner N.)

Співвідношення «Інтрузії-Уникнення-Гіперзбудження» за показниками має певну градацію, тож *уникнення* дещо переважає, що типово для пізніх фаз реакції на травму. Для виявлення зв'язків між наявністю травматичного досвіду та стресостійкістю було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Обчислення здійснювалися за допомогою програми Microsoft Excel (функція CORREL).

Провівши кореляційний аналіз між результатами дослідження «Шкали оцінки впливу травматичної події (Horowitz M. J., WilnerN. et al.) і «Тесту самооцінки стресостійкості» (С. Коухена & Г. Вілліансона) за коефіцієнтом Пірсона, виявили слабкий позитивний зв'язок – $r= 0,319$ при $p<0,05$. Отже, виявлена позитивна кореляція свідчить про зростання однієї змінної зі збільшенням показників іншої. Результати дослідження вказують на наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між пережитим травматичним досвідом та рівнем

стресостійкості осіб юнацького віку. Хоча цей зв'язок не є підтвердженням прямого причинно-наслідкового впливу, він свідчить про тенденцію до зниження адаптаційного потенціалу у респондентів із досвідом психологічної травми. Це питання потребує подальшого комплексного вивчення й може стати перспективним напрямом майбутніх досліджень.

За результатами «Тесту самооцінки стресостійкості» (С. Коухена & М. Вілліансона) та «Онлайн-скринінгу психологічної травми» (Global Psychotrauma Screen) коефіцієнт кореляції Пірсона становить r=0,269 при p<0,05, що також демонструє слабку позитивну кореляцію. Отримані кількісні дані можуть частково пояснюватися дією психологічного захисного механізму уникнення, який властивий особам з травматичним досвідом. У цьому випадку юнаки можуть не повною мірою усвідомлювати або визнавати свій психоемоційний стан, демонструючи завищену самооцінку стресостійкості. Це дозволяє їм зберігати адаптивне функціонування, але потенційно утруднює глибшу психоемоційну обробку пережитого.

За результатами дослідження взаємозв'язку між показниками оцінки впливу травматичної події та наявними психотравмуючими виявами (Global Psychotrauma Screen) коефіцієнт кореляції Пірсона становить r= 0,569 при p<0,05, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок. Тобто наявність симптомів психологічної травми за шкалою оцінки травматичної події пов'язана з вищими показниками онлайн скринінгу психологічної травми, що доводить взаємодоповнюваність методик, які дозволяють визначити наявність психологічної травми різними шляхами.

Таким чином, між стресостійкістю та рівнем впливу травматичної події виявлено слабку позитивну кореляцію, що свідчить про тенденцію до підвищення самооцінки стресостійкості у респондентів юнацького віку (18-24 роки) із вищими показниками травмованості. Це може бути пов'язано як з адаптивним загартуванням, так і з дією психологічних захисних механізмів.

Висновки

У результаті проведеного дослідження встановлено, що стресостійкість є важливою інтегральною характеристикою особистості, яка визначає здатність юнаків та юнок ефективно функціонувати в умовах емоційної напруги, зумовленої психотравмуючими подіями.

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування адаптивних стратегій, тому травматичний досвід у цей час може як ускладнити, так і трансформувати розвиток емоційної регуляції, когнітивних процесів та соціальної взаємодії.

У більшості представників юнацького віку спостерігається задовільний рівень стресостійкості (133 особи) (73%), що нижче середнього, та одночасно діагностовано низький рівень стресостійкості у 44 респондентів від загальної кількості (n =182). За показниками дослідження загальної вибірки (n =182) рівень стресостійкості юнок (22,0 б.) ідентичний до показників юнаків – (22,0 б.). Виявлено рівень психологічної травмованості, що відображено у середніх значеннях індексу за скринінговими методиками, де 99 осіб зі 182 (54,4%) мають ознаки ПТСР за показниками середнього балу 5,1 б. Юнки (n =76) набрали 5,1 б., в той час, коли юнаки (n=23) мають 5,2 бали, що свідчить про наявність симптомів ПТСР. А також у результатах шкали IES-R виявлено 76 осіб (41,76%) з середнім балом 62,6, серед яких юнаки (n=21) – (59,7 б.) та дівчата (n =55) – (63,8 б.) з вираженими ознаками ПТСР, а також 94 особи, які знаходяться у групі ризику та мають симптоматику посттравматичного спектра. Встановлено тенденцію до накопичення травматичного досвіду з віком, а також, означені

гендерні відмінності наявності травматичного досвіду та стресостійкості, що вимагає індивідуалізованого підходу в психологічній допомозі.

Кореляційний аналіз між рівнем стресостійкості та показниками травматичного досвіду показав статистично незначущі зв'язки, що свідчить про опосередкований характер співвідношень між цими змінними та необхідність глибшого аналізу інших факторів, які можуть впливати на збереження психологічної стійкості.

Таким чином, травматичний досвід не є фатальним чинником, а за умови своєчасної психологічної підтримки може стати каталізатором для розвитку особистісної зрілості, емоційної стійкості та життєстійкості.

Перспективи подальших досліджень: спрямовувати подальші дослідження на виявлення чинників, що безпосередньо впливають на стресостійкість та розробити програму ефективних інтервенцій, що сприятимуть розвитку стресостійкості у молоді з травматичним минулим, а також на розробку профілактичних програм, орієнтованих на підвищення психологічної грамотності серед юнаків.

Література

1. Брієр, Д., & Скотт, К. (2023). *Основи травмофокусованої психотерапії*. Львів : Манускрипт.
2. Герман, Дж. (2022). *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильств - від знущань у сімї до політичного терору* (О. Лизак, О. Наконечна & О. Шлапак, пер.). Львів : Видавництво Старого Лева.
3. Долинська, Л.В., & Матяш-Заяц, Л.П. (2024). Самоскринінг психологічної травми як засіб самодопомоги майбутнього психолога. *Збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу «Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плекаємо майбутнє» (м. Київ, 21 жовтня 2024 р.),* (с. 373–376). Київ.
4. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка.
5. Ван дер Колк, Б. (2024). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому.* (А. Цвіра, пер. с англ.). Харків : Віват.
6. Кравцова, О. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 7*, 98-117. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10
7. Сапольскі, Р. М. (2020). *Чому зебри не страждають на виразкую.* (О. Лобастова, пер. с англ.). Харків : Вид-во «Ранок».
8. Стельмащук, Х. (2014). Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти, 4*, 189-198.
9. Тептюк, Ю.В. (2018). Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 1*, 44-47.
10. Титаренко, Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
11. Туриніна, О.Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій*. Київ : Вид. дім «Персонал».
12. Шпак, М.М. (2022). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус: науковий журнал, 39,* 199-203. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36

13. *Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), версія 2.0*. (2020). MH4U. Режим доступу: https://www.mh4u.in.ua/test/onlajn-skryning-psyhologichnoyi-travmy/
14. Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20-28.
15. Brown, J., Russell, S., Hattouni, E., & Kincaid, A. (2020). *Psychoeducation*. Oxford Research Encyclopedia of Education. Режим доступу: https://oxfordre.com/education/view/10.1093/acrefore/9780190264093.001.0001/acrefore-9780190264093-e-974
16. Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: a measure of subjective stress. *Psychosomatic medicine*, *41*(3), 209-218. https://doi.org/10.1097/00006842-197905000-00004
17. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
18. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, *57*(3), 316-331. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

References

1. Briier, D., & Skott, K. (2023). *Osnovy travmofokusovanoi psykhoterapii [Fundamentals of Trauma-Focused Psychotherapy]*. Lviv : Manuskrypt [in Ukrainian].
2. Herman, Dzh. (2022). *Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstv - vid znushchan u simi do politychnoho teroru [Psychological trauma and the path to recovery: the consequences of violence - from domestic abuse to political terror]* (O. Lyzak, O. Nakonechna & O. Shlapak, Trans.) Lviv : Vydavnytstvo Staroho Leva [in Ukrainian].
3. Dolynska, L. V., & Matiash-Zaiats, L. P. (2024). Samoskryninh psykholohichnoi travmy yak zasib samodopomohy maibutnoho psykholoha [Self-screening for psychological trauma as a self-help tool for a future psychologist]. Proceedings from PMHICPNF'24: *Zbirnyk naukovykh prats uchasnykiv mizhvuzivskoho kruhloho stolu «Zberezhennia psykhichnoho zdorovia osobystosti: turbuiemos pro sohodennia-plekaiemo maibutnie» – Collection of scientific papers of participants of the interuniversity round table «Preserving the mental health of the individual: caring for the present - nurturing the future» (Kyiv, October 21, 2024)*, (pp. 373-376). Kyiv [in Ukrainian].
4. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]*. Kyiv : Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
5. Van der Kolk, B. (2024). *Tilo vede lik. Yak lyshyty psykhotravmy v mynulomu [The body heals. How to leave trauma in the past]*. (A. Tsvira, Trans.). Kharkiv : Vivat [in Ukrainian].
6. Kravtsova, O. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Personality stress resistance as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriia: Sotsialni ta povedinkovi nauky – Bulletin of Postgraduate Education. Series: Social and Behavioral Sciences*, *7*, 98-117. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10 [in Ukrainian].
7. Sapolski, R.M. (2020). *Chomu zebry ne strazhdaiut na vyrazku [Why zebras don't get ulcers]*. (O. Lobastova, Trans.). Kharkiv : Vyd-vo «Ranok». [in Ukrainian].
8. Stelmashchuk, Kh. (2014). Psykholohichnyi mekhanizm stresostiikosti pidlitkiv-syrit [Psychological mechanism of stress resistance of orphaned adolescents]. *Pedahohika i*

psykholohiia profesiinoi osvity – Pedagogy and psychology of vocational education, *4*, 189-198. [in Ukrainian].

9. Teptiuk, Yu.V. (2018). Psykholohichni umovy rozvytku stresostiikosti osobystosti u doroslomu vitsi [Psychological conditions for the development of stress resistance in adulthood]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky – Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military and Special Sciences*, *1*, 44-47. [in Ukrainian].
10. Tytarenko, T.M. (2018). *Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of prolonged traumatization]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian].
11. Turynina, O.L. (2017). *Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of traumatic situations]*. Kyiv : Vyd. dim «Personal». [in Ukrainian].
12. Shpak, M.M. (2022). Stresostiikist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Personality stress resistance in the discourse of modern psychological research]. *Habitus: naukovyi zhurnal – Habitus: a scientific journal*, *39*, 199-203. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36 [in Ukrainian].
13. *Hlobalnyi skryninh psykholohichnoi travmy (Global Psychotrauma Screen), versiia 2.0 [Global Psychotrauma Screen, version 2.0.]*. (2020). MH4U. Retrieved from https://www.mh4u.in.ua/test/onlajn-skryning-psyhologichnoyi-travmy/ [in Ukrainian].
14. Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20-28.
15. Brown, J., Russell, S., Hattouni, E., & Kincaid, A. (2020). *Psychoeducation*. Oxford Research Encyclopedia of Education. Режим доступу: https://oxfordre.com/education/view/10.1093/acrefore/9780190264093.001.0001/acrefore-9780190264093-e-974
16. Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: a measure of subjective stress. *Psychosomatic medicine*, *41*(3), 209-218. https://doi.org/10.1097/00006842-197905000-00004
17. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
18. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, *57*(3), 316-331. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STRESS RESISTANCE IN ADOLESCENTS WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

Olena Nosova
Postgraduate student of the Department of Social Psychology
Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University
9 Pirogov Str., Kyiv, Ukraine, 01601
o.v.nosova@udu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0001-7726-5216

Abstract

The article is focused on the study of psychological peculiarities of stress resistance of young people with traumatic experience. It is determined that adolescence is a critical period of personality formation, during which the experienced traumatic events can significantly affect the formation of mechanisms of emotional regulation, self-esteem and adaptive behaviour. The psychological features of stress resistance of adolescent individuals, its role in maintaining mental well-being and the ability of young people to adapt to social and emotional challenges are analysed. The complexity of interpreting the concept of stress resistance as an integral adaptation process associated with emotional stability, inner balance and psychological competence is emphasised. The role of internal psychological factors and the social environment in the formation of stress resistance in adolescents is highlighted. The significance of traumatic experience as a prerequisite for adaptation and integral existence of a personality, which affects individual development and determines the forms of adaptation to stress, is revealed. The results obtained can be used to develop preventive and correctional programs of psychological support for young people. It is substantiated that traumatic experience can serve as an impetus for personal growth, strengthening stress resistance and the formation of new adaptation mechanisms. Prospects for further research aimed at studying effective methods of psychological support and prevention of maladjustment in young people who have experienced psychotraumatic events are outlined. A set of psychodiagnostic techniques was used for a holistic study of the phenomenon of stress resistance in the context of psychological trauma. The tools applied allowed to identify the presence of post-traumatic symptoms and their intensity. The correlation analysis between the level of stress resistance and indicators of traumatic experience showed statistically insignificant relationships that indicates the indirect nature of the relationship and the need for a deeper analysis of other factors of psychological resilience.

Keywords: stress resistance; traumatic experience; adolescent personality, emotional stability; individual characteristics; adaptation.

Подано 26.05.2025
Рекомендовано до друку 05.06.2025