

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Психологічні особливості переживання стресу особами молодіжного віку в умовах війни»**

Виконала:

студентка 4 курсу, ПС-42 групи

Спеціальності 053 Психологія

**Максименко Діана Юріївна**

Керівник :

к. психол. н., доцент кафедри клінічної та  
реабілітаційної психології, доц. **Іванцев Л. І.**

Рецензент:

к. психол. н., доцент кафедри загальної  
психології, доц. **Хрущ О.В.**

Івано-Франківськ – 2025 р.

## ЗМІСТ

	С.
<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ОСОБАМИ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	6
1.1 Сутність стресу як психологічної категорії.....	6
1.2 Соціально-психологічна характеристика осіб молодіжного віку.....	15
1.3 Особливості переживання стресу особами молодіжного віку в умовах війни.....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ОСОБАМИ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	29
2.1 Організація дослідження: вибірка, етапи, методики .....	29
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	32
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД</b> .....	43
3.1 Психологічна підтримка осіб молодіжного віку у стресових ситуаціях війни.....	43
3.2 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості серед молоді в умовах війни.....	52
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	55
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60
<b>ДОДАТОК</b> .....	66

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна, що триває на території України, спричиняє масштабні соціальні, економічні та психологічні потрясіння, які мають глибокий вплив на психіку людей. Особливо вразливою категорією у цьому контексті є молодь — група, яка перебуває у процесі формування особистості, професійного самовизначення та активної соціалізації. Молоді люди водночас зіштовхуються з викликами дорослішання і тиском з боку реальності воєнного конфлікту, що створює унікальні умови для виникнення хронічного стресу, тривожних станів, емоційного вигорання, а іноді — психологічних травм.

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу вивченню впливу стресу на поведінку, емоційний стан та когнітивні процеси особистості. Вивчення вітчизняних і зарубіжних наукових публікацій свідчить, що інтерес до стресу як психологічного та фізіологічного явища виник у середині ХХ століття. Перші роботи, присвячені цій проблемі, були розроблені канадським фізіологом Гансом Сельє. Згодом дослідження стресових станів і стресостійкості на психологічному рівні стали предметом уваги зарубіжних та українських вчених, серед яких варто відзначити Т. Зайчикову, Л. Карамушку, О. Кравцову, В. Крайнюка, С. Максименка, В. Татенка, М. Ткалича, А. Поплавську та інших.

Проблематика проявів стресу в умовах воєнного конфлікту знайшла широке відображення в наукових дослідженнях сучасних вітчизняних та зарубіжних авторів. Зокрема, ці аспекти аналізувалися у працях таких дослідників, як С. Benight, А. Bandura, S. Inoue, S., M. Gates, D. Holowka, а також українських науковців: Н. Атаманчук, О. Баженова, І. Власенка, Д. Засовенка, О. Євсюкова, Н. Єременко, О. Кікінеджи, А. Котелевця, А. Лісовенка, Е. Панасенко, Л. Пилипенко, Н. Савелюк, А. Хижняка та інших. У своїх роботах дослідники наголошують на тому, що стрес, спричинений умовами війни, має значний деструктивний вплив на соматичне та психічне

здоров'я молоді, знижує рівень їхньої активності, порушує звичний ритм життя та ускладнює адаптацію до нових реалій.

Проте специфіка переживання стресу саме в умовах війни, з урахуванням вікових та соціальних характеристик молоді, потребує окремого дослідження, оскільки війна є надзвичайно потужним екстремальним чинником, що поєднує фізичну небезпеку, психологічну напругу, втрати, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього.

Молодь, як вікова група, що перебуває на етапі формування особистості, професійного самовизначення та активної соціалізації, є особливо вразливою до таких потрясінь. Крім того, молоді люди можуть ще не мати достатніх внутрішніх ресурсів, життєвого досвіду та ефективних стратегій подолання стресу, що загострює їхню реакцію на військові події. З іншого боку, саме молодь часто демонструє високий потенціал адаптації, гнучкість мислення та здатність до мобілізації внутрішніх резервів, що робить дослідження копінг-стратегій, резильєнтності та психологічних механізмів подолання стресу молоддю в умовах війни актуальним і цінним для розробки ефективних програм підтримки.

Таким чином, аналіз особливостей переживання стресу осіб молодіжного віку в умовах війни дозволяє краще зрозуміти як вразливі, так і ресурсні аспекти психіки цієї групи та сприяти збереженню їхнього психологічного здоров'я.

Об'єкт дослідження – переживання стресу особами молодіжного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання стресу особами молодіжного віку в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання стресу особами молодіжного віку в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичні аспекти дослідження переживання стресу особами молодіжного віку в умовах війни.

2. Виявити психологічні особливості переживання стресу особами молодіжного віку в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання стресу серед молодих людей.
4. Обґрунтувати шляхи психологічної допомоги та розвитку стресостійкості молоді у воєнний період.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; психодіагностичні методики (анкета, шкала сприйманого стресу PSS-10, опитувальник CISS, шкала резильєнтності CD-RISC-25); кількісні методи аналізу; методи інтерпретації результатів.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні уявлень про переживання стресу молодими людьми в умовах екстремальної ситуації.

Практичне значення – розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки молоді, спрямованих на розвиток ефективних стратегій подолання стресу.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ОСОБАМИ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1 Сутність стресу як психологічної категорії**

Одним із підходів до розуміння природи стресу є розгляд його як реакції не стільки на зовнішні фізичні обставини, скільки на характер взаємодії людини з оточуючим середовищем. Підхід до розуміння природи стресу є особливо важливим у сучасній психології, оскільки дозволяє розглядати стрес не лише як автоматичну реакцію організму на зовнішній подразник, а як складну, суб'єктивно забарвлену взаємодію між людиною та середовищем. Ключовим у цьому розумінні виступає те, що стрес значною мірою зумовлюється інтерпретацією ситуації, а не лише її об'єктивними характеристиками. Кожна людина має власну систему смислів, життєвий досвід, рівень саморегуляції, уявлення про загрозу та ресурси для її подолання. Тому ситуація, яка в однієї людини викликає сильну стресову реакцію, для іншої може бути цілком нейтральною або навіть мотиваційною. Наприклад, для одного — це паніка перед виступом на публіці, для іншого — звична рутинна. Така відмінність пояснюється саме когнітивними чинниками — як людина оцінює ситуацію, чи вважає її загрозовою, і які механізми подолання в неї сформовані. Отже, стрес варто розглядати як індивідуалізований феномен, тісно пов'язаний із когнітивно-особистісними особливостями людини [14].

Огляд сучасної вітчизняної та зарубіжної літератури свідчить про те, що зацікавлення стресом як психологічним і фізіологічним феноменом почало активно розвиватися з середини ХХ століття. Перші ґрунтовні дослідження в цій сфері були здійснені канадським фізіологом Гансом Сельє, який трактував стрес як універсальну захисну реакцію організму на різні подразники — фізичні, хімічні або біологічні. Така відповідь організму, за Г. Сельє, спрямована на адаптацію до нових умов та збереження цілісності. Водночас, коли вплив подразника є тривалим і виснажує адаптаційні ресурси, захисна реакція може перейти у патологічну форму. Попри те, що теорія Г. Сельє значною мірою акцентувала увагу на фізіологічних аспектах і недостатньо враховувала психологічний вимір впливу стресу, вона стала поштовхом до подальших досліджень, вже з урахуванням психологічних особливостей

реагування особистості. У наступні десятиліття вивченням стресових станів і механізмів стресостійкості на психологічному рівні займалися як зарубіжні, так і українські вчені, серед яких варто відзначити Т. Зайчикову, Л. Карамушку, О. Кравцову, В. Крайнюка, С. Максименка, В. Татенка, М. Ткалича, А. Поплавську та інших [21].

У власному тлумаченні, стрес можна розглядати як універсальну реакцію організму та психіки на будь-який вплив, що порушує внутрішню рівновагу та вимагає адаптації до нових або екстремальних умов. Це не лише фізіологічна відповідь на подразник, а й психологічний стан, що виникає під час виконання діяльності в умовах значної напруги або під впливом сильних емоцій, які важко контролювати. У науковій літературі стрес часто ототожнюється з поняттями «емоційна напруга», «тривога» чи «психічна напруга», проте саме термін «стрес» об'єднує як психологічні, так і фізіологічні компоненти цього стану, підкреслюючи його комплексний, багатовимірний характер [22].

Стрес можна розглядати як комплексну адаптаційну реакцію людини, яка активується у відповідь на значущі, складні або загрозливі впливи зовнішнього чи внутрішнього середовища. Деякі вчені ототожнюють стрес із психічною напругою чи тривогою, що виникає у момент зіткнення з потенційною небезпекою. У цьому сенсі стрес виконує важливу захисну функцію – він сприяє фокусуванню уваги, активізації ресурсів і прийняттю рішень, необхідних для подолання труднощів і збереження життєвої рівноваги. Зокрема, вітчизняний дослідник І. Ващенко у своїх наукових доробках трактує стрес як природну психічну реакцію особистості на нетипову або нестандартну ситуацію, що виконує захисну функцію, сприяючи зосередженню на актуальній загрозі, активізації внутрішніх ресурсів та підготовці до дій, спрямованих на її нейтралізацію [14].

Аналізуючи багатозначність поняття «стрес» у контексті фізіології, психології, медицини та соціології, можна виокремити три основні підходи до його розуміння. По-перше, стрес розглядається як зовнішні події або

фактори (стресори), що провокують у людини інтенсивне емоційне або фізичне напруження та можуть негативно впливати на її психофізіологічний стан. По-друге, його тлумачать як суб'єктивну психічну реакцію — внутрішній стан тривоги, збудження чи напруження, що виникає у відповідь на загрозову або надзвичайну ситуацію. По-третє, стрес визначають як фізіологічну реакцію організму на інтенсивні чи шкідливі впливи, яка активує механізми адаптації для підтримки цілісності особистості та забезпечення ефективної поведінкової відповіді. Означені підходи відображають складність і багатовимірність феномену стресу, оскільки він одночасно включає як зовнішні умови, що провокують напруження, так і внутрішні психофізіологічні механізми реагування. Відсутність єдиного концептуального визначення обумовлена різною специфікою наукових дисциплін: кожна галузь аналізує стрес у межах власної методології та цілей дослідження, що ускладнює створення уніфікованої класифікації видів стресу. Одні дослідники виокремлюють фізіологічний і психологічний стреси, інші — класифікують його залежно від природи подразника чи характеру порушень в організмі. Отже, стрес залишається складним інтегративним поняттям, що потребує міждисциплінарного аналізу [22].

Як попередньо уже згадувалося, першу біологічну теорію стресу розробив Ганс Сельє, який надав фізіологічним реакціям головну роль у захисних процесах організму, орієнтуючись на підтримання його цілісності. Він запровадив терміни «еустрес» і «дистрес», що позначають відповідно позитивний і негативний стрес, який чинить вплив на організм. Р. Лазарус, у свою чергу, ввів поняття емоційного стресу, що пов'язаний із залученням когнітивних процесів, під час яких людина оцінює рівень загрози і порівнює труднощі з власними ресурсами для їх подолання. Згодом з'явилось поняття «психологічний стрес», яке почали розглядати не лише як реакцію, але й як складний процес, в якому особистість оцінює вимоги зовнішнього середовища. Важливо, що індивідуальне проявлення стресу значною мірою залежить від того, як людина усвідомлює ситуацію, яка відбувається, та від її

мобілізації, психологічної установки на певну роль і розуміння своєї відповідальності перед собою та іншими. Психологічний стрес може виникати як самостійне явище, або ж ініціювати та змінювати біологічний стрес. Він може бути спричинений не лише актуальними подразниками, а й прогностичними ситуаціями, що ще не стали реальністю, але яких людина очікує, боїться чи постійно згадує. Отже, стрес у цьому контексті виявляється не тільки як реакція на зовнішні фактори, а й як внутрішній процес адаптації, що залежить від когнітивної оцінки ситуації, готовності до мобілізації ресурсів та переживань, пов'язаних з потенційними загрозами [21].

Стреси, які переживає людина, можна умовно поділити на кілька категорій:

1. Емоційно позитивні та емоційно негативні стреси. Перші пов'язані з переживаннями, що викликають позитивні емоції та мотивують до активних дій, наприклад, при досягненні цілі чи переживанні щастя. Натомість емоційно негативні стреси виникають у ситуаціях, що викликають відчуття тривоги, страху чи розчарування.
2. Короткочасні (гострі) стреси та довготривалі (хронічні) стреси. Гострі стреси характеризуються раптовістю і мають тимчасовий характер, зазвичай виникають через конкретні ситуації, які потребують негайної реакції. Хронічні стреси, на відміну від гострих, виникають через тривалі негативні обставини, що створюють постійну напругу та можуть призвести до вичерпання ресурсів організму.
3. Фізіологічні стреси, до яких відносяться різноманітні зовнішні чи внутрішні фізичні впливи, такі як зміни в температурі, вологості, гравітації, а також фізичні навантаження, біль, голод чи холод. Психоемоційні стреси ж пов'язані з переживаннями емоційного характеру, наприклад, через образу, страх, загрозу або перевантаження інформацією [22].

Класичною вважається модель розвитку стресу, яка була запропонована Г. Сельє. Автор розглядає три основні стадії адаптації до стресових впливів:

1. Стадія тривоги – на цій стадії організм мобілізує свої захисні механізми, щоб відреагувати на стресор. Тут спостерігається значне підвищення рівня напруги, що може призвести до тимчасового зниження стійкості організму.
2. Стадія опору – в цей період організм стабільно підтримує адаптаційний рівень, знижуючи прояви тривоги і оптимізуючи свої функції для боротьби з стресом.
3. Стадія виснаження – це етап, коли тривалий вплив стресора призводить до втрати адаптаційних ресурсів. Організм не може більше підтримувати рівень опору, що веде до дезадаптації.

Також стрес можна класифікувати за ступенем прояву, на відповідні рівні: слабкий, середній і сильний.

- При слабкому ступені стресу реакція організму майже не помітна. Психічний стан не змінюється, і фізіологічні функції залишаються на нормальному рівні.
- Середній ступінь стресу викликає виразні зміни як на фізичному, так і на психічному рівнях. Людина стає більш зосередженою, організованою і впевненою в собі, що сприяє підвищенню ефективності її діяльності.
- Сильний або надмірний стрес викликає значні порушення фізичних, фізіологічних і психічних функцій. Спостерігається зниження здатності до концентрації, погіршення пам'яті та уваги, виникнення фізичного і психологічного дискомфорту. В таких умовах свідоме і довільне управління діяльністю значно ускладнюється, і організм переходить до стереотипних дій, які не потребують глибокого мислення [23].

Суть проблеми стресу полягає в тому, що його прояви можуть бути різними – від стриманих до яскраво виражених, або й зовсім не помітних. Тим не менше, за Г. Сельє, стрес є невід'ємною частиною людського життя, який може як підвищувати, так і знижувати стійкість організму в залежності від умов, в яких він виникає. Важливою є здатність організму адаптуватися до стресу і використовувати його як стимул для розвитку, хоча надмірна або тривала дія стресорів може мати згубні наслідки [7].

Сучасні дослідники на основі детального аналізу різних теоретичних підходів пропонують класифікацію моделей стресу, що відображає різноманітність підходів до розуміння цього явища. Зокрема, виділяються кілька основних напрямків:

1. Генетично-конституціональна теорія стресу – модель акцентує увагу на спадкових факторах і фізіологічних властивостях організму, які визначають індивідуальну схильність до стресових реакцій. Вона передбачає, що кожна людина має певний генетично зумовлений потенціал до адаптації до стресорів, який може бути посилений або ослаблений в залежності від біологічних особливостей.

2. Теорія схильності до стресу – розглядає стрес як результат взаємодії схильності особистості (психологічної або біологічної) та зовнішніх подразників. Цей підхід підкреслює важливість особистісних характеристик, таких як рівень стресостійкості, темперамент та соціальні фактори, що можуть визначати здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями.

3. Системна модель стресу – модель розглядає стрес як результат взаємодії різних систем організму (психологічної, фізіологічної, соціальної та когнітивної). Вона підкреслює, що стрес не є простою реакцією на зовнішній подразник, а комплексним процесом, що включає різні рівні організації людини, від нейрофізіологічних до соціальних.

4. Інтеграційна модель стресу – підхід, який намагається поєднати кілька теоретичних напрямків, аби створити більш комплексне розуміння стресу. Дана модель розглядає стрес як не лише реакція організму на зовнішні чи внутрішні чинники, але й складний процес взаємодії когнітивних, емоційних, фізіологічних і соціальних аспектів, враховуючи як індивідуальні особливості, так і специфіку соціокультурного середовища [42].

Окреслені підходи відображають різноманітність поглядів на природу стресу, що дозволяє сучасним дослідникам і практикам краще розуміти і прогнозувати його вплив на організм і психіку людини. Кожен із цих підходів пропонує унікальну перспективу на механізми розвитку стресу і шляхи його

подолання, що важливо для розробки ефективних методів психологічної підтримки та терапії.

Як складний процес, стрес виникає під впливом різноманітних чинників (як зовнішніми, так і внутрішніми), що взаємодіють із організмом людини, визначаючи, при цьому, індивідуальний характер стресових відчуттів у кожній людині. Психологічний стрес виникає через сукупність об'єктивних і суб'єктивних причин. Зокрема, до суб'єктивних можна віднести такі, як невідповідність між очікуваннями та реальністю, що часто проявляється в непорозуміннях між віртуальним і реальним світом. Ситуації, що виникають через різні соціальні вимоги чи нав'язування певних сімейних чи культурних ролей, можуть створювати додаткове навантаження на індивіда, що викликає емоційний стрес. Іншими причинами є стресові емоції, що виникають спонтанно, а також ті, що пов'язані з особистими переконаннями, установками та світоглядними орієнтаціями. Наприклад, переконання в песимістичному або оптимістичному підході, чи фанатичні релігійні або політичні погляди можуть значно погіршити стресову ситуацію. Неможливість задоволення актуальних потреб, таких як потреби в безпеці, самореалізації чи соціальній підтримці, також є важливими чинниками. Крім того, неправильна комунікація, наявність упереджень або неадекватні вимоги з боку оточення можуть додавати додаткове напруження. Недостатнє вміння правильно організувати свій час і ресурси також сприяє виникненню стресових ситуацій. З іншого боку, об'єктивні чинники стресу включають умови життєдіяльності та праці. Невідповідні житлові умови, складні виробничі обставини, погана екологія або незадовільні робочі умови можуть значно впливати на психоемоційний стан особистості. Взаємодія з іншими людьми, чи то з близькими, колегами чи незнайомими особами, також є важливим фактором, який може спричинити стрес. Політичні та економічні ситуації, такі як високі ціни, нестабільність влади чи фінансові труднощі, можуть виступати як постійні стресори, що негативно позначаються на благополуччі. Нарешті, надзвичайні ситуації, такі як природні катастрофи,

техногенні аварії чи серйозні захворювання, можуть спричиняти стрес, що виникає внаслідок адаптації до екстремальних умов або переживання болю та втрат [23].

Таким чином, стрес є результатом складної взаємодії суб'єктивних і об'єктивних чинників, що можуть як підвищувати, так і знижувати адаптивні можливості людини залежно від того, як вона сприймає і реагує на ці впливи.

Аналіз наукових джерел дає змогу зробити висновок, що дослідження механізмів регулювання стресових реакцій, їх проявів та наслідків ще не є достатньо розвиненим [42].

Відповідно до когнітивної теорії стресу, автора Річарда Лазаруса (1970), важливу роль у визначенні характеру, інтенсивності та симптомів стресу відіграють внутрішні ресурси особистості. Водночас, основну увагу в когнітивній системі займають питання, що стосуються оцінки стресових ситуацій і способів їх подолання. Перш за все, важливим є суб'єктивне оцінювання людиною потенційних негативних наслідків впливу стресора, а також її здатність справлятися з цими труднощами. У когнітивній моделі виділяються три основні етапи стресових оцінок:

1. Первинна оцінка, що включає характеристику ситуації як потенційно загрозової або нейтральної;
2. Вторинна оцінка, яка полягає в визначенні того, наскільки людина здатна впоратися з вимогами ситуації або знайти ресурси для її подолання;
3. Переоцінка, яка передбачає корекцію первісних оцінок на основі нової інформації або змін у ситуації.

Крім того, важливими є типи подій або ситуацій, що формують стресові реакції, такі як травмуюча втрата або складні проблеми, які можуть порушити звичний психічний баланс. Оцінка цих подій значною мірою залежить від факторів, які впливають на стресові оцінки. Це можуть бути емоції, пов'язані з подією, невизначеність ситуації або значущість того, що відбувається для особистості. Зокрема, на рівень стресових оцінок впливають такі індивідуальні характеристики, як вольові, мотиваційні, когнітивні та емоційні

особливості, а також попередній досвід особистості, її знання про стратегії подолання стресу в складних ситуаціях. Всі ці чинники визначають не тільки реакцію на стресову ситуацію, а й здатність особистості адаптуватися до нових умов, а також її потенціал для подолання викликів, з якими вона стикається [14].

Психологічний стрес може призвести до змін в різних функціональних системах організму, починаючи від незначних змін емоційного стану і закінчуючи серйозними захворюваннями, що виступають як результат стресу, так і можуть стати перешкодою для його ефективного та своєчасного подолання.

Існує кілька способів класифікації стресових реакцій, зокрема психологи зазвичай виділяють такі основні типи:

1. Поведінкові реакції — це порушення психомоторних функцій, такі як напруження м'язів, зміни в диханні, голосі та мовленні. Також сюди відносяться зміни в способі життя: порушення режиму сну, неправильні стратегії боротьби зі стресом, зниження працездатності, часта втомлюваність, а також соціальні порушення, такі як конфлікти, агресія або антисоціальна поведінка.
2. Емоційні реакції — це негативні емоційні стани, такі як депресія, песимізм, часті роздратування, приступи гніву. До них відносяться також зміни характеру людини, зниження самооцінки, а також розвиток психопатологічних рис і невротичних станів.
3. Інтелектуальні реакції — це зниження когнітивних функцій, таких як пам'ять, мислення і увага. Це проявляється в низькому рівні концентрації, підвищеній відволіканості на сторонні подразники, зниженій обсязі пам'яті та якості відтворення інформації.
4. Фізіологічні та біохімічні прояви стресу — це зміни в роботі різних органів і систем, зокрема травної, серцево-судинної та дихальної системи. Можуть спостерігатися болі в серці, утруднене дихання, м'язові спазми, порушення в роботі органів травлення, підвищення артеріального тиску, зміни в секреції

травних залоз, а також зниження імунітету, швидка втомлюваність, зміни маси тіла та підвищена схильність до захворювань [22].

Таким чином, стрес є багатограним явищем, що виявляється через різні реакції та має складний вплив на психічний і фізіологічний стан особистості людини.

## **1.2. Соціально-психологічна характеристика осіб молодіжного віку**

Дискусії серед науковців щодо визначення соціальних ознак молоді, критеріїв її виокремлення як окремої соціальної групи, а також щодо встановлення чітких вікових меж тривають вже багато років. Різноманітні наукові галузі — психологія, соціологія, фізіологія, демографія — пропонують власні підходи до вивчення соціально-психологічної специфіки молодіжного етапу життя.

Різні підходи до дослідження молоді мають своє специфічне бачення цієї соціальної групи. Зокрема, соціально-психологічний підхід фокусується на біологічних та психологічних аспектах молодості, розглядаючи її як певний вік з притаманними йому психофізичними особливостями. Тут молодь сприймається не як конкретна соціальна група, а як період життя людини (юність). Теоретичною основою даного підходу послужили наукові доробки Г. Стенлі Хола, К. Гроса, Ш. Блера, А. Фрейда, В. Раях, Е. Фромма, Е. Еріксона. Наступний підхід, субкультурний, який розглядає молодь як соціокультурну групу з характерними стилями життя, поведінки та нормами. Останній відзначається великою кількістю інтерпретацій, через що важко визначити єдине поняття молодіжної субкультури. Учені, що розвивали цей підхід: Е. Шпрангер, М. Міда, Т. Парсонс, Т. Розак, Ч. Рейч. У свою чергу, стратифікаційний підхід вивчає молодь як соціально-демографічну групу з певними віковими межами, статусами та ролями. У центрі уваги знаходяться її соціальні функції та роль у процесі зміни поколінь. Окреслені підходи допомагають сформулювати різноманітні аспекти молоді та її функцій в

суспільстві, що дозволяє зрозуміти як індивідуальні, так і колективні особливості цієї вікової групи [1].

Попри численні дослідження, питання щодо вікових меж молодості та визначення її статусу в суспільстві залишаються відкритими й досі викликають наукову зацікавленість.

Питання про визначення вікових меж «молодості» є не лише теоретичним, а й практичним, оскільки воно стосується реальних процесів соціалізації та переходу до дорослого життя. Загалом, вважається, що моментом завершення молодості, коли молода людина повністю стає дорослою, є досягнення чотирьох умов:

1. Економічна незалежність — здатність самостійно забезпечувати себе необхідними ресурсами для існування та нести відповідальність за своє фінансове становище.
2. Особиста самостійність — здатність приймати автономні рішення у всіх сферах життя, без стороннього втручання чи опіки, за умови, що це не порушує соціальних норм і принципів співіснування.
3. Самостійне управління ресурсами — здатність ефективно використовувати власні засоби для забезпечення існування та підтримання рівня життя.
4. Створення незалежного житла — прийняття відповідальності за створення та утримання власного дому, що не залежить від підтримки з боку батьків чи родичів.

Кожен з цих факторів є необхідним для завершення процесу переходу від молодості до дорослого життя, і вони повинні розглядатися не лише окремо, а й у тісній взаємозалежності. Однак важливо зазначити, що реальність не завжди відповідає ідеальним уявленням: багато молодих людей здобувають економічну незалежність набагато раніше, ніж встановлені вікові межі, наприклад, до 28 чи 35 років. Проте це не означає, що вони повністю відокремлені від підтримки родини, адже навіть у дорослому віці багато хто отримує економічну допомогу від рідних. Таким чином, межа молодості, встановлена на рівні 35 років, зазвичай корелюється з моментом завершення

навчання, здобуття професії та початку активної трудової діяльності. Це відображає закінчення етапу підготовки до продуктивної участі в економічному житті суспільства [24].

Поняття «молодь» значною мірою формується з урахуванням психологічних і соціальних особливостей розвитку особистості. Як зауважується у дослідженнях, приблизно з 14-річного віку підліток починає усвідомлювати себе не лише як індивіда, а як активного члена суспільства — з власними правами, обов'язками та прагненням до самореалізації. У цьому віці зароджується усвідомлення свого соціального Я, з'являються перші уявлення про майбутнє, покликання, місце в житті. До 18 років здебільшого завершується формування основних психофізіологічних параметрів особистості, зокрема інтенсивний розвиток нервової системи, когнітивних функцій та емоційної стабільності. А вже до 24 років зазвичай припиняється фізичне зростання, відбувається становлення особистості як соціального суб'єкта: молода людина отримує освіту, фах, набуває першого професійного досвіду та розпочинає самостійне життя.

У контексті сучасної України процеси соціалізації молоді мають свої особливості. Зокрема, спостерігається трансформація традиційних інститутів соціалізації, таких як сім'я, школа, ЗМІ, які більше не виконують свої функції у звичному форматі. Водночас деформується ціннісно-нормативна база, яка раніше забезпечувала соціальну стабільність та передбачуваність. Формується нова, ще не до кінця визначена система соціального контролю. Також спостерігається зрушення балансу між організованими (інституціональними) та стихійними процесами соціалізації на користь останніх, що ускладнює формування цілісного світогляду молоді. Ще одна характерна риса — зміна акценту з суспільних інтересів на індивідуальні: сьогодні молодь усе частіше прагне автономії, особистісної свободи, самодіяльності та самовираження через творчість і ініціативу. Отже, сучасна молодь — це не лише біологічно і психологічно сформована особа, а й

соціально активний індивід, що прагне реалізувати себе в умовах динамічного й часто суперечливого соціального середовища [29].

Молодь становить особливу соціально-демографічну категорію, яка охоплює досить велику групу населення, виокремлену за віковими ознаками, соціальним становищем і характерними соціально-психологічними рисами. Дані риси формуються під впливом суспільного устрою, культурних цінностей, норм виховання та особливостей соціалізації, що притаманні конкретному суспільству. Однією з основних ознак молодіжного періоду є те, що більшість представників цієї групи ще не мають усталеного соціального статусу. Вони перебувають у стані так званого «статусного очікування» або мораторію, коли особа ще не досягла повної соціальної самореалізації. Їхнє місце у суспільстві часто визначається або соціальним становищем батьків, або тим статусом, якого вони прагнуть досягти після завершення професійного навчання, входження в ринок праці тощо [40].

Молодь долає перехідний етап до дорослого життя в умовах уже сформованих соціальних інститутів, які нерідко виявляються негнучкими або недостатньо адаптованими до нових запитів і стилів життя молодого покоління. Означене призводить до ситуацій нерозуміння, психологічного напруження, а іноді — й до конфліктів між очікуваннями молоді та реальними можливостями, які надає суспільство. У цьому й полягає складність інтеграції молоді у «дорослий» соціальний простір, що вимагає підтримки, адаптаційних програм і конструктивної взаємодії поколінь [24].

Молодість як етап онтогенезу особистості вирізняється своєю складністю та багатогранністю, що ускладнює чітке визначення її хронологічних меж. На відміну від дитинства чи підліткового віку, цей період не має жорстко окреслених вікових рамок, адже його перебіг багато в чому залежить від соціально-культурного контексту, темпу індивідуального розвитку особистості та характеру тих завдань, які ставить перед молоді людиною суспільство. Крім того, кризи молодого віку часто не мають нормативного характеру, тобто виникають не у всіх людей і не обов'язково в

один і той самий період, що ще більше ускладнює їх фіксацію в межах вікової періодизації [40].

У більшості психологічних підходів молодість асоціюється з ранньою дорослістю — фазою, в якій особа набуває повноправного громадянського статусу, отримує можливість брати участь у виборах, несе юридичну та економічну відповідальність, а також активно включається в соціальне, економічне та політичне життя. Саме в цей час людина приймає рішення, які впливають на її подальший життєвий шлях: обирає професію, здобуває освіту, створює сім'ю, народжує дітей, формує своє соціальне оточення та визначається з життєвими пріоритетами [32].

На фізіологічному рівні молодість означає завершення процесів фізичного зростання й статевого дозрівання. Однак інтелектуальний розвиток триває, змінюючи не кількісні, а якісні характеристики пізнавальних процесів. Як зазначає Г. Крейг, у молодості інтелект стає більш гнучким, а когнітивна активність виявляється через уміння застосовувати знання в реальному житті, знаходити нестандартні рішення, приймати відповідальні рішення та проявляти самостійність [28].

Нейропсихологічні дослідження свідчать, що саме в молодому віці завершується дозрівання префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за довгострокове планування, контроль імпульсів, соціальну поведінку та регуляцію емоцій [47]. Через це, молода людина може виявляти більшу емоційність, схильність до ризикованої поведінки або недостатню стресостійкість у порівнянні з дорослими старшого віку.

Крім того, саме в цей період часто спостерігаються перші прояви психоемоційних розладів: тривожності, депресивних станів, соматоформних розладів. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2022), близько 50% усіх психічних розладів вперше проявляються саме у віці до 25 років [3].

Особливістю інтелектуального розвитку в цей період є зростання креативності — здатності генерувати нові ідеї, бачити нестандартні зв'язки,

мислити за межами звичних шаблонів. Молодь уже не просто накопичує знання, а починає творчо їх інтерпретувати, що відбувається у процесі практичного досвіду — у навчанні, роботі, міжособистісних стосунках. Рівень інтелекту, згідно з результатами досліджень, часто досягає свого піку, що ще раз підтверджує значущість цього періоду для формування особистісної і професійної зрілості. Одними з головних чинників цього зростання є здобута освіта, соціальна активність та накопичений життєвий досвід [28].

У період молодості особистість зіштовхується з численними викликами, серед яких особливо гостро постає потреба взяти на себе відповідальність за власне життя. Якщо індивід не здатен усвідомлено керувати своїм життєвим вибором і не приймає активну позицію щодо майбутнього, це може призвести до серйозних внутрішніх труднощів. Однією з таких є феномен «екзистенційної монотонності» — стан, за якого життя втрачає динаміку, події стають одноманітними, а розвиток особистості сповільнюється. З часом це здатне призвести до зниження життєвої мотивації, згасання інтересу до інтелектуального та духовного зростання, почуття безнадійності, а також до появи ранніх ознак психологічного та навіть фізичного старіння. Таке внутрішнє виснаження часто є наслідком відсутності чіткого усвідомлення життєвих цілей і неможливості реалізувати власний потенціал. Не слід недооцінювати вагу рішень, які приймаються в ранній дорослості — саме в цей період людина формує «життєвий сценарій», визначає, яку професію обрати, який стиль життя вести, які моральні та соціальні орієнтири вважати важливими. Це час, коли особистість вирішує, яку роль вона хоче відігравати в суспільстві, які стосунки будувати з іншими, та як ставитися до самої себе. Тож переживання «великої відповідальності» є цілком природним і закономірним, адже молодість — це час стратегічних виборів, які впливають не лише на найближчі роки, а й на все подальше життя [38].

Отже, молодий вік — це період потенціалу, розвитку і можливостей, але й підвищеної вразливості до впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних

чинників, що потребує психологічної підтримки, особистісної рефлексії та формування навичок емоційного самозбереження. Період молодості вирізняється своєрідною соціальною ситуацією розвитку, що пов'язана з необхідністю вирішення низки важливих життєвих завдань. Саме на цьому етапі відбувається активне формування майбутнього: постає питання створення власної сім'ї, вибору партнера для шлюбу, закріплення у професійній сфері, а також досягнення перших кар'єрних успіхів. Молодість виступає своєрідним рубежем, переходом від навчально-професійної діяльності до активної трудової участі в житті суспільства. До основних психологічних утворень цього вікового періоду належать формування особистісної зрілості, розвиток внутрішньої потреби в самореалізації, орієнтація на самовдосконалення, зміцнення життєвої позиції. Молоді люди виявляють підвищений інтерес до побудови власного життєвого шляху, визначення своїх цілей, цінностей і сенсів. Зростає мотивація до створення стабільних міжособистісних відносин, реалізації в професії, побудови кар'єри, досягнення фінансової незалежності та загального відчуття задоволеності життям[28]

Таким чином, молодість – це не лише час можливостей, а й період інтенсивної внутрішньої роботи, пошуку себе та свого місця в соціумі.

### **1.3 Особливості переживання стресу особами молодіжного віку в умовах війни**

Сучасна війна, що триває на території України, формує нову соціальну та психологічну реальність, у якій молоді люди опиняються перед безпрецедентними викликами. Їх повсякденне життя наповнене тривогою, невизначеністю, інформаційним перевантаженням, постійною загрозою втрати близьких або власного життя. Стрес, спричинений війною, виявляється у порушенні базових відчуттів безпеки, втраті життєвих орієнтирів, тривалому психоемоційному напруженні, зниженні навчальної і професійної мотивації, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я та

психологічну стійкість людей. Особи різного віку неоднаково реагують на стресогенні фактори, що зумовлено специфікою їхнього психофізіологічного розвитку та рівнем життєвого досвіду. Особливої уваги в цьому контексті потребує молодь, оскільки саме цей віковий період характеризується нестабільністю емоційної сфери, пошуком ідентичності та формуванням особистісних орієнтирів. Попри поширену думку щодо високої адаптивності молодих людей до стресових впливів, в умовах війни спостерігається суттєве підвищення психоемоційної напруги, яка набуває затяжного й деструктивного характеру. Зокрема, війна є потужним джерелом хронічного стресу, який негативно впливає на як соматичний, так і на психологічний стан індивіда. Перебування в умовах бойових дій спричиняє комплексні стресові реакції, які можуть проявлятися у вигляді фізичного та емоційного виснаження, порушення сну, змін апетиту, відчуття постійної втоми, тривожності тощо. Усе це вказує на необхідність глибшого вивчення психологічних особливостей реагування молоді на стрес у контексті воєнного конфлікту [17].

Особливо вразливою молодь робить те, що цей період життя пов'язаний із процесом становлення особистісної та соціальної ідентичності, пошуком сенсу буття, визначенням життєвих пріоритетів, формуванням системи цінностей, а також професійним і особистісним самовизначенням. У ситуації війни ці процеси часто деформуються, що призводить до виникнення екзистенційних криз, відчуття безсилля, ворожості світу, переживання втрати майбутнього. Психологи відзначають, що молоді люди значно частіше демонструють такі реакції на стрес, як підвищена тривожність, дратівливість, агресивність, емоційне вигорання, а також уникнення або заперечення проблеми. Також фіксується зростання депресивних та посттравматичних симптомів, зокрема порушень сну, розладів харчової поведінки, втрати енергії та зацікавлення до життя [34; 41].

О. Ярошенко у своїй роботі наголошує, що психоемоційний стан молоді під час війни часто супроводжується втратою контролю над життєвими

обставинами, відчуттям безсилля та переживанням травматичних подій — навіть у разі відсутності прямого контакту з бойовими діями [44].

З іншого боку, варто зазначити, що в умовах війни спостерігається й зростання рівня соціальної зрілості окремих представників молоді, посилення патріотизму, формування відповідальності за себе й інших, розвиток альтруїстичних форм поведінки. Деякі юнаки та дівчата активно долучаються до волонтерських ініціатив, працюють на підтримку армії, займаються інформаційним спротивом або підтримують інших у своїх громадах. Це свідчить про адаптивні можливості особистості в умовах кризи, а також про важливу роль соціального середовища та підтримки у процесі переживання стресу .

Таким чином, вплив війни на молодь є багатовимірним: з одного боку, він провокує численні деструктивні зміни у психоемоційному стані та соціальній адаптації, з іншого — активізує внутрішні ресурси, сприяє формуванню психологічної стійкості, здатності до співпереживання, відповідальності та активної громадянської позиції.

Серед основних чинників стресу у молоді під час війни, у своїй праці М. Хараджи та Г. Труніна , вирізняються такі:

1. Постійне відчуття загрози — тривога та страх через небезпеку для життя.
2. Втрати та розлука — вимушене переміщення, втрата близьких або їх загибель.
3. Фізичні й психічні травми — наслідки бойових дій торкаються як військових, так і цивільних.
4. Нестабільність — порушення звичного ритму життя та невизначене майбутнє.
5. Фінансові труднощі — погіршення економічного становища родин.
6. Соціальна ізоляція — обмеження спілкування через навчання онлайн та повітряні тривоги.
7. Інформаційний тиск — вплив тривожного медіаконтенту в новинах і соцмережах.

8. Воєнна залученість — власна участь або присутність рідних на фронті.
9. Брак підтримки — обмежений доступ до допомоги й емоційної підтримки.
10. Міграція — складна адаптація до нових умов через переміщення [17].

Серед молоді, що перебуває в умовах воєнного стану, спостерігається зростання проявів інтелектуального перенапруження. Домінуючим є явище прокрастинації, що виражається у зниженій активності та затягуванні з ухваленням рішень. Крім того, фіксується підвищений рівень почуття провини, а також погіршення загального стану здоров'я та функціонування імунної системи [13].

За результатами емпіричних досліджень, у сучасної української молоді, спостерігається знижений або середній рівень суб'єктивного відчуття благополуччя, що супроводжується невдоволенням власним життям, діяльністю та загальним становищем. Молодь нерідко має песимістичне уявлення про майбутнє та перебуває у стані хронічного емоційного напруження, спричиненого частими змінами й постійними стресогенними факторами. Інші дані свідчать про високий рівень емоційної нестабільності серед молоді, зниження здатності протистояти стресу та наявність значного емоційного напруження, що вказує на глибокі психологічні труднощі та актуальну потребу у професійній підтримці [30].

Окремі дослідження фіксують зростання показників емоційного вигорання серед молоді порівняно з довоєнним періодом. Переважна частина респондентів демонструє ознаки фази «виснаження», а також виявляється значний відсоток молодих людей, які перебувають у стані «напруження». Подібна динаміка пояснюється тим, що під час війни навантаження на психіку суттєво зростає, перевищуючи адаптаційні можливості особистості [13].

У молоді, яка проживає в умовах війни, джерела стресу є багатофакторними й охоплюють як зовнішні загрози, так і глибокі внутрішні переживання. До них належать хронічне відчуття небезпеки, втрати близьких, фізичні та психологічні травми, руйнування звичного життєвого устрою, економічні

труднощі, соціальна ізоляція, негативний вплив медійного контенту, а також постійне занепокоєння через участь рідних у бойових діях. Особливої уваги потребують складнощі адаптації та дефіцит соціальної підтримки, що загострюються у випадках переміщення. Усі ці чинники взаємодіють між собою, посилюючи стресове навантаження та ускладнюючи процеси психологічного відновлення [33].

У контексті військових дій дослідники фіксують зростання фізіологічних проявів стресу серед молоді. Зокрема, у дослідженнях І. Волкова, Н. Кателевської, В. Огоренко, А. Шорнікова виявлено, що понад половина опитаних має проблеми зі сном, зокрема сонливість удень та поверхневий сон, що супроводжується сновидіннями, як наслідок тривалого стресу. Л. Пилипенко відзначає загальне погіршення самопочуття, зниження активності та настрою, що супроводжується труднощами у прийнятті рішень. У свою чергу, Н. Савелюк підкреслює негативний вплив стресу на навчальні результати, проявляючись у труднощах з концентрацією, запам'ятовуванням та чіткістю мислення [17; 37].

У своєму дослідженні О. Столярчук розглядає особливості розвитку особистісної кризи у студентській молоді, викликаній війною. Опитування дозволило з'ясувати, що умови екстремального існування, пов'язані з серйозними загрозами для психічного та фізичного благополуччя, призводять до втрати відчуття безпеки. Виявлено, що ця криза є результатом взаємодії зовнішніх викликів і внутрішнього психоемоційного напруження. Серед ключових чинників – зниження відчуття стабільності, контрольованості та передбачуваності життя. Молодь, опинившись у реаліях війни, починає переосмислювати свої базові уявлення про світ, його справедливість і сенс життя, а також цінність власного Я. Ознаками такої кризи є посилене почуття фрустрації та гострі тривожні стани [17].

Молоді люди часто мають обмежений досвід подолання кризових ситуацій, а тому їхні механізми копіngu (подолання стресу) не завжди є ефективними. Експерти відзначають підвищену схильність до емоційної нестабільності,

афективних сплесків, імпульсивних реакцій. Згідно з дослідженням Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (2023), понад 40% молоді, опитаних у зоні бойових дій або серед ВПО, демонструють симптоми ПТСР, тривожних розладів чи хронічного стресу. Зокрема, зарубіжні вчені Таха та Abu-Raiya зазначають, що молоді люди в умовах війни мають підвищену вразливість до розвитку посттравматичних розладів, що пов'язано з відсутністю достатнього досвіду для ефективного реагування на травматичні ситуації [49].

Особливим є також феномен «заморожених емоцій», коли молоді люди не здатні проявити почуття або притлумлюють їх, щоб «вижити» в умовах надзвичайної ситуації. Це може призводити до внутрішньої дестабілізації та розвитку психосоматичних порушень. Наприклад, дослідження S. Hobfoll та інших показує, що тривалий стрес може викликати не лише психологічну, а й фізіологічну реакцію, де емоційна «замороженість» стає механізмом адаптації до стресових умов, однак із потенційними довгостроковими наслідками для психічного здоров'я [46].

Серед молодих людей, що переживають стрес в умовах війни, спостерігається підвищений рівень тривожності, що підтверджують дослідження C. Benight і A. Bandura, згідно з якими соціальна підтримка і самоусвідомлення є критичними для зменшення негативних наслідків травм [45].

Війна спричиняє вимушену зміну способу життя, зокрема втрата житла, евакуація, смерть або поранення близьких, розірвання соціальних зв'язків, що впливає на формування довіри до оточення та самооцінки. Молодь у таких умовах часто переживає «соціальну порожнечу», що ускладнює відновлення після травматичного досвіду. За спостереженнями вітчизняних психологів, втручання у процеси соціалізації та ідентифікації спричиняє у молоді не тільки стрес, а й ідентифікаційну кризу — утрату чіткого уявлення про себе, свої ролі та місце в суспільстві [5].

Важливими механізмами для подолання кризових ситуацій виступають копінг-стратегії та внутрішні ресурси молодих людей, що переживають стрес в умовах війни. В умовах екстремального стресу багато молодих людей здатні активно залучати внутрішні ресурси, демонструючи адаптаційну гнучкість та стійкість. Згідно з дослідженнями, саме в кризових ситуаціях активізуються здатність до рефлексії та самоаналізу. Наприклад, дослідження, проведене С. Benight та А. Bandura, вказує, що рефлексія та здатність до самоусвідомлення є одними з основних чинників, що знижують рівень стресу у молодих людей [45].

Серед стратегій копіngu, що можуть використовуватися молодими людьми, важливе місце займають релігійна віра, підтримка з боку близьких, а також звернення за психологічною допомогою. Підтвердженням цього виступає дослідження С. Park, що показує як підтримка з боку соціальних мереж, зокрема родини та друзів, значно знижує ризики розвитку стресових розладів. Крім того, участь у суспільно важливих ініціативах, таких як волонтерська діяльність або активізм, також є важливим фактором, який сприяє покращенню психоемоційного стану. Згідно з дослідженням, проведеним S. Hobfoll, соціальна взаємодія є одним з ключових чинників, що сприяє адаптації особистості до екстремальних умов [46; 50].

Такі стратегії копіngu, як пошук сенсу в труднощах, релігійна віра, участь у волонтерських ініціативах або звернення до психологів, стають не лише засобом боротьби з кризою, але й інструментом для підтримки емоційної рівноваги і психічного здоров'я молодих людей в умовах війни.

Таким чином, досвід війни для молодих людей стає не лише джерелом психологічної травматизації, а й потужним каталізатором змін у системі цінностей, самоідентифікації та особистісного розвитку [4]. Військові дії створюють умови хронічного стресу, який часто виходить за межі типових адаптаційних можливостей особистості.

Молодь, через свою вікову чутливість до соціальних впливів та ще не до кінця сформовану особистість, часто виявляється вразливою до таких

чинників, як втрата контролю, руйнування життєвих планів, відчуття екзистенційної порожнечі. В умовах війни юнаки та дівчата демонструють підвищений рівень тривожності, дратівливості, психосоматичних скарг (головний біль, втома, порушення сну) та депресивних проявів. Психоемоційний стан молоді під час війни часто супроводжується втратою контролю над життєвими обставинами, відчуттям безсилля та переживанням травматичних подій — навіть у разі відсутності прямого контакту з бойовими діями [13].

Молоді люди часто мають обмежений досвід подолання кризових ситуацій, а тому їхні механізми копіngu (подолання стресу) не завжди є ефективними. Експерти відзначають підвищену схильність до емоційної нестабільності, афективних сплесків, імпульсивних реакцій. Особливим є також феномен «заморожених емоцій», коли молоді люди не здатні проявити почуття або притлумлюють їх, щоб «вижити» у надзвичайній ситуації, що створює ризик внутрішньої дестабілізації та розвитку психосоматичних порушень. Війна спричиняє вимушену зміну способу життя: втрата житла, евакуація, смерть або поранення близьких, розірвання соціальних зв'язків, впливаючи на формування довіри до оточення та самооцінки. Молодь у таких умовах часто переживає «соціальну порожнечу», що ускладнює відновлення після травматичного досвіду [33].

Проте разом із ризиками спостерігаються й можливості: під впливом критичних подій у багатьох юнаків і дівчат відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів, зростання самосвідомості, розвиток емпатії та здатності до самопожертви. У перспективі, адаптація до умов війни може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З огляду на важливість цих аспектів стресового переживання у молодих людей, стає очевидною потреба у детальному вивченні їх проявів в умовах війни.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ОСОБАМИ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1 Організація дослідження: вибірка, етапи, методики**

Метою емпіричної частини дослідження є виявлення особливостей переживання стресу молодими людьми в умовах війни, а також визначення зв'язку між рівнем суб'єктивного стресу, резильєнтністю та стратегіями копіінгу.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років, які проживають на території України під час активної фази воєнних дій (2022–2025 роки). Формування вибірки здійснювалося за методом випадкової вибірки, з обов'язковим дотриманням етичних принципів – добровільної згоди на участь у дослідженні та гарантування анонімності отриманих відповідей. У вибірці було представлено 15 жінок (50%) та 15 чоловіків (50%), що свідчить про дотримання гендерного балансу та забезпечує репрезентативність за статевою ознакою. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, умови конфіденційності та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування, що дало змогу охопити учасників з різних регіонів України в умовах воєнного стану. Для збору даних було використано Google Форми — зручну та безпечну платформу для створення анонімних опитувальників. Посилання на анкету поширювалося через соціальні мережі (Instagram), месенджери (Telegram, Viber), а також за допомогою електронної пошти.

Дослідження здійснювалося у три етапи:

1. Підготовчий етап: формулювання гіпотези і мети дослідження; підбір валідних та надійних психодіагностичних методик; отримання згоди респондентів на участь у дослідженні; створення Google-форми для онлайн-збору даних.
2. Основний етап: проведення анкетування та опитування за обраними методиками; фіксація результатів у статистичну базу для подальшого аналізу.

3. Аналітичний етап: обробка отриманих даних за допомогою статистичних методів (кореляційний аналіз, застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона); інтерпретація результатів відповідно до поставлених завдань.

У дослідженні використовувались психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити переживання стресу, зокрема дозволяють оцінити рівень стресу, особливості його переживання та копінг-стратегії, що використовуються молодими людьми:

1. Шкала сприйманого стресу (PSS – Perceived Stress Scale), автор Шелдон Коен, в українській адаптації [2]. Методика дозволяє оцінити рівень суб'єктивного сприйняття стресу за останній місяць. Учасникам пропонуються 10 тверджень, які вони оцінюють за шкалою від 0 до 4. Мета - виявлення загального рівня психологічного напруження. Дана методика проста у використанні, валідна та надійна у контексті дослідження молоді, оскільки надає кількісну оцінку суб'єктивного відчуття напруги, неконтрольованості ситуації та неспроможності з нею впоратися протягом останнього місяця. Інтерпретація результатів: низький, середній та високий рівень сприйманого стресу (див. Додаток А).

2. Опитувальник способів подолання стресу (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS), автори: Ендлер і Паркер, в українській адаптації [8]. Методика спрямована на вивчення копінг-стратегій: орієнтованих на завдання, емоції, уникнення. Мета - визначення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій. Опитувальник способів подолання стресу детально відображає індивідуальні реакції на стрес та підходить для роботи з молоддю. Інтерпретація результатів: виявлення профілю coping-поведінки, з подальшою класифікацією на адаптивні та неадаптивні стратегії (див. Додаток Б).

3. Опитувальник резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) [26]. Методика спрямована на оцінку індивідуальної психологічної стійкості до стресу (резильєнтності). Складається з 25 тверджень. Мета - виявити рівень внутрішніх ресурсів, які сприяють

адаптації до складних умов. Опитувальник резильєнтності широко використовується в дослідженнях, пов'язаних із війною, травматичними подіями. Інтерпретація результатів: низький, середній, високий рівень резильєнтності (див. Додаток В).

До діагностичного блоку увійшла авторська анкета для збору соціально-демографічної інформації та стресогенних чинників, пов'язаних з війною (див. Додаток Д).

Для обробки отриманих результатів було використано програмне забезпечення Microsoft Excel та SPSS. Аналіз здійснювався у кілька послідовних етапів.

По-перше, усі результати, отримані за методиками PSS-10, CISS та CD-RISC-25, були зібрані у таблицю Excel. Кожен учасник дослідження був зашифрований, а змінні — чітко структуровані за шкалами та субшкалами. Підготовлені таблиці було імпортовано у SPSS для подальшої обробки. Змінні було закодовано відповідно до назв методик і шкал.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ). Було перевірено: зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу (PSS-10) та копінг-стратегіями (CISS); зв'язок між стресом та резильєнтністю (CD-RISC-25); взаємозв'язки між типами копінгу та рівнем резильєнтності.

Результати кореляційного аналізу інтерпретувалися з урахуванням сили зв'язку:  $r = 0,1-0,3$  — слабкий зв'язок,  $r = 0,3-0,5$  — помірний,  $r > 0,5$  — сильний; а також рівня статистичної значущості ( $p < 0,05$  або  $p < 0,01$ ).

Завдяки цим крокам було забезпечено надійність та валідність обробки даних, а також створено основу для подальшої інтерпретації результатів дослідження.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

У цьому розділі подано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання стресу молодими людьми в умовах війни, проведеного відповідно до обраної методології.

Аналіз результатів спрямований на виявлення особливостей прояву стресових реакцій, особливостей переживання стресу та копінг-стратегії у досліджуваній вибірці. Інтерпретація отриманих даних здійснюється з урахуванням сучасних наукових підходів до розуміння феномену стресу, а також специфіки молодіжного віку в умовах екстремальних соціальних змін.

Таким чином, у межах цього розділу буде представлено опис результатів за кожною методикою, а також визначено психологічні особливості, що потребують подальшого супроводу або корекції.

У рамках основного етапу нашого дослідження, з метою збору соціально-демографічної інформації та стресогенних чинників, пов'язаних з війною, ми провели авторську анкету. Аналіз анкетних даних дозволяє окреслити соціально-психологічний портрет молодої людини в умовах війни, а саме:

- половина наших респондентів (50%) є чоловіками, половина — жінками, що забезпечує гендерний баланс дослідження;
- більшість учасників (75%) — студенти, що відповідає цільовій групі дослідження;
- майже половина (43,8%) є внутрішньо переміщеними особами, що підтверджує актуальність дослідження в контексті війни;
- майже третина (21,9%) перебували в зоні бойових дій, а 31,2% пережили евакуацію — ці чинники мають істотний вплив на інтенсивність стресових переживань;
- 28,1% втратили житло, роботу або близьких, що потенційно знижує адаптаційний ресурс та підвищує ризики розвитку посттравматичних симптомів;
- лише 25% мають доступ до психологічної допомоги, що свідчить про недостатній рівень підтримки;

- середній рівень емоційного напруження становить 7,2 бала з 10, що можна оцінити як високий суб'єктивний рівень стресу серед молоді в умовах війни.

Результати анкетування (n=30) представлені у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

№	Показник	Значення
1.	Вік (середній)	21,3 року
2.	Стать	15 чоловіків (50%), 15 жінок (50%)
3.	Соціальний статус	22 студенти (75%), 7 працюючих осіб (21,9%), 1 інші (3,1%)
4.	Тимчасово переміщені особи	13 осіб (43,8%)
5.	Перебування у зоні бойових дій	7 осіб (21,9%)
6.	Евакуація	10 осіб 31,2%
7.	Втрата житла / близьких / роботи	9 осіб (28,1%)
8.	Доступ до психологічної підтримки	8 осіб (25%)
9.	Суб'єктивний рівень емоційного напруження (1–10 балів)	Середнє значення: 7,2

Отримані результати дозволяють сформулювати цілісне уявлення про соціально-психологічний портрет молоді людини в умовах війни. Вибірка є збалансованою за статевою ознакою та репрезентативною щодо цільової групи. Значна частина респондентів має безпосередній досвід переміщення, перебування у зоні бойових дій, втрати або евакуації, що є потенційними стресогенними чинниками. Дані свідчать про високий рівень емоційного напруження та обмежений доступ до психологічної допомоги, що вказує на актуальність і важливість подальшого розвитку системи психологічного супроводу молоді в умовах війни.

Таким чином, соціально-психологічна вразливість молодих людей потребує комплексної уваги як з боку дослідників, так і з боку фахівців-практиків.

Для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу респондентам була запропонована Шкала сприйманого стресу (PSS), яка є простою у використанні, а також валідною та надійною для дослідження молодіжної вибірки. Отримані результати представлені в діаграмі (Рис. 2.2.1)

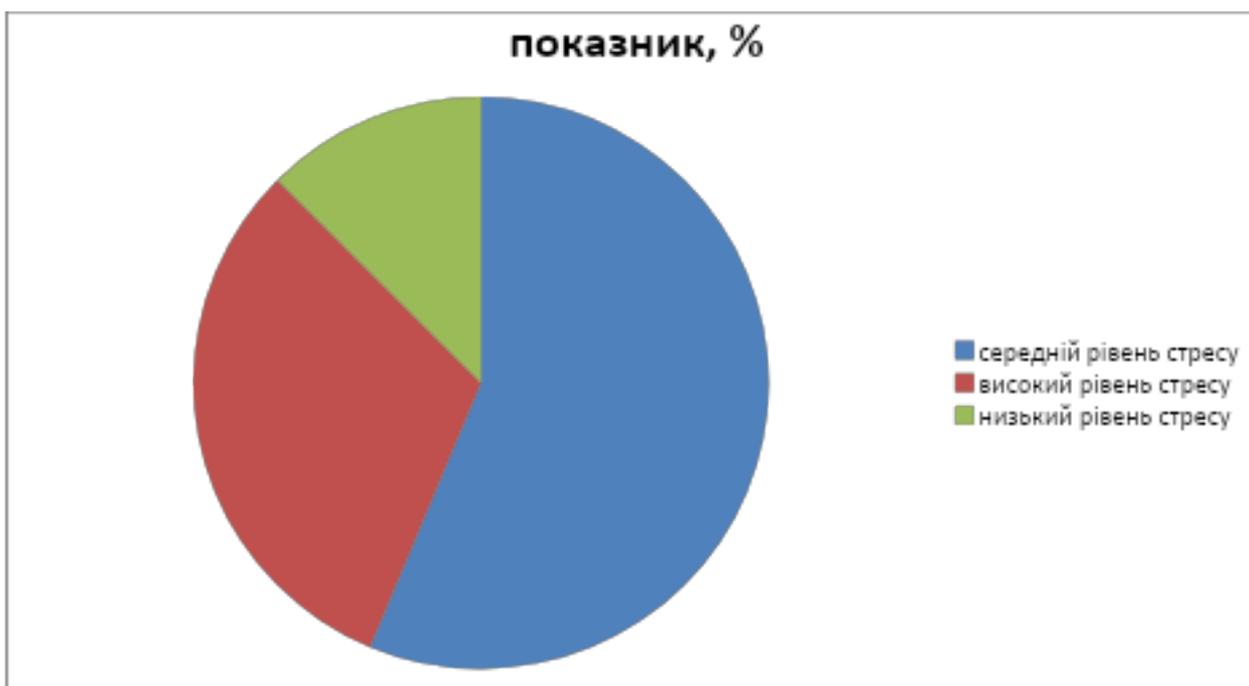


Рис. 2.2.1 Результати за шкалою PSS-10 (n = 30)

Як видно з результатів дослідження, серед учасників дослідження виявлено високий рівень стресу у 31,2 %, середній рівень стресу у 56,3%, низький рівень стресу у 12,5%. Для визначення середнього балу на основі зазначених показників ми використали середнє значення для кожної категорії рівня стресу (низький, середній, високий) та обчислили загальний середній бал для всієї вибірки. Для обчислення загального середнього балу, ми множили середнє значення для кожної категорії на кількість осіб, що потрапляють у цю категорію, підсумовували та ділили на загальну кількість осіб.

Середнє значення для кожної категорії рівня стресу (низький, середній, високий), кількість осіб у кожній категорії, їх відсоток від загальної вибірки та загальний середній бал для всієї вибірки (n = 30) представлено у таблиці.

Таблиця 2.2.2.

Показник	К-ть осіб	Відсоток	Середнє значення	Сума балів
Низький рівень стресу (0–13 балів)	4	12,5 %	6,5	26
Середній рівень стресу (14–26 балів)	16	56,3%	20	320
Високий рівень стресу (27–40 балів)	10	31,2%	33,6	336
Загальна сума балів	30	100%		682
Загальний середній бал				22.7

Розглянемо детальніше змістовне значення отриманих емпіричних результатів:

1. Лише невелика частина (4 особи) респондентів демонструє низький рівень стресу, що в умовах війни є досить рідкісним явищем. Ймовірно, ці особи мали менший рівень переживань, що може бути пов'язано з їхньою більш стійкою адаптацією до складних ситуацій або відсутністю значущих стресових подій у їхньому житті. У більшості випадків, такі молоді люди можуть мати високу психологічну витривалість або належну підтримку.
2. Більшість респондентів (16 осіб) вказали на середній рівень стресу. Це свідчить про те, що війна і її наслідки не залишаються поза увагою молоді. Середній рівень стресу може вказувати на постійне, але не критичне напруження. Молоді люди даної категорії можуть бути у постійному стресовому стані, який не є настільки важким, щоб призвести до серйозних психічних розладів. Проте потребують уваги і підтримки для зниження стресових переживань.
3. Досить високий, на нашу думку, відсоток респондентів із високим рівнем стресу (10 осіб). Зважаючи на умови війни, високий рівень стресу серед цих людей може бути результатом переживань, пов'язаних із перебуванням у зоні

бойових дій, евакуацією або втратою близьких та майна. Респонденти із високим рівнем стресу потребують інтенсивної психологічної допомоги та підтримки, оскільки такий рівень стресу може слугувати появі більш серйозних психологічних наслідків, зокрема ПТСР.

Змістовне значення отриманих емпіричних результатів вказує на високий рівень напруження в молоді, зокрема серед тих, хто переживає постійні стресові ситуації, як-от перебування в зоні бойових дій, евакуація, втрата житла та близьких. Означене підкреслює важливість надання психологічної підтримки молоді, яка переживає війну, зокрема для тих, хто знаходиться в групі з високим рівнем стресу, щоб запобігти розвитку психічних розладів у майбутньому.

З метою вивчення домінантних стилів копіngu у молодих людей в умовах воєнного стану було використано опитувальник CISS (автори – Ендлер і Паркер), який дозволяє оцінити три основні стратегії подолання стресу: орієнтація на завдання (task-oriented coping), на емоції (emotion-oriented coping), на уникнення (avoidance-oriented coping), що включає соціальну дистракцію та зайнятість. Отримані результати представлені на основі побудованої діаграми (Рис. 2.2.2)

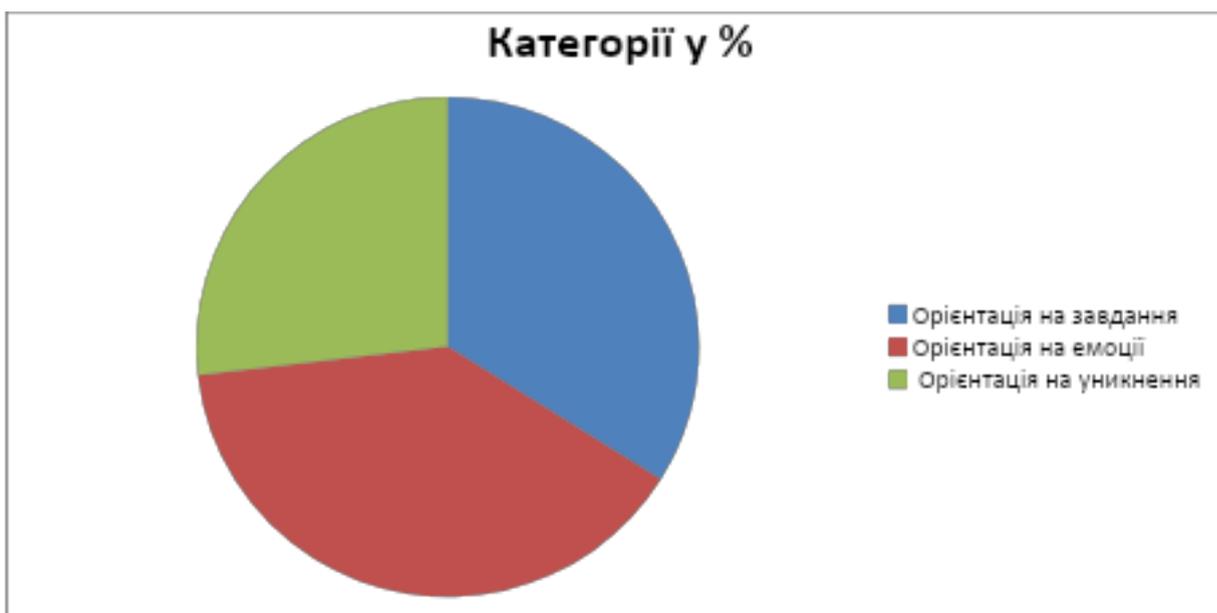


Рис. 2.2.2 Результати за Опитувальником способів подолання стресу (CISS) для вибірки (n = 30)

Отримані дані свідчать про те, що найпоширенішою стратегією подолання стресу серед молоді є емоційно-орієнтований копінг, який продемонстрували 68,7% респондентів. Такий показник вказує на високий рівень внутрішньої напруги, переживань та схильність до самозаглиблення у складних ситуаціях, що є типовим для умов воєнного стресу, коли зовнішній контроль подій обмежений. Орієнтація на завдання була характерна для 59,3% учасників, що вказує на наявність адаптивного ресурсу в деякій частини молоді: вони прагнуть вирішувати проблеми шляхом активної дії, що сприяє конструктивному доданню стресу. Натомість уникнення як копінг-стратегія проявляється у 46,9% респондентів, що свідчить про тенденцію до психологічного «відходу» від стресових ситуацій. Така поведінка може слугувати тимчасовим захистом, але у довгостроковій перспективі не сприяє глибокому опрацюванню стресових переживань.

У цілому, зібрана інформація демонструє високе емоційне навантаження молоді, зумовлене контекстом війни, а також на неоднорідність копінг-стратегій, що потребує індивідуалізованого підходу до психологічного супроводу. Переважання емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій потребує корекції та розвитку навичок конструктивного реагування на стрес.

Середнє значення для кожної стратегії подолання стресу, кількість осіб у кожній категорії, їх відсоток від загальної вибірки (n = 30) представлено у табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Категорія	Середній бал (для групи)	Кількість осіб	Відсоток (%)
Орієнтація на завдання	52,7	18	59,3%
Орієнтація на емоції	57,4	21	68,7%
Орієнтація на уникнення	49,3	14	46,9%
- з них: соціальна дистракція	26,5	-	-
- з них: зайнятість	22,8	-	-

*Примітка:* Оскільки опитувальник CISS дозволяє виявити провідну стратегію, учасники могли демонструвати домінування одразу кількох стилів, тому загальна сума відсотків могла перевищувати 100%.

Узагальнені результати вибірки вказують на наступне:

- Середнє значення стратегії подолання стресу «Орієнтація на завдання» становить 52,7 бала (із 80). Досить високий рівень, що свідчить про прагнення респондентів активно долати стрес через планування, організацію дій та пошук рішень.
- Середнє значення стратегії подолання стресу «Орієнтація на емоції» становить 57,4 бала. Переважаюче емоційне реагування на стрес, що може вказувати на підвищену тривожність, емоційне виснаження та менш ефективну регуляцію у кризових обставинах.
- Середнє значення стратегії подолання стресу «Орієнтація на уникнення» становить 49,3 бала, з них по субшкалі «соціальна дистракція» - 26,5 бала та субшкалі «зайнятість» - 22,8 бала.

Гендерні відмінності на рівні загальних тенденцій полягають у наступному:

- Жінки (n = 15): найвищий бал – емоційний стиль копіngu (60,8), що свідчить про більшу схильність до переживань, тривоги, емоційного реагування на стрес та помірний рівень завдання-орієнтованого стилю (50,1) та стилю уникнення (47,9).
- Чоловіки (n = 15): найвищий бал – орієнтація на завдання (55,3), що свідчить про прагматичний стиль подолання; емоційний стиль (54,0) нижчий, ніж у жінок; уникнення – на рівні жінок (50,7), але переважає зайнятість над соціальною дистракцією.

Загальні результати свідчать, що молодь в умовах війни демонструє різнорівневі стратегії подолання стресу, однак спостерігається тенденція до емоційного реагування як провідної стратегії. Це може бути пов'язано з тривалим психоемоційним напруженням, невизначеністю майбутнього, досвідом втрат або переміщення. Водночас частина молодих людей активно мобілізує ресурси для дії, що відображено у відносно високих показниках

завдання-орієнтованого стилю, особливо серед чоловіків. Помірне використання стилю уникнення може розглядатися як адаптивний механізм, що тимчасово знижує рівень емоційного напруження.

Для того щоб зрозуміти, як наші респонденти справляються зі стресом та адаптуються до викликів, зокрема в умовах воєнного конфлікту, була проведена методика Шкала резильєнтності CD-RISC-25 (Connor-Davidson Resilience Scale). Отримані результати представлені в табл. 2.2.4

Таблиця 2.2.4.

Категорія	Середній бал (для групи)	Кількість осіб	Відсоток (%)
Висока резильєнтність	67,3	12	40,6%
Середня резильєнтність	58,6	13	43,8%
Низька резильєнтність	47,5	5	15,6%
Жінки	62,5	15	50%
Чоловіки	65,2	15	50%

На основі зібраних даних можна перейти до інтерпретації основних тенденцій, виявлених у дослідженні:

- Середній бал для жінок і чоловіків виявився схожим, з незначною перевагою у чоловіків (65,2 проти 62,5 для жінок), що свідчить про відносно рівний рівень резильєнтності між статями в даній вибірці.
- Розподіл за категоріями резильєнтності показує, що більшість учасників (84,4%) мають середній або високий рівень резильєнтності, що вказує на певну адаптивність до стресових умов війни.

- Низький рівень резильєнтності виявлений лише у 15,6% учасників, що дає розуміння про групу людей, які потребують додаткової психологічної підтримки в умовах війни.

Аналіз результатів шкали резильєнтності CD-RISC-25 показує, що в цілому учасники дослідження володіють середнім або високим рівнем резильєнтності, що свідчить про здатність більшості молодих людей адаптуватися до стресових умов війни. Незначні відмінності в середніх балів між жінками та чоловіками вказують на відсутність значної гендерної різниці в рівні стійкості до стресу серед цієї групи. Проте 15,6% респондентів з низьким рівнем резильєнтності вказують на необхідність надання їм додаткової психологічної підтримки для подолання стресових наслідків війни та підвищення їхньої адаптивності. Результати підкреслюють важливість цільових програм психологічного супроводу для осіб, які мають труднощі з подоланням стресових ситуацій.

Для глибшого розуміння психологічних особливостей переживання стресу молоддю було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між основними змінними дослідження. Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють зробити низку узагальнень щодо взаємозв'язку між суб'єктивним рівнем стресу, рівнем резильєнтності та обраними стратегіями подолання стресу у молоді в умовах війни.

З метою перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку між досліджуваними змінними використано кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Кореляційний аналіз виявив низку значущих взаємозв'язків між рівнем стресу, стратегіями копіngu та резильєнтністю:

- Стрес (PSS-10) виявляє помірний негативний зв'язок з проблемно-орієнтованими стратегіями ( $r = -0,42$ ,  $p < 0,05$ ), що свідчить: чим активніше людина застосовує конструктивне вирішення проблем, тим нижчим є її рівень суб'єктивного стресу.

- Водночас емоційно-орієнтовані копінг-стратегії мають позитивний зв'язок зі стресом ( $r = 0,61, p < 0,01$ ), що вказує на схильність до посилення стресових переживань при емоційному реагуванні.
- Стрес також негативно корелює з резильєнтністю ( $r = -0,58, p < 0,01$ ) засвідчуючи, що особи з вищою психологічною стійкістю менш схильні до інтенсивного переживання стресу.
- Позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованими стратегіями та резильєнтністю ( $r = 0,47, p < 0,05$ ) підкреслює, що особи з високим рівнем резильєнтності частіше обирають адаптивні способи подолання стресу.
- Емоційно-орієнтовані копінги мають негативний зв'язок з резильєнтністю ( $r = -0,49, p < 0,05$ ), що свідчить про їхню менш адаптивну природу у контексті тривалого стресу.

Отже, результати демонструють, що більш адаптивні копінг-стратегії та високий рівень резильєнтності є факторами зниження рівня суб'єктивного стресу серед молоді в умовах війни.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, наскільки тісно пов'язані між собою рівень суб'єктивного стресу, резильєнтність та використовувані копінг-стратегії. У процесі аналізу даних підтверджено, що існує значущий взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного стресу, типами копінг-стратегій та рівнем резильєнтності у молоді в умовах війни.

Зокрема, встановлено:

- ✓ вищий рівень резильєнтності асоціюється зі зниженим рівнем стресу (обернено-пропорційна кореляція);
- ✓ використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій пов'язане зі зниженням рівня суб'єктивного стресу;
- ✓ натомість емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії подолання стресу корелюють із вищими показниками переживаного стресу.

Отож, розглянемо результати кореляції на основі побудованої табл. 2.2.5

Таблиця 2.2.5

**Матриця кореляцій (коефіцієнти Пірсона)**

Змінні	PSS-10 (Стрес)	CISS-problem (Проблемно-орієнтовані)	CISS-emotion (Емоційно-орієнтовані)	CISS-avoid (Унікальні)	CD-RISC-25 (Резильєнтність)
PSS-10 (Стрес)	1	-0,42*	0,61**	0,36*	-0,58**
CISS-problem (Проблемно-орієнтовані)	-0,42*	1	-0,18	-0,09	0,47*
CISS-emotion (Емоційно-орієнтовані)	0,61**	-0,18	1	0,33*	-0,49*
CISS-avoid (Унікальні)	0,36*	-0,09	0,33*	1	-0,31
CD-RISC-25 (Резильєнтність)	-0,58**	0,47*	-0,49*	-0,31	1

*Примітка:* \* – кореляція значуща при  $p < 0,05$  ; \*\* – кореляція значуща при  $p < 0,01$

Таким чином, зібрана інформація демонструє, що високий рівень резильєнтності та використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу асоціюється з нижчим рівнем переживаного стресу, тоді як емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії – з вищим рівнем стресових переживань.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що психологічна підтримка молоді в умовах війни має бути спрямована на розвиток резильєнтності та формування ефективних стратегій подолання стресу, зокрема проблемно-орієнтованого типу.

### **РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД**

#### **3.1 Психологічна підтримка осіб молодіжного віку у стресових ситуаціях війни**

Молодий вік є однією з найбільш чутливих фаз у розвитку людини, адже саме в цей період відбувається формування життєвих цінностей, соціальних зв'язків та психологічних стратегій. Молодь переживає значущі етапи самореалізації, соціалізації, набуття освіти та визначення кар'єрних орієнтирів [38]. Однак цей життєвий етап також супроводжується численними стресовими ситуаціями, такими як зміни в особистісному розвитку, взаємодія з соціальними групами, перші професійні виклики. В умовах війни ситуація ускладнюється, адже молоді люди зіштовхуються з унікальними викликами, що мають великий вплив на їх психологічний стан [34].

Війна є екстремальною ситуацією, яка змінює життєві обставини, впливає на фізичний і психологічний стан людей, підвищує рівень стресу, тривожності, депресії, і навіть може призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Важливою особливістю є те, що війна створює умови для розвитку соціальної, психологічної та фізичної ізоляції, втрати звичних орієнтирів та безпеки, що особливо важливо для молодих людей, які знаходяться на етапі формування своєї ідентичності та життєвих орієнтацій [35].

У цьому контексті психологічна підтримка є надзвичайно важливою для забезпечення емоційної стійкості молоді та допомоги їй у подоланні стресу, а також у збереженні психічного здоров'я в умовах війни, що потребує

комплексного підходу, який поєднує не тільки традиційні методи психологічної допомоги, але й нові підходи, враховуючи сучасні технології та інноваційні методи, які адаптовані до потреб молоді в умовах війни [36].

Молоді люди, переживаючи травматичні стреси війни, можуть мати проблеми, які значно відрізняються від тих, що характерні для інших вікових груп [43]. З метою забезпечення ефективної психологічної підтримки, необхідно враховувати специфіку вікових, соціальних і психологічних характеристик цієї групи. Означене слугує розробці індивідуалізовані стратегії підтримки, що сприяють зниженню рівня стресу, адаптації до змінених обставин і забезпеченню психоемоційного благополуччя [12]. Водночас важливо розуміти, що не всі молоді люди однаково реагують на стресові ситуації війни, тому психологічна підтримка повинна бути гнучкою і враховувати як індивідуальні особливості, так і контекст конкретної стресової ситуації [25].

Психологічні наслідки війни для молоді є складним та багатограним феноменом, що вимагає всебічного вивчення. Вони охоплюють не лише безпосередній стрес, спричинений пережитими травмами, а й довгострокові психологічні зміни, що впливають на самоідентичність молоді особистості, її сприйняття оточення та майбутнього. Психологічна підтримка молодих людей у контексті війни є надзвичайно важливою для збереження їхнього психічного здоров'я та ефективної адаптації до змінених умов існування. Це не тільки сприяє зменшенню наслідків травматичних переживань, а й допомагає відновити емоційну стійкість і забезпечити позитивний психологічний розвиток в умовах посттравматичного стресу. Загалом, можна виокремити кілька основних напрямів психосоціальної підтримки молоді в умовах війни, кожен з яких має свою специфіку і ефективність:

- індивідуальна психологічна підтримка, яка дозволяє глибше працювати з особистими переживаннями, допомагаючи молодій людині відновити психоемоційну рівновагу, усвідомити та змінити деструктивні переконання, а також набути ефективних стратегій подолання стресу;

- групова терапія та підтримка, а саме групи самопомоги, арттерапія та тренінги з розвитку емоційної стійкості створюють можливості для молоді ділитися переживаннями з однолітками, що також сприяє почуттю приналежності до соціальної групи;
- психологічна підтримка через технології, які дозволяють отримати психологічну допомогу без необхідності залишати безпечні умови проживання, що є критично важливим у зонах активних бойових дій;
- психоосвітні програми, що спрямовані на розвиток навичок управління стресом та підвищення стресостійкості, допомагають молодим людям не лише знижувати рівень стресу, а й навчитися конструктивно адаптуватися до стресових ситуацій [31].

Для розкриття ефективних методів психологічної підтримки молодих людей в умовах війни важливо зосередитись на тих підходах, які можуть забезпечити їм необхідні інструменти для подолання стресових ситуацій та збереження емоційної рівноваги. В умовах військового конфлікту молодь часто переживає психічні навантаження, що включають тривогу, посттравматичний стрес, депресію та інші психологічні проблеми [37]. У цьому контексті доцільно розглянути індивідуальні та групові методи підтримки, а також новітні технології, які дозволяють отримати психологічну допомогу на відстані. Серед основних методів підтримки, які можуть бути ефективними для молоді в умовах війни, виділяються когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, психоосвітні тренінги з управління стресом та інші стратегії, що сприяють розвитку емоційної стійкості:

- КПТ є популярним методом, що активно застосовується в умовах війни для подолання стресу і психічних травм. Даний підхід фокусується на зміні негативних та дистортованих думок, які можуть спричиняти тривожність, депресію та інші негативні емоції у молодих людей.
- Арттерапія є потужним інструментом психологічної підтримки, що використовує творчі засоби для вираження емоцій і переживань. У часи війни, коли слова можуть бути недостатніми для опису сильних

емоцій, арттерапія допомагає молоді розкрити свої почуття через малюнок, музику, ліплення чи інші форми мистецтва. Арттерапія сприяє відновленню емоційного рівноваги, зниженню стрес і тривогу, а також самовираженню та прийняттю себе [39].

- Тренінги з емоційної стійкості мають на меті навчити молодих людей способам збереження психологічної рівноваги в стресових умовах війни. Під час таких тренінгів учасники вчаться розпізнавати стресові фактори, регулювати емоції, підвищувати свою адаптивність до змінюваних умов і відновлювати емоційну рівновагу. Їх застосування є важливим для підтримки молоді в умовах війни, коли стресові ситуації стають частиною повсякденного життя.
- Тренінги з управління стресом є важливою складовою психоосвітніх програм. Вони допомагають молоді набувати корисних навичок для зниження рівня стресу та розвитку здорових копінг-стратегій. У ході таких тренінгів учасники вчаться технікам релаксації, медитації, правильного планування часу, а також методам самопідтримки в умовах стресу, що дозволяє знижувати негативні впливи стресових ситуацій на психічне та фізичне здоров'я [16].

У науковій літературі представлено різноманітні класифікації методів психокорекції стресових станів, що ґрунтуються на типах впливу та характері застосування. Зокрема, фахівці виокремлюють дві основні групи таких методів: зовнішні впливи та внутрішні стратегії саморегуляції. До першої групи, тобто методів зовнішнього впливу, відносяться психофізіологічні та фізіологічні процедури, електротерапія, гігієнічні практики, а також фармакологічні засоби, ароматерапія, використання кольору, музики та інших сенсорних стимулів. Ці методи мають переважно підтримувальний або регулятивний ефект, покликаний знизити фізіологічні прояви стресу. Друга група охоплює техніки саморегуляції психічного стану, до яких належать дихальні вправи, аутогенне тренування, медитація, когнітивна реструктуризація, методи десенсибілізації, а також практики з використанням

біологічного зворотного зв'язку. Вони спрямовані на формування у особистості внутрішніх ресурсів для самостійного опанування стресових реакцій [17]. Окремо також розглядаються методи самопомоги, що включають регулярні фізичні вправи, релаксаційні техніки та розвиток навичок емоційного самоконтролю. Крім того, ефективність можуть демонструвати методи з використанням технічних засобів, зокрема спеціалізоване програмне забезпечення або апарати біозворотного зв'язку. Важливу роль у подоланні стресу відіграють і соціальні форми допомоги: індивідуальне психологічне консультування, психотерапевтична підтримка, участь у групових тренінгах або програмах соціальної взаємодії. Останні є важливим інструментом подолання стресу, оскільки забезпечують людині не лише доступ до фахової психологічної підтримки, а й створюють умови для безпечного емоційного розвантаження, переосмислення проблемної ситуації та мобілізації внутрішніх ресурсів. Індивідуальне психологічне консультування дає змогу глибше усвідомити особистісні реакції на стрес, виявити деструктивні переконання, сформувані нові адаптивні способи мислення та поведінки. Психотерапевтична підтримка, особливо у довготривалому форматі, сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію клієнта. Групові тренінги, програми соціальної взаємодії та підтримки посилюють ефект за рахунок чинника групової динаміки: учасники отримують досвід прийняття, емпатії, обміну конструктивними стратегіями подолання труднощів. Все це сприяє зменшенню відчуття ізоляції, підвищенню рівня суб'єктивного контролю та покращенню соціального функціонування. Таким чином, соціальні форми допомоги є важливим складником системного підходу до зниження впливу стресових факторів, особливо в умовах тривалих кризових ситуацій, як-от війна. Окреслені підходи забезпечують не лише емоційну розрядку, а й підвищення рівня адаптаційної здатності особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [20].

Серед ефективних напрямів подолання наслідків психотравматичних подій у стресових ситуаціях окремі фахівці виділяють раціональну психотерапію, що ґрунтується на логічному аналізі проблеми та когнітивному переосмисленні ситуації. Цей підхід передбачає інтелектуальний вплив на особистість з метою змінити її неадекватні або дезадаптивні переконання, які спричиняють емоційне напруження та погіршення психоемоційного стану. Раціональна терапія включає кілька послідовних етапів. На першому етапі здійснюється роз'яснення природи проблеми, її причин та можливих психосоматичних взаємозв'язків. Це допомагає людині краще усвідомити суть ситуації та знизити рівень тривожності, що виникає внаслідок невизначеності чи хибного розуміння подій. Наступним кроком є когнітивне переконання, спрямоване на зміну ставлення особистості до проблемної ситуації. Йдеться не лише про раціональні судження, а й про вплив на емоційну складову, що забезпечує глибшу особистісну трансформацію. Завершальним компонентом виступає психологічна переорієнтація, що передбачає формування нових ціннісних орієнтирів і модифікацію життєвих установок. У результаті людина не лише інакше інтерпретує конкретну ситуацію, а й змінює загальну стратегію реагування на стресові події. Такий метод є ефективним інструментом у процесі корекції стресових станів, оскільки не просто знімає симптоми емоційної напруги, а сприяє формуванню адаптивніших способів мислення та поведінки [19].

Серед ефективних методів психологічної допомоги у подоланні стресових станів особливе місце посідає арттерапія, яка, за спостереженнями низки науковців, має природний і водночас глибоко трансформативний вплив на психіку людини. Такий підхід ґрунтується на використанні творчості як інструменту для вираження емоцій, зниження психологічної напруги та відновлення емоційної рівноваги. Дослідники зазначають, що арт-терапія сприяє не лише зняттю внутрішньої напруги, а й активує ресурси самопізнання та саморегуляції, дозволяючи людині в безпечний спосіб опрацювати складні переживання. Її універсальність полягає в тому, що вона

доступна людям різного віку, не потребує спеціальної підготовки та орієнтована на природні для людини форми самовираження, зокрема через колір, звук, рух або сюжет. До найбільш ефективних арттерапевтичних практик, що застосовуються у роботі зі стресовими проявами, відносять: ізотерапію (малювання), музикотерапію, драмотерапію, пісочну терапію, маскотерапію, танцювально-рухову терапію, відеотерапію, казкотерапію, сміхотерапію, кольоротерапію, ліплення та ігротерапію. Застосування цих технік дозволяє людині інтегрувати складні емоційні стани, зміцнити адаптивні механізми, а також сприяє розвитку стресостійкості та психоемоційної стабільності [17].

Таким чином, арттерапія розглядається як ефективний засіб як профілактики, так і психологічної корекції стресових розладів, що впливає як на емоційну, так і на когнітивну сферу особистості, формуючи позитивне ставлення до себе та світу, знижуючи рівень тривоги, страхів і напруження.

Подолання стресу вимагає комплексного підходу, що враховує як фізіологічні, так і психологічні аспекти його виникнення. Такі методи як рухлива активність, арттерапія, раціональна терапія, йога, медитація, дихальні вправи ефективні, тому що вони цілеспрямовано впливають на механізми регуляції стресових реакцій:

1. Фізичні навантаження сприяють зниженню рівня гормонів стресу (кортизолу, адреналіну) та підвищенню вироблення ендорфінів — природних «гормонів радості». Регулярна рухова активність активізує нервову систему, покращує настрій і сприяє фізичному розслабленню після напруги.
2. Арттерапія (малювання, ліплення, музика тощо) дає змогу невербально виразити внутрішній стан, знизити емоційне напруження, «перенаправити» енергію тривоги у творче русло. Вона активує праву півкулю мозку, яка відповідає за образне мислення, інтуїцію й емоційний інтелект, що є важливим для внутрішньої рівноваги.
3. Раціональна терапія (когнітивно-поведінкова) дозволяє людині усвідомити й змінити ірраціональні, тривожні думки, які підтримують стан стресу.

Перебудова мислення сприяє зниженню внутрішньої тривоги, підвищує контроль над емоційними реакціями та формує конструктивні стратегії подолання труднощів.

4. Йога поєднує фізичну активність з дихальними вправами та концентрацією уваги. Це сприяє глибокому розслабленню, активізує парасимпатичну нервову систему (що «відповідає» за спокій), покращує сон, знижує рівень тривожності. Медитація ж вчить керувати увагою, відпускати нав'язливі думки та жити в моменті «тут і зараз», що критично важливо у стресових ситуаціях.

5. Повільне, усвідомлене дихання (особливо техніки типу "4-7-8", діафрагмальне дихання) зменшує частоту серцебиття, покращує насичення мозку киснем і дає сигнал тілу, що небезпека минула. Це швидкий і доступний спосіб заспокоїти нервову систему навіть у гострих стресових ситуаціях.

У сукупності означені методи активізують внутрішні ресурси особистості, знижують фізіологічне збудження та сприяють психоемоційному балансу, що робить їх ефективними у подоланні стресу.

Ефективним підходом у межах психологічної допомоги виступає цілеспрямована корекційна програма, яка враховує вікові, соціальні та емоційні особливості молоді, специфіку стресогенних впливів воєнного часу, а також потребу у формуванні навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного самозбереження. У зв'язку з цим доцільним є представлення програми психологічної корекції, орієнтованої на підтримку молодих людей в умовах тривалого стресу, спричиненого війною.

Мета програми: зниження рівня стресу та тривожності у молоді, розвиток адаптаційних механізмів, підвищення емоційної стійкості і соціальної підтримки через різноманітні психокорекційні техніки. Тривалість програми: 6-8 тижнів (щотижневі зустрічі по 1,5-2 години). Цільова аудиторія: молоді люди віком 18-30 років, які переживають стресові ситуації через військові дії, що відбуваються в їхніх регіонах.

## Структура програми

Тема сесії	Мета та завдання	Методи
Орієнтаційна сесія	Ознайомлення з програмою, визначення стресу та його впливу на молодь.	Інтерв'ю, тестування (діагностика рівня стресу).
Основи саморегуляції та зниження рівня стресу	Навчання дихальним та релаксаційним технікам для зниження стресу.	Глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація.
Групова підтримка та арттерапія	Створення простору для вираження емоцій через творчість та групову підтримку.	Арттерапія (малювання, музика, творчість), групові обговорення.
Розвиток стресостійкості та емоційної гнучкості	Розвиток адаптаційних механізмів для подолання стресу	Психологічні вправи на стресостійкість та емоційну гнучкість.
Психоосвітні тренінги: Управління стресом і емоційною підтримкою	Підвищення обізнаності про стрес та методи зниження тривожності.	Тренінги, групові вправи з управління стресом.
Заключна сесія: Оцінка результатів та плани на майбутнє	Оцінка досягнень, розробка подальших рекомендацій та підтримки.	Тестування, зворотній зв'язок, інтерв'ю.

У побудованій вище таблиці ми надали структуру програми та чіткий огляд її етапів, методів. Як бачимо, кожна сесія має конкретну мету, застосовує перевірені методи психологічної корекції, і сприяє досягненню конкретних результатів для учасників програми.

### **3.2 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості серед молоді**

У сучасних соціокультурних умовах молоді люди дедалі частіше стикаються з широким спектром стресогенних чинників — від академічних та міжособистісних труднощів до екзистенційних переживань, спричинених глобальними подіями, зокрема воєнним станом в країні. Відтак формування й розвиток стресостійкості є надзвичайно актуальним завданням як у межах індивідуального психологічного розвитку, так і з позиції суспільної підтримки ментального здоров'я молодого покоління. З огляду на це, важливою є розробка ефективних методичних підходів до підвищення стресостійкості, які поєднували б психоосвітню складову, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення особистісних ресурсів. Наведені нижче нами рекомендації ґрунтуються на сучасних наукових підходах до проблеми стресу та адаптації, а також враховують особливості психоемоційного розвитку молоді [9].

Першочерговим кроком у роботі зі стресостійкістю є формування обізнаності щодо природи стресу, його фізіологічних, емоційних та когнітивних проявів. Молодь має отримати чітке уявлення про такі поняття, як еустрес і дистрес, гострий і хронічний стрес, копінг-стратегії, психологічна резильєнтність тощо. Ефективними формами реалізації цього напряму є: інтерактивні лекції та семінари, групові дискусії з аналізом типових стресових ситуацій, індивідуальні консультації з акцентом на психоедукацію. Таким чином, психоосвітній компонент виконує функцію «платформи», на якій надалі будуються практичні навички керування власним станом.

Наступним етапом є засвоєння молоддю практичних методів саморегуляції, спрямованих на зниження фізіологічної збудженості та відновлення емоційного балансу. До таких технік належать: дихальні вправи (наприклад, діафрагмальне дихання, техніка «4-7-8»), прогресивна м'язова релаксація (за

Джекобсоном), візуалізація спокійних образів, техніки усвідомленості («майндфулнес») [48].

Не менш важливою є робота з ірраціональними переконаннями, які часто посилюють реакцію на стрес. Застосування елементів раціонально-емоційної поведінкової терапії дозволяє молодим людям: ідентифікувати автоматичні негативні думки, аналізувати їх на предмет обґрунтованості, формувати альтернативні, конструктивні установки. Такий підхід сприяє розвитку усвідомленості, внутрішнього контролю та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану. Застосування зазначених прийомів у щоденному житті сприяє зниженню рівня тривожності, поліпшенню концентрації уваги та загальної психофізіологічної стабільності [9].

Для підвищення стресостійкості необхідно розширювати репертуар адаптивних стратегій подолання труднощів. Мова йде про розвиток гнучкості мислення, набуття навичок прийняття рішень в умовах невизначеності, відчуття сенсу та цінності життя. Окрему роль у цьому процесі відіграють соціальні ресурси — підтримка друзів, родини, участь у волонтерських або колективних активностях, що формують почуття приналежності та взаємодопомоги [10].

Для закріплення сформованих навичок рекомендується дотримуватись низки правил щоденної гігієни ментального здоров'я: дотримання режиму дня, повноцінного сну та харчування; обмеження впливу інформаційного стресу (контроль медіаконтенту); щоденна практика спокою — хоча б 10–15 хвилин на релаксацію або медитацію; ведення щоденника емоцій або щоденника вдячності; підтримка контактів із людьми, які викликають почуття безпеки та розуміння. Фізична активність, творчість та тілесно-орієнтовані практики мають потужний регулятивний вплив на нервову систему. Рекомендується впровадження: регулярної рухової активності (йога, фітнес, танці), арттерапевтичних занять (малювання, ліплення, музика), медитацій і практик усвідомленої присутності. Останні дають змогу знизити м'язову та

психічну напругу, активізувати увагу, посилити здатність до емоційної саморегуляції та креативного подолання труднощів [17].

Підвищення рівня стресостійкості серед молоді є комплексним завданням, що потребує системного підходу, поєднання психоосвітньої, практичної та особистісно-розвивальної роботи. Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на формування гнучкої, усвідомленої, емоційно врівноваженої особистості, здатної ефективно долати труднощі сучасного життя. Їх упровадження у просвітницьку, освітню та консультативну практику сприятиме збереженню ментального здоров'я молоді, розвитку її адаптаційного потенціалу та життєстійкості.

## ВИСНОВКИ

У ході теоретичного та емпіричного дослідження проблеми переживання стресу людьми молодіжного віку в умовах війни було досягнуто поставленої мети та реалізовано основні завдання дослідження.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз феномена стресу як складного психологічного явища. Зокрема, охарактеризовано стрес як адаптаційно-захисну реакцію організму на вплив загрозливих чинників, виявлено його когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви. Особливу увагу приділено соціально-психологічній характеристиці осіб молодіжного віку, для яких притаманні емоційна нестабільність, потреба в соціальному прийнятті, пошук ідентичності та формування життєвої позиції. В умовах воєнного конфлікту молоді люди виявляють підвищену вразливість до психотравмувальних чинників, що, своєю чергою, зумовлює посилення стресових реакцій, зниження адаптаційних можливостей, розвиток тривожних або депресивних станів. Було з'ясовано, що переживання стресу в умовах війни серед молоді має свої особливості, серед яких — інтенсивне емоційне реагування, труднощі в регуляції психоемоційного стану та нестабільність механізмів психологічного захисту.

У другому розділі було реалізовано емпіричне дослідження з виявлення особливостей переживання стресу молодими людьми в умовах війни, а також визначення зв'язку між рівнем суб'єктивного стресу, резильєнтністю та стратегіями копіngu. Проведено опитування серед представників молодіжного віку, застосовано валідні психодіагностичні методики, які дозволили комплексно оцінити переживання стресу, зокрема рівень стресу, особливості його переживання та копінг-стратегії, що використовуються молоддю. Аналіз результатів був спрямований на виявлення особливостей прояву стресових реакцій, особливостей переживання стресу та копінг-стратегії у досліджуваній вибірці. Інтерпретація отриманих даних здійснювалась з урахуванням сучасних наукових підходів до розуміння феномену стресу, а також специфіки молодіжного віку в умовах екстремальних соціальних змін.

До діагностичного блоку емпіричного фрагменту дослідження увійшли:

1. Авторська анкета для збору соціально-демографічної інформації та стресогенних чинників, пов'язаних з війною.

Результати дозволили сформувати цілісне уявлення про соціально-психологічний портрет молоді людини в умовах війни. Вибірка є збалансованою за статевою ознакою та репрезентативною щодо цільової групи. Частина респондентів має безпосередній досвід переміщення, перебування у зоні бойових дій, втрати або евакуації, що є потенційними стресогенними чинниками. Дані свідчать про високий рівень емоційного напруження та обмежений доступ до психологічної допомоги, що вказує на актуальність і важливість подальшого розвитку системи психологічного супроводу молоді в умовах війни.

2. Шкала сприйманого стресу (PSS – Perceived Stress Scale).

Результати показують, що 56,3% респондентів перебувають у стані помірному стресу, а ще 31,2% стикаються з високим рівнем стресу, що є типовим у контексті війни і лише незначна кількість учасників (12,5%) демонструють низький рівень стресу. Змістовне значення отриманих емпіричних результатів вказує на високий рівень напруження в молоді, зокрема серед тих, хто переживає постійні стресові ситуації, як-от перебування в зоні бойових дій, евакуація, втрата житла та близьких.

3. Опитувальник способів подолання стресу (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS).

Отримані дані свідчать про те, що найпоширенішою стратегією подолання стресу серед молоді є емоційно-орієнтований копінг, який продемонстрували 68,7% респондентів. Такий показник вказує на високий рівень внутрішньої напруги, переживань та схильність до самозаглиблення у складних ситуаціях, що є типовим для умов воєнного стресу, коли зовнішній контроль подій обмежений. Орієнтація на завдання була характерна для 59,3% учасників, що вказує на наявність адаптивного ресурсу в частини молоді: вони прагнуть вирішувати проблеми шляхом активної дії, що сприяє конструктивному

доланню стресу. Натомість уникнення як копінг-стратегія проявляється у 46,9% респондентів, що свідчить про тенденцію до психологічного «відходу» від стресових ситуацій. Така поведінка може слугувати тимчасовим захистом, але у довгостроковій перспективі не сприяє глибокому опрацюванню стресових переживань.

#### 4. Опитувальник резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25).

На основі зібраних даних можна перейти до інтерпретації основних тенденцій, виявлених у дослідженні за даним опитувальником:

- Середній бал для жінок і чоловіків виявився схожим, з незначною перевагою у чоловіків (65,2 проти 62,5 для жінок), що свідчить про відносно рівний рівень резильєнтності між статями в даній вибірці.
- Розподіл за категоріями резильєнтності показує, що більшість учасників (84,4%) мають середній або високий рівень резильєнтності, що вказує на певну адаптивність до стресових умов війни.
- Низький рівень резильєнтності виявлений лише у 15,6% учасників, що дає розуміння про групу людей, які потребують додаткової психологічної підтримки в умовах війни.

Аналіз результатів шкали резильєнтності CD-RISC-25 показує, що в цілому учасники дослідження володіють середнім або високим рівнем резильєнтності, що свідчить про здатність більшості молодих людей адаптуватися до стресових умов війни. Незначні відмінності в середніх балах між жінками та чоловіками вказують на відсутність значної гендерної різниці в рівні стійкості до стресу серед цієї групи.

Для глибшого розуміння психологічних особливостей переживання стресу молоддю було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між основними змінними дослідження. З метою перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку між досліджуваними змінними використано кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Кореляційний аналіз виявив низку значущих взаємозв'язків між рівнем стресу, стратегіями копіngu та резильєнтністю:

- Стрес (PSS-10) виявляє помірний негативний зв'язок з проблемно-орієнтованими стратегіями ( $r = -0,42, p < 0,05$ ), що свідчить: чим активніше людина застосовує конструктивне вирішення проблем, тим нижчим є її рівень суб'єктивного стресу.
- Водночас емоційно-орієнтовані копінг-стратегії мають позитивний зв'язок зі стресом ( $r = 0,61, p < 0,01$ ), що вказує на схильність до посилення стресових переживань при емоційному реагуванні.
- Стрес також негативно корелює з резильєнтністю ( $r = -0,58, p < 0,01$ ), визнаючи, що особи з вищою психологічною стійкістю менш схильні до інтенсивного переживання стресу.
- Позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованими стратегіями та резильєнтністю ( $r = 0,47, p < 0,05$ ) підкреслює, що особи з високим рівнем резильєнтності частіше обирають адаптивні способи подолання стресу.
- Емоційно-орієнтовані копінги мають негативний зв'язок з резильєнтністю ( $r = -0,49, p < 0,05$ ), що свідчить про менш адаптивну природу досліджуваних у контексті тривалого стресу.

Дані дослідження підтверджують, що вплив війни має комплексний вплив на психіку молоді людини, що проявляється у зниженні стресостійкості та посиленні дезадаптаційних тенденцій.

У третьому розділі окреслено шляхи психологічної допомоги та розвитку стресостійкості молоді у воєнний період. Виокремлено кілька основних напрямів психосоціальної підтримки молоді в умовах війни, кожен з яких має свою специфіку і ефективність (індивідуальна психологічна підтримка, групова терапія, психологічна підтримка через технології, психоосвітні програми). Запропоновано низку психопрофілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підвищення рівня особистісної стресостійкості. Серед них — активне залучення молоді до практик саморегуляції (дихальні техніки, медитація, йога), використання арттерапевтичних методів, застосування раціональної терапії. Розроблено методичні рекомендації, які спрямовані на формування гнучкої, усвідомленої, емоційно врівноваженої особистості,

здатної ефективно долати труднощі сучасного життя. Їх упровадження у просвітницьку, освітню та консультативну практику сприятиме збереженню ментального здоров'я молоді, розвитку її адаптаційного потенціалу та життєстійкості. А також представлена програма психологічної корекції, орієнтованої на підтримку молодих людей в умовах тривалого стресу, спричиненого війною.

Таким чином, проведені дослідження дозволило глибше розкрити психологічні особливості переживання стресу молоддю в умовах війни, обґрунтувати шляхи психологічної допомоги та розвитку стресостійкості молоді у воєнний період.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Буяк Б. Молодь, як особлива соціально-демографічна група в умовах становлення соціально-правової держави та громадянського суспільства. *Наукові записки [Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України]*. 2007. Вип. 36. С. 198-209.
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Проблеми сучасної психології*. № 2 (25), 2022. С. 16-27
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Mental health of adolescents [Електронний ресурс]. 2022. – Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. Власенко І. А., Кутішенко В. П. Переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентською молоддю в умовах війни в Україні. *Габітус*. 2023. № 53. С. 57–62.
5. Говорун Т. В., Балл Г. О. Особистість в умовах соціальної нестабільності. Київ: Наукова думка, 2022. 216 с.
6. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. (21). С. 97-107.
7. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень URL: <https://mspsss.org.ua/index.php/journal/article/download/121/102/>
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С.173-175
9. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. *Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів* / укл. Д. Д. Романовська., М. Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.

10. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: *дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.07*. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.
11. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Аналітична записка про психологічний стан української молоді в умовах війни. Київ: ІСПП НАПН України, 2023. 24 с.
12. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : *Метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
13. Кікінеджи О., Василькевич Я. Психологічні особливості переживання стресу студентською молоддю в умовах війни. Психологія перед лицем російсько-української війни: *збірник тез Українсько-польської наукової конференції (м. Львів, 19-20 травня 2023 р.)*. Львів. 2023. С. 48–49
14. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. С. 28–33.
15. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : *автореф. дис. : 19.00.01 ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2009. 40 с.
16. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: *навч. посібник*. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
17. Кулаковська Р. Р. Особливості психологічної корекції стресу у молоді в умовах воєнного стану : *кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія»*. ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 135 с.
18. Лактіонова Г. М. Адаптаційні можливості особистості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 7. С. 128–134

- 19.Логвіна О. А. Раціональна психотерапія як метод зменшення емоційного стресу. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022. № 21. С. 219–220
- 20.Макаренко О., Голубева М. Психологічні аспекти подолання стресу. URL:  
<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e326cdf3-8b60-44fc91acdc1297cdd95a/content> (дата звернення: 24.03.2025)
- 21.Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 135–142
- 22.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: *підручник*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 23.Макарова О. П., Червоний П. Д. СУТНІСТЬ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ. *ГАБІТУС*. Випуск 46. 2023. С. 222-226
- 24.Марценюк М. О., Моргун А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВУ ПОВЕДІНКУ. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. Випуск 1(32), 2022. С.58-64
- 25.Міграційні втрати молоді та ресурсний потенціал повоєнної відбудови України: моделювання взаємовпливів та інструментарій посилення резильєнтності : *монографія, електронне видання* / ДУ «Інститут регіональних досліджень імені М. І. Долишнього НАН України» ; за редакцією д.е.н., проф. Васильціва Т. Г. Львів, 2024. 350 с.
- 26.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : *психологічний практикум* / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С.

- Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
27. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т.34 (73). 2022 № 5. С. 48-53.
28. Молодь у сучасній психології. *Збірник матеріалів конференції* / за ред.: Кузікової С.Б., Вертеля А.В. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. 180 с.
29. Моляко В. О., Кузьменко О. Л. Психологія особистості. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 278 с.
30. Москалець В. П., Федик О. В. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗЛОЧИННОЇ ВІЙНИ МОСКОВІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія, випуск 1, 2024.
31. Особистість в екстремальних умовах : *матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Львів, 2021. 216 с.
32. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
33. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2023. № 68. С.236–251.
34. Піддубна Н. М. Психологічні наслідки війни: стресові реакції молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 5. С. 88–94.
35. Предко В.В., Сомова О.О. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЗМІНУ РІВНЯ СТРЕСУ ТА СТРАТЕГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УКРАЇНЦІВ. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 4 2022. С.89-97
36. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: *матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з*

- міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.
37. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2022.(18). С.141-152
38. Савчин М.В., Василенко, М.В. Вікова психологія. Київ: Академвидав (Альмамаатер), 2005. 360 с.
39. Станішевська В.І. Арт-терапія. Умань. 2022. 172 с.
40. Сергєєнкова О.П. та ін. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
41. Телегіна О. В. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 45–52
42. Шандора Сабо, Каталін Сабо, Оксана Заячківська. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Наукове Товариство Шевченка, Львів, 2019. – 120 с.
43. Яковлева О. В. Психологічні особливості переживання стресу молоддю. *Психологічний журнал*. 2017. № 3. С. 45–51
44. Ярошенко О. П. Психологічне реагування молоді на травматичні події війни. *Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2023. Вип. 81. С. 72–77
45. Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of post-traumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
46. Hobfoll, S. E., et al. (2011). Conservation of resources theory: Applications to stress and trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(9), 819-843. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.9.819>

47. Casey B. J., Tottenham N., Liston C., Durston S. Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends in Cognitive Sciences*. 2010. Vol. 9, No. 3. P. 104–110.
48. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10, No. 2. P. 144–156
49. Taha, M. I., & Abu-Raiya, H. (2022). Psychological reactions to trauma in children exposed to armed conflict: Evidence from Gaza and the West Bank. *Journal of Traumatic Stress*, 35(4), 547-556. <https://doi.org/10.1002/jts.22746>
50. Park, C. L. (2013). The meaning-making model: A framework for understanding the psychological and physical health outcomes of bereavement. In K. D. V. & W. L. Jones (Eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (pp. 159-183). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14039-008>

**Анкета респондента**

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь на наступні запитання. Ваші відповіді будуть використані виключно в наукових цілях анонімно.

1. Вік: \_\_\_

2. Стать:

- [ ] Чоловіча

- [ ] Жіноча

3. Місце проживання: \_\_\_\_\_

4. Ви є:

- [ ] Студентом

- [ ] Працівником

- [ ] Тимчасово переміщеною особою (ВПО)

- [ ] Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

5. Чи перебували ви в зоні активних бойових дій?

- [ ] Так

- [ ] Ні

6. Чи доводилося вам евакуюватися зі свого місця проживання?

- [ ] Так

- [ ] Ні

7. Чи втратили ви житло, роботу або близьких унаслідок війни?

- [ ] Так

- [ ] Ні

8. Чи маєте доступ до психологічної підтримки або консультування?

- [ ] Так

- [ ] Ні

9. Оцініть свій загальний рівень емоційного напруження за останній місяць за шкалою від 1 до 10 (де 1 – зовсім спокійний, 10 – максимально напружений):

—

## Додаток Б

### Шкала сприйманого стресу PSS-10 (Sheldon Cohen)

Опитувальна шкала з 10 запитань, яка допомагає оцінити рівень стресу, який людина сприймає, тобто наскільки вона відчуває себе напруженою та безпорадною протягом останнього місяця.

Інструкція: шкала дозволяє оцінити рівень сприйманого стресу за останній місяць. Уважно прочитайте кожне запитання і виберіть відповідь, яка найбільше відображає ваші відчуття. Відповідайте чесно і відкрито.

1. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що ваші справи були під контролем?
2. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що не могли впоратися з усіма вимогами, що на вас покладені?
3. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що не мали можливості вирішувати проблеми, які вас турбують?
4. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що ви не можете справитися з усім, що відбувається у вашому житті?
5. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що ви не контролюєте ситуацію в своєму житті?
6. За останній місяць, наскільки часто ви відчували себе емоційно виснаженим(-ою)?
7. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що ви не можете виконати важливі завдання?
8. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що ситуація була такою складною, що вам важко було зберігати спокій?
9. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що ви втомлені або виснажені через стрес?

10. За останній місяць, наскільки часто ви відчували, що справи виходять з-під вашого контролю?

Відповіді на запитання оцінюються за 5-бальною шкалою: від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто).

## Додаток В.

### Опитувальник CISS (Endler, N. S., & Parker, J. D. A)

Мета: Оцінка способів подолання стресових ситуацій у респондентів. Опитувальник визначає типи копінг-стратегій, які люди застосовують у відповідь на стресові ситуації.

Інструкція: Опитувальник допомагає оцінити, як респондент реагує на стресові ситуації. Вам буде запропоновано 48 тверджень, і вам потрібно вибрати, як часто ви застосовуєте ту чи іншу стратегію подолання стресу. Відповідайте на кожне питання, вибираючи одну з п'яти можливих відповідей: 1 — Ніколи, 2 — Рідко, 3 — Іноді, 4 — Часто, 5 — Завжди.

Твердження:

1. Я намагаюся зосередитися на позитивних аспектах ситуації.
2. Я часто відволікаюся від проблеми, щоб зменшити стрес.
3. Я зазвичай шукаю когось, хто міг би мені допомогти.
4. Я намагаюся знайти рішення проблеми.
5. Я зазвичай проявляю терпіння, навіть якщо ситуація погіршується.
6. Я займаюся фізичними вправами, щоб зняти стрес.
7. Я намагаюся забути про ситуацію, щоб не хвилюватися.
8. Я шукаю спосіб зробити все швидше, щоб закінчити.
9. Я часто висловлюю свої почуття іншим.
10. Я просто намагаюся забути про ситуацію, навіть якщо це складно.
11. Я шукаю можливості для навчання або розвитку в цій ситуації.
12. Я намагаюся подолати ситуацію, навіть якщо це важко.
13. Я часто намагаюся міркувати або аналізувати ситуацію.
14. Я шукаю підтримки у близьких людей.

15. Я обираю стратегію без дій, сподіваючись, що все владнається само собою.
16. Я часто намагаюся відкласти проблеми на потім.
17. Я думаю про проблему все більше, намагаючись знайти рішення.
18. Я шукаю у когось поради або рекомендації.
19. Я знаходжу способи забути про ситуацію на певний час.
20. Я проявляю злість або розчарування через ситуацію.
21. Я намагаюся збільшити свої шанси на успіх, намагаючись робити більше.
22. Я шукаю в інших людях підтримку, навіть якщо не можу знайти конкретне рішення.
23. Я намагаюся бути оптимістом, щоб зменшити стрес.
24. Я проявляю стрес або паніку, що може змусити мене діяти.
25. Я стараюся зберігати спокій та зосередженість.
26. Я намагаюся вирішити проблему, не враховуючи її емоційного аспекту.
27. Я шукаю альтернативні шляхи вирішення ситуації.
28. Я намагаюся уникнути конфлікту, навіть якщо він необхідний.
29. Я намагаюся оцінити ситуацію з різних точок зору.
30. Я зазвичай відчуваю, що справляюся з труднощами.
31. Я шукаю підтримку у друзів або родичів.
32. Я постійно розмірковую, чому ситуація сталася.
33. Я намагаюся знайти способи скоротити стрес через фізичні вправи.
34. Я шукаю можливості для того, щоб уникнути стресових ситуацій.
35. Я завжди намагаюся уникати конфліктів у стресових ситуаціях.
36. Я часто відчуваю, що не маю контролю над ситуацією.
37. Я готовий визнати, що не можу вирішити ситуацію одразу.
38. Я шукаю спосіб швидко вирішити проблему.
39. Я намагаюся збільшити свою впевненість, діючи рішуче.
40. Я часто маю відчуття безвиході або безнадійності.
41. Я намагаюся зберігати позитивний настрій, навіть у складних ситуаціях.
42. Я намагаюся вирішити проблему, враховуючи всі можливі варіанти.

43. Я відчуваю, що мої сили можуть допомогти мені справитися зі стресом.
44. Я намагаюся зберігати баланс між роботою та особистим життям, щоб зменшити стрес.
45. Я намагаюся зменшити емоційну напругу через розмову з іншими.
46. Я намагаюся вирішити проблему, навіть якщо це вимагає великих зусиль.
47. Я намагаюся контролювати свою поведінку, щоб залишатися спокійним.
48. Я думаю, що впоратися з ситуацією можна лише через практичні дії.

Підрахунок балів: опитувальник CISS розподіляє стратегії подолання стресу на три основні категорії:

1. Зосереджені на проблемі стратегії (Problem-focused coping) — Сюди входять стратегії, спрямовані на розв'язання проблеми або зміну стресової ситуації.
2. Емоційно-орієнтовані стратегії (Emotion-focused coping) — Це стратегії, спрямовані на зменшення емоційного напруження або зняття стресу за допомогою емоційних реакцій.
3. Унікальні стратегії (Avoidance coping) — Сюди входять стратегії уникнення стресових ситуацій або відкладання рішення проблеми.

Кожна з трьох категорій оцінюється за сумою балів, які респонденти набирають за запитання, пов'язані з цією стратегією.

Інтерпретація результатів:

1. Проблемно орієнтовані стратегії (Problem-focused coping): Високий бал вказує на здатність респондента шукати конкретні способи для вирішення проблеми і активну поведінку в стресових ситуаціях.
2. Емоційно орієнтовані стратегії (Emotion-focused coping): Високий бал вказує на те, що респондент схильний використовувати стратегії для зниження емоційного навантаження і управління стресом через емоційні канали.
3. Унікальні стратегії (Avoidance coping): Високий бал може вказувати на схильність уникати стресових ситуацій або уникати їх вирішення, що може

бути ознакою невміння або небажання справлятися з проблемами безпосередньо.

## Додаток Д.

### **Шкала резильєнтності CD-RISC-25 (Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. ).**

Мета: Оцінка рівня резильєнтності (психологічної стійкості) у респондентів. Шкала дозволяє визначити, наскільки особа здатна адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після травмуючих подій.

Інструкція: Опитувальник складається з 25 тверджень. Для кожного твердження вам необхідно оцінити, як часто ви відчуваєте або дієте згідно з наведеним описом. Відповідайте на кожне питання, вибираючи одну з п'яти можливих відповідей: 0 — Ніколи не відчуваю, 1 — Рідко відчуваю, 2 — Іноді відчуваю, 3 — Часто відчуваю, 4 — Завжди відчуваю.

Твердження:

1. Я почуваюся впевнено, навіть коли стикаюся з труднощами.
2. Я відчуваю, що маю контроль над своїм життям.
3. Я легко відновлююся після труднощів.
4. Я здатний приймати і справлятися з проблемами, навіть якщо вони здаються надто важкими.
5. Я вважаю, що зможу подолати будь-які труднощі.
6. Я отримую підтримку від близьких людей, коли мені це потрібно.
7. Я не дозволяю собі довго застрягати в негативних думках.
8. Я готовий справлятися з ситуаціями, навіть якщо вони є складними.
9. Я вважаю, що кожна важка ситуація вимагає від мене пошуку нових підходів.

10. Я відчуваю, що маю підтримку у важкі моменти.
11. Я вірю в себе, навіть коли інші сумніваються в мені.
12. Я не втрачаю надії, навіть коли обставини погіршуються.
13. Я здатний бачити позитивні можливості, навіть коли ситуація виглядає безнадійною.
14. Я відчуваю, що можу подолати більшість проблем, які зустрічаються на моєму шляху.
15. Я вірю, що труднощі вчать мене чогось важливого.
16. Я вважаю, що кожна невдача дає мені новий досвід.
17. Я готовий пристосовуватися до змін у житті.
18. Я здатний зберігати спокій, коли ситуація стає складною.
19. Я маю внутрішню силу для того, щоб витримувати труднощі.
20. Я не дозволяю себе зламати у важких ситуаціях.
21. Я вірю в свою здатність впоратися з будь-якими змінами в житті.
22. Я не здаюся, навіть коли я зустрічаюся з важкими перешкодами.
23. Я маю стійкість, щоб подолати виклики, які з'являються на моєму шляху.
24. Я здатний зберігати мотивацію і віру в себе навіть під час труднощів.
25. Я вірю, що моя рішучість дозволяє мені долати важкі ситуації.

Підрахунок балів: для кожного з 25 запитань респондент отримує певний бал від 0 до 4. Загальна сума балів по всіх питаннях визначатиме рівень психологічної стійкості респондента. Чим вищий бал, тим вища резильєнтність.

Інтерпретація результатів:

- 0-25 балів — Низька резильєнтність. Респондент має проблеми з подоланням стресу та труднощів, схильний до емоційних та психологічних реакцій на стрес.
- 26-50 балів — Середня резильєнтність. Респондент виявляє помірну здатність до адаптації та подолання труднощів, хоча іноді може потребувати допомоги в складних ситуаціях.

- 51-75 балів — Висока резильєнтність. Респондент має високу стійкість до стресу, здатний адаптуватися до змін і швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

- 76-100 балів — Дуже висока резильєнтність. Респондент володіє чудовою здатністю справлятися з будь-якими труднощами, швидко відновлюється після стресу і відчуває сильну психологічну стійкість.