

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Михайлова Тетяна Іванівна

УДК 159.923:159.922.8

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В
КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Т. І. Михайлова

Керівник роботи:

Мосієнко Оксана Вікторівна

кандидат економічних наук, доцент

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту:_____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «____» _____ 2025 року

Завідувач кафедри психології

Литвинчук А. І. _____ кандидат психологічних наук, доцент
(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувачка вищої освіти Михайлова Тетяна Іванівна захистила кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Михайлова Т. І. Соціально-психологічні чинники стресостійкості молоді в критичних ситуаціях. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему стресостійкості молоді в критичних ситуаціях та визначено роль соціально-психологічних чинників у збереженні психоемоційної рівноваги й адаптаційного потенціалу особистості в умовах суспільних криз і воєнних викликів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, а також розроблення й апробація програми розвитку стресостійкості студентської молоді.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у комплексному аналізі стресостійкості молоді як багатовимірного соціально-психологічного феномена, що формується у взаємодії індивідуально-психологічних ресурсів і соціального середовища. У роботі уточнено роль соціальної підтримки, психологічної гнучкості, емоційної саморегуляції та копінг-стратегій у підтриманні стресостійкості молоді в умовах воєнної та соціальної нестабільності.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, фахівців освітньої та соціальної сфер з метою психологічної підтримки молоді. Розроблена та апробована програма розвитку стресостійкості може бути впроваджена в закладах вищої освіти для формування навичок саморегуляції, адаптації до умов невизначеності та збереження психічного здоров'я студентської молоді.

У першому розділі «Теоретичний аналіз стресостійкості молоді в критичних ситуаціях» проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномена стресостійкості, визначено її структурні компоненти, соціально-психологічні чинники та особливості прояву в молодіжному віці.

У другому розділі «Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях» представлено організацію та методи дослідження, проаналізовано результати психодіагностичного обстеження рівня стресостійкості, резильєнтності та емоційних станів студентської молоді.

У третьому розділі «Методи та програма розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях» обґрунтовано та апробовано програму розвитку стресостійкості, спрямовану на формування навичок емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості та активізації соціальної підтримки, а також оцінено її ефективність.

Ключові слова: стресостійкість, молодь, соціально-психологічні чинники, резильєнтність, критичні ситуації, копінг-стратегії, соціальна підтримка, війна.

ANNOTATION

Mykhailova T. I. Socio-psychological factors of stress resilience among young people in critical situations. – Qualification thesis (manuscript).

Qualification thesis for the Master's degree in the specialty 053 "Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper examines the problem of youth stress resistance in critical situations and determines the role of socio-psychological factors in maintaining psycho-emotional balance and adaptive potential of the personality under conditions of social crises and military challenges.

The purpose of the study is the theoretical substantiation and empirical investigation of socio-psychological factors of youth stress resistance in critical situations, as well as the development and testing of a program for enhancing stress resistance among student youth.

The scientific novelty and theoretical significance of the study lie in a comprehensive analysis of youth stress resistance as a multidimensional socio-psychological phenomenon formed through the interaction of individual psychological resources and the social environment. The study уточнює the role of social support, psychological flexibility, emotional self-regulation, and coping strategies in maintaining youth stress resistance under conditions of military and social instability.

The practical significance of the research lies in the possibility of using the obtained results in the professional activities of practical psychologists and specialists in the educational and social spheres for the psychological support of youth. The developed and tested stress resistance development program can be implemented in higher education institutions to form skills of self-regulation, adaptation to uncertainty, and preservation of students' mental health.

The first chapter, *"Theoretical Analysis of Youth Stress Resistance in Critical Situations,"* analyzes the main scientific approaches to understanding the phenomenon of stress resistance, defines its structural components, socio-psychological factors, and features of its manifestation in youth.

The second chapter, *"Empirical Study of Socio-Psychological Factors of Youth Stress Resistance in Critical Situations,"* presents the research design and methods and analyzes the results of psychodiagnostic assessment of stress resistance, resilience, and emotional states of student youth.

The third chapter, *"Methods and Program for Developing Youth Stress Resistance in Critical Situations,"* substantiates and tests a stress resistance development program aimed at forming skills of emotional self-regulation, cognitive flexibility, and activation of social support, as well as evaluates its effectiveness.

Keywords: stress resistance, youth, socio-psychological factors, resilience, critical situations, coping strategies, social support, war.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ	14
1.1. Психологічна сутність феномена стресостійкості: підходи та наукові концепції.....	14
1.2. Чинники та умови розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях...	23
1.3. Особливості прояву стресостійкості в молодіжному віці.....	33
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ.....	39
2.1. Організація, зміст та методи емпіричного дослідження.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	48
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ	59
3.1. Програма розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях	59
3.2. Апробація ефективності програми розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях	67
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У сучасних умовах стрімких суспільних змін, молодь є однією з найбільш уразливих груп. Період юності пов'язаний із професійним і особистісним самовизначенням, формуванням цінностей і життєвих планів, що підсилює чутливість до стресових впливів. Тому особливо важливою стає здатність молодих людей адаптуватися до напружених обставин, зберігати психологічну рівновагу та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. У цьому контексті вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості є необхідним для розуміння можливостей успішної адаптації молоді до сучасних викликів.

Актуальність дослідження зумовлена різноманітними соціальними, економічними та психологічними викликами, з якими стикається сучасна молодь у період глибоких трансформацій суспільства. У контексті нестабільності та високої динамічності соціального середовища особливо важливою є здатність молодих людей зберігати емоційну рівновагу, контролювати власні реакції й ефективно функціонувати в умовах невизначеності та напруження.

Ситуація ускладнюється тим, що повномасштабна війна створює потужний та тривалий стресогенний фон, який істотно впливає на психічний стан молодого покоління. Поширеними стресовими чинниками є постійне переживання загрози, економічні труднощі, інформаційне перенасичення, прискорені технологічні зміни, порушення звичного способу життя та втрата базового відчуття безпеки. Додаткове емоційне навантаження формує медійний простір, який щоденно транслює наслідки бойових дій і людських втрат, посилюючи відчуття тривоги, напруги та безпорадності.

Водночас молодь перебуває у важливому віковому періоді соціалізації та самовизначення, що супроводжується завершенням навчання, пошуком професійної траєкторії, побудовою особистих стосунків, формуванням життєвих цілей і необхідністю адаптації до нових соціальних ролей. Поєднання цих вікових завдань із воєнними та соціально-економічними потрясіннями значно підвищує вразливість молодих людей до стресу, роблячи проблему стресостійкості особливо актуальною.

У таких умовах зростає потреба у ґрунтовному вивченні соціально-психологічних чинників, що визначають здатність молоді особистості протистояти стресогенним впливам, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до критичних ситуацій. Стресостійкість розглядається як багатовимірне утворення, що поєднує фізіологічні, емоційно-вольові, когнітивні та соціальні компоненти й визначає успішність подолання кризових обставин.

Міждисциплінарний характер проблеми підтверджують наукові підходи, представлені в роботах Г. Сельє, який заклав фундаментальні уявлення про природу стресу як універсальної реакції організму на виклики середовища; Р. Лазаруса, що підкреслив значення когнітивної оцінки ситуації; В. Франкла, який акцентував на ролі смисложиттєвих орієнтацій. Значний внесок зробили й сучасні українські дослідники – І. Аршава, Л. Журавльова, А. Литвинчук, Т. Можаровська, В. Крайнюк, Т. Титаренко, О. Овчаренко та інші, які розглядають стресостійкість як інтегративну властивість особистості та підкреслюють значущість соціально-психологічних умов її формування.

Попри розвиток наукових досліджень, недостатньо вивченими залишаються саме комплексні соціально-психологічні чинники, що формують стресостійкість молоді в умовах воєнної та соціально-економічної нестабільності. Невизначеність, у якій перебуває молоде покоління, потребує системного наукового аналізу механізмів їхньої адаптації, а також розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів і збереження психоемоційної стабільності.

Таким чином, актуальність даної роботи визначається необхідністю комплексного вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях та потребою у створенні науково обґрунтованих підходів до її розвитку в умовах сучасних суспільних викликів.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, а також у розробленні й апробації програми, спрямованої на розвиток стресостійкості молоді в умовах кризових впливів.

Завдання дослідження

Для реалізації визначеної мети дослідження було сформульовано такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи та психологічні концепції до вивчення феномена стресостійкості особистості у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Розкрити психологічну сутність стресостійкості як багатовимірного особистісного утворення, визначивши її структурні компоненти та механізми формування.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники та умови розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, зокрема в умовах війни.
4. Визначити особливості прояву стресостійкості в молодіжному віці, з урахуванням вікових, соціальних та психологічних характеристик.
5. Емпірично дослідити рівень стресостійкості студентської молоді та пов'язані з нею емоційно-психологічні стани в умовах критичних ситуацій.
6. Розробити програму розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, спрямовану на формування навичок саморегуляції, адаптації та збереження психічного здоров'я.
7. Апробувати програму розвитку стресостійкості та оцінити її ефективність за результатами повторного психодіагностичного обстеження.

Об'єкт дослідження

Процес формування стресостійкості особистості молодої людини в умовах критичних ситуацій.

Предмет дослідження

Соціально-психологічні чинники, що зумовлюють формування та прояв стресостійкості молоді в критичних ситуаціях.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень стресостійкості молоді в критичних ситуаціях зумовлюється сукупністю соціально-психологічних чинників і може бути підвищений за умови реалізації спеціально розробленої програми, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій, психологічної гнучкості та активізації ресурсів соціальної підтримки.

Теоретико-методологічна база дослідження

Методологічною основою дослідження є принципи системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та соціально-психологічного підходів до вивчення особистості, які дають змогу комплексно аналізувати феномен стресостійкості в контексті взаємодії індивідуальних і соціальних чинників.

Теоретичну базу становлять положення теорії стресу Г. Сельє, що розкриває фізіологічні механізми адаптації; когнітивної концепції стресу Р. Лазаруса, яка наголошує на значущості індивідуального сприйняття та оцінювання стресової ситуації; а також логотерапевтичного підходу В. Франкла, у межах якого провідна роль відводиться смисложиттєвим орієнтирам особистості, а також концепції психологічної безпеки та життєстійкості Т. Титаренко, що визначає шляхи підтримання внутрішньої рівноваги особистості у кризових умовах.

Зазначені підходи створюють цілісне методологічне підґрунтя для аналізу соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях.

Методи та організація дослідження

У роботі застосовано поєднання теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретичну основу становили аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми стресостійкості та соціально-психологічних чинників її формування. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою психодіагностичних методик, зокрема шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге та методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Для обробки результатів використовувалися методи кількісного й якісного аналізу даних.

Дослідження організоване відповідно до поставлених завдань, включає вибірку молоді, проведення тестувань, а також обробку отриманих даних для виявлення взаємозв'язків між соціально-психологічними чинниками та рівнем стресостійкості.

Емпірична база дослідження

Емпіричну частину дослідження було реалізовано у 2024–2025 роках на базі Поліського національного університету. Участь у дослідженні взяли 50 студентів віком 18–23 роки. Середній вік респондентів становив близько 20,5 року. Така вікова категорія дозволяє простежити специфіку проявів стресостійкості в період підвищеної психологічної вразливості та пристосування до змін у соціальному середовищі.

Вибірка формувалася за принципом доступності та добровільної участі. Досліджувану групу склали студенти, які перебувають на етапі соціального становлення та інтенсивного формування особистості і професійного самовизначення, що є репрезентативним для вивчення особливостей стресостійкості молоді в умовах сучасних критичних викликів.

Наукова новизна виконаного дослідження полягає у комплексному дослідженні соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях в умовах воєнних загроз та в обґрунтуванні можливостей їх цілеспрямованого розвитку.

У ході дослідження: здійснено інтегративний аналіз стресостійкості молоді як багатовимірного психологічного утворення, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти в контексті тривалого стресового впливу; отримано емпіричні підтвердження ефективності програми розвитку стресостійкості молоді, спрямованої на формування навичок емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, адаптивних копінг-стратегій і активізацію ресурсів соціальної підтримки; уточнено психологічні особливості прояву стресостійкості в молодіжному віці з урахуванням індивідуально-типологічних та гендерних відмінностей.

Подальшого розвитку набули уявлення про роль соціальної підтримки, психологічної гнучкості та саморегуляції як визначальних чинників підтримання психологічного благополуччя молоді в умовах критичних ситуацій.

Теоретичне значення дослідження полягає у ґрунтовному комплексному осмисленні соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості молоді в

умовах критичних ситуацій. У межах роботи проаналізовано основні наукові підходи та концептуальні засади тлумачення феномена стресостійкості особистості у вітчизняних і зарубіжних психологічних дослідженнях, а також висвітлено вікові та психологічні передумови формування стресостійкості в молодіжному віці. Окрему увагу приділено характеристиці чинників і умов розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, а також окреслено й науково обґрунтовано комплекс ефективних способів її розвитку в умовах сучасних трансформацій.

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів у психологічній роботі з молоддю, яка перебуває в умовах підвищеного стресового навантаження та соціальної нестабільності. Молодіжний вік є чутливим періодом розвитку, що поєднує необхідність адаптації до швидких соціальних змін із підвищеною вразливістю до стресових впливів, особливо у період воєнних подій.

Результати дослідження можуть бути застосовані у практичній роботі психологів та фахівців освітньої й соціальної сфери з метою розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення стресостійкості молоді.

Розроблена та апробована програма розвитку стресостійкості може застосовуватися в груповій і індивідуальній роботі зі студентською молоддю з метою формування навичок емоційної саморегуляції, адаптації до умов невизначеності, конструктивного подолання стресових ситуацій та збереження психічного здоров'я.

Використання результатів дослідження на практиці сприятиме підтримці особистісного й професійного становлення молоді, збереженню її психологічної рівноваги та підвищенню здатності ефективно функціонувати в умовах тривалих кризових впливів.

Апробація результатів дослідження

Основні положення та результати дослідження апробовано на 4 науково-практичних конференціях:

1. III Всеукраїнській науково-практичній конференції «Трансформації та пріоритети розвитку українського суспільства в контексті європейських інтеграційних процесів» (Житомир, Україна; 16 квітня 2025 року).

2. XVII студентській науково-практичній конференції «Формування особистості студента: суспільство, держава, професія», (Житомир, Україна; 20 листопада 2025 року).

3. VI Міжнародній науково-практичній конференції «Інструменти і практики публічного управління» (Житомир, Україна; 19-20 червня 2025 року)

4. Всеукраїнській науково-практичній конференції «Поєднати минуле, сучасне й майбутнє: краєзнавство на захисті історико-культурної спадщини України» (в межах VIII краєзнавчих читань пам'яті Петра Тронька (Київ, Україна; 5-6 листопада 2025 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Михайлова Т. І. Стресостійкість сучасної молоді: соціально-психологічні чинники формування в умовах війни. *Формування особистості студента: суспільство, держава, професія: збірник матеріалів XVII студентської науково-практичної конференції*, 20 листопада 2025 року, Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 54-56.

2. Михайлова Т. І. Сучасна людина в умовах стресу: психологія виживання. *Трансформації та пріоритети розвитку українського суспільства в контексті європейських інтеграційних процесів: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 16 квітня 2025 р., Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 103-107.

З. Михайлова Т. І. Роль соціальної підтримки у формуванні стресостійкості сучасної молоді. *VI Міжнародній науково-практичній конференції «Інструменти і практики публічного управління»*, 19-20 червня, Житомир: Поліський національний університет 2025 (подано до друку).

Структура та обсяг роботи

Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 75 сторінках основного тексту, містить рисунки, діаграми, додаткові матеріали.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Психологічна сутність феномена стресостійкості: підходи та наукові концепції

Стрес є однією з найпоширеніших психофізіологічних реакцій сучасної людини. Кожна особистість періодично стикається з його проявами у повсякденному житті та професійній діяльності. Помірні рівні стресу є природними та навіть необхідними для підтримання життєвого тону, активності та адаптивності, тоді як надмірна інтенсивність стресових впливів може призводити до негативних наслідків як для окремої особистості, так і для соціальних систем у цілому [28]. Стрес виступає як невід’ємний компонент життєдіяльності людини, що потребує усвідомлення, оцінки та регуляції.

У загальному розумінні стрес – це адаптивна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які сприймаються як виклики чи загрози [3]. У відповідь на стресову ситуацію активізується нейроендокринна система, що забезпечує вивільнення гормонів стресу – кортизолу, адреналіну, норадреналіну та ендорфінів [28]. Вони сприяють підвищенню фізіологічної готовності організму до подолання труднощів: збільшується частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, м’язовий тонус, прискорюється дихання, гострішає сенсорне сприйняття. Такі зміни мобілізують ресурси організму для адекватної реакції на потенційно небезпечні чи складні ситуації. Стрессова реакція виконує захисну функцію, підтримуючи фізичний і психологічний баланс людини [28].

Стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує ефективність діяльності, психічну рівновагу та працездатність у стресогенних умовах [9]. Вона включає внутрішні ресурси – емоційно-вольові, когнітивні, а також зовнішні – соціально-підтримувальні й пов’язані з адаптивними стратегіями.

Американський фізіолог і психолог Волтер Кеннон описав реакцію організму на стрес, відому як «fight or flight» – реакцію боротьби або втечі. Вона є природною фізіологічною відповіддю на небезпеку, травму або загрозу життю і підвищує шанси на виживання. Кеннон розглядав організм як саморегульовану систему, де ключову роль відіграє вегетативна нервова система. Особливу увагу він приділяв симпатoadреналовій системі, що забезпечує швидку мобілізацію енергетичних ресурсів за рахунок викиду адреналіну, а також заклав основи теорії гомеостазу – здатності організму підтримувати внутрішню рівновагу у змінених умовах середовища [51].

Реакція на стрес є природною формою поведінкової та фізіологічної відповіді організму. У момент стресу людина часто не контролює свої дії повною мірою, адже організм автоматично переходить у режим мобілізації. Виділяють три основні типи таких реакцій: «бий» (fight), «біжи» (flight) та «завмри» (freeze). Всі вони виконують адаптивну функцію, забезпечуючи виживання в небезпечних умовах (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Реакції організму на стрес: «бий», «біжи», «завмри»

Примітка: «бий» – активна протидія загрози; «біжи» – уникнення небезпеки; «завмри» – тимчасове зниження активності або «емоційне заціпеніння».

У сучасній науковій літературі поняття «стрес» трактується щонайменше у трьох різних вимірах.

По-перше, стресом можуть називати будь-які зовнішні впливи чи події, які спричиняють у людини напруження або активацію. У цьому значенні нині частіше використовують терміни «стресор» або «стрес-фактор».

По-друге, під стресом нерідко розуміють внутрішню, суб'єктивну реакцію людини на впливи середовища. У такому контексті стрес відображає переживання напруги, емоційне збудження, активізацію захисних механізмів і копінг-процесів. Подібні реакції можуть як сприяти розвитку адаптивних систем, так і провокувати психічне перенапруження.

По-третьє, стрес розглядають як фізіологічну відповідь організму на загрозу або вимогу. Саме такого підходу дотримувалися В. Кеннон і Г. Сельє, описуючи стрес як комплекс тілесних реакцій, функція яких полягає у підтриманні поведінкових і психічних процесів, необхідних для подолання критичної ситуації [51, 59].

Ганс Сельє визначив стрес як універсальну реакцію організму на пред'явлення вимог середовища. Він розділив його на *дистрес* (негативний вплив) та *еустрес* (позитивний вплив) і підкреслив роль фізіологічних процесів, зокрема сну, у формуванні адаптивної реакції організму. Сельє також зазначав, що повна відсутність стресу неможлива, а прагнення до абсолютного розслаблення рівнозначне загрозі життю [59].

Когнітивно-оціночний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман визначає стрес як результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем, де критично важлива суб'єктивна оцінка ситуації та власних ресурсів. Стресостійкість проявляється у здатності формувати адекватні оцінки, управляти емоціями та реалізовувати адаптивні копінг-стратегії [53].

Особистісно-орієнтований підхід підкреслює, що стресостійкість – це функціональна характеристика особистості, яка реалізується у діяльності, саморегуляції та самовизначенні. Українські дослідники виділяють значення смислових орієнтацій та життєвих стратегій у подоланні кризових станів [43].

Соціально-психологічні чинники стресостійкості широко представлені в сучасних психологічних дослідженнях, у яких підкреслюється провідна роль соціальної підтримки, комунікативних ресурсів та характеристик соціального середовища як ключових детермінант адаптаційних можливостей особистості. [1, 2, 4, 18, 20].

Один із концептуальних підходів розглядає стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, що формується у процесі взаємодії зі стресогенними чинниками [37]. Вона охоплює механізми саморегуляції, інтерпретацію подій і використання внутрішніх ресурсів, забезпечуючи ефективність діяльності, збереження внутрішньої рівноваги та конструктивну взаємодію із соціальним середовищем у складних життєвих умовах. Особистісна стійкість визначає здатність людини витримувати інтенсивні стресові впливи, пристосовуватися до змінних умов та відновлюватися після психотравмувальних подій [17].

У межах класичного підходу М. Masten підкреслює, що високий рівень стресостійкості властивий насамперед особистостям із вираженим адаптивним потенціалом, які здатні зберігати психологічну рівновагу навіть у надскладних обставинах та продовжувати власний розвиток [55].

Втім, сучасні наукові концепції трактують стресостійкість не як виняткову рису окремих індивідів, а як базову адаптивну властивість, притаманну широкому колу людей. У цьому контексті особистісна стійкість розглядається як здатність підтримувати адекватне функціонування та ефективно діяти в умовах стресу, забезпечуючи збереження психологічної цілісності та адаптаційних можливостей.

У дослідженнях Saklofske et al. виокремлюються три ключові компоненти, що визначають стійкість особистості до стресу: самоефективність, почуття приналежності та емоційна реактивність [57].

Самоефективність розглядається як базове, частково вроджене переживання власної спроможності, яке проявляється через природну допитливість і позитивну оцінку власних умінь. Вона допомагає людині усвідомлювати причинно-наслідкові

зв'язки, формувати очікування щодо розвитку ситуації та обирати оптимальні способи подолання труднощів. Дослідження підтверджують, що високий рівень самоефективності позитивно пов'язаний із суб'єктивним благополуччям, задоволеністю життям і більш конструктивними моделями поведінки.

Другим важливим елементом є почуття приналежності, що стосується соціального виміру функціонування людини. Воно включає відчуття включеності до певної групи, можливість отримати підтримку, взаємне визнання та здатність будувати ефективні стосунки.

Третьою складовою, що визначає особистісну стійкість, є емоційна реактивність – індивідуальна схильність до емоційних відповідей на подразники, яка формує своєрідний поріг стресової витривалості. Висока емоційна реактивність зумовлює більшу сприйнятливність до стресових впливів і підвищує імовірність розвитку тривожних чи депресивних проявів. Як зазначають Saklofske et al., підвищена емоційна реактивність часто супроводжується зниженням задоволеності життям та емоційного благополуччя, що пояснюється більш інтенсивним переживанням стресових подій [57].

Узагальнюючи ці положення, особистісна стійкість постає як баланс між ресурсними компонентами (самоефективність і почуття приналежності) та вразливими аспектами (емоційна реактивність), високий рівень особистісної стійкості пов'язаний із кращим загальним самопочуттям, більшою кількістю позитивних емоцій і нижчими показниками депресії, тривожності, стресу та інших негативних переживань [58].

Ще один напрям у трактуванні стресостійкості розглядає її як здатність особистості протистояти дії стресорів і ефективно пристосовуватися до складних умов. Індивід із високим рівнем стресостійкості здатен швидко адаптуватися до несприятливих обставин, зберігати адекватне розуміння власної соціальної ролі та підтримувати продуктивну поведінку. На соціально-психологічному рівні стресостійкість проявляється як спроможність особистості інтегруватися у

соціальне середовище, підтримувати значущі взаємини та продовжувати реалізацію актуальних життєвих цілей [36].

У сучасних психологічних дослідженнях стресостійкість дедалі частіше розглядається як комплексна системна властивість особистості, що забезпечує узгоджену регуляцію когнітивних, емоційних і вольових процесів в умовах стресогенних впливів [43].

М. Masten розглядає стресостійкість як процес, що має динамічну природу і передбачає позитивну адаптацію під час переживання негараздів. У її концепції акцент робиться на здатності людини швидко реагувати на труднощі, мобілізуючи внутрішні ресурси для відновлення та пристосування. Однак зазначається, що цей процес не завжди є рівномірним і може ускладнюватися у разі раптових чи непередбачуваних загроз [55].

Тлумачення стресостійкості у науковій літературі варіюється залежно від теоретичного підходу, що зумовлює певні відмінності в змістовому наповненні цього поняття. Так, у межах традиційно-аналітичного підходу психіка поділяється на окремі пізнавальні, емоційні та вольові процеси, а стресостійкість розглядається як наслідок збереження стабільності та узгодженості цих психічних компонентів.

Системно-регулятивний підхід інтерпретує психічні процеси як елементи єдиної системи регуляції діяльності, підкреслюючи їх взаємозалежність та функціональну цілісність.

У системно-структурному підході стресостійкість характеризується як здатність особистості підтримувати функціональність у середовищі, що змінюється, тобто зберігати стабільність і ефективність у ситуаціях впливу стресорів, не порушуючи основних властивостей і структурних характеристик системи [50].

Попри певні відмінності, зазначені підходи взаємно доповнюють один одного [1]. Однак у сучасних дослідженнях найбільш поширеним є саме системно-структурний підхід, який розглядає стресостійкість як феномен, що зумовлюється взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників.

До зовнішніх чинників належать умови діяльності та середовища, здатні провокувати емоційне напруження й призводити до дезорганізації поведінки [47].

Внутрішні чинники охоплюють фізіологічні, нейропсихічні та соціально-психологічні аспекти, серед яких рівень емоційної реактивності, властивості нервової системи та індивідуально-особистісні характеристики [18].

Отже, стресостійкість у сучасному науковому розумінні постає як багатокомпонентний процес, що зумовлений індивідуальними властивостями особистості та забезпечує здатність ефективно адаптуватися до стресових впливів.

З огляду на походження цього феномена, прийнято виокремлювати два його аспекти. Перший пов'язаний із вродженою, біологічно детермінованою здатністю організму протистояти негативним факторам. Другий – із тими уміннями та навичками, які формуються впродовж життя під впливом досвіду, виховання та соціальних умов. Ці складові не суперечать одна одній, а навпаки – доповнюють, оскільки навіть генетично обумовлені особливості можуть змінюватися залежно від умов розвитку та впливу середовища [28].

Стресостійкість можна трактувати як інтегральну особистісну якість, що дозволяє людині протистояти стресовим чинникам у періоди адаптації до нових умов, у яких потенційні стресори втрачають загрозливий характер. Завдяки цій властивості індивід здатен підтримувати високу ефективність діяльності та зберігати фізичне й психічне здоров'я [9].

У наукових джерелах стресостійкість також описують як особистісний симптомокомплекс, що має певну внутрішню структуру та розвивається в процесі онтогенезу, втрачаючи функціональну цілісність за умов психопатологічних порушень. Низький рівень стресостійкості характеризується недостатньою диференційованістю психічних процесів, зниженням адаптаційних можливостей та збереженням жорсткої, біполярної організації психологічних факторів [27].

У сучасних дослідженнях підкреслюється зв'язок стресостійкості з концепцією резильєнтності (resilience), яка розуміється як здатність особистості відновлюватися

після кризових впливів, зберігати функціональність і продовжувати розвиток, незважаючи на стресові обставини [6]. На відміну від уявлення про стресостійкість як «витримування тиску», резильєнтність акцентує увагу на динаміці адаптації, можливості зростання й навчання завдяки складним ситуаціям [24].

Мультисистемний підхід Ungar розглядає стресостійкість як результат взаємодії внутрішніх психологічних якостей та зовнішніх соціальних ресурсів, що забезпечують підтримку й створюють умови для адаптації [60].

У межах ресурсного підходу стресостійкість трактується як результат накопичення та використання особистісних, когнітивних, емоційних, екзистенційних та соціальних ресурсів. Важливим є не лише подолання стресу, а й здатність до відновлення, поповнення ресурсів та підтримання балансу між витратами й відновлювальними процесами [54].

Позитивна психологія інтерпретує стресостійкість як прояв позитивної адаптації, що базується на сильних якостях особистості – оптимізмі, гнучкості мислення, здатності до самозаспокоєння, сформованості смисложиттєвих орієнтацій і цілей.

Психофізіологічні дослідження підкреслюють роль варіабельності серцевого ритму, активності префронтальної кори, яка забезпечує когнітивний контроль та регуляцію емоцій, а також нейропластичності, що дозволяє мозку адаптуватися до нових умов. Ці механізми забезпечують здатність організму швидко перемикатися між станами мобілізації та відновлення [46].

Таким чином, інтеграція класичних теорій та сучасних міждисциплінарних підходів дає підстави розглядати стресостійкість як комплексний феномен, що включає когнітивні, емоційно-регулятивні та поведінкові компоненти, а також базується на здатності особистості мобілізувати ресурси та здійснювати позитивну адаптацію в умовах стресу. Це дозволяє виділити три ключові структурні блоки стресостійкості (див. рис. 1.2).

1. Когнітивно-оціночний блок – оцінка ситуації, прогнозування подій, усвідомлення власних ресурсів;
2. Емоційно-регулятивний блок – самовладання, мотивація, смисложиттєві орієнтації;
3. Поведінковий блок – активні копінг-стратегії, соціальна підтримка, адаптивна поведінка.

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ



Рис. 1.2. Структурні компоненти стресостійкості

Наукові дані свідчать, що високий рівень стресостійкості позитивно впливає на психічне благополуччя, підвищує рівень суб'єктивного добробуту, покращує соціальну адаптацію, сприяє професійній продуктивності та особистісному зростанню [40]. Людина зі сформованою стресостійкістю успішно справляється з професійними викликами навіть у напружених умовах [40]. Натомість недостатня стресостійкість може виступати передумовою психічного й емоційного виснаження, розвитку посттравматичних стресових розладів та психосоматичних порушень [49].

Узагальнюючи різні наукові підходи, стресостійкість слід розуміти як властивість, що відображає здатність особистості чинити опір стресогенним впливам, а також як процес, який забезпечує динамічне підтримання стабільності у складних ситуаціях [49]. Водночас стресостійкість характеризує і стан, що демонструє функціональні можливості людини під час стресу. Важливою складовою цього феномена є інтерпретація людиною ситуації та оцінка власних ресурсів для її подолання [33].

Ресурсами, що сприяють формуванню стресостійкості, виступають як внутрішні, так і зовнішні чинники [3]. До них належать стратегії та моделі копіngu, які залежать від активності особистості, її життєвих орієнтацій, потреб і прагнення до самореалізації [52]. Таким чином, стресостійкість слід розглядати як результат взаємодії індивідуально-психологічних характеристик та особливостей довкілля, що спільно визначають рівень адаптивності людини.

1.2. Чинники та умови розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях

Необхідність дослідження чинників і умов розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях зумовлена поєднанням соціально-психологічних потреб цієї вікової групи та складних реалій сучасного суспільства, насамперед пов'язаних із тривалими воєнними подіями. Молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного, професійного й соціального становлення, у період війни стикається з підвищеним рівнем стресових впливів, серед яких – переживання втрат, вимушене переміщення, порушення звичного способу життя, невизначеність майбутнього та загроза безпеці [18]. Такі обставини істотно впливають на психоемоційний стан молодих людей, їхню навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та загальний рівень психологічного благополуччя [7].

У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення тих чинників і умов, які сприяють розвитку стресостійкості молоді та забезпечують збереження внутрішньої рівноваги в кризових обставинах [18]. Розуміння механізмів формування стресостійкості є важливим підґрунтям для розроблення ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на допомогу молодим людям у подоланні емоційних переживань, адаптації до змін і підтриманні здатності до особистісного розвитку навіть у складних умовах [14].

Існує наукова думка, що провідними чинниками розвитку стресостійкості молоді є соціальна підтримка, сформовані навички саморегуляції, адаптивність до змін, а також оптимістична життєва позиція й орієнтація на майбутнє. У періоди суспільних потрясінь, зокрема в умовах війни, значущість цих чинників істотно зростає, оскільки вони не лише знижують негативний вплив стресових подій, а й сприяють активізації внутрішніх ресурсів особистості для подолання нових викликів [18].

Вагому роль у розвитку стресостійкості відіграє соціальна та психологічна підтримка з боку найближчого оточення – родини, друзів, освітнього середовища та громади [35]. Вона створює відчуття залученості, зменшує переживання ізольованості та підсилює впевненість у власних можливостях. Особливого значення набуває підтримка в навчальних колективах, де взаємодія з однолітками сприяє формуванню атмосфери взаємодопомоги, а контакт із викладачами та наставниками забезпечує не лише академічну, а й емоційну стабільність. Доступ до професійної психологічної допомоги, своєю чергою, дозволяє молоді отримувати кваліфіковану підтримку у подоланні тривожних і депресивних станів, пов'язаних із кризовими подіями [26].

Молоді люди, які відчують наявність стабільної підтримки, зазвичай демонструють вищий рівень адаптивності, краще справляються зі складними життєвими ситуаціями та швидше відновлюються після стресових переживань [22]. Важливо, щоб психологічна й соціальна підтримка мала не епізодичний, а системний характер, забезпечуючи відчуття захищеності та впевненості у

майбутньому. У цьому контексті значущу роль відіграють програми підтримки в закладах освіти, волонтерські ініціативи, групи взаємодопомоги та соціальні проекти, які сприяють згуртованості молоді та зниженню рівня стресу.

Поряд із зовнішніми умовами важливе значення для розвитку стресостійкості мають і внутрішні особистісні ресурси молоді. До них належать емоційний інтелект, здатність до саморегуляції, внутрішній локус контролю та впевненість у власних силах. Розвинений емоційний інтелект, навички саморегуляції та впевненість у власних можливостях допомагають людині краще розуміти й контролювати свої емоції, зберігати спокій, приймати зважені рішення та ефективно долати труднощі в стресових і невизначених ситуаціях.

Адаптивні можливості є суттєвим ресурсом формування стресостійкості, адже в умовах воєнних викликів студентська молодь змушена швидко реагувати на зміни в освітньому процесі, життєвому контексті та соціальному оточенні [9]. Розвиток цієї здатності забезпечує відносну психоемоційну рівноваженість та сприяє ефективному подоланню стресових впливів без втрати позитивного ставлення до життя. Молоді люди, які володіють навичками самоаналізу та активно розвивають емоційні й когнітивні здібності, здатні зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов інтенсивного психологічного навантаження [25]. Розвиток цих особистісних характеристик можливий через застосування тренінгових програм з формування емоційного інтелекту, використання психологічних технік, а також у процесі взаємодії з наставниками, які допомагають усвідомити та активізувати власні внутрішні ресурси, які дозволяють студентам більш ефективно реагувати на стресові впливи та справлятися з труднощами [23].

Продовження навчання в умовах війни є важливим чинником, що позитивно впливає на формування психологічної стійкості студентської молоді [5]. Освітній процес забезпечує не лише отримання академічних знань, а й створює відчуття структурованості та цілеспрямованості, що має суттєве значення для підтримання психоемоційної рівноваги [29]. Збереження навчальної активності сприяє підтримці

академічної мотивації та допомагає студентам зосереджуватися на досягненні поставлених цілей навіть у ситуаціях загальної нестабільності.

Чітке усвідомлення життєвих пріоритетів дозволяє молоді зберігати спрямованість на майбутнє й відчуття внутрішньої стабільності [34]. Навчання виступає відносно сталим елементом життєдіяльності студентів у період кризових змін, забезпечуючи відчуття безперервності та підтримки. Взаємодія з викладачами й одногрупниками полегшує процес адаптації до нових умов і сприяє збереженню соціальних зв'язків [47]. Студенти, які залишаються залученими до освітнього процесу, зазвичай мають виразніше відчуття керованості власним життям і виявляють вищу адаптивність у складних життєвих умовах.

Збереження академічної мотивації сприяє внутрішній стабільності, підтримуючи почуття задоволення та особистісної цінності в кризових умовах [33]. Для цього важливо забезпечити доступ до дистанційних форм навчання, ресурсів для самостійної роботи та системної підтримки з боку закладів вищої освіти [57]. Освітня діяльність створює умови для розвитку здібностей, пошуку нових можливостей професійного зростання та підтримання зв'язку з перспективами майбутнього, що має важливе значення для збереження мотивації та психологічної стійкості [34].

Важливу роль у подоланні стресу відіграють адаптивні копінг-стратегії, особливо в умовах воєнного часу [12]. Застосування конструктивних способів реагування на труднощі дає змогу знижувати рівень тривоги та емоційного напруження, пов'язаного з кризовими життєвими обставинами. Однією з ефективних стратегій є фізична активність, яка сприяє зменшенню стресу, покращенню емоційного стану та загального самопочуття [47]. Регулярні фізичні вправи пов'язані зі зниженням рівня тривожності й депресивних проявів.

Ще однією адаптивною стратегією виступає медитація, що допомагає зберігати внутрішній спокій і концентрацію в складних ситуаціях. Релаксаційні техніки, зокрема дихальні вправи та йога, сприяють зменшенню емоційного

виснаження[15]. Ведення щоденника також розглядається як ефективний спосіб саморегуляції, оскільки дозволяє структурувати думки, виразити переживання та знизити емоційну напругу через письмову рефлексію. Така практика допомагає усвідомити власні ресурси й помічати позитивні аспекти навіть у складних життєвих ситуаціях.

Для більш глибокого опрацювання стресових переживань доцільним є звернення до професійної психологічної допомоги, оскільки фахівці здатні надати індивідуалізовану підтримку, допомогти у формуванні персоналізованих стратегій подолання стресу та запропонувати ефективні інструменти психоемоційного відновлення. Використання таких конструктивних підходів має значення не лише для короточасного полегшення стану, а й сприяє формуванню довготривалої психологічної стійкості та підвищенню здатності особистості адаптуватися до змінних умов [16]. Молоді люди, які систематично застосовують подібні стратегії, демонструють вищу здатність зберігати внутрішню рівновагу та ефективно справлятися з життєвими труднощами, зумовленими воєнними подіями [17].

Вагому роль у підтримці молоді в умовах війни відіграють групова ідентичність та соціальні мережі. У кризові періоди особливого значення набуває відчуття належності до певної спільноти – студентської, волонтерської або громадської. Формування групової ідентичності сприяє переживанню єдності та взаємної підтримки, що є важливим ресурсом психологічної стійкості [17]. Участь у колективній діяльності дозволяє молодим людям усвідомлювати, що вони не залишаються наодинці зі своїми переживаннями, а їхні зусилля мають цінність і спрямовані на досягнення спільної мети [16]. Це, у свою чергу, підтримує мотивацію та емоційну стабільність студентської молоді.

Крім того, залученість до волонтерської діяльності та соціальних спільнот створює умови для пошуку нових сенсів і життєвих орієнтирів у кризових обставинах, що сприяє відчуттю контролю над ситуацією [21]. Участь у допомозі іншим, зокрема тим, хто постраждав від війни, дає можливість молоді переживати власну значущість

і причетність до суспільно важливих процесів. Соціальні мережі можуть слугувати простором для обміну досвідом, емоційної підтримки та взаєморозуміння. Взаємодія з людьми, які мають подібний життєвий досвід, допомагає зменшити відчуття ізоляції, що часто супроводжує стресові стани [22]. Окрім цього, активна участь у таких спільнотах відкриває нові можливості для особистісного розвитку, професійної реалізації або волонтерської діяльності, що позитивно впливає на самооцінку та соціальну впевненість молоді [10]. Подібні мережі сприяють емоційній стабілізації та підтримують орієнтацію на позитивні зміни.

Суттєвими чинниками розвитку психологічної стійкості молоді в критичних ситуаціях виступають віра в майбутнє та надія. Орієнтація на позитивні перспективи дозволяє зберігати внутрішню мотивацію навіть у складних умовах, коли ситуація може сприйматися як безвихідна. Молоді люди, які вірять у завершення війни та можливість відновлення, частіше зберігають позитивне ставлення до майбутнього і не втрачають активної позиції у подоланні труднощів. Оптимістичне бачення подій є важливим психологічним ресурсом, оскільки сприяє пошуку можливостей для змін і особистісного зростання навіть за умов тривалого стресу [11].

Віра в майбутнє допомагає молоді знаходити сенс у повсякденній діяльності, незважаючи на несприятливі зовнішні обставини. Це може проявлятися у прагненні продовжувати навчання, брати участь у соціальних ініціативах, планувати професійний шлях та займатися саморозвитком. Наявність надії сприяє формуванню терплячості та здатності витримувати труднощі без втрати внутрішньої рівноваги. Для підтримки цього ресурсу важливими є позитивні приклади подолання криз, а також спілкування з людьми, які поділяють схожі цінності та переконання. Така взаємодія допомагає зберігати оптимізм і впевненість у можливості відновлення та подальшого розвитку навіть у складних умовах війни [40].

Позитивні та підтримувальні міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у процесі емоційного відновлення та збереження психоемоційного здоров'я молоді в період воєнних випробувань. Взаємодія з близькими людьми – родиною, друзями,

колегами та одногрупниками – формує безпечний простір, у якому молода людина може відкрито висловлювати власні переживання, отримувати підтримку та відчувати емоційну опору. Підтримка з боку найближчого соціального оточення має особливе значення, оскільки сприяє відчуттю захищеності навіть у періоди інтенсивного стресу [45]. Така допомога може мати як емоційний характер, так і практичний вимір – у вигляді сприяння в організації повсякденних справ або наданні ресурсів, необхідних для психологічного відновлення.

Молодь, яка має сформовані та стабільні соціальні зв'язки, зазвичай демонструє вищу здатність долати труднощі й пристосовуватися до змінних умов. Атмосфера взаєморозуміння, поваги та емоційної близькості сприяє зниженню рівня тривожності та підтримує здоровий психоемоційний розвиток. Вагомою є також підтримка з боку викладачів і наставників, які можуть не лише надавати академічну допомогу, а й виступати джерелом емоційної підтримки, поради та заохочення. Міжособистісна взаємодія в навчальних групах або в межах волонтерських ініціатив формує відчуття спільності та взаємодопомоги, що має особливе значення для подолання соціальної ізоляції, з якою часто стикається молодь у воєнний період [49]. Завдяки таким контактам молоді люди отримують не лише соціальну, а й психологічну підтримку, що позитивно впливає на їхню адаптацію та розвиток стресостійкості.

Активне залучення молоді до волонтерської діяльності та громадської активності є важливим чинником зміцнення її стресостійкості, особливо в умовах війни. Участь у волонтерських проєктах дозволяє молодим людям усвідомити власну значущість і роль у процесах підтримки та відновлення суспільства. Це сприяє формуванню відчуття сенсу й мети в кризових умовах, коли переживання безпорадності можуть бути особливо інтенсивними. Волонтерська діяльність підтримує активну життєву позицію та зайнятість, що є важливим чинником збереження психологічного благополуччя [8]. Молоді люди, залучені до таких ініціатив, частіше відчують, що їхні дії сприяють позитивним змінам, що

підвищує рівень самоповаги та внутрішньої гідності. Окрім цього, участь у волонтерстві сприяє розвитку лідерських якостей, комунікативних навичок і здатності працювати в команді, розширює соціальні контакти та створює умови для взаємної підтримки [8]. Громадська активність формує відчуття єдності та спільної відповідальності, що позитивно позначається на моральній стійкості молоді. Спостереження результатів спільних зусиль допомагає зберігати оптимістичне бачення майбутнього й розвивати почуття соціальної відповідальності та готовності допомагати іншим у непростих життєвих обставинах.

Важливою складовою психологічної стійкості молоді в умовах війни є сформованість навичок стрес-менеджменту. Уміння розпізнавати власні емоційні стани та регулювати їх дозволяє зменшувати негативний вплив стресових чинників і підтримувати психоемоційну рівновагу [46]. Молоді люди, які володіють навичками управління стресом, зазвичай легше справляються з непередбачуваними ситуаціями та рідше стикаються з такими наслідками тривалого напруження, як підвищена тривожність чи депресивні прояви.

Одним із ефективних способів зниження емоційного напруження є медитативні практики, які сприяють концентрації на поточному моменті та відновленню внутрішнього спокою. Корисним інструментом підтримки емоційної рівноваги є також йога, що поєднує фізичну активність із техніками релаксації та сприяє зменшенню рівня стресу й тривоги [41].

Окрему роль у подоланні стресових станів відіграє когнітивно-поведінкова терапія, яка дає змогу змінювати дезадаптивні переконання й поведінкові патерни, що підсилюють стрес. Усвідомлення впливу стресу на власний організм і розуміння ефективних способів реагування допомагає молоді запобігати зниженню психологічної стійкості. Практики самосвідомості, зокрема ведення щоденника, сприяють осмисленню емоційних переживань і підтримують процес саморегуляції. Для розвитку таких навичок у студентської молоді доцільним є впровадження в

зкладах вищої освіти тренінгів з управління стресом, які забезпечують практичні інструменти подолання складних ситуацій [21].

Значущим чинником розвитку стресостійкості молоді в критичних умовах, коли зміни є швидкими та непередбачуваними, виступає психічна гнучкість. Вона забезпечує здатність адаптуватися до нових обставин і змінювати власне ставлення до ситуації залежно від її розвитку [43]. Психічна гнучкість сприяє збереженню внутрішньої стабільності навіть за погіршення зовнішніх умов та допомагає знаходити альтернативні способи розв'язання проблем у випадках, коли звичні стратегії виявляються неефективними [39].

Молоді люди з розвиненою психічною гнучкістю здатні більш ефективно реагувати на стресові впливи, коригувати власні переконання й стратегії подолання труднощів відповідно до ситуації [22]. Це полегшує адаптацію до змін у навчанні, професійній діяльності та соціальному середовищі під час кризових подій. Психічна гнучкість допомагає уникати зациклення на проблемах і сприяє пошуку нових можливостей для досягнення поставлених цілей, зокрема шляхом переходу до альтернативних форматів навчання або самостійної освітньої діяльності [39].

Крім того, психічна гнучкість полегшує пристосування до змін в особистому житті, таких як вимушене переміщення чи зміна місця проживання [35]. Важливою складовою розвитку цієї якості є саморефлексія, що дозволяє молоді осмислювати власні реакції та коригувати підходи до подолання труднощів. Розвиток психічної гнучкості може підтримуватися через спеціальні тренінги з адаптивності, когнітивні вправи та практики саморегуляції, які сприяють швидшій і більш ефективній адаптації до змін.

Внутрішньоособистісні чинники розвитку стресостійкості молоді охоплюють низку важливих психологічних характеристик. Однією з провідних є емоційний інтелект, що забезпечує здатність молодих людей усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти почуття інших та регулювати емоційні реакції у процесі міжособистісної взаємодії [19]. Сформований емоційний інтелект сприяє

ефективнішому подоланню стресових ситуацій і підтриманню внутрішньої рівноваги [18]. Не менш значущим чинником є саморегуляція, яка проявляється у вмінні контролювати емоції, думки та поведінкові реакції в умовах напруження [39]. Завдяки цьому молодь зберігає зосередженість і здатність до конструктивних дій навіть у кризових обставинах, що підвищує ефективність подолання труднощів.

Важливу роль у підтриманні внутрішнього ресурсного потенціалу відіграють самоповага та впевненість у власних можливостях. Усвідомлення власної цінності та віра у власні сили дозволяють молодим людям зберігати психологічну стійкість і не втрачати надії навіть у ситуаціях, що сприймаються як надзвичайно складні. Оптимістичне ставлення до життя, яке полягає у здатності помічати позитивні аспекти навіть у несприятливих умовах, виступає потужним чинником підтримання стресостійкості, оскільки сприяє збереженню віри в перспективи майбутнього. Значущою складовою психологічної стійкості є також гнучкість мислення, що дозволяє змінювати погляди та поведінкові стратегії відповідно до нових умов і вимог ситуації. Така когнітивна пластичність допомагає молоді швидше адаптуватися до життєвих змін і підтримувати психоемоційне благополуччя [38].

Розвиток толерантності до невизначеності є важливим ресурсом, який дозволяє молоді зберігати відносний спокій у непередбачуваних обставинах та уникати панічних реакцій. Не менш суттєвим чинником виступає здатність до відновлення після стресу, що передбачає швидке повернення до стабільного емоційного та фізичного стану після пережитих труднощів. Це сприяє збереженню життєвої енергії та підтримує активну життєву позицію. Креативність і здатність до інноваційного мислення, які проявляються у пошуку нових і нестандартних способів розв'язання проблем, також відіграють важливу роль у процесі адаптації до змін [37]. Завдяки цьому молоді люди можуть ефективніше реагувати на виклики та знаходити альтернативні шляхи подолання складних ситуацій, що позитивно позначається на розвитку їхньої стресостійкості.

Таким чином, формування стресостійкості молоді є багатовимірним процесом, що зумовлюється поєднанням зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать психологічна та соціальна підтримка, які забезпечують відчуття безпеки й стабільності в умовах кризових змін. Підтримка з боку родини, друзів, викладачів і наставників сприяє збереженню впевненості та підвищує мотивацію до подолання труднощів. Важливим аспектом виступає також участь молоді у громадських і волонтерських ініціативах, що формує відчуття значущості та причетності до спільних зусиль.

Водночас внутрішньоособистісні ресурси – емоційний інтелект, здатність до саморегуляції, впевненість у собі, оптимістичне світосприйняття та гнучкість мислення – відіграють ключову роль у підтриманні психологічної стійкості. Сукупність цих чинників забезпечує здатність молоді адаптуватися до швидких змін, успішно долати стресогенні чинники та підтримувати психологічну рівновагу в умовах життєвих труднощів [39]. Розвиток навичок стрес-менеджменту, самосвідомості та внутрішньої мотивації сприяє підтриманню психоемоційного здоров'я й підвищує готовність до конструктивного розв'язання психосоціальних труднощів.

1.3. Особливості прояву стресостійкості в молодіжному віці

У попередніх дослідженнях встановлено, що розвиток стресостійкості молоді в критичних ситуаціях зумовлюється поєднанням внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов (підтримка, середовище, копінг, навчально-професійні вимоги тощо). Логічним продовженням цього аналізу є розгляд того, як саме стресостійкість проявляється у молодіжному віці, тобто у період, коли життєві завдання розвитку й соціальний контекст створюють одночасно й підвищені ризики, і значний потенціал для адаптації.

Молодіжний вік у сучасній психології часто описують як етап ранньої дорослості / «емерджентної дорослості», що характеризується інтенсивним пошуком себе, професійним самовизначенням, становленням близьких стосунків та уточненням ціннісних орієнтирів. У цей період молоді люди частіше переживають невизначеність щодо майбутнього, високе навчальне й соціальне навантаження, емоційну амбівалентність та підвищену чутливість до стресорів. В українських реаліях додатковим фоном виступає тривала воєнна загроза, що посилює загальну напругу й впливає на відчуття безпеки, планування, життєві перспективи [44].

У науковій літературі стресостійкість молоді частіше розглядають як процес адаптації, а не як незмінну рису. Її рівень і якість проявів залежать від того, як особистісні ресурси поєднуються з можливостями середовища: умовами навчання, доступом до підтримки, якістю соціальних зв'язків і доступними практиками самодопомоги [60]. Відповідно, прояви стресостійкості в молодіжному віці доцільно описувати через взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий і соціально-ціннісний.

На когнітивному рівні стресостійкість у молоді виявляється у способах оцінки подій та інтерпретації труднощів. Більш стійкі молоді люди схильні бачити у складних обставинах не лише загрозу, а й завдання, що потребує рішення, зберігаючи здатність планувати та переглядати стратегії. Таке сприймання узгоджується з ідеєю життєстійкості, у межах якої підкреслюються установки залученості, контролю та прийняття виклику. У молодіжному віці це зазвичай проявляється у готовності включатися в значущу діяльність, відчутті особистої відповідальності за вибір та вмінні не «застигати» в катастрофічних прогнозах [54].

Емоційний вимір проявляється у здатності регулювати інтенсивні переживання, характерні для цього віку: тривогу щодо майбутнього, напруження через нестабільність, фрустрацію в умовах втрат або обмежень. Вища стресостійкість пов'язується з кращими навичками емоційної регуляції, нижчою вираженістю тривожної та депресивної симптоматики й загалом більш стабільним

психологічним функціонуванням. У практичному сенсі це видно в умінні швидше відновлюватися після стресу, зберігати самоконтроль у навчально-професійних ситуаціях і не «зриватися» в тривалі дезадаптивні емоційні стани.

На поведінковому рівні стресостійкість у молоді пов'язана з переважанням адаптивних копінг-стратегій. Молоді люди з вищою стійкістю частіше обирають проблемно-орієнтоване подолання: шукають інформацію, планують кроки, звертаються по підтримку, долучаються до активностей, які повертають відчуття контролю та ефективності, зокрема до волонтерських і громадських ініціатив [47]. Натомість за нижчої стресостійкості частіше спостерігаються уникання, пасивність, зриви режиму, зниження навчальної мотивації й інші форми поведінкової дезадаптації, що поглиблюють напруження.

Важливою особливістю молодіжного віку є те, що стресостійкість тісно пов'язана з якістю соціальних зв'язків і відчуттям приналежності. Підтримувальне оточення (родина, друзі, освітня спільнота) знижує ризик «провалювання» в ізоляцію та підтримує психологічне благополуччя за умов тривалого стресу. У молоді соціальна підтримка набуває більш диференційованих форм: зростає значущість однолітків, партнерських стосунків, професійного середовища, студентських і волонтерських мереж. В умовах війни в Україні особливої ваги набувають практики взаємодопомоги та горизонтальна підтримка в спільнотах, які посилюють відчуття сенсу, стійкості та причетності.

Окремо в сучасних працях акцентується, що українська молодь у період воєнних подій демонструє поєднання вразливості та потенціалу зростання. З одного боку, фіксуються підвищена тривога, посттравматичні реакції, труднощі з концентрацією та плануванням майбутнього. З іншого – у значної частини молодих людей активізуються відповідальність, соціальна включеність, готовність допомагати іншим і підтримувати спільноту, що може розглядатися як прояви адаптивної стійкості в кризових реаліях [42].

Стресостійкість у молодіжному віці також пов'язана з формуванням ідентичності та життєвих смислів. Більш цілісна Я-концепція, усвідомлені цінності, відчуття внутрішнього контролю й наявність значущих життєвих цілей, як правило, підсилюють здатність витримувати тривалі труднощі. Навпаки, розмитість життєвих орієнтирів і відсутність перспективного бачення частіше ускладнюють адаптацію та підвищують ризик емоційного виснаження [48].

Ще однією характерною рисою прояву стресостійкості молоді є взаємодія індивідуальних та колективних форм адаптації. Поряд із особистісними ресурсами (когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, саморегуляція, життєстійкість) суттєву роль відіграють колективні практики – взаємопідтримка, відчуття єдності, довіра та спільні просоціальні дії [43]. Для молоді це проявляється у прагненні бути частиною груп, що розділяють спільні цінності та здійснюють значущу діяльність, яка повертає суб'єктивне відчуття опори й контролю.

Варто зазначити, що прояви стресостійкості в молодіжному віці можуть відрізнятися залежно від індивідуально-типологічних характеристик та гендерних особливостей [61]. У цьому контексті важливо не стільки «протиставляти» хлопців і дівчат, скільки підкреслювати різноманітність стилів реагування: комусь більш притаманні емоційно-фокусовані стратегії та пошук підтримки, комусь – проблемно-орієнтовані дії й контроль поведінки; на вибір стратегій впливають як особистісні риси, так і соціокультурні очікування [13].

Отже, у молодіжному віці стресостійкість проявляється як багатовимірний феномен, що охоплює способи оцінки подій, емоційну регуляцію, копінг-поведінку та соціально-ціннісні ресурси. Розуміння цієї специфіки є важливим для подальшого емпіричного аналізу та обґрунтування практичних підходів до підтримки молоді в критичних ситуаціях [56].

Висновки до розділу 1

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, що дозволило систематизувати сучасні наукові підходи до розуміння цього феномена, окреслити ключові чинники та умови його розвитку, а також визначити вікові особливості прояву стресостійкості в молодіжному середовищі.

2. Встановлено, що стресостійкість розглядається в сучасній психології як складне, багатовимірне утворення, яке не зводиться до окремої риси характеру, а формується в процесі взаємодії особистості з вимогами середовища. Аналіз класичних і сучасних теорій (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді, В. Франкл та ін.) показав, що стресостійкість поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти й тісно пов'язана з процесами саморегуляції, адаптації та збереження психологічної цілісності особистості в умовах напруження та невизначеності.

3. Проаналізовано чинники та умови розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях. Встановлено, що її формування зумовлюється комплексною дією зовнішніх і внутрішніх детермінант. До зовнішніх чинників віднесено соціальну й психологічну підтримку, якість міжособистісних стосунків, освітнє середовище, залученість до соціальних і волонтерських ініціатив, а також загальні соціально-економічні умови. Внутрішні чинники охоплюють емоційний інтелект, саморегуляцію, впевненість у собі, оптимізм, психічну гнучкість, здатність до адаптації та використання ефективних копінг-стратегій. Показано, що саме поєднання цих чинників створює основу для розвитку стресостійкості молоді в умовах війни та інших кризових викликів.

4. Визначено специфіку прояву стресостійкості в молодіжному віці, який характеризується одночасною підвищеною вразливістю до стресових впливів і значним потенціалом адаптації та особистісного зростання. З'ясовано, що в молодіжному віці стресостійкість має динамічний характер і проявляється через когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, вибір адаптивних копінг-стратегій,

соціальну активність та залученість до значущих спільнот. Особливу роль відіграють процеси формування ідентичності, життєвих смислів і ціннісних орієнтацій. Виявлено також значущість індивідуально-типологічних і гендерних відмінностей у переживанні стресу та виборі стратегій його подолання.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що стресостійкість молоді в критичних ситуаціях є багатофакторним соціально-психологічним явищем, яке формується в процесі взаємодії особистісних ресурсів і соціального середовища. Отримані теоретичні положення створюють концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді та обґрунтування практичних підходів до її розвитку в умовах сучасних кризових реалій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація, зміст та методи емпіричного дослідження

Дослідження соціально-психологічних чинників, що визначають стресостійкість молоді в умовах кризи, є особливо актуальним у сучасних реаліях. Молоді люди сьогодні стикаються з багатьма непередбачуваними викликами, які потребують не лише фізичної, а й значної психологічної адаптації [26]. Уміння зберігати внутрішню рівновагу, реагувати на стрес конструктивно та використовувати складні ситуації як можливість для подальшого розвитку є ключовою передумовою підтримання психічного здоров'я в період соціальної нестабільності [32].

Студентська молодь перебуває в етапі активного особистісного становлення, коли формуються базові життєві орієнтації, системи реагування та механізми подолання труднощів [5]. Тому вивчення їх здатності адаптуватися до стресогенних факторів, спричинених війною та іншими соціальними потрясіннями, є вкрай важливим для формування ефективних стратегій психологічної підтримки [17].

У критичних ситуаціях молоді люди нерідко переживають високий рівень напруги, тривожність, почуття втрати та невизначеності, що може суттєво порушувати їхню психічну стійкість. Перехідний характер цього вікового періоду, коли відбувається становлення особистісних ідентичностей та моделей взаємодії зі світом, посилює вразливість до стресу. Тому важливо з'ясувати, які соціально-психологічні чинники сприяють підвищенню стресостійкості, а які можуть її знижувати. Особливу увагу заслуговують стратегії подолання стресу, що використовуються молоддю, оскільки саме вони визначають здатність особистості адаптуватися до нових життєвих умов [38].

Таким чином, емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді у критичних ситуаціях дозволяє не лише глибше зрозуміти вплив стресогенних подій на їхній психологічний стан, а й створити науково обґрунтовані моделі підтримки. Це сприятиме збереженню емоційної стабільності, розвитку конструктивних копінг-стратегій і підвищенню здатності молодих людей успішно долати труднощі [22].

Важливою складовою емпіричного дослідження є добір надійних психодіагностичних методик, що дають змогу всебічно оцінити рівень стресостійкості, особливості емоційної регуляції та адаптивні способи подолання стресу, особливо за умов підвищеного психологічного навантаження [23].

Для емпіричного аналізу соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в кризових обставинах було відібрано комплекс діагностичних методик, який забезпечує всебічне вивчення різних аспектів цього феномена. До інструментарію увійшли:

1. Коротка шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) [14];
2. Методика визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге [14];
3. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [14].

Перш ніж перейти до аналізу отриманих даних, охарактеризуємо обрані діагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити психологічні ресурси молоді та їх здатність до адаптації в умовах підвищеного стресу [27].

Коротка версія шкали Коннора-Девідсона є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання здатності особистості протистояти труднощам, успішно відновлюватися після стресових впливів і підтримувати внутрішню рівновагу в складних умовах. Застосування цього опитувальника у дослідженні студентської молоді дає змогу оцінити рівень здатності респондентів адаптуватися до стресових навантажень, пов'язаних із воєнними подіями, вимушеними змінами, невизначеністю чи високими навчальними навантаженнями [14].

Методика містить 10 тверджень, оцінювання яких здійснюється за п'ятибальною шкалою типу Лайкерта: від 0 («зовсім не відповідає моєму стану») до 4 («повністю відповідає»). Такий формат дає змогу отримати диференційовані дані щодо особливостей реагування на стрес і наявних адаптаційних ресурсів.

Використання CD-RISC-10 особливо важливе в критичних умовах, оскільки результати дозволяють: виявити студентів із зниженою резильєнтністю, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки; визначити сильні сторони молодшої людини, на які можна спиратися у процесі адаптації; розробити програми і тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції.

Твердження шкали Коннора-Девідсона охоплює ключові компоненти психологічної стійкості, зокрема: здатність швидко адаптуватися до нових умов; уміння долати стресові ситуації; навички емоційної регуляції; здатність відновлювати рівновагу після пережитих труднощів; вміння зберігати ясність мислення під тиском; упевненість у власних силах і відчуття контролю [14].

Кожна відповідь доповнює загальну картину внутрішніх ресурсів особистості, її стратегії подолання труднощів та рівня психологічної витривалості.

Після заповнення опитувальника всі бали підсумовуються. Загальний діапазон становить від 0 до 40 балів.

Оцінювання отриманих показників проводиться відповідно до стандартизованої п'ятирівневої шкали, згідно з якою діапазон 0–15 балів відповідає низькому рівню резильєнтності; 16–20 балів – нижче середнього; 21–25 балів – середній; 26–30 балів – вище середнього; 31–40 балів – високий рівень резильєнтності [27].

Отримані значення дозволяють оцінити загальну здатність студента протистояти стресу та ефективно адаптуватися до складних ситуацій, що робить методику надзвичайно корисною в дослідженні молоді, яка перебуває під впливом кризових обставин.

Кожен із рівнів резильєнтності відображає те, наскільки людина здатна протистояти труднощам, адаптуватися до змін та зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу [6].

1. Низький рівень резильєнтності (0–15 балів). Особи з такими показниками зазвичай мають суттєві труднощі в адаптації до стресових обставин і часто сумніваються у власних силах. Для них характерні відчуття безпорадності, значні емоційні коливання та складність у подоланні життєвих викликів. Стресові події нерідко призводять до виражених емоційних і фізичних реакцій. Такий рівень свідчить про потребу у додатковій підтримці, спрямованій на формування та зміцнення внутрішніх ресурсів.

2. Рівень резильєнтності нижчий за середній (16–20 балів). Студенти цієї групи частково володіють адаптаційними механізмами, однак у ситуаціях значних навантажень вони можуть виявитися недостатніми. У разі тривалих або інтенсивних стресів їм складно мобілізувати ресурси, що може призвести до емоційного виснаження. Такі люди продовжують долати труднощі, але для ефективного подолання серйозних викликів їм необхідна додаткова підтримка чи мотивація.

3. Середній рівень резильєнтності (21–25 балів). Цей рівень вказує на помірну здатність до стрес-подолання та відновлення. Студенти демонструють певну гнучкість, можуть адаптуватися до змін і повернутися до стабільного емоційного стану після пережитих труднощів. Хоча вони здатні справлятися з основними життєвими викликами, складніші ситуації можуть спричиняти посилені хвилювання, що інколи ускладнює адаптацію.

4. Рівень резильєнтності вищий за середній (26–30 балів). Ці студенти характеризуються вираженою стійкістю до стресу. Вони здатні продуктивно діяти навіть під тиском, зберігати ясність мислення у кризових ситуаціях і швидко відновлюватися після негативних подій. Така молодь зазвичай упевнена у власних можливостях та може досягати поставлених цілей, навіть якщо на шляху виникають значні перешкоди.

5. Високий рівень резильєнтності (31–40 балів). Особи з таким рівнем демонструють максимально розвинуту здатність пристосовуватися до змін, долати будь-які труднощі та зберігати внутрішню рівновагу в екстремальних обставинах. Для них характерні оптимізм, сильна віра у власні можливості та здатність використовувати стресові ситуації як ресурс для особистісного розвитку. Вони легко мобілізують внутрішні сили й швидко приходять до психологічного відновлення навіть після значних потрясінь.

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) є важливим інструментом для визначення рівня стресостійкості, що виступає ключовим компонентом резильєнтності [14]. В умовах кризових обставин – зокрема війни – здатність молоді адаптуватися до невизначеності та мінливих життєвих ситуацій має критичне значення. Дана методика дозволяє оцінити, наскільки ефективно студенти можуть справлятися з психологічними навантаженнями та відновлюватися після стресу [30].

Загальна оцінка за шкалою CD-RISC-10 дає можливість визначити рівень психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. На підставі отриманих результатів можливе формування рекомендацій щодо індивідуальних і групових форм психологічної підтримки, спрямованих на посилення особистісних ресурсів студентів та оптимізацію стратегій подолання стресу в умовах кризових викликів.

Методика оцінювання стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Т. Холмсом і Р. Раге, призначена для аналізу життєвих подій, що відбулися з людиною протягом року, та для встановлення рівня її стресового навантаження [14]. У цьому підході кожна значуща життєва зміна розглядається як потенційний стресор і оцінюється в балах залежно від її інтенсивності та впливу на психічний стан. Автори методики підкреслювали, що розвиткові психічних і соматичних порушень часто передують масштабні зміни умов життя, які створюють додатковий психологічний тиск. Завдяки методиці можна оцінити як загальний рівень

стресостійкості людини, так і її здатність адаптуватися до соціального середовища – обидва чинники є ключовими для збереження психічного здоров'я [14].

Стресостійкість у цьому контексті розуміється як здатність особистості витримувати інтенсивні психоемоційні та фізіологічні навантаження, не зазнаючи суттєвих негативних наслідків для здоров'я. Це свідчить про рівень здатності людини ефективно справлятися з життєвими труднощами, зберігаючи емоційну рівноваженість та працездатність. Соціальна адаптація, своєю чергою, характеризує можливість інтегруватися в соціум і взаємодіяти з ним у мінливих умовах. Висока адаптивність свідчить про здатність швидко реагувати на зміни в навчальному, професійному чи міжособистісному середовищі.

Опитувальник містить перелік життєвих подій, які можуть виступати джерелом стресу. Кожна з них оцінюється за стобальною шкалою, де величина бала відповідає емоційній значущості події. Якщо певна подія повторюється кілька разів, отриманий бал множиться на кількість повторів, що дозволяє точніше визначити реальне навантаження, яке зазнала людина протягом року. Після підрахунку сумарного балу встановлюється рівень стресостійкості та адаптивності індивіда, тобто оцінюється його вразливість щодо стресових факторів.

Інтерпретація результатів тесту:

Менше ніж 150 балів – дуже високий рівень опору стресу. Такі особи демонструють здатність ефективно регулювати емоції, швидко відновлюються після стресових подій і рідко зазнають негативних психофізіологічних наслідків. Їх адаптаційні механізми є гнучкими й добре розвиненими.

150–199 балів – високий рівень стресостійкості. Індивід зазвичай упевнено справляється з більшістю труднощів і може функціонувати навіть за умов підвищеного навантаження. Проте за зростання кількості стресорів йому може знадобитися додаткова підтримка для збереження стабільності.

200–299 балів – знижена стресостійкість. На цьому рівні людина відчуває помітний психологічний та фізичний вплив стресу. Подолання труднощів потребує

значних внутрішніх ресурсів. Виникає залежність від зовнішньої підтримки та потреба у відновлювальних заходах. Зростає ризик виснаження та підвищеної тривожності.

300 балів і більше – низька стресостійкість (висока вразливість). Такий результат свідчить про суттєві труднощі з адаптацією. Стресові ситуації швидко вичерпують ресурси людини, що може призводити до психосоматичних розладів, емоційного виснаження або нервового перенапруження. Цей рівень є індикатором необхідності термінової психологічної підтримки.

Методика Холмса та Раге має особливу цінність в умовах війни, коли молодь стикається з численними стресогенними подіями: вимушеними переїздами, втратою близьких, небезпекою, зміною способу життя. Вона дає змогу об'єктивно виміряти рівень навантаження, визначити, як саме стресові фактори впливають на психічне й фізичне здоров'я студентів, а також оцінити їх здатність адаптуватися до нових умов.

У підсумку, застосування цієї методики дозволяє не лише діагностувати рівень стресостійкості та соціальної адаптації, а й визначити ступінь вразливості особистості до стресу. Висока стресостійкість є запорукою психологічної рівноваги, тоді як низькі показники вимагають негайної уваги та корекційної роботи для попередження негативних наслідків.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка призначений для визначення інтенсивності таких дезадаптивних емоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, а також особистісних характеристик, які з ними пов'язані [14]. Методика включає чотири окремі шкали, що дозволяють оцінити рівень емоційної напруги, реакції на перешкоди, схильність до агресії та гнучкість поведінки. Результати тесту дають можливість проаналізувати, як ці стани впливають на соціальну адаптацію та поведінкові стратегії молоді.

1. Шкала «тривожність». Ця шкала визначає ступінь емоційного напруження, що виникає внаслідок очікування небезпеки, труднощів або невдач. Тривожність зазвичай супроводжує нестабільні чи непередбачувані ситуації та вказує на

підвищену чутливість до змін. Особи з високими показниками на цій шкалі часто схильні до постійного хвилювання, що ускладнює їхню адаптацію до нових обставин і може посилювати внутрішню нестабільність.

2. Шкала «фрустрація». Фрустрація характеризує психічний стан, який виникає при перешкодах на шляху до важливої цілі чи незадоволенні актуальної потреби. Вона супроводжується емоціями напруги, роздратування, безсилля та може викликати відчуття безвиході. Типовими реакціями на фрустрацію є уникання ситуації, відхід у фантазії або ж агресивні дії як спосіб зниження емоційного напруження. Надмірний рівень фрустрації може призводити до регресивних форм поведінки та зниження ефективності діяльності.

3. Шкала «ригідність». Ригідність вказує на труднощі адаптації до змін і небажання або неспроможність модифікувати власну поведінку відповідно до нових вимог ситуації [34]. Вона проявляється у декількох вимірах: емоційна ригідність – сталість емоційних реакцій незалежно від ситуації; когнітивна ригідність – негнучкість мислення, схильність до фіксації на усталених переконаннях; мотиваційна ригідність – небажання змінювати цілі чи цінності навіть за умов потреби.

Високий рівень ригідності може значно перешкоджати адаптації, оскільки особистість не готова змінювати поведінку відповідно до нових умов.

4. Шкала «агресивність». Ця шкала визначає схильність до агресивних дій або ворожих емоційних реакцій. Агресивність може проявлятися як у вербальній, так і у фізичній формі, а також у прихованій негативності [46]. Вона формується у процесі соціалізації, а не є вродженою характеристикою. Розвиток емпатії та навичок конструктивної взаємодії сприяє зниженню агресивних тенденцій. Високий рівень агресивності часто вказує на внутрішні конфлікти, стрес та низьку здатність до емоційного контролю [46].

Тест Айзенка дає можливість всебічно оцінити емоційні та поведінкові особливості студентів, що є особливо важливим у воєнний час, коли рівень емоційного напруження, тривожності та фрустрації значно підвищується.

Агресивність може бути реакцією на перевантаження, а ригідність – ознакою психологічної блокади, що заважає адаптації.

Дослідження цих станів допомагає зрозуміти, як молоді люди реагують на складні умови та які механізми використовують для збереження внутрішнього балансу. Використання цього тесту дозволяє виявити проблемні емоційні стани, своєчасно надати підтримку та сприяти формуванню здорових адаптаційних стратегій.

Вважаємо, що застосування зазначених методик у комплексі забезпечує всебічний аналіз того, як саме студентська молодь реагує на стресові події та які адаптаційні механізми активуються в умовах підвищеного психологічного навантаження. Обраний інструментарій дозволяє не лише визначити рівень стресостійкості, а й оцінити тенденцію до фрустрації, агресивних реакцій чи труднощів у пристосуванні до нових соціальних умов.

Такі дані створюють можливість глибше зрозуміти, наскільки молодь здатна зберігати психологічну рівновагу в кризових ситуаціях, та виявити ті аспекти їхнього емоційного стану, які потребують додаткової уваги. Отримані результати стають підґрунтям для розроблення цільових програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення стресостійкості, розвиток конструктивних копінг-стратегій та формування здорових моделей адаптаційної поведінки.

Загалом використання цих діагностичних методик у дослідженні соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в умовах кризи дає змогу отримати цілісне уявлення про її ресурсність, вразливості та потенціал до відновлення. Це, у свою чергу, дозволяє створювати ефективні психологічні інтервенції, спрямовані на підтримку та збереження психічного благополуччя молодого покоління в періоди значних життєвих потрясінь.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів 3–4 курсів денної форми навчання. Дослідницький зріз було організовано на базі Поліського національного університету.

Надалі представимо результати аналізу соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, отримані за допомогою обраних психодіагностичних методик.

1. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) [14]

Узагальнені дані, отримані за CD-RISC-10, подано на рис. 2.1.

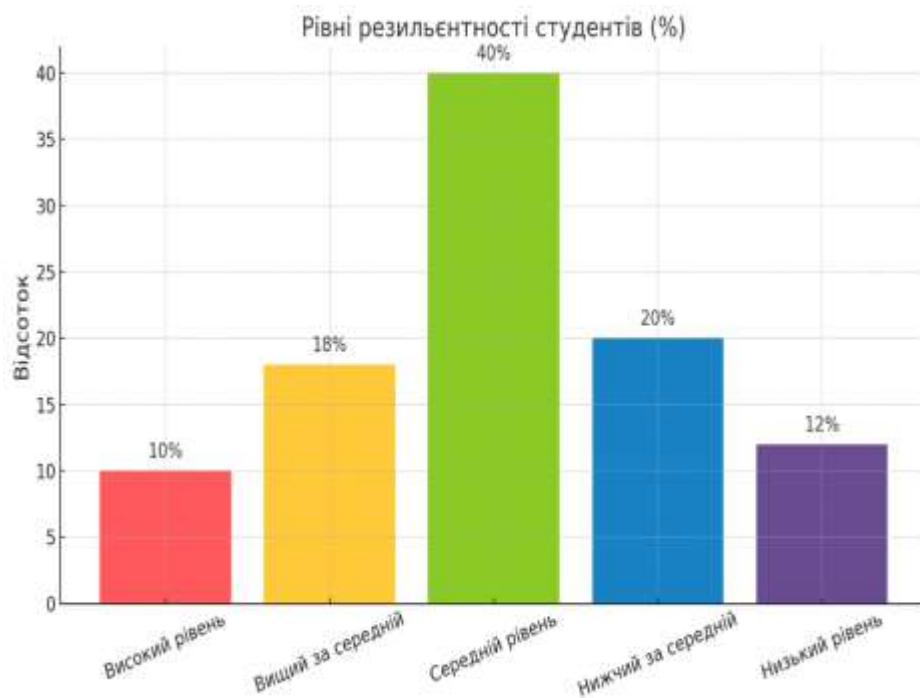


Рис. 2.1. Рівні резильєнтності студентів
(шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), %)

Аналіз результатів засвідчив переважання низьких та середніх рівнів резильєнтності серед студентської молоді.

Високий рівень резильєнтності зафіксовано у 10% опитаних [55]. Такі студенти демонструють здатність швидко відновлюватися після психологічних та емоційних

навантажень, зберігаючи внутрішню стійкість навіть у складних обставинах. Для них характерні висока адаптивність, позитивне мислення та вміння ефективно долати труднощі.

Вищий за середній рівень виявлено у 18% респондентів. Представники цієї групи, хоча й інколи стикаються з труднощами, загалом здатні конструктивно реагувати на стресові події та підтримувати емоційну рівновагу [28]. У певних ситуаціях вони можуть потребувати додаткової підтримки для подолання сильних стресорів.

Середній рівень резильєнтності характерний для 40% студентів – це найбільша група. Вони мають базові навички саморегуляції й можуть упоратися з більшістю життєвих викликів, однак у ситуаціях інтенсивного або тривалого стресу часто потребують допомоги з боку соціального оточення для відновлення емоційного балансу.

Нижчий за середній рівень продемонстрували 20% учасників дослідження. Ця група відзначається підвищеною чутливістю до стресу, більшою емоційною нестабільністю та утрудненим відновленням після негативних подій. Вони потребують значно більше зовнішньої підтримки.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 12% студентів. Для цих осіб характерні істотні труднощі в адаптації, високий рівень емоційної реактивності та схильність до виснаження. Вони часто переживають тривожні, депресивні або дестабілізувальні стани, що свідчить про потребу в цілеспрямованій психологічній допомозі.

2. Методика стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге

Результати оцінювання стресостійкості студентів, отримані за допомогою методики Т. Холмса і Р. Раге, подано на рис. 2.2.

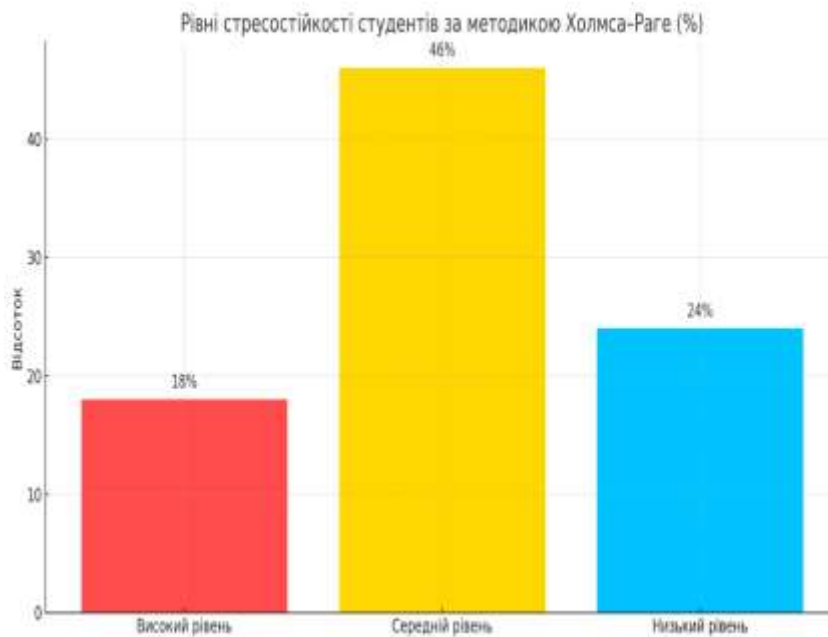


Рис. 2.2. Рівні стресостійкості студентів
(методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, %)

Застосування цього інструменту дало змогу визначити рівень стресового навантаження та особливості соціальної адаптації молоді, що дозволяє глибше зрозуміти їхні можливості протистояти впливу стресогенних подій.

Згідно з отриманими показниками, лише 18% опитаних студентів продемонстрували високий рівень стресостійкості, що свідчить про їх здатність ефективно реагувати на життєві труднощі та зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних обставинах. Для цих респондентів характерне швидке відновлення після психоемоційних навантажень, уміння контролювати емоції та підтримувати продуктивність у критичних ситуаціях.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 46% учасників, що вказує на їхню відносно стабільну адаптацію до помірних стресових впливів. Проте за умов різкого збільшення кількості стресових факторів їхні ресурси можуть виснажуватися, що ускладнює подолання негативних переживань. Попри це, такі студенти здатні зберігати функціональність у більшості повсякденних ситуацій.

Низький рівень стресостійкості зафіксовано у 24% респондентів. Для цієї групи характерні утруднення у регуляції емоцій під час стресу, підвищена психоемоційна напруга та значне виснаження ресурсів у процесі долаття життєвих проблем. Подібний стан нерідко супроводжується ризиком розвитку психосоматичних реакцій або погіршенням психічного самопочуття.

Отримані емпіричні дані засвідчують актуальність формування та зміцнення стресостійкості студентської молоді, особливо в умовах сучасних соціальних потрясінь, зокрема війни, яка вимагає підвищеної гнучкості, психологічної витривалості й ефективних стратегій адаптації.

3. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [14]

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, засвідчив різний ступінь вираженості таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність [28]. Це дало можливість охарактеризувати емоційно-психологічний стан студентів у умовах воєнних викликів.

Показники рівнів тривожності, отримані за цією методикою, зображено на рис. 2.3.

Зокрема, високий рівень тривожності виявлено у 22% опитаних. Такі студенти зазвичай гостро реагують на потенційні загрози, схильні до частих переживань, що може викликати підвищене психоемоційне напруження. Для них характерні труднощі у прийнятті рішень, оскільки постійне очікування негативних подій формує відчуття небезпеки.

Більше половини респондентів (54%) виявили середній рівень тривожності, що свідчить про помірно виражене емоційне напруження, яке, втім, не набуває дезадаптивного характеру та зазвичай не загрожує психічному благополуччю.

Низький рівень тривожності притаманний 24% респондентів. Ці студенти здатні зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов стресу, демонструють стабільність емоційних реакцій і менше схильні до надмірного хвилювання.

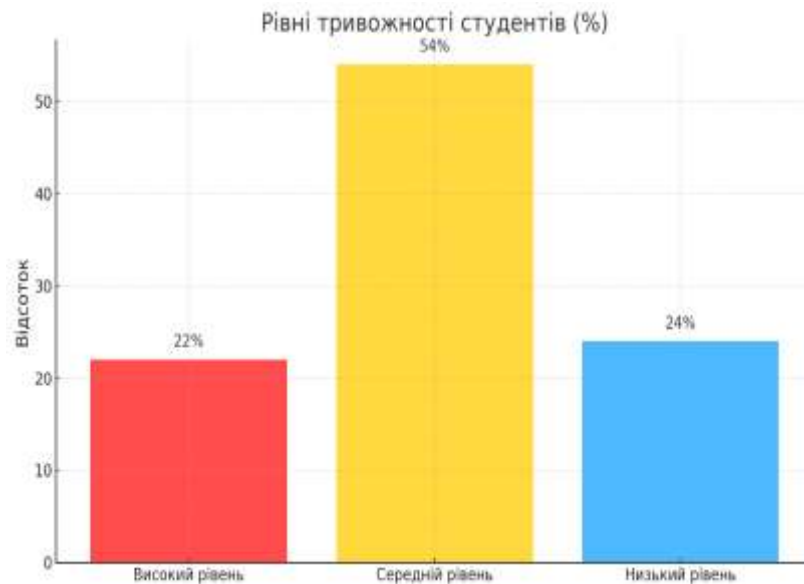


Рис. 2.3. Рівні тривожності студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Результати вимірювання рівня фрустрації студентів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка подано на рис. 2.4.

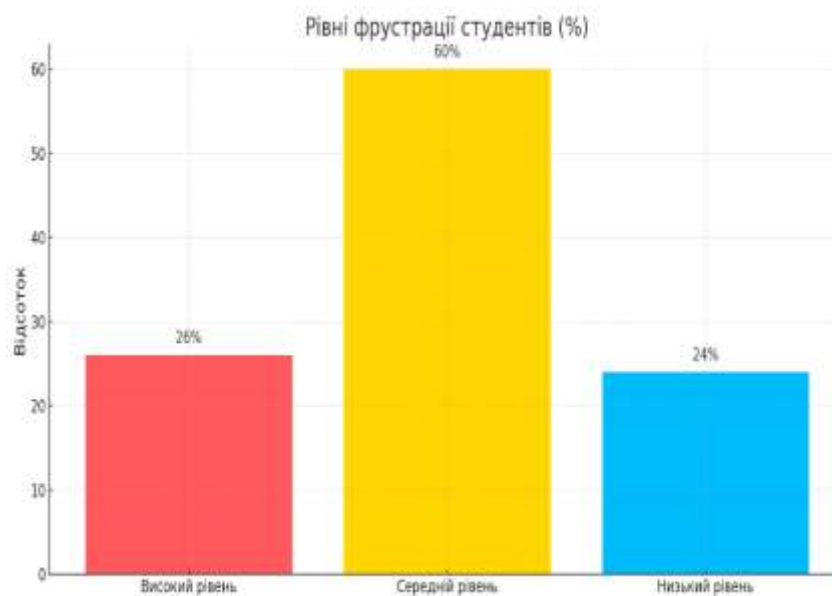


Рис. 2.4. Рівні фрустрації студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Аналіз отриманих результатів показав, що у 26% студентів зафіксовано високий рівень фрустрації. Це означає, що такі респонденти часто переживають труднощі у досягненні бажаного, гостро реагують на невдачі та виявляють

схильність до розчарування у випадках, коли не можуть реалізувати власні наміри. У них нерідко спостерігається зниження впевненості у собі та загальне емоційне напруження.

У 60% студентів зафіксовано помірний рівень фрустрації, що свідчить про їхню здатність частково долати перешкоди та адаптуватися до змін, хоча окремі ситуації можуть супроводжуватися підвищеним напруженням. Водночас ці студенти здатні зберігати стійкість і продовжувати діяльність, попри емоційні переживання.

Лише 24% респондентів продемонстрували низький рівень фрустрації. Це вказує на вміння легко приймати життєві труднощі, оперативно відновлювати психоемоційну стабільність та зберігати позитивну налаштованість у ситуаціях невдач. Такі студенти зазвичай більш гнучкі та краще утримують мотивацію у складних обставинах.

Результати оцінювання ригідності студентів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка подано на рис. 2.5.

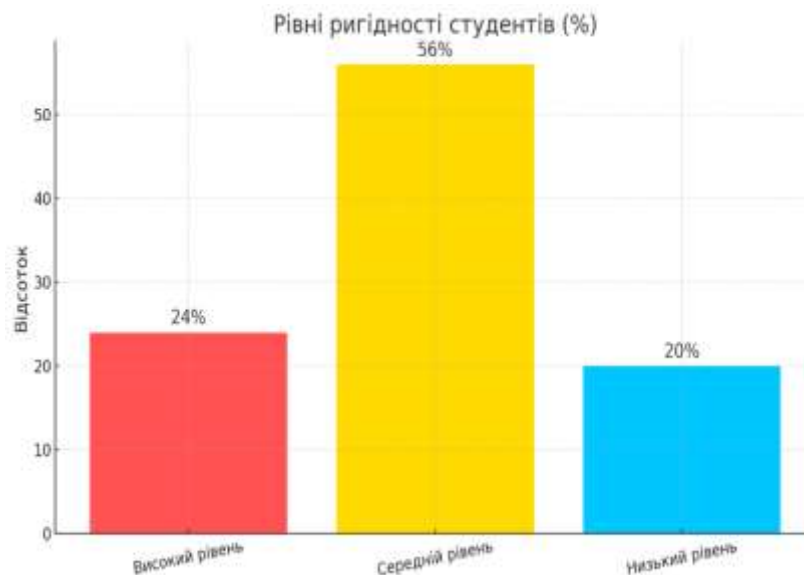


Рис. 2.5. Рівні ригідності студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Аналіз даних свідчить, що 24% опитаних мають високий рівень ригідності. Такий показник означає схильність до труднощів у перебудові поведінки, неспроможність швидко реагувати на нові умови та необхідність змінювати звичні стратегії. У цих студентів частіше спостерігається негнучкість у діях і стриманість емоцій, що може ускладнювати подолання стресових ситуацій.

Більше половини опитаних студентів (56%) виявили помірний рівень ригідності, що вказує на загальну спроможність адаптуватися до змінних умов, однак істотні або раптові зміни можуть супроводжуватися підвищеним напруженням і ускладнювати процес пристосування.

Лише у 20% студентів зафіксовано низькі показники ригідності, що свідчить про їхню вищу поведінкову та когнітивну гнучкість, адаптивність і здатність швидко перебудовуватися відповідно до нових обставин. Такі молоді люди легше знаходять альтернативні рішення та демонструють варіативність поведінкових реакцій.

Результати оцінювання рівня агресивності студентів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка подано на рис. 2.6.

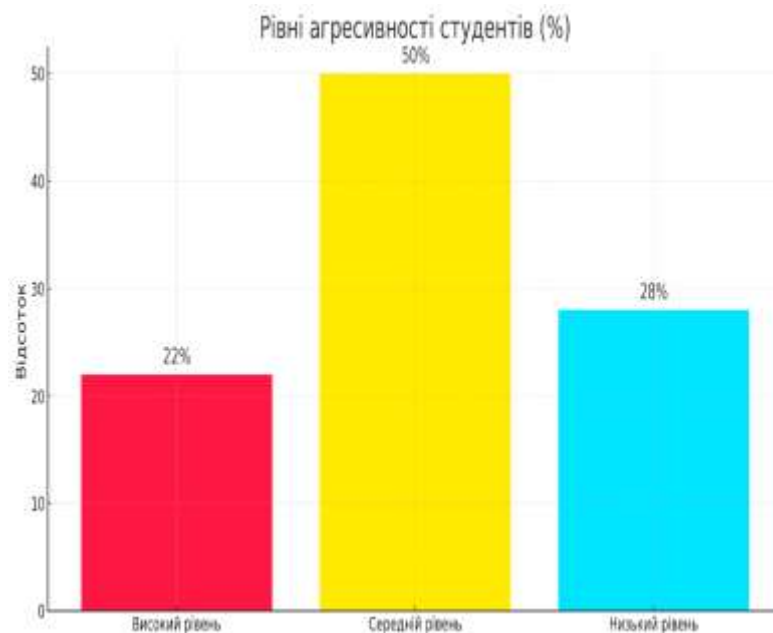


Рис. 2.6. Рівні агресивності студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Як видно з отриманих даних, 22% студентів показують високий рівень агресивності. Для цих респондентів характерні імпульсивні реакції, підвищена емоційність та схильність до проявів гніву у відповідь на стрес чи фрустрацію. Подібні емоційно-поведінкові особливості можуть спричиняти труднощі у спілкуванні, підвищувати ймовірність конфліктів і ускладнювати навчальний процес.

Половина студентів (50%) має середній рівень агресивності, що відображає окремі випадки агресивного реагування, однак вони не є стійкими чи домінантними. Такі студенти, як правило, здатні контролювати емоції, хоча в окремих ситуаціях можуть проявляти напруженість або роздратування.

Низький рівень агресивності виявлено у 28% респондентів. Вони зазвичай добре володіють навичками емоційної регуляції, рідко вступають у конфлікти та вміють конструктивно реагувати на труднощі.

Узагальнення результатів, отриманих за всіма діагностичними методиками, дозволяє сформулювати цілісне уявлення про особливості реагування студентської молоді на стрес та її здатність адаптуватися до складних життєвих умов. Виявлена варіативність показників, зокрема рівня агресивності, підкреслює потребу в індивідуалізованому підході до розвитку навичок емоційної регуляції та зміцнення стресостійкості. На підставі отриманих даних було виокремлено три рівні розвитку стресостійкості студентів: високий, середній і низький.

Студенти з високими показниками стресостійкості характеризуються сформованою резильєнтністю за шкалою CD-RISC-10, високим рівнем здатності до стресового опору й соціальної адаптації за методикою Холмса і Раге, а також незначною інтенсивністю проявів тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності за результатами методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

До середнього рівня стресостійкості відносять студентів, у яких домінують середні показники резильєнтності, помірний рівень стресостійкості за методикою

Холмса – Раге та середня вираженість емоційно-поведінкових станів (тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності).

Для студентів із низьким рівнем стресостійкості типовими є низькі показники резильєнтності, низька здатність до адаптації за методикою Холмса – Раге та високі прояви дезадаптивних психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності) за Айзенком.

Рівні стресостійкості студентів, визначені на основі комплексу застосованих діагностичних методик, відображено на рис. 2.7.

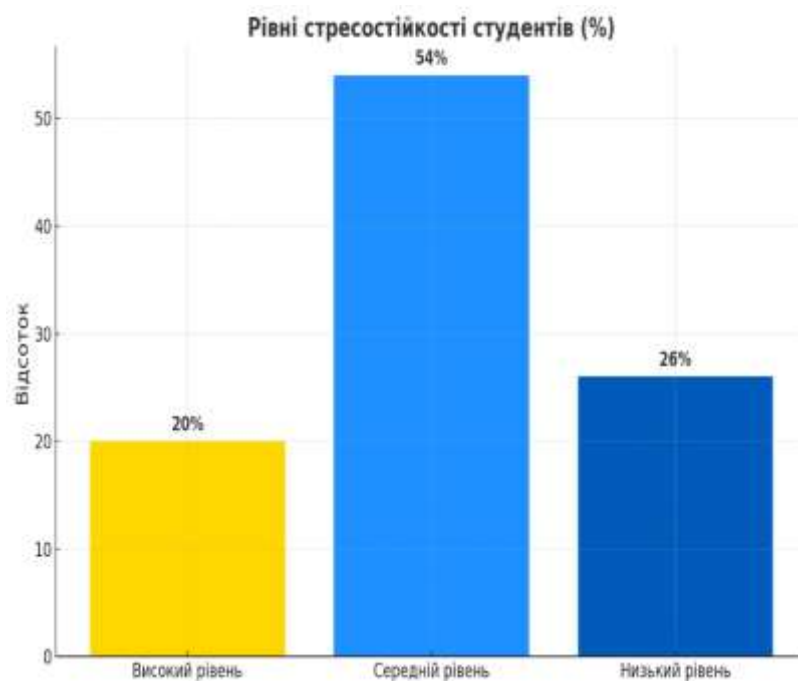


Рис. 2.7. Рівні стресостійкості студентів (%)

Близько п'ятої частини студентів (20%) характеризуються високим рівнем стресостійкості, що проявляється у здатності швидко пристосовуватися до змін і ефективно діяти в умовах кризових ситуацій, зокрема спричинених воєнними подіями. Вони здатні контролювати емоції, оперативно знаходити рішення, раціонально використовують внутрішні ресурси та соціальну підтримку. Для них характерні саморегуляція, аналітичність та внутрішня мотивація. Часто вони

виступають ініціаторами у груповій взаємодії та ефективно відновлюються після стресу.

54% студентів показали середній рівень стресостійкості. Ця група загалом справляється зі значною частиною життєвих труднощів, однак потребує більше часу для адаптації. Під час стресових подій вони можуть переживати тривогу чи напруження, але здатні стабілізувати стан за допомогою підтримки й доступних ресурсів. Їм притаманна відносна емоційна стійкість, хоча тривалі або надмірні стресові навантаження можуть знижувати їхню адаптивність.

26% студентів характеризуються низьким рівнем стресостійкості. Їхня реакція на кризові події відзначається високою емоційною вразливістю, труднощами у контролі емоцій, схильністю до уникання проблем або переживання станів безпорадності. У таких студентів часто виникають тривожні та депресивні симптоми, що ускладнює пошук ефективних стратегій адаптації. Вони мають підвищену потребу в психологічному супроводі та формуванні ефективних стратегій подолання напруження.

Отримані результати показують, що здатність до адаптації молоді в складних умовах залежить від особистих рис, життєвого досвіду, наявних ресурсів і підтримки з боку оточення; більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, якого не завжди достатньо для тривалих криз.

Висновки до розділу 2

1. Емпіричне дослідження дало змогу комплексно проаналізувати рівень та особливості прояву стресостійкості студентів у складних сучасних умовах, зокрема пов'язаних із воєнною ситуацією в Україні. Застосування комплексу валідних психодіагностичних методик забезпечило багатовимірне вивчення адаптаційних ресурсів та емоційно-поведінкових реакцій респондентів.

2. Результати діагностики за шкалою резильєнтності CD-RISC-10 засвідчили переважання середніх і знижених показників стійкості у більшості студентів, що вказує на наявність базових адаптаційних можливостей за одночасної недостатньої сформованості стійких внутрішніх ресурсів для подолання тривалого стресу.

3. За результатами методики Т. Холмса і Р. Раге встановлено, що у значній частини студентів переважає середній рівень стресостійкості, який дозволяє справлятися з помірними навантаженнями, однак за умов інтенсивного або пролонгованого стресу супроводжується ризиком емоційного виснаження. Наявність групи із недостатньо сформованою стресостійкістю (низький рівень) свідчить про підвищену ймовірність дезадаптаційних проявів.

4. Обробка результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показала наявність підвищених рівнів тривожності, фрустрації, ригідності та агресивних проявів у частини студентської молоді, що відображає напружений емоційний фон та труднощі емоційної саморегуляції в умовах дії стресогенних чинників воєнного часу.

5. Узагальнення результатів усіх методик дозволило виокремити три рівні стресостійкості студентської молоді – високий, середній та низький. Переважання середнього й зниженого рівнів стресостійкості підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами та обґрунтовує доцільність упровадження програм розвитку резильєнтності, емоційної саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій у закладах вищої освіти.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Програма розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях

У цьому розділі представлено програму розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, розкрито її теоретичні засади, структуру, етапи реалізації та результати апробації.

Розроблення програми розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях є важливим напрямом психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я в умовах сучасних суспільних викликів [23]. У реаліях війни молодь постійно перебуває під впливом інтенсивних стресогенних факторів, серед яких – загроза безпеці та життю, втрати близьких, вимушені зміни життєвих і навчальних умов, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження та нестабільність у плануванні майбутнього. Поєднання цих чинників зумовлює значне психоемоційне напруження, що підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження та дезадаптації.

Кризові умови активізують внутрішні ресурси особистості та сприяють формуванню стресостійкості як здатності пристосовуватися до змін і зберігати психологічну рівновагу. Це зумовлює потребу в спеціально спрямованих психологічних програмах, орієнтованих на розвиток саморегуляції та ефективних стратегій подолання стресу.

Мета програми – розвиток стресостійкості студентської молоді в критичних ситуаціях шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого реагування на стрес, адаптивних копінг-стратегій і зміцнення особистісних та соціальних ресурсів, що сприяють збереженню психічного здоров'я та емоційної стабільності в умовах кризових впливів [25].

Завдання програми:

1. Діагностувати рівень стресостійкості молоді та особливості використання копінг-стратегій в умовах критичних ситуацій.
2. Сформувати уявлення про психологічні механізми стресу, його вплив на психоемоційний стан і поведінку особистості.
3. Розвинути навички емоційної регуляції та саморегуляції, спрямовані на зниження тривожності, напруження та емоційного виснаження.
4. Опанувати адаптивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтоване подолання, когнітивну переоцінку та звернення по соціальну підтримку.
5. Сприяти формуванню психологічної гнучкості та здатності ефективно пристосовуватися до умов невизначеності й динамічних змін.
6. Зміцнити особистісні ресурси молоді, зокрема впевненість у власних силах, оптимізм, віру в майбутнє та почуття контролю над життєвими подіями.
7. Активізувати соціальну підтримку та навички взаємодії, формуючи вміння взаємопідтримки, побудови довірливих міжособистісних стосунків і групової згуртованості.
8. Розвинути навички самодопомоги та турботи про психічне здоров'я, включно з елементами здорового способу життя, релаксаційних і відновлювальних практик.
9. Оцінити ефективність програми та створити умови для подальшого самостійного використання набутих навичок після її завершення.

Реалізація програми спрямована на комплексний розвиток стресостійкості молоді та створення умов для збереження психоемоційного благополуччя, адаптації до кризових обставин і активного життєвого функціонування в умовах підвищеної невизначеності.

Побудова програми розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях ґрунтується на низці принципів, які забезпечують її ефективність, адаптивність і відповідність актуальним потребам молодих людей в умовах суспільних криз [25].

1. Принцип індивідуалізації передбачає врахування індивідуально-психологічних особливостей учасників програми, зокрема їхнього рівня стресостійкості, емоційного стану, життєвого досвіду та специфіки переживання стресових подій. Застосування гнучкого підходу до кожного учасника дає змогу адаптувати зміст і методи програми відповідно до його актуальних потреб і ресурсів, що підвищує її результативність.

2. Принцип цілісності полягає в комплексному охопленні основних сфер особистісного функціонування молоді – емоційної, когнітивної та соціальної. Програма передбачає використання методів і технік, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, підтримання фізичного добробуту, розвиток умінь емоційної саморегуляції та когнітивної гнучкості, а також на формування й підтримку ефективних соціальних взаємин.

3. Принцип інклюзивності передбачає доступність програми для представників різних соціальних груп молоді незалежно від їх життєвих обставин, досвіду або рівня психологічної вразливості. Забезпечення рівних можливостей участі у програмі є необхідною умовою ефективної психологічної підтримки в умовах складних життєвих обставинах.

4. Принцип гнучкості та адаптивності зумовлений мінливістю та непередбачуваністю умов воєнного часу. Програма повинна мати можливість оперативного коригування змісту, методів і форм роботи відповідно до змін зовнішнього середовища та актуальних потреб молоді, що забезпечить готовність до нових викликів.

5. Принцип орієнтації на ресурси та сильні сторони особистості означає зосередження не лише на подоланні стресу, а й на розвитку внутрішніх можливостей і підтримці особистісних сил молоді. Розвиток упевненості в собі, оптимістичного світогляду, умінь підтримувати себе та організовувати власну діяльність допомагає зміцнити здатність адаптуватися до змін.

6. Принцип взаємодії та психологічної підтримки ґрунтується на створенні безпечного та підтримувального простору, в якому молодь має можливість взаємодіяти, ділитися власними переживаннями та отримувати підтримку з боку ровесників. Соціальна взаємодія й відчуття приналежності до спільноти є важливими чинниками розвитку стресостійкості, особливо в умовах збройного конфлікту.

7. Принцип розвитку адаптаційних навичок передбачає включення до програми вправ і тренінгових елементів, спрямованих на розвиток умінь адаптивно реагувати на стресові чинники, життєві зміни й ситуації невизначеності, а також на засвоєння конструктивних способів подолання труднощів.

8. Принцип поступовості та послідовності реалізується через поетапну організацію програми – від формування елементарних навичок подолання напруження до застосування більш комплексних підходів, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів і розвиток соціальної взаємодії. Такий підхід забезпечує відповідність змісту програми рівню психологічної готовності молоді.

9. Принцип практичної спрямованості навчання ґрунтується на поєднанні теоретичного матеріалу з активним практичним опрацюванням. Програма передбачає використання рольових ігор, ситуаційних завдань та тренінгових вправ, що дозволяють учасникам застосовувати набуті знання й уміння у змодельованих або реальних стресових ситуаціях.

10. Принцип емоційної підтримки є особливо актуальним в період воєнних подій. Програма повинна передбачати створення умов для безпечного емоційного самовираження, зниження напруги та отримання психологічної підтримки за допомогою відповідних методів і технік.

11. Принцип доступності та інтегрованості полягає у забезпеченні можливості участі в програмі для різних груп молодих людей, а також у її поєднанні з освітнім процесом. Інтеграція програми в діяльність закладів освіти сприяє її сталій реалізації та зручності для цільової аудиторії.

Застосування зазначених принципів у процесі розроблення програми розвитку стресостійкості молоді створює умови для підвищення її адаптивного потенціалу, збереження психічного здоров'я та формування здатності ефективно долати як поточні, так і майбутні життєві виклики [23].

Реалізація програми розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану передбачає поетапну організацію роботи, що забезпечує поступове формування психологічних ресурсів, необхідних для адаптації до тривалих стресових впливів [30].

Перший етап – усвідомлення особистого емоційного стану та первинна самооцінка стресостійкості. На початковому етапі важливим завданням є формування в студентів усвідомленого ставлення до власних переживань, емоційних реакцій і рівня напруження, з яким вони стикаються в умовах суспільної та воєнної кризи. Самоусвідомлення є базовою умовою розвитку стресостійкості, оскільки дозволяє людині розпізнавати свої внутрішні стани та розуміти механізми реагування на стресори. У межах цього етапу застосовуються тренінгові заняття з емоційної самодіагностики, психодіагностичні методики для визначення рівня тривожності, стресостійкості та провідних копінг-стратегій (зокрема опитувальники типу CISS), а також індивідуальні вправи самоспостереження – практики усвідомленості та рефлексії, ведення щоденника емоцій.

Другий етап – опанування способів емоційного самоконтролю та подолання стресових переживань. На цьому етапі програма спрямована на розвиток здатності контролювати інтенсивні емоційні реакції, що виникають під впливом стресових чинників воєнного часу. Опанування навичок емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня тривоги, напруження та емоційного виснаження. Реалізація етапу передбачає використання релаксаційних і тілесно-орієнтованих технік (дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення), елементів медитації та майндфулнес, вправ на усвідомлення та контроль емоцій, а також формування індивідуального

плану підтримки емоційної рівноваги, що може включати фізичну активність, йогу чи інші способи зниження напруги.

Третій етап – розвиток здатності до гнучкого мислення та ефективного пристосування до змін. Цей етап орієнтований на формування в студентів здатності гнучко мислити, переосмислювати складні ситуації та ефективно пристосовуватися до життєвих змін. Когнітивна гнучкість допомагає уникати жорстких моделей мислення та знаходити альтернативні способи дії в умовах життєвих ускладнень. На цьому етапі застосовуються аналіз практичних прикладів, робота з умовними ситуаціями, вправи на переосмислення подій і розгляд різних варіантів їх розвитку, а також тренування навичок ухвалення рішень за обставин невизначеності. Окрему увагу приділено завданням, що стимулюють творче мислення та вміння знаходити оригінальні підходи до подолання щоденних труднощів.

Четвертий етап – посилення соціальної взаємодії та формування навичок отримання й надання підтримки в міжособистісних стосунках. Враховуючи підвищене психоемоційне навантаження, пов'язане з воєнними подіями, важливим аспектом розвитку стресостійкості є зміцнення соціальних зв'язків і вміння користуватися ресурсами підтримки. Реалізація цього етапу передбачає спільну роботу в малих групах, під час якої учасники опановують ефективні способи спілкування, вчаться краще розуміти емоції інших, практикують уважне слухання та надають взаємну підтримку. Студенти навчаються ефективно залучати як близьке оточення (родину, друзів), так і ширші мережі підтримки (студентські спільноти, групи взаємодопомоги, онлайн-ресурси), а також будувати здорові міжособистісні стосунки в умовах підвищеного стресу.

П'ятий етап – практичне застосування набутих навичок і їх інтеграція у повсякденне життя. На цьому етапі основна увага зосереджується на перенесенні отриманих знань і вмінь у реальні життєві ситуації. Молодь застосовує опановані стратегії подолання стресу в умовах, наближених до повсякденних викликів. Етап реалізується через тренінгові вправи з моделювання стресових ситуацій, індивідуальні та групові консультації, під час яких обговорюються труднощі

практичного застосування навичок, а також через рефлексивні завдання, що допомагають оцінити власний досвід і скоригувати обрані стратегії.

Шостий етап – підтримка та закріплення досягнутих результатів. Завершальний етап програми спрямований на збереження й посилення сформованих навичок стресостійкості. Він передбачає створення умов для тривалої підтримки студентів після завершення основного курсу занять. У межах цього етапу організуються регулярні підтримувальні зустрічі та групи взаємодопомоги, використання онлайн-платформ для комунікації й обміну досвідом, а також додаткові заняття та майстер-класи, спрямовані на поглиблення й оновлення посібів реагування на напруження.

Важливу роль у реалізації програми відіграють різноманітні форми, методи та прийоми роботи. Провідною формою є *групові заняття*, які створюють безпечний простір для обговорення актуальних проблем, обміну досвідом та навчання на основі взаємної підтримки. Такий формат сприяє розвитку соціальної стійкості та зменшенню відчуття ізоляції [30].

У процесі групової роботи застосовуються вправи, у яких відтворюються реальні життєві труднощі що вимагають від учасників використання навичок стресостійкості й прийняття рішень. Інтерактивні методи, зокрема «мозковий штурм», сприяють розвитку гнучкості мислення та здатності знаходити альтернативні варіанти розв'язання проблем. Під час обговорень у групі студенти отримують можливість висловити власні емоційні переживання, ділитися ефективними копінг-стратегіями та отримувати емоційну підтримку.

Ключовим доповненням до групової роботи є *індивідуальні консультації*, які забезпечують можливість адресної психологічної допомоги. На цих зустрічах опрацьовуються особисті стресові ситуації, рівень тривожності, розробляються індивідуальні плани подолання складних ситуацій, а також розвивається здатність до самопідтримки й керування власними емоційними станами.

У процесі реалізації програми розвитку стресостійкості студентської молоді застосовується комплекс методів тренінгової роботи, спрямованих на активізацію

особистісних ресурсів, формування навичок саморегуляції та підвищення адаптивних можливостей в умовах критичних ситуацій [25].

1. Презентаційні методи. До цієї групи належать вербальні та невербальні способи подання інформації, що забезпечують доступне та структуроване викладення теоретичного матеріалу, а також демонстрацію практичних аспектів програми. Використання презентаційних методів сприяє кращому розумінню змісту занять, підвищує зацікавленість учасників і полегшує перенесення набутих знань у звичайні життєві обставини.

2. Психотехнічні методи. Вказані методи спрямовані на створення психологічно безпечного та підтримувального простору в групі. Вони допомагають послабити емоційне перевантаження, сприяють розслабленню, та створюють умови для психічного відновлення. Завдяки психотехнічним прийомам формується атмосфера довіри, що є необхідною умовою ефективної тренінгової роботи.

3. Дискусійні методи. Розгляд реальних життєвих ситуацій, пов'язаних із переживанням стресу в критичних умовах, дозволяє учасникам осмислювати власний досвід, обмінюватися думками та знаходити альтернативні способи реагування. Дискусії сприяють розвитку рефлексії, емпатії та формуванню більш гнучких поглядів на успішне подолання викликів.

4. Методи зворотного зв'язку. Отримання відгуків від учасників щодо перебігу занять, ефективності використаних методів і власних змін дозволяє своєчасно коригувати програму відповідно до потреб групи. Зворотний зв'язок підвищує рівень залученості студентів і сприяє індивідуалізації тренінгового процесу.

Важливе місце в реалізації програми посідають методи когнітивно-поведінкового підходу, які направлені на виявлення та трансформацію дезадаптивних думок і автоматичних реакцій на стресові ситуації. Застосування таких прийомів, як когнітивне переосмислення, рефреймінг і моделювання альтернативних способів поведінки, допомагає студентам навчитися по-іншому оцінювати складні події та реагувати на них більш конструктивно.

Окрему увагу приділено технікам релаксації та практикам усвідомленості (mindfulness), які сприяють зниженню фізіологічної та емоційної напруги. Використання дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації, візуалізацій і вправ на концентрацію уваги допомагає відновлювати внутрішню рівновагу, покращує здатність до саморегуляції та підтримує емоційну стабільність у ситуаціях невизначеності.

Таким чином, поєднання групових тренінгів, індивідуальної роботи, методів когнітивно-поведінкової терапії та технік релаксації й усвідомленості становить ефективну систему розвитку стресостійкості студентської молоді. Застосування зазначених форм і методів роботи сприяє формуванню навичок саморегуляції, соціальної підтримки та психологічної гнучкості, що дозволяє молоді більш успішно адаптуватися до стресових умов та зберігати психоемоційне благополуччя в умовах війни.

3.2. Апробація ефективності програми розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях

Програма розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях розрахована на 8 тренінгових занять, спрямованих на формування навичок саморегуляції, емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та ефективного подолання стресу в умовах війни. Заняття мають психоосвітній і тренінговий характер та поєднують елементи групової роботи, рефлексії, практичних вправ і обговорень. Детальні розробки занять подано в Додатку А, тому нижче подано узагальнену характеристику змісту кожного заняття.

Заняття 1. «Безпечний простір: знайомство і групова підтримка»

Метою першого заняття є створення психологічно безпечної атмосфери, формування довіри між учасниками та ознайомлення з цілями програми. Заняття спрямоване на зниження початкової тривоги та розвиток базових комунікативних навичок.

Заняття розпочинається з вправи «Я тут», під час якої учасники представляються, називаючи своє ім'я та коротко діляться очікуваннями від участі у програмі. Це сприяє зняттю напруги та формуванню відчуття прийняття в групі. Далі проводиться групова дискусія «Що для мене означає стрес і стресостійкість?», у межах якої учасники обговорюють власний досвід переживання стресу. Тренер узагальнює відповіді та коротко пояснює мету програми.

Завершується заняття рефлексивною вправою «Мій стан тут і тепер», що дозволяє учасникам усвідомити свої емоції та рівень напруження.

Заняття 2. «Мій внутрішній ресурс»

Метою заняття є усвідомлення власних психологічних ресурсів і сильних сторін, які допомагають долати складні життєві ситуації.

Основною вправою є «Мій ресурсний образ», під час якої учасники за допомогою метафори (образу, символу або малюнка) відображають те, що допомагає їм триматися у складних умовах. Далі проводиться вправа «Що мене підтримує?», де учасники складають індивідуальний перелік внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

У груповому обговоренні аналізується, як зазначені ресурси можуть застосовуватися в кризових ситуаціях. Рефлексія наприкінці заняття спрямована на закріплення усвідомлення власної ресурсності.

Заняття 3. «Емоції під контролем: як регулювати свій стан»

Метою заняття є розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження емоційної напруги.

Заняття включає психоосвітній блок про емоції та їх роль у стресових ситуаціях. Практична частина представлена вправами «Емоційний термометр» (визначення інтенсивності власних емоцій) та «Дихання стабільності», що навчає технік заспокоєння через контроль дихання.

Також виконується вправа «Стоп–кадр», яка допомагає навчитися зупиняти імпульсивні реакції. Наприкінці заняття учасники обговорюють, які методи регуляції були для них найбільш ефективними.

Заняття 4. «Межі контролю і прийняття»

Метою заняття є зниження тривоги шляхом усвідомлення того, що піддається контролю, а що ні.

Ключовою вправою є «Коло мого контролю», де учасники розподіляють життєві події на ті, які вони можуть контролювати, та ті, на які вони не впливають. На додачу проводиться вправа «Фокус на можливому», що сприяє розвитку прийняття та зменшенню внутрішнього напруження.

Завершується заняття практикою усвідомленості «Тут і зараз», спрямованою на стабілізацію емоційного стану.

Заняття 5. «Гнучке мислення в умовах невизначеності»

Метою заняття є розвиток когнітивної гнучкості та здатності переосмислювати стресові ситуації.

У межах заняття використовується вправа «Подивися інакше», що навчає техніки рефреймінгу. Учасники працюють із реальними прикладами складних ситуацій та знаходять альтернативні інтерпретації подій.

Групова дискусія «Виклик чи загроза?» допомагає змінити ставлення до труднощів. Рефлексія спрямована на усвідомлення нових способів мислення.

Заняття 6. «Соціальна підтримка як ресурс стресостійкості»

Метою заняття є усвідомлення значення соціальних зв'язків та розвиток навичок звернення по підтримку.

Основною вправою є «Моя мережа підтримки», де учасники створюють карту людей і спільнот, які можуть бути джерелом допомоги. Виконується також вправа «Просити – це нормально», спрямована на подолання бар'єрів у зверненні по допомогу.

Завершується заняття рефлексією щодо ролі взаємодопомоги в умовах війни.

Заняття 7. «Мої стратегії подолання стресу»

Метою заняття є формування індивідуальних копінг-стратегій.

Учасники виконують вправу «Мій план дій у складних ситуаціях», де визначають ефективні для себе способи подолання стресу. Також використовується рольова вправа, яка моделює типові стресові ситуації.

Рефлексивна частина допомагає оцінити власні реакції та готовність застосовувати нові стратегії в реальному житті.

Заняття 8. «Інтеграція досвіду і крок уперед»

Метою заключного заняття є узагальнення отриманого досвіду, закріплення навичок і формування позитивної перспективи майбутнього.

Заняття включає вправу «Мій шлях стійкості», де учасники аналізують особисті зміни, що відбулися під час програми. Виконується також вправа «Лист собі в майбутнє», яка сприяє підтримці мотивації та надії.

Завершується програма підсумковою рефлексією та обговоренням того, як учасники можуть застосовувати здобуті навички надалі.

На рис. 3.1 відображено результати повторної діагностики рівнів стресостійкості молоді, одержані за допомогою комплексу використаних методик.

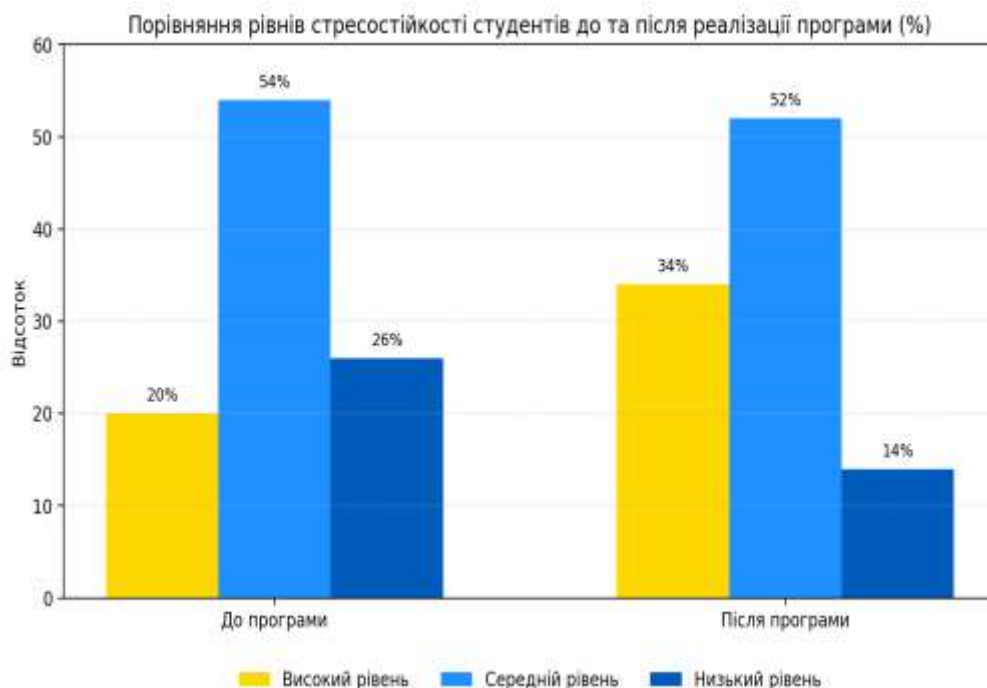


Рис. 3.1. Порівняння рівнів стресостійкості студентської молоді за результатами 1-го та 2-го зрізів

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у рівнях стресостійкості студентської молоді після реалізації програми. Так, частка студентів із високим рівнем стресостійкості зросла до 34%, тоді як на початковому етапі вона становила 20%. Представники цієї групи характеризуються здатністю оперативно адаптуватися до змін, конструктивно реагувати на кризові події, зокрема пов'язані з умовами війни, та ефективно використовувати власні ресурси, аналітичне мислення й попередній життєвий досвід для подолання труднощів. Вони демонструють сформовані навички емоційної саморегуляції, вміння раціонально планувати час і зусилля та досягати поставлених цілей навіть за умов підвищеного стресового навантаження.

Водночас незначно зменшилася частка студентів із середнім рівнем стресостійкості (52% порівняно з 54% на початку дослідження). Для цієї групи характерні окремі труднощі у ході пристосування до стресових ситуацій, проте вони загалом зберігають здатність справлятися з більшістю життєвих викликів. Такі студенти не завжди проявляють ініціативність у складних умовах, однак поступово адаптуються до змін, використовують доступні ресурси та звертаються по допомогу за необхідності, зберігаючи відносну емоційну стабільність, незважаючи на періодичні прояви напруження чи тривоги.

Найбільш показовим є суттєве скорочення числа студентів із низьким рівнем стресостійкості – до 14%, тоді як на констатувальному етапі цей показник становив 26%. Це свідчить про зниження емоційної вразливості та зростання адаптивного потенціалу учасників програми.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена та апробована програма розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, спрямована на підвищення емоційної стабільності та

підключення про психічне благополуччя студентів в умовах війни, продемонструвала свою ефективність. У процесі участі в програмі студенти розвинули навички адаптації до складних обставин, конструктивного подолання емоційних навантажень, зниження рівня стресу та підтримання психологічної рівноваги в кризових ситуаціях.

2. Отримані результати свідчать, що поєднання психоосвітніх компонентів, тренінгових методів, розвитку навичок саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки сприяє формуванню стресостійкості студентської молоді. Програма сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, підвищенню усвідомленості власних емоційних станів та формуванню адаптивних копінг-стратегій.

3. Практична значущість програми полягає в можливості її використання в освітньому середовищі як ефективного інструменту психологічної підтримки молоді в умовах воєнних і соціальних викликів. Реалізація програми позитивно впливає на навчальну діяльність, професійне функціонування та соціальну адаптацію студентів, сприяючи збереженню їхнього психоемоційного благополуччя. Запропонована програма може бути рекомендована для впровадження у закладах вищої освіти та адаптована до різних категорій молоді з урахуванням специфіки кризових умов.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості молоді в критичних ситуаціях, що дало змогу сформулювати такі узагальнені висновки.

1. Проаналізовано основні наукові підходи та концепції до вивчення феномена стресостійкості в сучасній зарубіжній і вітчизняній психології. Встановлено, що стресостійкість розглядається як складне багатовимірне психологічне утворення, яке формується в процесі взаємодії особистості з вимогами середовища та не зводиться до окремої риси характеру. Узагальнення класичних і сучасних теоретичних підходів (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді, В. Франкл та ін.) дозволило визначити, що стресостійкість інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти й тісно пов'язана з процесами саморегуляції, адаптації та збереження психологічної цілісності особистості в умовах напруження й невизначеності. Еволюція наукових уявлень про стресостійкість свідчить про поступовий перехід від зосередження на чинниках ризику до акценту на захисних ресурсах і можливостях особистісного зростання після пережитих криз.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях. До провідних зовнішніх чинників віднесено психологічну та соціальну підтримку, яка забезпечує відчуття безпеки, стабільності й залученості в умовах кризових подій. Підтримка з боку родини, друзів, викладачів і наставників сприяє збереженню впевненості та мотивації до подолання труднощів. Важливу роль відіграє також участь молоді в громадських і волонтерських ініціативах, що формує відчуття значущості та соціальної відповідальності. Водночас визначальними внутрішніми чинниками є емоційний інтелект, здатність до саморегуляції, впевненість у власних силах, оптимізм і

когнітивна гнучкість, які забезпечують адаптацію до швидких змін, зниження рівня стресу та підтримання психоемоційного балансу в складних умовах.

3. Визначено специфіку прояву стресостійкості в молодіжному віці, який поєднує підвищену чутливість до стресових впливів із високим потенціалом адаптації та особистісного розвитку. З'ясовано, що в цей період стресостійкість має динамічний характер і виявляється через когнітивну гнучкість, здатність до емоційної регуляції, вибір адаптивних копінг-стратегій, соціальну активність і залученість до значущих спільнот. Особливу роль відіграють процеси формування ідентичності, життєвих смислів і ціннісних орієнтацій, а також індивідуально-типологічні й гендерні відмінності у способах переживання та подолання стресу.

4. За результатами емпіричного дослідження виявлено психологічні особливості розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах критичних ситуацій. Діагностування за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона засвідчило наявність різних рівнів резильєнтності: високого (10%), вищого за середній (18%), середнього (40%), нижчого за середній (20%) та низького (12%), що свідчить про нерівномірність адаптаційних ресурсів і наявність групи підвищеного психологічного ризику. Застосування методики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге дозволило виявити студентів із високим (18%), середнім (46%) та низьким (24%) рівнями стресостійкості. Дані методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показали значну поширеність тривожності, фрустрації, ригідності й агресивності серед частини студентів, що вказує на напружений емоційний стан і потребу в психологічній підтримці. Узагальнення результатів дало змогу виділити три рівні розвитку стресостійкості: високий (20%), середній (54%) і низький (26%). Виявлено групу студентів із вираженими труднощами в емоційній регуляції та подоланні стресу, що знижує їхню здатність до ефективної адаптації та вирішення життєвих проблем.

5. На основі теоретичних і емпіричних результатів розроблено та апробовано програму розвитку стресостійкості молоді в критичних ситуаціях. Результати

порівняльного аналізу показників до і після реалізації програми засвідчили її ефективність: частка студентів із високим рівнем стресостійкості зросла з 20% до 34%, водночас число осіб із низьким рівнем змінилося з 26% до 14%. Зафіксовано зниження емоційної вразливості та зростання адаптаційного потенціалу учасників програми. Це підтверджує доцільність використання програми як ефективного засобу формування навичок емоційної саморегуляції, адаптивного реагування та мобілізації внутрішніх і соціальних ресурсів молоді в умовах тривалих кризових впливів.

Перспективи досліджень полягають у розширенні апробації програми розвитку стресостійкості молоді в різних соціальних і освітніх контекстах, а також в удосконаленні психологічних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я молоді в умовах критичних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Психологія особистості : підручник для студентів закладів вищої освіти / І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко. Дніпро: ЛІРА, 2024. 500 с.
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2010. 244 с.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Білий Р. В. Комунікативні навички як предиктори адаптації особистості до стресу. *Психологія і суспільство*, 2022. 45(3), 112-120.
5. Богдан Ж., Романовська О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. С. 212-238.
6. Болотова О. М. Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. С. 16-20.
7. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*, 2020. 4(80), 102-106. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-4-80-23>
8. Велічко А. В. Інформаційно-психологічний вплив на особистість під час війни в Україні. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-твнутр. справ. Харків. 2023. С. 51-54.*
9. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *International scientific and practical conference «Pedagogy and Psychology in the Modern World: the art of teaching and learning» : conference proceedings, Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. P.16-20.*

10. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211-214.
11. Журавльова Л. П., Закусілова О. В. Посттравматичне зростання як ресурс психологічної адаптації в умовах кризи. // *Global trends in science and education. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference*. SPC «Sci-conf.com.ua». Kyiv, Ukraine. 2025. Pp. 628-631. URL: <https://sci-conf.com.ua/xi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-global-trends-in-science-and-education-17-19-11-2025-kiyiv-ukrayina-arhiv/>
12. Журавльова Л. П. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. С. 20-26.
13. Журавльова Л., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. 21(66). С. 17–25. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02)
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Методичний посібник / В.Л.Зливков, С. О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 2, 2022. С. 109-116.
16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
17. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
18. Ключков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022 69(5), 58–66. URL:

19. Короткевич Р. О., Семенченко Ю. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму* (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.). Харків, 2023. С. 123-125.
20. Литвинчук А. І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 154–161. URL: DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.20>
21. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
22. Маркова М. В. Дослідження психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2023. № 4. С. 45–58.
23. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. ; за ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
24. Можаровська Т. В. Визначення поняття «резильєнтність» і його відмінність від схожих термінів. *XXXII International scientific and practical conference «Global Trends and Direction of Scientific Research Development»* (July 31-August 2, 2024) Hamburg, Germany. International Scientific Unity, 2024. P. 231–233.
25. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія»*. Том 34 (73), № 5, 2022. С. 48–53.
26. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 115–125. URL: DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-11>
27. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості: Навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.
28. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ :

Університет «Україна», 2023. 266 с.

29. Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану : навч.- метод. посіб. / упоряд. : Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Івашньова С.В. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. Порадник III : з досвіду роботи освітян міста Києва. 600 с.
30. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики. ТОВ «ВТД» Університетська книга. 440 с.
31. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського національного університету*. 2023. № 16. С. 64–71. URL: DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>
32. Потапенко С. О. Проблема формування стресостійкості особистості в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 28 квітня 2023 року, м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. С. 36-39. URL: DOI: [10.36059/978-966-397-309-8-9](https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-9)
33. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
34. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2023, № 1, С. 44–48. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>
35. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 148-152. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>
36. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА,

січень 2022. № 14. С. 9–15.

37. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. С. 91-95. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
38. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 113–117. Режим доступу: URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42714>
39. Содолевська І. М. Особистісні ресурси як умова формування стійкості до стресу у молодіжному середовищі. *Соціальна психологія*, 2024. 89(4), 84–95.
40. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 1(65). 2022. С.111–116.
41. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі; пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2021. 272 с.
42. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
43. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
44. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. *Психологія і суспільство*, 2020. № 4. С. 17–24.
45. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху, агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ ВАНО, 2018. 200 с.
46. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158-163. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18>

47. Чабан О.С. Хаустова О.О. Практична психосоматика. Тривога. Навч. пос.; Видавництво: Медкнига. 2022. 144 с.
48. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 2021, № 1, С. 98–107. URL: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2021.1.08>
49. Шкарлатюк Катерина. Стратегії стрес-долаючої поведінки студентської молоді в умовах війни. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 –Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С 74-76.
50. Шпак М. М. Стресостійкість особистості. Габітус. Психологія особистості, Випуск 39, 2022. С. 199-203. URL: DOI: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>
51. Щербакова І. М. Психологія: теорія і практика. Навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. / І. М. Щербакова, Т. Г. Харченко. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 364 с.
52. Cannon W.B. The Wisdom of the Body. New York: WW Norton and Company, 1939.
53. Compas B. E., Jaser S. S., Dunbar J. P. Coping, emotion regulation, and resilience: A review. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 28. P. 117–123. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.008>
54. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P.141-169.

55. Maddi S. R. Hardiness as the existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44(3). P. 279–298. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
56. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.
57. Matud M. P., García M. C., Fortes D. Gender and coping styles in young adults under chronic stress. *Journal of Adolescence*. 2022. Vol. 94. P. 12–24.
58. Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 2012. 22(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>
59. Sandra Prince-Embury, Donald H Saklofske, David W Nordstokke. The resiliency scale for young adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2017. 35(3). P.276-290.
60. Selye H. The Stress of Life, M.D. McGraw-Hill Book Company, 2006. 313 p. Repositorio Institucional del Centro Científico Tecnológico CONICET-CENPAT. URL: <https://bit.ly/3l7a8bp>
61. Ungar M. Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2021. Vol. 91(4). P. 434–446. URL: <https://doi.org/10.1037/ort0000536>
62. Zhang W., Liu H., Wang J. Gender differences in coping and social support among university students. *Stress and Health*. 2021. Vol. 37(4). P. 820–832.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми розвитку стресостійкості студентської молоді в критичних ситуаціях

Програма розвитку стресостійкості студентської молоді в критичних ситуаціях розрахована на студентів віком 18–23 роки та реалізується у форматі групових занять тривалістю 1,5 години кожне. Програма включає 8 послідовних занять, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, адаптації до стресу, формування внутрішніх і соціальних ресурсів та підвищення психологічної стійкості в умовах воєнної нестабільності. Детальні розробки занять подано нижче.

Заняття 1

Тема: Знайомство. Формування безпечного групового простору та первинної мотивації до розвитку стресостійкості.

Мета: познайомити учасників між собою, створити атмосферу психологічної безпеки та довіри, сприяти усвідомленню актуальності розвитку стресостійкості в умовах війни.

Основні вправи та ігри:

1. Техніка «Я тут і зараз»

Мета: зниження початкової напруги, актуалізація емоційного стану учасників.

Інструкція: тренер пропонує учасникам по черзі представитися, назвати своє ім'я та коротко описати, з яким емоційним станом вони прийшли на заняття. Учасники можуть використовувати метафори або асоціації. Важливо підкреслити добровільність і безоціночність висловлювань.

2. Групова дискусія «Що для мене означає стрес і стресостійкість?»

Мета: актуалізувати особистісні уявлення про стрес і стресостійкість.

Інструкція: учасникам пропонується поділитися власним досвідом переживання стресу та тим, що допомагає їм справлятися з труднощами. Тренер узагальнює відповіді та коротко вводить поняття стресостійкості.

Заклучна частина: рефлексія – учасники діляться враженнями від першого заняття та власними очікуваннями від програми.

Заняття 2

Тема: «Мій внутрішній ресурс». Усвідомлення психологічних ресурсів та сильних сторін особистості.

Мета: сприяти усвідомленню студентами власних внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, які допомагають долати складні життєві та кризові ситуації; сформуванню розуміння значущості опори на власні сильні сторони в умовах підвищеного стресу.

Основні вправи та ігри

1. Техніка «Мій ресурсний образ»

Мета: актуалізація внутрішніх ресурсів через використання метафоричного мислення; розвиток здатності усвідомлювати власні джерела психологічної підтримки.

Інструкція: Учасникам пропонується за допомогою малюнка, символу або метафоричного образу зобразити те, що допомагає їм зберігати внутрішню рівновагу та стійкість у складних життєвих обставинах. Це може бути образ предмета, людини, природного явища, тварини або абстрактного символу, який асоціюється з підтримкою, силою чи відновленням.

Після виконання завдання кожен учасник за бажанням презентує свій ресурсний образ групі, пояснюючи, чому було обрано саме такий символ і які особистісні ресурси він уособлює. Тренер підтримує безпечну атмосферу, заохочує до рефлексії, не оцінюючи відповіді.

2. Вправа «Що мене підтримує?»

Мета: усвідомлення та структурування внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть бути використані в кризових ситуаціях.

Інструкція: Учасникам пропонується скласти індивідуальний перелік власних ресурсів, розподіливши їх на дві групи:

- **внутрішні ресурси** (особистісні якості, переконання, навички, досвід);
- **зовнішні ресурси** (соціальна підтримка, значущі люди, діяльність, умови середовища).

Після індивідуальної роботи проводиться групове обговорення, під час якого учасники аналізують, які ресурси є для них найбільш значущими та як саме вони можуть бути задіяні у складних або кризових ситуаціях.

Заклучна частина

Рефлексія: Учасники діляться своїми відчуттями та усвідомленнями після виконання вправ, відповідають на запитання: які ресурси виявилися для них несподіваними; що з усвідомленого можна використовувати вже зараз; як змінилося сприйняття власної здатності справлятися зі стресом.

Тренер підсумовує заняття, наголошуючи на важливості усвідомлення та регулярного використання власних ресурсів як основи розвитку стресостійкості.

Заняття 3

Тема. «Емоції під контролем: як регулювати свій стан». Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Мета: сформувати у студентів навички усвідомлення власних емоційних станів, розвитку емоційної саморегуляції та зниження емоційної напруги в умовах підвищеного стресу.

Основні вправи та ігри:

Психоосвітній блок «Емоції та стрес»

Мета: розширення уявлень учасників про роль емоцій у стресових ситуаціях та їх вплив на поведінку й самопочуття.

Зміст: Тренер у доступній формі пояснює, що таке емоції, які функції вони виконують, чому в умовах стресу та війни емоційні реакції можуть посилюватися. Обговорюється зв'язок між емоціями, тілесними відчуттями та поведінковими реакціями, а також важливість розвитку навичок емоційної регуляції для збереження психічної рівноваги.

1. Вправа «Емоційний термометр»

Мета: розвиток навичок усвідомлення та оцінки інтенсивності власних емоційних станів.

Інструкція: Учасникам пропонується уявити «емоційний термометр» зі шкалою від мінімального до максимального рівня емоційної напруги. Кожен учасник визначає, які емоції він відчуває в даний момент (тривога, напруга, страх, спокій тощо) та на якому «рівні» вони перебувають.

Після індивідуального визначення проводиться коротке обговорення в групі: які емоції найчастіше виникають у стресових ситуаціях і як змінюється їх інтенсивність упродовж дня.

2. Вправа «Дихання стабільності»

Мета: навчання технік заспокоєння та зниження емоційної напруги через контроль дихання.

Інструкція: Тренер демонструє просту дихальну техніку, спрямовану на стабілізацію емоційного стану (повільний вдих через ніс, коротка пауза та повільний видих через рот). Учасники виконують вправу в спокійній обстановці, зосереджуючи увагу на диханні та тілесних відчуттях.

Після виконання вправи обговорюється, як змінився емоційний стан, чи з'явилося відчуття спокою або зниження напруги, а також у яких ситуаціях цю техніку можна застосовувати в повсякденному житті.

3. Вправа «Стоп–кадр»

Мета: формування навички зупиняти імпульсивні емоційні реакції та переходити до усвідомленого реагування.

Інструкція: Учасникам пропонується пригадати ситуацію, у якій емоції брали верх над поведінкою. Тренер пояснює принцип «стоп–кадру» – внутрішньої паузи між емоцією та дією. У формі коротких ситуаційних прикладів учасники відпрацьовують алгоритм: **зупинка – усвідомлення емоції – вибір реакції**.

Вправа може виконуватися індивідуально або в малих групах з подальшим обговоренням відчуттів та труднощів у застосуванні цієї техніки.

Заклучна частина

Рефлексія: Учасники обговорюють, які техніки емоційної регуляції виявилися для них найбільш ефективними, у яких ситуаціях вони можуть застосовувати здобуті навички та як змінилося їхнє ставлення до власних емоцій. Тренер підкреслює значущість усвідомленого ставлення до емоцій як складової стресостійкості.

Заняття 4

Тема: «Межі контролю і прийняття». Усвідомлення можливостей впливу та зниження тривоги.

Мета: сприяти зниженню рівня тривожності студентів шляхом усвідомлення меж власного контролю, розвитку прийняття обставин, що не залежать від особистості, та формування здатності зосереджуватися на можливих і доступних діях.

Основні вправи та ігри:

1. Вправа «Коло мого контролю»

Мета: формування навички розрізнення ситуацій, на які людина може впливати, і тих, що перебувають поза межами її контролю, а також зниження внутрішнього напруження, пов'язаного з неконтрольованими подіями.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам намалювати два кола: внутрішнє – «те, що я можу контролювати», і зовнішнє – «те, що від мене не залежить». Учасники записують у відповідні кола приклади подій, думок, дій та життєвих обставин (навчання, емоційні реакції, стосунки, воєнні події, рішення інших людей тощо).

Після індивідуальної роботи проводиться групове обговорення, у межах якого учасники діляться своїми висновками, звертаючи увагу на те, як фокусування на зоні контролю впливає на їхній емоційний стан та відчуття стабільності.

2. Вправа «Фокус на можливому»

Мета: розвиток прийняття складних обставин та переорієнтація уваги з неконтрольованих подій на реальні можливості дії.

Інструкція: Учасникам пропонується обрати одну складну або тривожну ситуацію зі свого життя та відповісти на запитання: що в цій ситуації я не можу змінити; що залишається в межах моїх можливостей; які конкретні кроки я можу зробити вже зараз.

Робота може виконуватися індивідуально або в парах із подальшим обговоренням у групі. Тренер підкреслює значення прийняття як активної позиції, що дозволяє зменшити психологічний опір і зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності.

3. Практика усвідомленості «Тут і зараз»

Мета: стабілізація емоційного стану та зниження психоемоційної напруги через фокусування на теперішньому моменті.

Інструкція: Учасники займають зручне положення, закривають очі або зосереджують погляд на нейтральній точці. Тренер проводить коротку практику усвідомленої присутності, звертаючи увагу учасників на дихання, тілесні відчуття та навколишні звуки. Основний акцент робиться на прийнятті поточного моменту без оцінювання та внутрішньої критики.

Після завершення практики учасники діляться своїми відчуттями та змінами у стані напруги чи тривоги.

Заклучна частина

Рефлексія: Учасники обговорюють, що для них було найбільш корисним під час заняття, як змінилося їхнє розуміння власних можливостей впливу на життя

ситуації та яким чином вони можуть використовувати отримані навички для зниження тривоги в умовах війни та невизначеності.

Заняття 5

Тема. «Гнучке мислення в умовах невизначеності». Розвиток когнітивної гнучкості та переосмислення стресових ситуацій.

Мета: розвиток когнітивної гнучкості студентської молоді, формування здатності переосмислювати стресові події, змінювати неадаптивні інтерпретації ситуацій та знаходити альтернативні, більш конструктивні способи реагування в умовах невизначеності.

Основні вправи та ігри

1. Вправа «Подивися інакше»

Мета: навчити учасників використовувати техніку когнітивного рефреймінгу для зменшення емоційної напруги та підвищення стресостійкості.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам пригадати реальну складну або стресову ситуацію, з якою вони стикалися останнім часом (навчальні труднощі, невизначеність майбутнього, емоційні переживання, пов'язані з війною). Після цього учасники відповідають на запитання:

- як я зазвичай сприймаю цю ситуацію;
- які думки та емоції вона викликає;
- чи можу я подивитися на неї з іншого боку.

У другій частині вправи учасникам пропонується сформулювати альтернативні інтерпретації цієї ж ситуації, зосереджуючись на можливостях, досвіді або потенційних ресурсах. Робота може виконуватися індивідуально або в парах з подальшим обговоренням у групі.

2. Групова дискусія «Виклик чи загроза?»

Мета: формування навички усвідомленого вибору ставлення до труднощів та розвитку адаптивного мислення.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам обговорити декілька типових стресових ситуацій (наприклад, зміни в навчанні, вимушене планування в умовах невизначеності, емоційна напруга через воєнні події) та визначити, чи сприймаються вони як загроза або як виклик.

У процесі дискусії учасники аналізують:

- як різне сприйняття ситуації впливає на емоційний стан;
- які стратегії поведінки виникають у разі сприйняття ситуації як загрози;
- які можливості з'являються, коли ситуація розглядається як виклик.

Тренер підкреслює, що зміна когнітивної оцінки події може знижувати рівень стресу та підвищувати відчуття контролю й внутрішньої стійкості.

Заклучна частина

Рефлексія: Учасники обговорюють, які нові способи мислення вони відкрили для себе під час заняття, що було найскладнішим у зміні погляду на стресові ситуації та як отримані навички можуть бути використані в повсякденному житті для підтримки стресостійкості в умовах невизначеності.

Заняття 6

Тема. «Соціальна підтримка як ресурс стресостійкості». Усвідомлення значення соціальних зв'язків та розвиток навичок звернення по допомогу.

Мета: формування у студентської молоді усвідомлення ролі соціальної підтримки у подоланні стресових ситуацій, розвиток навичок звернення по допомогу та зміцнення відчуття взаємопідтримки в умовах війни.

Основні вправи та ігри

1. Вправа «Моя мережа підтримки»

Мета: усвідомлення наявних джерел соціальної підтримки та розширення уявлень про можливості отримання допомоги в кризових ситуаціях.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам намалювати схему або карту своєї соціальної мережі, у центрі якої вони розміщують себе. Навколо учасники позначають людей, групи

або спільноти, які можуть бути джерелом підтримки (родина, друзі, одногрупники, викладачі, психологи, волонтерські або громадські організації).

Після виконання завдання учасники аналізують:

- які ресурси підтримки є найбільш доступними;
- до кого найпростіше звернутися в складній ситуації;
- яких видів підтримки не вистачає (емоційної, інформаційної, практичної).

Робота може виконуватися індивідуально з подальшим обговоренням у малих групах або загальному колі.

2. Вправа «Просити – це нормально»

Мета: подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних із зверненням по допомогу, та формування позитивного ставлення до отримання підтримки.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам обговорити типові переконання, які заважають просити про допомогу (наприклад, «я маю справлятися сам», «це ознака слабкості», «я не хочу бути тягарем»). Після цього учасники працюють у парах або малих групах, де обговорюють альтернативні, більш підтримувальні установки.

У другій частині вправи учасникам пропонується змодельовати ситуації звернення по допомогу (короткі рольові вправи), де вони практикують формулювання прохання про підтримку в безпечному та доброзичливому форматі.

Тренер підкреслює, що звернення по допомогу є важливою складовою стресостійкості, а не проявом слабкості.

Заклучна частина

Рефлексія: Учасники обговорюють, які відкриття вони зробили щодо власних джерел підтримки, що було складним у процесі усвідомлення потреби в допомозі та як соціальна взаємодія і взаємодопомога можуть підтримувати психологічну стійкість молоді в умовах війни.

Заняття 7

Тема. «Мої стратегії подолання стресу». Формування індивідуальних копінг-стратегій.

Мета: сприяти усвідомленню студентами власних способів реагування на стрес, формуванню індивідуального набору ефективних копінг-стратегій та підвищенню готовності застосовувати їх у реальних складних ситуаціях.

Основні вправи та ігри

1. Вправа «Мій план дій у складних ситуаціях»

Мета: розвиток уміння усвідомлено обирати адаптивні стратегії подолання стресу та планувати власні дії в кризових умовах.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам пригадати одну або декілька типових стресових ситуацій, з якими вони стикаються в умовах війни (навчальні труднощі, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього, переживання за близьких). Після цього кожному учаснику пропонується письмово або у вигляді схеми скласти індивідуальний «план дій», у якому зазначити:

- можливі стресові ситуації;
- власні типові реакції на них;
- альтернативні, більш адаптивні способи реагування;
- ресурси та підтримку, які можна залучити.

Після виконання завдання учасники за бажанням діляться своїми планами в малих групах або загальному колі. Тренер допомагає звернути увагу на ефективність обраних стратегій та їх реалістичність.

2. Рольова вправа «Складна ситуація»

Мета: відпрацювання навичок застосування копінг-стратегій у змодельованих стресових умовах.

Інструкція:

Учасникам пропонується декілька сценаріїв типових стресових ситуацій

(наприклад, різке зниження мотивації до навчання, конфлікт у групі, сильна тривога через новини). У малих групах або парах студенти розігрують ці ситуації, пробуючи застосовувати різні способи подолання стресу (пошук підтримки, саморегуляція, переосмислення ситуації, активні дії).

Після виконання вправи відбувається обговорення: які стратегії виявилися найбільш ефективними, що було складним у застосуванні нових підходів, які реакції хотілося б змінити у реальному житті.

Заключна частина

Рефлексія: Учасники аналізують власні реакції на стресові ситуації, оцінюють свою готовність використовувати нові копінг-стратегії та визначають, які з них вони планують застосовувати надалі для підтримки психологічної стійкості в умовах війни.

Заняття 8

Тема. «Інтеграція досвіду і крок уперед». Узагальнення та закріплення навичок стресостійкості.

Мета: узагальнити досвід, набутий учасниками під час проходження програми, закріпити сформовані навички стресостійкості та сприяти формуванню позитивної життєвої перспективи й мотивації до подальшого особистісного розвитку.

Основні вправи та ігри

1. Вправа «Мій шлях стійкості»

Мета: усвідомлення особистісних змін, досягнень та розвитку стресостійкості впродовж участі у програмі.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам уявити свій шлях участі в програмі як символічну дорогу або маршрут. Учасники за допомогою малюнка, схеми або короткого письмового опису відображають:

- свій початковий стан (очікування, труднощі, рівень напруження);
- ключові етапи та відкриття під час занять;
- навички та ресурс