

DOI 10.26565/2225-7756-2024-76-04

УДК 316.62:364-787.522-053.6]:355.4(477-651.2:470-651.1)"202"

Г.В. ПАВЛЕНКО (Ганна Володимирівна Павленко)
кандидат психологічних наук (PhD),
доцентка ЗВО кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6028-4779>
e-mail: anpavlenko@karaz.in.ua

А. М. ЗВЕРЄВА (Анастасія Максимівна Зверєва)
студентка факультету психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

У статті розглянуто результати дослідження особливостей адаптації та копінг-стратегій, які використовують українські підлітки в Україні та за кордоном. За результатами анкетування встановлено, що підлітки в Україні відчувають вищий рівень стресу, зумовлений переважно військовими діями та загрозою безпеці. Водночас підлітки за кордоном стикаються зі стресом через шкільні навантаження, підготовку до іспитів та соціальну адаптацію. Обидві групи найчастіше використовують Інтернет як спосіб зняття стресу. Підлітки в Україні частіше вдаються до копінг-стратегії уникнення, що тимчасово знижує психологічний дискомфорт, але не усуває причини стресу. В групі українських підлітків за кордоном поширена емоційно-орієнтована копінг-стратегія, яка ефективніше знижує рівень стресу та підвищує емоційну адаптивність. Дослідження підтверджує важливість розуміння та підтримки психологічного благополуччя підлітків в умовах різних життєвих обставин і підкреслює необхідність впровадження ефективних психологічних втручань для підтримки підлітків в умовах війни та сприяння їхній успішній адаптації.

Ключові слова: адаптація, копінг-стратегії, психологічне здоров'я, стрес, підлітки, війна.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

У сучасному світі, який насичений геополітичними та соціальними викликами, питання адаптації та подолання стресу серед підлітків є актуальним та важливим сферою наукового дослідження. За останні роки Україна стала ареною військових конфліктів, які негативно впливають на психічне здоров'я молодого покоління. Підлітки особливо вразливі до стресових ситуацій, які виникають у зв'язку з військовими подіями, що створює унікальні виклики для їх адаптації та психологічного благополуччя. Сучасні дослідження показують, що війна та пов'язані з нею події мають глибокий вплив на психологічне та психічне здоров'я підлітків, викликаючи широкий спектр психологічних проблем, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривогу, депресію та інші емоційні розлади (Бондзик, 2023; Кікінежлі, Савелюк & Василькевич, 2023; Титаренко, 2024; Lim, Tam, etc., 2022). Стрес, що викликаний війною, значно відрізняється від повсякденного, оскільки, він перевищує здатність людини адаптуватися та змінюватися. Стан стресу може виникати через безпосередню участь у бойових діях, свідчення насильства чи інших травматичних подій, втрату близьких людей та негативний вплив навколишнього середовища. В дослідженні (Kordel, Rzadeczka, etc., 2024), яке було проведено серед українських біженців у 2022 році, виявлено, що 93,5% учасників мали симптоми гострого стресового розладу. Основні фактори ризику

включали свідчення воєнних злочинів, нестачу фінансових ресурсів та почуття самотності в країні перебування. В. Предко, О. Сомова у своїй роботі зазначили (2022), 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. 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 (Марціновська, 2017). 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

Як цитувати: Павленко, Г.В., Зверєва, А.М. (2024). Особливості адаптації та подолання стресу у підлітків в умовах військового конфлікту. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (76), 28-32. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-76-04>.

In cites: Pavlenko, H., Zvereva, A. (2024). Features of adaptation and overcoming stress in adolescents in the conditions of military conflict. *Visnyk of V.N. Karaz'in Kharkiv National University. Series Psychology*, (76), 28-32. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-76-04>. [in Ukrainian]

© Павленко, Г.В., Зверєва, А.М., 2024; Павленко, Г.В., Зверєва, А.М., 2024; CC BY 4.0 license

людини, яка пережила щось, що виходить за рамки нормального людського досвіду.

Основні теоретичні підходи до вивчення адаптації та стресу у підлітків в умовах війни включають аналіз копінг-стратегій, які молоді люди використовують для подолання стресових ситуацій (Ющенко, 2023). Вивчення стратегій адаптації та подолання стресу у підлітків в умовах військового конфлікту є важливою темою для українських психологів, а саме: Д. Бондзик, Я. Василькевич, О. Кікінежді, Н. Савелюк, В. Савінов, Т. Титаренко, І. Ющенко тощо. Розуміння того, які стратегії є ефективними для подолання стресу та адаптації, допоможе розробляти цілеспрямовані втручання для підтримки молоді, що важливо для зниження негативного впливу війни на психічне здоров'я підлітків і сприяння їхній успішній соціальній та емоційній адаптації в складних умовах військового конфлікту.

Мета емпіричного дослідження: вивчити стратегії адаптації та подолання стресу у підлітків під час військових дій.

Було висунуто наступне припущення, що підлітки, які перебувають в Україні, відчувають більший рівень стресу, використовують менш ефективні копінг-стратегії та мають нижчий рівень психологічної адаптивності порівняно з підлітками, які перебувають за кордоном.

Методи дослідження.

Для визначення стратегій подолання стресових ситуацій було використано методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). Методика дозволяє встановити головні стратегії подолання стресу: орієнтація на вирішення задач; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Для дослідження здатності особистості адаптуватися до життєвих обставин і гнучко реагувати на їхні зміни використано опитувальник "Самооцінка психологічної адаптивності", яка базується на опитуванні та аналізі відповідей на питання про те, як людина приймає зміни в житті і як швидко адаптується до нових обставин.

За допомогою методики "Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності" визначена емоційно-діяльнісна адаптивність, яка 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 вивчення структури переживання стресу було залучено опитувальник "Шкала психологічного стресу PSM-25", який 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 PSM-25 дозволить дослідити реакції на стрес та ефективність застосування різних стратегій, а також оцінити рівень психологічного стресу у даній групі.

Для суб'єктивної оцінки стресу підлітками була розроблена авторська анкета суб'єктивної оцінки стресового стану, яка включала 4 питання:

1. «Чи відчуваєте Ви останнім часом стрес або сильну знервованість?» - питання дозволяє виявити актуальність стресу та знервованості у підлітка на цей момент. Відповідь на нього має три варіанти (Так, Ні, Не можу визначити).

2. «Наскільки на цей час 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 надані 7 основних 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.

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.

Для математично-статистичної обробки були використані критерії Колмогорова-Смирнова, t-критерії Стьюдента, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Вибірку дослідження склали 110 підлітків, середній вік 15,3 р. 3 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.

Результати дослідження.

За результатами анкетування було з'ясовано, що підлітки, які знаходяться в Україні відчувають стрес останнім часом сильніше ніж підлітки які знаходяться за кордоном (40% підлітків в Україні в порівнянні з 30% підлітків за кордоном). Серед підлітків в Україні більше тих, хто відчуває помірний рівень стресу у порівнянні з підлітками за кордоном. Порівнюючи причини стресу у підлітків в Україні та тих, хто знаходиться за кордоном 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 близькістю до бойових дій. У дослідженнях закордонних вчених (Giordano, Lipscomb, et al., 2024; Osokina, Silwal, et al., 2023; Kurapov, Danyliuk, et al., 2023; Chaya, Thambi, et al., 2022) також зазначено, що підлітки, які знаходяться ближче до зон конфлікту, демонструють підвищений рівень тривожності щодо власної безпеки та безпеки своїх близьких. Згідно з

результатами дослідження, 34% підлітків, які перебувають за кордоном, зазначили інші фактори як причини стресу, зокрема: заняття у школі, підготовка до іспитів, занепокоєння майбутнім, проблеми в сім'ї та розлуку з близькими. У порівнянні, серед підлітків в Україні лише 20% вказали ці чинники як причини стресу. Цей контраст може бути зумовлений відмінностями у життєвих обставинах та викликах, з якими стикаються підлітки в різних країнах. Наприклад, у країнах з високим рівнем розвиненості шкільна система часто вимагає від підлітків значної віддачі, також вивчення іноземної мови та адаптація до нових однокласників можуть бути джерелом стресу. З іншого боку, в Україні, де можуть існувати інші соціальні або економічні виклики, академічний натиск може не вважатися настільки важливим джерелом стресу для підлітків. Обидві групи підлітків (25% в Україні і 21% за кордоном) відчувають стрес через фінансові труднощі в однаковій пропорції. Це підкреслює універсальний характер ефекту економічних проблем на молоде населення незалежно від місця їх проживання, і, можливо, вимагають уваги з боку соціальних служб та урядових організацій для мінімізації їхнього впливу на молоде покоління.

Дослідження суб'єктивних методів саморегуляції стресу показали, що в обох групах підлітки найчастіше обирають занурення в інтернет як спосіб подолання стресу (74% підлітків в Україні та 76% підлітків за кордоном). Більшість підлітків у обох групах вважають, що використання Інтернету допомагає їм зменшити стрес. Це може бути пов'язане з доступністю розваг, інформації або можливістю спілкування в соціальних мережах. Високий відсоток підлітків, які перебувають за кордоном, обирають цей метод через особливості їхнього соціального середовища (інша мова та культура) та можливістю зв'язку з рідними та друзями з України. Перегляд фільмів/серіалів/шоу та фізична активність також популярні методи для саморегуляції стресу в обох групах. Отже, підлітки з обох груп використовують різноманітні стратегії для подолання стресу, з орієнтацією на цифрові розваги та фізичну активність.

За результатами порівняння стратегій подолання стресових ситуацій (t-критерій Стьюдента) між групами підлітків статистично значуща різниця виявлена за стратегією, орієнтованою на уникнення, яка більшою мірою притаманна підліткам, що залишилися в Україні (2.034, на рівні значущості 0.05). В умовах невизначеності та загрози використання стратегії уникнення може бути зручним способом зниження психологічного дискомфорту. Оскільки стратегія уникнення може базуватися на психологічних механізмах заперечення або зсуву уваги від стресових подій, це може допомагати знизити емоційний дискомфорт. Умови, що впливають на підлітків в Україні, можуть стимулювати таку стратегію як засіб збереження психічного здоров'я та емоційного стану.

За іншими стратегіями (копінг-стратегія відволікання або пошук соціальної підтримки), не виявлено статистично значущих розбіжностей між групами, що може свідчити про схожість у використанні цих стратегій підлітками в обох групах. Ці копінг-стратегії можуть бути універсальними та використовуватися

підлітками незалежно від їхнього місцеперебування. Незважаючи на різницю в місцеперебуванні, підлітки мають схожий рівень стресу, що впливає на вибір копінг-стратегій. Це може означати, що ситуації, які вони переживають, створюють схожий вплив на їхній психологічний стан. Також всі підлітки, незалежно від того, чи знаходяться вони в Україні, чи за кордоном, однаково шукають соціальну підтримку або відволікаються від стресу схожими способами.

За показниками самооцінки психологічної адаптивності, оцінювання емоційно-діяльної адаптивності та шкали психологічного стресу PSM-25 не було виявлено статистично значущих розбіжностей між групами. Відсутність значущих розбіжностей може свідчити про те, що підлітки використовують подібні механізми подолання стресу та адаптації. Також результати підкреслюють важливість розгляду індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес та адаптивність, а не лише групових відмінностей. Кожен підліток може мати унікальні способи подолання стресу та адаптації.

Результати кореляційного аналізу в групі підлітків в Україні вказують на існування деяких взаємозв'язків. Отже, копінг-стратегія відволікання показує позитивну кореляцію зі стресом ($r = 0.123$, $p < 0.03$) та з самооцінкою психологічної адаптивності ($r = 0.141$, $p < 0.03$). Результат свідчить про те, що підлітки, які частіше використовують стратегію відволікання для подолання стресу, насправді відчувають дещо вищий рівень стресу. Стратегія відволікання може бути лише тимчасовим рішенням, яке не вирішує основні причини стресу. Вона може допомагати забути про проблему на певний час, але не усуває її, що призводить до збереження або навіть зростання рівня стресу. З іншого боку, кореляційний зв'язок з самооцінкою психологічної адаптивності вказує на те, що підлітки, які використовують стратегію відволікання, мають дещо вищу самооцінку своєї здатності адаптуватися до змін. Це може означати, що відволікання допомагає їм відчувати себе більш здатними справлятися з викликами. Стратегія відволікання може забезпечувати підліткам необхідний перепочинок від стресових ситуацій, що дозволяє їм зберігати емоційну рівновагу та впевненість у своїй здатності адаптуватися. Результати кореляції у групі підлітків, які перебувають за кордоном, показали, що емоційно-орієнтована копінг-стратегія має зворотну кореляцію з показником стресу ($r = -0.873$, $p < 0.001$) та позитивну з емоційно-діяльною адаптивністю ($r = 0.830$, $p < 0.001$). Зворотня кореляція між емоційно-орієнтованою копінг-стратегією і стресом свідчить про те, що спрямованість на розуміння та вираження власних емоцій допомагає ефективніше управляти стресовими ситуаціями й знижувати психологічний дискомфорт. Позитивна кореляція ($r = 0.830$) з емоційно-діяльною адаптивністю свідчить про те, що використання емоційно-орієнтованої стратегії пов'язане з вищим рівнем емоційної компетентності та здатністю до успішного функціонування в емоційно напружені періоди. Отже, підлітки, які більш вправно виявляють і виражають свої емоції, можуть краще адаптуватися до змін у середовищі та долати виклики. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія допомагає підліткам, які

перебувають за кордоном, знижувати рівень стресу та покращувати емоційно-діяльну адаптивність, що є важливими аспектами психологічного благополуччя та успішної адаптації до нових умов життя.

Висновки.

В умовах війни стрес є значущим аспектом психологічного впливу, відображаючи складну взаємодію особистості з навколишнім світом. В контексті війни стрес є травматичним і часто спричиняє значні психологічні та емоційні труднощі у людей. Особливої уваги заслуговує вплив цього стану на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя особистості. Стрімке збільшення рівня стресу може призводити до різних психічних реакцій, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші психіатричні відповіді. Наукові дослідження показують, що ефективні копінг стратегії можуть відігравати ключову роль у подоланні травматичного стресу.

2. В рамках проведеного дослідження було встановлено, що обидві групи підлітків, як ті, що перебувають в Україні, так і ті, що перебувають за кордоном, демонструють певний рівень стресу. Проте, аналіз розподілу рівнів стресу показав суттєві відмінності між цими двома групами. Підлітки, що залишилися в Україні, виявили значно вищий рівень стресу порівняно з їхніми однолітками, які переїхали за кордон.

3. Головною причиною стресу підлітки, що залишилися в Україні, зазначають безпосередню загрозу власному життю та життю близьких. Вони напряму стикаються з наслідками війни, зокрема з бойовими діями, руйнуванням інфраструктури, загрозою безпеці та втраті близьких. Це створює високе психологічне навантаження, що значно підвищує рівень стресу.

Підлітки, які перебувають за кордоном, стикаються з джерелами стресу, які відрізняються від стресорів, що впливають на їхніх однолітків, які залишилися в Україні. Наше дослідження виявило, що для підлітків, які проживають за межами своєї рідної країни, основними причинами стресу є шкільне навантаження у новій освітній системі, формат іспитів у новій країні, невизначеність щодо своєї майбутньої кар'єри та освіти, емоційна напруга всередині сім'ї та розлукою з друзями та родиною.

4. Результати кореляційного аналізу показали, що підліткам в Україні притаманне використання копінг-стратегії, спрямованої на відволікання, яка може тимчасово полегшувати переживання стресу, але не вирішує його причини. Одночасно ця копінг-поведінка допомагає підліткам відчувати себе більш здатними справлятися з викликами. У підлітків, які перебувають за кордоном характерним є використання емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, яка ефективно знижує рівень стресу і підвищує емоційну адаптивність. Отже, підлітки, які перебувають за кордоном, здатні краще розуміти та виражати свої емоції, управляти стресом і адаптуватися до нових умов життя. Таким чином, ефективність різних копінг-стратегій залежить від контексту, у якому перебувають підлітки, і має важливий вплив на їхній рівень стресу та здатність до психологічної адаптації.

Була підтверджена гіпотеза дослідження. Результати свідчать про те, що підлітки, які перебувають в Україні, відчують 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

- Бондзик Д.М. Девіантна поведінка підлітків в умовах воєнного стану. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму: матеріали міжнар. наук-практ. конф.* (Харків, 7 квіт. 2023р.). Харків, 2023. С. 41-42.
http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20uspilstvo%20voina_2023.pdf
- Кікінежжі О., Савелок Н., Василькевич Я. Психологічні особливості переживання стресу студентською молоддю в умовах війни. *Психологія перед лицем російсько-української війни: збірник тез Українсько-польської наукової конференції* (Львів, 19–20 травня 2023 р.), Львів, 2023, С. 48-49. https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/10/VERSTKA_tezy-3.pdf
- 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.
- 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*, 2022. Том 33 (72), № 4. С. 89-98. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf
- Титаренко Т. М. *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах*: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТА, 2024. 130 с. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf>
- Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. (6). С. 18-22. <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2022.6.3>
- Chaaya C., Thambi V. D., Sabuncu Ö., Abedi R., Osman A. O. A., Uwishema O., et al. Ukraine – Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. *Annals of Medicine & Surgery*. 2022. (79). <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104033>
- Giordano F, Lipscomb S, Jefferies P, Kwon KA, Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology. Developmental Psychology*. 2024. (15). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
- Kordel P, Rządęczka M, Studenna-Skrukwa M, Kwiatkowska-Moskalewicz K, Goncharenko O and Moskalewicz M. Acute Stress Disorder among 2022 Ukrainian war refugees: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology. Public Health*. 2024. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1280236>
- Kurapov A, Danyliuk I, Loboda A, Kalaitzaki A, Kowatsch T, Klimash T and Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychology. Psychiatry*. 2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190465>
- Lim I., Tam W., Chudzicka-Czupala A, McIntyre R., Teopiz K., Ho R. and Ho C. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology. Psychiatry*. 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.978703>

Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., and Skokauskas, N.. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American*

Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2023. (62). P. 335–343.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36441074/>

H. PAVLENKO (Hanna Pavlenko)

Ph.D., Associate Professor of the Department of Applied Psychology Department
V. N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6028-4779>
e-mail: avpavlenko@karaz.in.ua

A. ZVIERIEVA (Anastasiia Zvierieva)

student of the Faculty of Psychology,
V. N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine

FEATURES OF ADAPTATION AND OVERCOMING STRESS IN ADOLESCENTS IN THE CONDITIONS OF MILITARY CONFLICT

The article discusses the results of a study of the peculiarities of adaptation and coping strategies used by Ukrainian adolescents in Ukraine and abroad in the conditions of military conflict. War, as an extraordinary and extreme situation, is an objective cause of stress that becomes a constant and prolonged destructive external factor. In recent years, Ukraine has become a stage for military conflicts that negatively affect the mental health of the younger generation. Adolescents are particularly vulnerable to stressful situations arising from military events, posing unique challenges to their adaptation and psychological well-being. Contemporary studies indicate that war and related events have profound impacts on the psychological and mental health of adolescents, causing a wide range of psychological problems, including post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, and other emotional disorders. The empirical study aimed to investigate the adaptation strategies and stress coping mechanisms among adolescents during military actions. The sample included 110 adolescents (average age 15.3 years): 12 internally displaced within Ukraine, 43 residing in their native Ukrainian cities, and 55 living abroad. The results of the survey show that adolescents in Ukraine experience a higher level of stress, mainly due to military operations and security threats. At the same time, adolescents abroad face stress due to schoolwork, exam preparation, and social adaptation. Both groups most often use the Internet as a way to relieve stress. Adolescents in Ukraine are more likely to resort to the coping strategy of avoidance, which temporarily reduces psychological discomfort but does not eliminate the causes of stress. In the group of Ukrainian adolescents abroad, an emotionally oriented coping strategy is more common, which is more effective in reducing stress and increasing emotional adaptability. The study confirms the importance of understanding and supporting the psychological well-being of adolescents in different life circumstances and emphasizes the need to implement effective psychological interventions to support adolescents in war and promote their successful adaptation.

Keywords: *adaptation, coping strategies, psychological health, stress, adolescents, Russia-Ukraine war.*

References

- Bondzyk, D.M. (2023). Deviant behavior of teenagers under martial law. *Osobystist, suspilstvo, viina: tezy dopovidei uchashnykiv mizhnarodnoho psykholobichnogo forumu: materialy mizhnar. nauk-prakt. konf. Kharkiv* 2023. http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf [in Ukrainian].
- Chaaya, C., Thambi, V. D., Sabuncu, Ö., Abedi, R., Osman, A.O.A., Uwishema, O., et al. (2022). Ukraine – Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. *Annals of Medicine & Surgery*. 79. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104033>
- Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, KA, & Giammarch, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology. Developmental Psychology*. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
- Kikinezhdhi, O., Saveliuk, N., Vasylykevych, Ya. (2023). Psychological features of stress experienced by student youth in the conditions of war. *Psykolohiia pered lytsem rosiisko-ukrainskoi viiny: zbirnyk tez Ukrainko-polskoi naukovoï konferentsii*. Lviv. https://filos.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2023/10/VERSTKA_tczy-3.pdf [in Ukrainian].
- Kordel, P, Rzadeczka, M, Studenna-Skrukwa, M, Kwiatkowska-Moskalewicz, K, Goncharenko, O, & Moskalewicz, M. (2024). Acute Stress Disorder among 2022 Ukrainian war refugees: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology. Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1280236>
- Kurapov, A, Danyliuk, I, Loboda, A, Kalaitzaki, A, Kowatsch, T, Klimash, T, & Predko, V. (2023). Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychology. Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190465>
- Lim, I., Tam, W., Chudzicka-Czupala, A, McIntyre, R., Teopiz, K., Ho, R., & Ho, C. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology. Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.978703>
- Martynovska, I.P. (2017). Correlation of the concepts of stress, traumatic stress and post-traumatic stress disorder in medical and psychological-pedagogical theory. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu "Ukraina"*. № 14. 223-227. [in Ukrainian].
- Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2023). Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 62. 335–343. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36441074/>
- Predko, V.V., Somova, O.O. (2022). The influence of the war on changes in the level of stress and strategies for preserving vitality of Ukrainians. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykolohiia.*, 33(72), №4. 89-98. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M. (2024). My future depends on me: healthy present practices in war and post-war conditions: monohrafiia. *Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD*. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf> [in Ukrainian].
- Yushchenko, I. M. (2023). Specificity of youth adaptation strategies in conditions of uncertainty caused by war. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykolohiia*. 6. 18-22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.3> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 08.04.2024 (The article was received by the editors 08.04.2024)

Стаття рекомендована до друку 22.05.2024 (The article is recommended for printing 22.05.2024)